

GARMIN®

venu® 4 SERİSİ

Premium Health and Fitness GPS
Smartwatch



**Kullanım
Kılavuzu**

İçindekiler

Giriş..... 6

Başlarken.....	6
Genel Bilgiler.....	6
Dokunmatik Ekran İpuçları.....	6
Cihazın Kilitlenmesi ve Açılması.....	7
Simgelere Genel Bakış.....	7

Uygulamalar ve Etkinlikler..... 8

Uygulamalar.....	8
Health Snapshot™.....	9
Sesli Not Kaydetme.....	9
Sesli Komutları Kullanma.....	10
Garmin Pay™.....	11
Messenger Özelliğini Kullanma.....	12
Etkinlikler.....	13
Etkinlik Başlatma.....	14
Koşu.....	15
Bisiklet Sürme.....	17
Yüzme.....	18
Çoklu Spor.....	20
Spor Salonu Etkinlikleri.....	21
Golf.....	23
Dış Mekan Etkinlikleri.....	27
Kış Sporları.....	28
Diğer Etkinlikler.....	28
Etkinlikler ve Uygulamaları	
Özelleştirme.....	30
Uygulama Listesini Özelleştirme.....	30
Favori Etkinlikler Listenizi	
Özelleştirme.....	30
Favori Etkinliği Listeye Sabitleme.....	30
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	30
Özel Etkinlik Oluşturma.....	31
Etkinlik Ayarları.....	31

Görünüş..... 36

Saat Görünümü Ayarları.....	36
Saat Görünümünü Özelleştirme.....	36
Görünümler.....	36
Görünümlerin Görüntülenmesi.....	38
Body Battery™.....	38
Sağlık Durumu.....	39
Stres Seviyesi Görünümünü	
Kullanma.....	39

Yaşam Tarzı Kaydetme.....	39
Kadın Sağlığı.....	40
Hava Durumu Görünümünü	
Özelleştirme.....	41
Jet Lag Danışmanının Kullanımı.....	41
Hisse Senedi Ekleme.....	41
Kontroller.....	42
Kontroller Menüsünü Özelleştirme..	44
LED Flaş Işığı Kullanma.....	44
El Feneri Kontrolünü Kullanma.....	44
Rahatsız Etmeyin Modunu	
Kullanma.....	45

Antrenman..... 46

Etkinlik İzleme.....	46
Otomatik Hedef.....	46
Uyku İzleme.....	46
Move IQ®.....	47
Antrenmanlar.....	47
Antrenman Başlatma.....	47
Önerilen Günlük Antrenmanı Takip	
Etme.....	48
Garmin Connect™ Uygulamasından	
Antrenman İzleme.....	48
Aralıklı Antrenmanlar.....	49
Aralıklı Antrenman Başlatma.....	49
Aralıklı Antrenmanı Durdurma.....	49
Antrenman Hedefi Ayarlama.....	49
PacePro™ Antrenmanı.....	50
PacePro™ Uygulamasından Garmin	
Connect™ Planı İndirme.....	50
Saatinizde PacePro™ Planı	
Oluşturma.....	50
PacePro™ Planı Başlatma.....	50
Önceki Bir Etkinlikte Yarışma.....	51
Yarış Takvimi ve Birincil Yarış.....	51
Yarış Etkinliği için Antrenman	
Yapma.....	52
Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme.....	52
Virtual Partner® Özelliğini Kullanma.....	52
Antrenman Takvimi Hakkında.....	53
Uyarlanabilir Antrenman Planları.....	53
Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme.....	53
Performans Ölçümleri.....	53
VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında.....	54

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme.....	55	Akşam Raporu.....	68
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	55	Akşam Raporunuzu Özelleştirme....	68
Performans Durumu.....	56	Saat Uyarılarını Ayarlama.....	68
FTP Tahmininizi Alma.....	56	Fırtına Uyarısı Ayarlama.....	68
Laktat Eşiği.....	57	Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma....	69
Antrenman Durumu.....	57	Ses ve Titreşim Ayarları.....	70
Antrenman Durumu Seviyeleri.....	58	Ekran ve Parlaklık Ayarları.....	71
Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları.....	58	Bağlantı.....	72
Akut Yük.....	58	Sensörler ve Aksesuarlar.....	72
Antrenman Yükü Odağı.....	59	Kablosuz Sensörler.....	72
Yük Oranı.....	59	Telefon Bağlantısı Özellikleri.....	75
Antrenman Etkisi Hakkında.....	59	Telefonunuzu Eşleştirme.....	76
Antrenmana Hazır Olma Durumu.....	60	Telefon Uygulamasından Arama.....	76
Toparlanma Süresi.....	61	Telefon Asistanının Kullanımı.....	76
Toparlanma Kalp Hızı.....	61	Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme..	77
Geçmiş.....	62	Bluetooth® Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma.....	78
Geçmişi Kullanma.....	62	Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve Kapatma.....	78
Çoklu Spor Geçmişi.....	62	Wi-Fi® Bağlantı Özellikleri.....	78
Kişisel Rekorlar.....	62	Wi-Fi® Ağına Bağlanma.....	78
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme... ..	62	Garmin Share.....	79
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	62	Garmin Share ile Veri Paylaşma.....	79
Kişisel Rekorları Silme.....	63	Garmin Share ile Veri Alma.....	79
Veri Toplamalarını Görüntüleme.....	63	Garmin Share Ayarları.....	79
Saatler Uygulaması.....	64	Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları.....	79
Alarm Ayarlama.....	64	Garmin Connect™.....	79
Alarm Düzenleme.....	64	Connect IQ Özellikleri.....	82
Akıllı Uyandırma Alarmı.....	64	Garmin Messenger™ Uygulaması....	82
Geri Sayım Süreölçerini Kullanma.....	64	Garmin Golf™ Uygulaması.....	82
Geri Sayım Süreölçerini Silme.....	65	Odaklama Modları.....	84
Kronometreyi Kullanma.....	65	Varsayılan Odak Modunu Özelleştirme.....	84
Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	65	Özel Odak Modu Oluşturma.....	84
Alternatif Saat Dilimini Düzenleme..	65	Sağlık ve Zindelik Ayarları.....	85
Geri Sayım Etkinliği Ekleme.....	66	Bilekten Kalp Hızı.....	85
Bir Geri Sayım Etkinliğini Düzenleme.....	66	Saati Takma.....	85
Bildirim ve Uyarı Ayarları.....	67	Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	85
Sağlık ve Zindelik Uyarıları.....	67	Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları.....	86
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama.....	67		
Hareket Uyarısı.....	67		
Sabah Raporu.....	68		
Sabah Raporunuzu Özelleştirme....	68		

Nabız Oksimetresi.....	86	Bluetooth® Kulaklığını Bağlama.....	96
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	87	Ses Modunu Değiştirme.....	96
Nabız Oksimetresi Modunu			
Ayarlama.....	87	Kullanıcı Profili.....	97
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine		Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	97
Dair İpuçları.....	87	Cinsiyet Ayarları.....	97
Otomatik Hedef.....	88	Tekerlekli Sandalye Modu.....	97
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	88	Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	97
Yoğun Olduğunuz Dakikaları		Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	97
Hesaplama.....	88	Fitness Hedefleri.....	97
Uyku İzleme.....	88	Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama.....	98
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini		Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi	
Kullanma.....	88	Ayarlamasına İzin Verme.....	98
Navigasyon.....	89	Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	98
Konumunuzu Kaydetme.....	89	Güç Bölgelerinizi Ayarlama.....	99
Kayıtlı Konumları Görüntüleme ve		Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak	
Düzenleme.....	89	Algılama.....	99
Bir Konumu Silme.....	89	Güç Yöneticisi Ayarları.....	100
Varış Noktasına Gitme.....	89	Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme..	100
Başlangıç Noktasına Geri Dönme.....	89	Erişilebilirlik.....	101
Navigasyonu Durdurma.....	90	Erişilebilirlik Ayarları.....	101
Rotalar.....	90	Sistem Ayarları.....	102
Garmin Connect™ Uygulamasında Rota		Düğme Kısayollarını Özelleştirme.....	102
Oluşturma.....	90	Saatinizin Şifresini Belirleme.....	102
Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme...	90	Saatinizin Şifresini Değiştirme.....	102
		Saatinizin Şifresini Kapatma.....	103
		Pusula.....	103
		Pusula Ayarları.....	103
		Altimetre ve Barometre.....	103
		Altimetre ve Barometre Ayarları....	103
		Saat Ayarları.....	104
		Saati Senkronize Etme.....	104
		Varsayılan Saat Klavyesini	
		Değiştirme.....	104
		Gelişmiş Sistem Ayarları.....	104
		Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	105
		Veri Kaydetme Ayarları.....	105
		Ayarları Geri Yükleme ve Sıfırlama....	105
		Garmin Connect™ Üzerinden	
		Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri	
		Yükleme.....	105
		Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama..	105
		Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	106
Harita.....	92		
Harita Veri Ekranı Ekleme.....	92		
Harita Ayarları.....	92		
Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	93		
Acil Durum Kişileri Ekleme.....	93		
Kişi Ekleme.....	93		
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma....	93		
Yardım İsteme.....	94		
Seyirci Mesajlaşma Sistemi.....	94		
Seyirci Mesajlarını Engelleme.....	94		
Müzik.....	95		
Üçüncü Taraf Sağlayıcılara			
Bağlanma.....	95		
Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses			
İçeriği İndirme.....	95		
Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	95		
Müzik Dinleme.....	95		
Müzik Çalma Kontrolleri.....	96		

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme.....	106	VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri.....	114
Cihaz Bilgileri.....	107	Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri.....	114
AMOLED Ekran Hakkında.....	107	Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri.....	114
Saati Şarj Etme.....	107	Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri.....	115
Cihaz Bakımı.....	107	FTP Değerleri.....	115
Saati Temizleme.....	108	Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	115
Naylon Kayışı Temizleme.....	108		
Kayışları Değiştirme.....	108		
Teknik Özellikler.....	108		
Pil Bilgileri.....	109		
Sorun Giderme.....	110		
Ürün Güncellemeleri.....	110		
Daha Fazla Bilgi Alma.....	110		
Cihazım yanlış dile ayarlanmış.....	110		
Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları.....	110		
Saatimi yeniden başlatmaya nasıl zorlayabilirim?.....	110		
Cihazım kurtarma modunda.....	111		
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	111		
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	111		
Bluetooth® sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?.....	111		
Kulaklığım saate bağlanmıyor.....	112		
Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor.....	112		
Suya maruz kaldıktan sonra hoparlör veya mikrofonun ses seviyesi azaldı.	112		
Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?.....	112		
Uydu Sinyallerini Alma.....	112		
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma..	112		
Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil.	112		
Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil.....	112		
Demo Modundan Çıkış.....	113		
Etkinlik İzleme.....	113		
Adım sayım doğru olmayabilir.....	113		
Saatimdeki ve Garmin Connect™ hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor.....	113		
Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir.....	113		
Ek.....	114		

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.




Başlarken

Saatini ilk kez kullanırken saatinizin kurulumunu yapmak ve temel özellikleri öğrenmek için bu görevleri tamamlamanız gerekir.

- 1 Saati açmak için  düğmesini basılı tutun.
- 2 İlk kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
Bildirim almak, etkinliklerinizi eşitlemek ve daha fazlası için ilk kurulum sırasında telefonunuzu saatinizle eşleştirebilirsiniz (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 76*). Uyumlu bir saatten yükseltiyorsanız yeni Venu® 4 saatinizi telefonunuzla eşleştirdiğinizde saat ayarlarınızı, kayıtlı rotalarınızı ve daha fazlasını aktarabilirsiniz.
- 3 Saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 107*).
- 4 Yazılım güncellemelerini kontrol edin (*Sistem Ayarları, sayfa 102*).
En iyi deneyim için saatinizdeki yazılımı güncel tutmanız gerekir. Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.
- 5 Bir etkinlik başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 14*).

Genel Bilgiler



 BAŞLAT düğmesi	<ul style="list-style-type: none">• Saati açmak için 2 saniye basılı tutun.• Saat ayarları dahil etkinlikler ve uygulamalar menüsünü açmak için basın.• Güç de dahil olmak üzere kontroller menüsünü görüntülemek için 2 saniye basılı tutun.• Yardım istemek için saat 3 defa titreyene kadar basılı tutun (<i>Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 93</i>).
 GERİ düğmesi	<ul style="list-style-type: none">• Önceki sayfaya geri dönmek için basın. İPUCU: Bir etkinlik sırasında, varsayılan olmayan düğme davranışını açıklamak için ekranda ipuçları görünür.• Özel kısayol özelliğini görüntülemek için basılı tutun (<i>Düğme Kısayollarını Özelleştirme, sayfa 102</i>).• El fenerini açmak veya kapatmak için basılı tutun.
 Dokunmatik ekran	<ul style="list-style-type: none">• Kanallar, özellikler ve menüler arasında gezinmek için yukarı, aşağı, sola veya sağa kaydırın (<i>Dokunmatik Ekran İpuçları, sayfa 6</i>).• Bir menüde bir seçenek belirlemek için dokunun.• Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.

Dokunmatik Ekran İpuçları



- Listeler ve menüler arasında yavaşça gezinmek için yukarı veya aşağı sürükleyin.

- Bir öğe seçmek için dokunun.
- Saati uyandırmak için dokunun.
- Saatteki görünüm arasında gezinmek için saat görünümünden yukarı kaydırın.
- Saat ayarları dahil olmak üzere uygulamalar ve etkinlikler menüsünü görüntülemek için saat görünümünden sola kaydırın.
- Saat görünümünden, bildirim merkezini görüntülemek için aşağı kaydırın.
- Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.
- Varsa görünüm veya menü gibi bağlamsal bilgileri görüntülemek için saat görünümündeki bir öğeye dokunun ve basılı tutun.
- Seçenekleri yeniden sıralamak veya silmek için görünüm ya da uygulamalar menüsünden saat görünümünü basılı tutun.
- Bir etkinlik sırasında bir sonraki veri ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında saat menüsünü, saat görünümünü ve diğer görünümünü görüntülemek için sağa kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında müzik çaları görüntülemek için sola kaydırın.
- Saat görünümüne geri dönüp ekran parlaklığını azaltmak için ekranı avucunuzla kapatın.
- Mevcut olduğunda [] öğesini seçin veya menü seçeneklerini görüntülemek için kaydırın.
- Her bir menü seçimini ayrı ayrı gerçekleştirin.

Cihazın Kilitlemesi ve Açılması

Yanlışlıkla ekrana dokunulmasını veya düğmelere basılmasını önlemek için cihazı kilitleyebilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 44*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  düğmesini basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
Cihaz, siz kilidi açana kadar ekrana dokunulduğunda veya düğmeye basıldığında yanıt vermez.
- 3 Cihazın kilidini açmak için herhangi bir düğmeyi basılı tutun.

Simgelere Genel Bakış

Yanıp sönen simge, saatin sinyal aradığı anlamına gelir. Sabit simge, sinyalin bulunduğu veya sensörün bağlı olduğu anlamına gelir. Simgenin üstündeki eğik çizgi, özelliğin kapalı olduğunu gösterir.

Uyumlu sensörlerin tam listesi için bkz. *Kablosuz Sensörler, sayfa 72*.

	Telefon bağlantı durumu (<i>Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma, sayfa 69</i>)
	Kalp hızı monitörü durumu <i>Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 85</i>
	LiveTrack durumu (<i>Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 93</i>)
	Hız ve tempo sensörü durumu (<i>Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 73</i>)

Uygulamalar ve Etkinlikler

Saatinizde birçok önceden yüklenmiş uygulama ve etkinlik mevcuttur.

Uygulamalar: Uygulamalar, saatiniz için antrenmanları görüntüleme veya saatinizden birini arama gibi etkileşimli özellikler sağlar ([Uygulamalar, sayfa 8](#)).

Etkinlikler: Saatinize; koşu, bisiklet sürme, kuvvet antrenmanı ve golf gibi iç ve dış mekan etkinliği uygulamaları ve daha fazlası önceden yüklenmiştir. Bir etkinlik başlattığınızda saat, sensör verilerini görüntüler ve kayda alır. Bu verileri kaydedebilir ve Garmin Connect™ topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

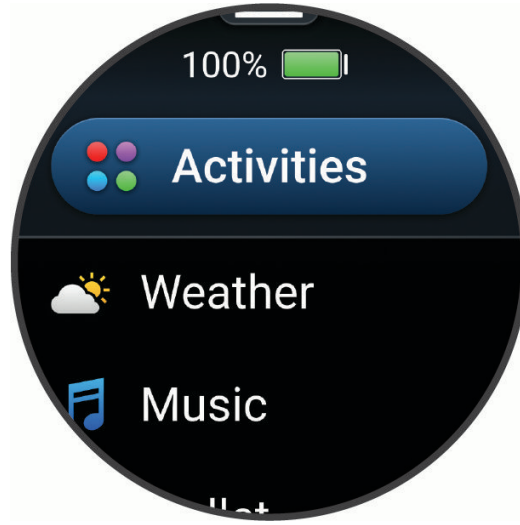
Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Connect IQ™ Uygulamaları: Connect IQ mağazasından uygulamalar yükleyerek saatinize özellik ekleyebilirsiniz ([Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 82](#)).

Uygulamalar

Saatinizi, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlayan uygulamalar menüsünü kullanarak özelleştirebilirsiniz. Bazı uygulamalar için uyumlu bir telefona Bluetooth® bağlantısı gerekir. Birçok uygulama, ayrıca görünüm (Görünümler, sayfa 36) veya kontrollerde (Kontroller, sayfa 42) de bulunabilir.

Uygulama listesini görüntülemek için saat görünümünde sola kaydırın.



Adı	Daha Fazla Bilgi
ABC	Altimetre, barometre ve pusula bilgilerini bir arada görüntülemek için seçin.
Alarmlar	Alarm ayarlamak için bu öğeyi seçin.
Alternatif Saat Dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler (Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 65).
Altimetre	Altimetre bilgilerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
Barometre	Barometre bilgilerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp atış hızı verilerini yayınlamak için bu öğeyi seçin (Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 86).
Hesap Makinesi	Bahış hesaplayıcının da bulunduğu hesap makinesini kullanmak için bu öğeyi seçin.
Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
Saatler	Alarm, süreölçer, kronometre, alternatif saat dilimi veya geri sayım etkinliği ayarlamak için seçin (Saatler Uygulaması, sayfa 64).
Pusula	Elektronik bir pusula görüntüler.
Geri Sayımlar	Yaklaşan geri sayım etkinliklerini görüntüler.
Garmin Share	Diğer Garmin® cihazlarına veri göndermek veya almak için seçin (Garmin Share, sayfa 79).
Health Snapshot™	Belirli temel sağlık ölçümlerini kaydetmek için bu öğeyi seçin (Health Snapshot™, sayfa 9).
Geçmiş	Kaydedilen etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplam değerlerinizi görüntülemek için seçin (Geçmiş Kullanma, sayfa 62).




Adı	Daha Fazla Bilgi
Messenger	Garmin Messenger™ telefon uygulamasından mesaj görüntülemek ve göndermek için seçin (Garmin Messenger™ Uygulaması, sayfa 82).
Ayın Evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntülemek için seçin.
Müzik	Saatinizi kullanarak ses oynatımını kontrol etmek için seçin (Müzik Dinleme, sayfa 95).
Bildirimler	Telefon bildirimlerinizi görüntülemek için seçin (Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 77).
Beslenme	Kalori ve makro besin değerleri dahil günlük beslenmenizi takip etmek için seçin. Ayrıca yiyecek alımınızı da kaydedebilirsiniz. Beslenmenizi takip etmek ve görüntülemek için etkin bir Garmin Connect+™ aboneliğiniz olmalıdır (Garmin Connect+™ Abonelik, sayfa 80).
Telefon	Kişiler ve tuş takımı gibi telefon kontrollerini açmak için seçin (Telefon Uygulamasından Arama, sayfa 76).
Telefon Asistanı	Telefonunuzun sesli asistanına bir komut söylemek için seçin (Telefon Asistanının Kullanımı, sayfa 76).
Nabız Oksimetresi	Nabız oksimetresi ölçümü yapmak için seçin (Nabız Oksimetresi, sayfa 86).
Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.
Sports Scores	Üniversite veya profesyonel spor takımlarının skorlarını ve canlı verilerini takip etmek için seçin.
Hisse Senetleri	Özelleştirilebilir bir hisse senetleri listesi görüntülemek için seçin (Hisse Senedi Ekleme, sayfa 41).
Kronometre	Kronometreyi kullanmak için bu öğeyi seçin.
Gün Doğumu ve Gün Batımı	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
Zamanlayıcılar	Bir süreölçer ayarlamak için bu öğeyi seçin.
İpuçları	Etkileşimli saat ipuçlarını görüntülemek ve saatinizdeki yeni özellikleri öğrenmek için seçin ve saatinizin kullanım kılavuzuna erişmek için support.garmin.com adresine doğrudan bir bağlantı tarayın.
Sesli Komut	Saate sesli bir komut söylemek için seçin (Sesli Komutları Kullanma, sayfa 10).
Sesli Notlar	Sesli not kaydetmek için seçin (Sesli Not Kaydetme, sayfa 9).
Wallet	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak için seçin (Garmin Pay™, sayfa 11).
Saat Yüzü	Saat görünümünüzü özelleştirmek için bu öğeyi seçin (Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 36).
Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve hava durumunu görüntülemek için seçin.
Antrenmanlar	Kayıtlı antrenmanlarınızı görüntülemek için bu öğeyi seçin (Antrenmanlar, sayfa 47).

Health Snapshot™

Health Snapshot özelliği, siz iki dakika boyunca hareketsiz tutarken birkaç temel sağlık metriği kaydeder. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Health Snapshot özelliğini favori uygulamalar listenize ekleyebilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme, sayfa 30](#)).

Sesli Not Kaydetme

Saatinizin dahili hoparlörünü ve mikrofonunu kullanarak sesli not kaydedebilir ve dinleyebilirsiniz.

- Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünden  düğmesine basın.
 -  düğmesini basılı tutun.
- Sesli Notlar** öğesini seçin.
- Sola kaydırın.
- Bir seçenek belirleyin:
 - GPS konumunuzu sesli notla kaydetmek için **Konum** öğesini seçin.
 - Hoparlör ses düzeyini ayarlamak için **Ses** öğesini seçin.
-  öğesini seçin.
- Sesli notunuzu söyleyin.

7 ■ ögesini seçin.

8 Bir seçenek belirleyin:

- Sesli notu oynatmak için ► ögesini seçin.
- Sesli notu yeniden adlandırmak veya silmek için sola kaydırın.
- Sesli not kitaplığını görmek için ◯ düğmesine basın ve ||\ ögesini seçin.

Sesli Komutları Kullanma

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden ◯ düğmesine basın ve **Sesli Komut** ögesini seçin.
- ◯ düğmesini basılı tutun ve **Sesli Komut** ögesini seçin.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 44*).

2 Saatin yerine getirmesi için bir sesli komut söyleyin (*Saat Sesli Komutları, sayfa 10*).

Saat Sesli Komutları

Sesli komut sistemi, doğal konuşmayı algılamak için tasarlanmıştır. Bu liste yaygın olarak kullanılan sesli komutları içerir ancak saat, bu komutları bire bir söylemenizi gerektirmez. Bu komutları ve benzerlerini size doğal gelen bir şekilde söyleyebilirsiniz. Sesli komut ipuçları ve sorun giderme bilgileri için garmin.com/voicecommand/tips adresine gidin.

Sesli Yardım Komutu	İşlev
What can I say?	Yaygın sesli komutların listesini gösterir

Cihaz ve Ekran İşlevleri

Sesli Komut	İşlev
Find my phone	Bluetooth® menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatır.
Disable do not disturb	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu devre dışı bırakır.
Turn on airplane mode	Tüm kablosuz iletişimlerini kapatmak üzere uçak modunu etkinleştirir.
Increase brightness	Parlaklık seviyesini artırır.
Decrease brightness	Parlaklık seviyesini azaltır.
Set brightness to 80	Parlaklığı belirtilen yüzdeye ayarlar. Mevcut aralık %0-%100'dür.

Saat İşlevleri

Sesli Komut	İşlev
Set a timer for fifteen minutes	Belirtilen süre için geri sayım süreölçerini ayarlar.
Pause timer	Mevcut geri sayım süreölçerini duraklatır.
Resume timer	Duraklatılan geri sayım süreölçerini devam ettirir.
Cancel timer	Mevcut geri sayım süreölçerini iptal eder.
Start stopwatch	Kronometreyi başlatır.
Stop stopwatch	Kronometreyi durdurur.
Wake me up at 3:15 a.m.	Belirtilen saat için tek seferlik alarm kurar.

Uygulama ve Etkinlik İşlevleri

Sesli Komut	İşlev
Show me the weather	Hava durumu uygulamasını açar.
Open the calendar	Takvim uygulamasını açar.
Start a run	Bir Koşu etkinliği başlatır.
Start hiking	Bir Yürüyüş etkinliği başlatır.
Open the triathlon app	Bir Triatlon etkinliği başlatır.

NOT: Listelenen uygulamalar ve etkinlikler örnek amaçlıdır ancak tüm varsayılan uygulamaları ve etkinlikleri sesli komutlarla kontrol edebilirsiniz (*Uygulamalar, sayfa 8*), (*Etkinlikler, sayfa 13*).

Navigasyon İşlevleri

Sesli Komut	İşlev
Begin navigation	Bir hedefe gitmek için Navigasyon menüsünü açar.
Save location	Mevcut konumunuzu kaydeder.
Switch to the compass app	Pusulayı açar.

Medya İşlevleri

Sesli Komut	İşlev
Change volume to 8	Ses düzeyini belirtilen seviyeye ayarlar. Mevcut aralık, 0-10 veya %0-%100'dür.
Increase volume	Ses düzeyini artırır.
Decrease volume	Ses düzeyini azaltır.
Play music	Seçili medyayı oynatır.
Next song	Sıradaki medya parçasını oynatır.
Previous song	Önceki medya parçasını oynatır.
Pause music	Mevcut medya parçasını duraklatır.
Mute	Tüm sesleri kapatır.
Unmute	Tüm sesleri açar.

Garmin Pay™

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

Garmin Pay™ Cihazınızı Oluşturma



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

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından ••• 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 katılımcı bir konumdan yapacağınız alışverişlerde ödeme yapmak için kullanabilirsiniz.

- 1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

- 2 **Wallet** 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 kaydırın (isteğe bağlı).
- 5 Saatinizi 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** ögesini 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** ögesini seçin.
- 3 Kart seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** ögesini seçin. Kart, Venu® 4 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 Venu® 4 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** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Venu 4 saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Messenger Özelliğini Kullanma

⚠️ DİKKAT

Uygulamanın uyduya bağlı olmayan mesajlaşma özellikleri Garmin Messenger™ acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır.

DUYURU

Messenger özelliğini kullanmak için Venu® 4 saatinizin Garmin Messenger uygulamasına uyumlu telefonunuzdaki Bluetooth® teknolojisi sayesinde bağlı olmalıdır.

Saatinizin Messenger özelliği, Garmin Messenger telefon uygulamasından mesajları görüntülemenizi, mesaj oluşturmanızı ve mesajlara yanıt vermenize imkan tanır.

1 **Messenger** görünümünü açmak için saat görünümünden yukarı kaydırın.

İPUCU: Messenger özelliği, saatinizde görünüm, uygulama veya kontroller menüsü seçeneği olarak kullanılabilir.

2 İlgili görünümü seçin.

3 İlk kez **Messenger** özelliğini kullanıyorsanız telefonunuzla QR kodu tarayın, ekrandaki talimatları takip ederek eşleştirme ve kurulum işlemi tamamlayın.

4 Saatinizde bir seçenek belirleyin:

- Yeni bir mesaj oluşturmak için **Yeni Mesaj** öğesini, bir alıcıyı ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.
- Bir görüşmeyi görüntülemek için aşağı kaydırın ve bir görüşme seçin.
- Bir mesajı yanıtlamak için bir mesaj seçin, **Yanıtla** seçeneğine tıklayın ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.

Etkinlikler

Saat görünümündeyken sola kaydırın ve **Etkinlikler** öğesini seçin. En sevdiğiniz etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görünür (*Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme, sayfa 30*).

NOT: Bazı etkinlikler birden fazla kategoride görüntülenir.






kategori	Etkinlikler
Koşu	İç Mekan, Koşu, Pist Koşusu, Kros Koşusu, Koşu bandı, Engelli Yarış, Ultra Koşu, Sanal Koşu
Bisiklet Sürme	Bisiklet, Bisikletle Ulaşım, İç Mekanda Bisiklet, Bisiklet Turu, Bisikletli Koşu, eBike, eMTB, Çakıl Bisikleti, El Bisikleti, İç Mekanda El Bisikleti, MTB, Yol Bisikleti
Yüzme	Açık Su, Havuzda Yüzme
Çoklu Sporlar	Karma Oturum, Yüzme, Triatlon
Spor Salonu	Boks, Kardiyo, İç Mekanda Tırmanış, Kondisyon Bisikleti, Kat Çıkma, HIIT, Atlama İpi, Karma Dövüş Sanatları, Mobilite, Pilates, İç Mekanda Kürek Çekme, Stair Stepper, Güç, İç Mekanda Yürüyüş, Yoga
Açık Hava	Macera Yarışı, Okçuluk, Yapay Duvar Tırmanışı, Disk Golf, Balık Avlama, Golf, Yürüyüş, At Binme, Paten Kayma, Dağcılık, Ağırlıkla Yürüyüş, Yürüyüş
Kış Sporları	Buz Pateni, Kayak, Snowboard, Kar Arabası, Kar Raketli Yürüyüşü, Klasik Kros Kayak, Skate Kros Kayak
Su Sporları	Tekne, Kayık, Row (Kürek Çekme) Hareketi, Yelken, Şnorkel, Ayakta Kano
Takım Sporları	Amerikan Futbolu, Beyzbol, Basketbol, Kriket, Çim Hokeyi, Buz Hokeyi, Lakros, Ragbi, Futbol, Softbol, Voleybol, Ultimate Disk
Raket Sporları	Badminton, Padel, Pickleball, Platform Tenisi, Raketbol, Duvar Tenisi, Masa Tenisi, Tenis



kategori	Etkinlikler
Motor Sporları	ATV, Motokros, Motosiklet, Kara Yoluyla
Diğer	Nefes Egzersizi, Oyun, Meditasyon

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).




- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Sabitlenen bir etkinlik seçin (*Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme, sayfa 30*).
 -  veya **Etkinlikler** ögesini seçin ve favoriler listenizden veya etkinlik kategorisinden bir etkinlik seçin.
- 3 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.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 107*).
- Bazı etkinliklerde turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  düğmesine basın.
Belirli etkinliklerde bir turu geri almak için  ögesini seçebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemi nasıl alabilirim?, sayfa 112*).
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında farklı bir etkinlik türüne geçmek için sağa kaydırın ve **Sporu Değiştir** ögesini seçin.
Etkinliğiniz iki veya daha fazla spor içeriyorsa çoklu spor etkinliği olarak kaydedilir.

Etkinlik Durdurma

Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.

- 1  düğmesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinize devam etmek için **Süzdür** ögesini seçin.
 - **Karma Oturum** etkinliği sırasında bir sonraki etkinlik türüne geçmek için **Sonraki Etkinlik** ögesini seçin (*Karma Oturum Etkinliği Kaydetme, sayfa 20*).
 - Etkinliği kaydetmek ve ayrıntıları görüntülemek için **Kaydet** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
NOT: Etkinliği kaydettikten sonra öz değerlendirme verilerini girebilirsiniz (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 14*).
 - Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Daha Sonra Devam Et** ögesini seçin.
 - Bir turu işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.
Belirli etkinliklerde bir turu geri almak için  simgesini seçebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemi nasıl alabilirim?, sayfa 112*).
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön > TracBack** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön > Düz Hat** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
 - Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toparlanma Kalp Hızı** ögesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin (*Toparlanma Kalp Hızı, sayfa 61*).
 - Etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin ve  düğmesine basın.
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 53*).

1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** öğesini seçin (*Etkinlik Durdurma, sayfa 14*).

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.

Etkinlik Sırasında Spor Değiştirme


Bir spor profiliyle etkinliğe başlayabilir ve süreölçeri durdurmadan manuel olarak başka bir spora geçiş yapabilirsiniz. Örneğin, 10 dakikalık bisiklete binme, 10 dakikalık kano etkinliği ve son olarak kapalı alanda yürüyüş kaydedebilirsiniz.

Bu özellik takım sporları veya raket sporları için kullanılamaz.

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Etkinlikler** öğesini seçin.


3 Bir etkinlik seçin.

4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.


5 Bir sonraki spor için hazır olduğunuzda sağa kaydırın (süreölçer çalışırken), ardından **Sporu Değiştir** öğesini seçin.

6 Bir spor seçin.

Geri sayım süreölçeri bir sonraki spor başlayana kadar kalan süreyi gösterir.

İPUCU: Yeni bir spora başlama işlemini geri almak için  öğesine basın.

NOT: Kapalı mekan sporundan dış mekan sporuna geçiş yapıyorsanız saatin uyduları bulması için biraz zaman tanıyın.

7 Sporunuzu tamamladıktan sonra 5-6 adımlarını tekrarlayabilir veya etkinlik süreölçerini durdurmak için  düğmesine basabilirsiniz.

8 **Kaydet** >  öğesini seçin.

9 Bir seçenek belirleyin:

- Her bir sporunuzun süresini ve tüm karmaspor etkinliği boyunca elde edilen performans ölçümlerini görmek için kaydırın.
- Her bir sporun etkinlik verileri gibi ek seçenekleri görüntülemek veya tüm etkinliği silmek için sola kaydırın.

Koşu

Koşma

Koşarken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 73*).

1 Kalp hızı monitörü (isteğe bağlı) gibi kablosuz sensörleri takın.

2 Saat görünümünden sola kaydırın.

3 **Etkinlikler** > **Koşu** öğesini seçin.

4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.

5 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.

6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

7 Koşuya çıkın.

8 Turları kaydetmek için  düğmesine basın (isteğe bağlı).

9 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı ve aşağı kaydırın.

10 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** öğesini 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 görünümünden  düğmesine basın.

3 **Etkinlikler** > **Koşu** > **Pist Koşusu** öğesini seçin.

- 4 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 5 1. kulvarda koşuyorsanız 8. adıma geçin.
- 6 **Şerit Numarası** ögesini seçin.
- 7 Kulvar numarasını seçin.
- 8  düğmesine basın.
- 9 Pistin etrafında koşun.
- 10 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.



Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

Garmin® pist veritabanı, dünyanın dört bir yanından 10.000'den fazla pist içerir.

- Bir pist koşusu başlatmadan önce saat uydu sinyallerini alana kadar bekleyin.
 - Saatiniz pisti algılamazsa pist mesafesini kalibre etmek için dört 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 dört turdur.
- 1. kulvar dışında bir kulvar kullanıyorsanız etkinlik ayarlarından kulvar numarasını belirleyin.



Sanal Koşuya Çıkma

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Koşu > Sanal Koşu** ögesini 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  düğmesine basın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini 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) koşuttuktan 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 14*).
- 2 Saatiniz en az 2,4 km (1,5 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  ögesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** ögesini seçin.
Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlamanızı ister.
 - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre etmek için **Kalibre Et ve Kaydet >**  ögesini seçin.
- 5 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi saatinize girin.

Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme

Bir engelli parkur yarışına katıldığınızda, her bir engelde geçirdiğiniz süreyi ve engeller arasında koştuğunuz süreyi kaydetmek için Engelli Yarış etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Koşu > Engelli Yarış** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 Engelin başlangıcını ve bitişini manuel olarak işaretlemek için  düğmesine basın.
NOT: Parkurun ilk turundan engel konumlarını kaydetmek için **Engel İzleme** ayarını yapılandırabilirsiniz. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.


Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Koşu > Ultra Koşu** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 Koşmaya başlayın.
- 5 Tur kaydedip dinlenme süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
İPUCU: Otomatik Dinlenme ayarının dinlenme bölümlerini ve turları nasıl kaydedeceğini yapılandırabilirsiniz ([Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları, sayfa 17](#)).
- 6 Dinlendikten sonra koşmaya devam etmek için  düğmesine basın.
- 7 Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları


Ultra Koşu etkinliği için dinlenme süreölçerini otomatik olarak başlatma ve durdurma seçeneklerini özelleştirebilirsiniz.

Durum: Dinlenme bölümlerini otomatik olarak kaydetmeyi etkinleştirir.

Dinlenme Başlangıcı: Çalışmayı durdurduğunuzda dinlenme süreölçerini otomatik olarak başlatır. Dinlenme süreölçerini yalnızca  düğmesine bastığınızda başlatmak için Yalnızca Manuel seçeneğini kullanabilirsiniz.

Dinlenme Bitişi: Dinlenme bölümünü sonlandırmak için gereken hızı ayarlar.



Minimum Süre: Dinlenme bölümü başlamadan veya sona ermeden önce geçen süreyi ayarlar.

Tur Tuşu:  düğmesini bir tur kaydedip dinlenme süreölçeri başlatacak, yalnızca dinlenme süreölçerini başlatacak veya yalnızca bir tur kaydedecek şekilde ayarlar.

Bisiklet Sürme

Bisiklet Sürme

Bisiklet sürerken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 73](#)).

- 1 Kalp hızı monitörü veya bisiklet lambaları gibi kablosuz sensörleri eşleştirin (isteğe bağlı).
- 2 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 3 **Etkinlikler > Bisiklet Sürme** ögesini seçin.
- 4 Bir bisiklet sürme etkinliği seçin.
- 5 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.
- 6 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 8 Etkinliğinizi başlatın.
- 9 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı ve aşağı kaydırın.
- 10 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

Uyumlu bir iç mekan destek cihazını kullanabilmek için öncelikle Bluetooth® veya ANT+® teknolojisini kullanarak cihazı saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 73](#)).

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 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Bisiklet Sürme > İç Mekanda Bisiklet** ögesini seçin.
- 3 Sağa kaydırın.
- 4 **Akıllı Antrenman Cihazı Seçenekleri** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sürüşe başlamak için **Serbest Sürüş** ögesini seçin.
 - Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** ögesini seçin ([Antrenmanlar, sayfa 47](#)).
 - Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** ögesini seçin ([Rotalar, sayfa 90](#)).
 - Hedef güç değerini belirlemek için **Gücü Ayarla** ögesini seçin.

- Simülasyon düzey değerini belirlemek için **Düzeği Ayarla** ögesini seçin.
- İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetini belirlemek için **Direnci Ayarla** ögesini seçin.

6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  ögesine basın.

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

Power Guide




Bir rotada gösterdiğiniz eforu planlamak için bir güç stratejisi oluşturup kullanabilirsiniz. Venu® 4 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 18*). 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 73*).

Power Guide Oluşturma ve Kullanma

Güç kılavuzu oluşturabilmeniz için önce bir güç ölçeri saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 73*). Ayrıca Garmin Connect™ hesabınıza bir rota yüklemiş olmanız gerekir (*Garmin Connect™ Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 90*).

- 1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Power Guide > Power Guide Stratejisi Oluştur** ögesini seçin.
- 3 Güç kılavuzu oluşturmak için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Saatinizi seçin.
- 6 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 7 Saatinizde bir dış mekan bisiklet etkinliği seçin.
- 8 **Antrenman > Power Guide** öğelerini seçmek için aşağı kaydırın.
- 9 Bir güç kılavuzu seçin.
- 10  düğmesine basın ve **Planı Kullan** ögesini seçin.

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


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, HRM-Pro™ serisi aksesuarlar gibi göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle de uyumludur. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Havuzda Yüzme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Yüzme > Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 4 Yüzmeye başlamadan önce etkinlik ayarlarını kontrol edin (*Etkinlik Ayarları, sayfa 31*).
Örneğin, dokunma kilidi ayarı yüzme etkinlikleri için varsayılan olarak etkindir.
- 5  ögesine basın.
Cihaz yüzme verilerini yalnızca etkinlik zamanlayıcısı çalışırken kaydeder.
- 6 Yüzmeye başlayın.
Cihaz otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder. **Otomatik Dinlenme** özelliği varsayılan olarak açıktır (*Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 19*).

7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

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 30*).

Serbest	Serbest Kulaç
Geri	Sırtüstü Kulaç
Kurbağalama	Kurbağalama Kulaç
Kelebekleme	Kelebek Kulaç
Karışık	Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi
Drill	Drill günlüğüyle kullanılır (<i>Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma, sayfa 20</i>)


Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Yüzmeye başlamadan önce etkinlik ayarlarını kontrol edin (*Etkinlik Ayarları, sayfa 31*).
Örneğin, dokunma kilidi ayarı yüzme etkinlikleri için varsayılan olarak etkindir.
- 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. Etkinlik ayarlarını seçmek için aşağı kaydırabilir ve **Havuz Boyutu** ögesini seçerek boyutu değiştirebilirsiniz.
- Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak tüm havuz boyunca yüzün. Dinlenirken etkinlik süreölçerini duraklatın.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için  düğmesine basın (*Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 19*).
- 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 İle Antrenman Yapma, sayfa 20*).

Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

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.




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

Bunun yerine manuel dinlenme özelliğini kullanmak için etkinlik seçeneklerinden otomatik dinlenme özelliğini kapatabilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 31*). Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında  basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz. Dinlenme aralığı sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

İPUCU: Kısa süreli dinleniyorsanız veya çok hassas yüzme aralığı zamanlaması istiyorsanız manuel dinlenme özelliğini kullanın.

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 yukarı veya aşağı kaydırın.
- 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 başlamak için  düğmesine basın.
 - Yüzme veri ekranlarına dönmek için yukarı veya aşağı kaydırın.





Çoklu Spor

Triatloncular, duatloncular ve diğer çoklu spor yarışmacıları Triatlon veya Yüzme 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 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Çoklu Sporlar > Triatlon** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
NOT: Bir triatlon etkinliğini ilk kez başlattığınızda, **Otomatik Spor Değişimi** özelliğini açabilirsiniz. Böylece saat, spor değişikliklerini otomatik olarak algılar ve bir sonraki geçişe veya spora geçer. ([Etkinlik Ayarları, sayfa 31](#)).
- 4 Gerekirse her geçiş başında ve sonunda  düğmesine basın ([Tur düğmesine basma işlemi nasıl geri alabilirim?, sayfa 112](#)).
Geçiş özelliği varsayılan olarak açıktır ve geçiş süresi etkinlik süresinden ayrı olarak kaydedilir. Geçiş özelliği, triatlon etkinlik ayarlarında açılıp kapatılabilir. Geçişler kapalıysa sporu değiştirmek için  düğmesine basın.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Karma Oturum Etkinliği Kaydetme

Bir sporu sonlandırıp başka bir spora başlamak zorunda kalmadan art arda birden fazla spor kaydetmek için karma oturum etkinliğini kullanabilirsiniz.

Karma bir oturum sırasında tüm etkinlikler kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Çoklu Sporlar > Karma Oturum** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 5 Etkinliği tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  düğmesine basın.
- 6 **Sonraki Etkinlik** ögesini seçin.
- 7 Bir sonraki etkinliğinizi seçin.
- 8 Karma oturum etkinliğiniz tamamlanana kadar 4-7 adımlarını tekrarlayın.
Etkinlik süreölçeri çalışırken bir önceki etkinliğe dönmek için sağa kaydırabilirsiniz.
- 9 Etkinlik süreölçerini durdurmak için  düğmesine basın.
- 10 **Kaydet > ✓** ögesini seçin.
- 11 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinliğinizin her bir etabının süresini ve tüm karma oturum etkinliği boyunca elde edilen performans ölçümlerini görmek için kaydırın.
- Her bir etabın etkinlik verileri gibi ek seçenekleri görüntülemek veya etkinliği silmek için sola kaydırın.

Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Düzenle > Ekle > Çoklu Sporlar** ögesini seçin.
- 3 Çoklu spor etkinliği türü seçin veya **Özel**'i seçip bir ad girin.
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur. Örneğin, Triatlon(2).
- 4 İki veya daha fazla etkinlik seçin.
- 5 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.

Spor Salonu 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 (*Etkinlik Ayarları, sayfa 31*).


GPS kapalı halde koşarken veya yürürken hız ve mesafe, saatteki akselerometre ile hesaplanır. Akselerometre 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.


Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

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

İPUCU: Kuvvet antrenmanınız sırasında daha fazla seçenek için  düğmesine basın.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Spor Salonu > Güç** ögesini seçin.
İlk kez güçlenme antrenmanı etkinliği kaydederken saatin hangi bileğinizde olduğunu seçmeniz gerekir.
- 3 İlk kez güçlenme antrenmanı etkinliği kaydediyorsanız **Antrenmanlar > Egzersizlere Göz At** ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin (*Garmin Connect™ Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 48*).
- 4 Bir antrenman seçin.
NOT: Saatinize indirilmiş herhangi bir güçlenme antrenmanı yoksa **Serbest** >  ögesini seçin ve 7. adıma gidin.
- 5 Antrenman ayrıntılarını görüntülemek için aşağı kaydırın.
- 6 **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
Ek antrenman seçeneklerini görüntülemek için Daha Fazla ögesini seçebilirsiniz.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 8 İlk setinize başlayın.
Varsayılan olarak saat, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir. Tekrarları sayma seçeneğini etkinlik ayarlarından devre dışı bırakabilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 31*). Saat, varsa egzersizin bir animasyonunu görüntüler.
İPUCU: Saat, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.
- 9 Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 10 Seti bitirmek için  düğmesine basın.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler.
- 11 Gerekirse tekrar sayısını düzenleyin ve set için kullanılan ağırlığı eklemek için  ögesini ve ardından **Bitti** ögesini seçin.
- 12 Dinlenme süreölçeri görüntülenir ve sonraki setin geri sayımına başlar.

İPUCU: Süreölçerin bitmesini bekleyebilir veya bir sonraki setinizi hemen başlatmak için  düğmesine basabilirsiniz.




- 13 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 14 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Antrenmanı Durdur** öğesini 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 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Spor Salonu > HIIT** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** öğesini seçin.
 - Ayarlanan zaman aralığında mümkün olduğunca çok tur kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > AMRAP** öğelerini seçin.
 - Her anın her dakikasında belirli bir hareket sayısını kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > EMOM** öğelerini seçin.
 - 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapmak için **HIIT Süreölçerleri > Tabata** öğelerini seçin.
 - Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlamak için **HIIT Süreölçerleri > Özel** öğelerini seçin.
 - Kaydedilen bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanlar** öğesini seçin.
- 4 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 İlk turunuzu başlatmak için  düğmesine basın.
Saatte geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.
- 6 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için  düğmesine basın.
- 7 Etkinliği tamamladıktan sonra  düğmesine basarak etkinlik süreölçerini durdurabilirsiniz.
- 8 **Kaydet** öğesini seçin.

Mobilite Etkinliği Kaydetme

Aktif ve dinlenme aralıklarını kullanarak bir mobilite etkinliği kaydedebilir veya Garmin Connect™ üzerinden mobilite antrenmanları indirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Spor Salonu > Mobilite** öğesini seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Antrenman** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Aktif ve dinlenme aralıklarını değiştirmek için **Intrv.ler** öğesini seçin.
 - Garmin Connect üzerinden bir antrenman indirip tamamlamak için **Antrenman Kütüphanesi > Egzersizlere Göz At** öğesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  öğesine basın.
Saat, mobilite egzersizleri sırasında size yol gösterir.
- 6 Ek veri ekranlarını görüntülemek için kaydırın.

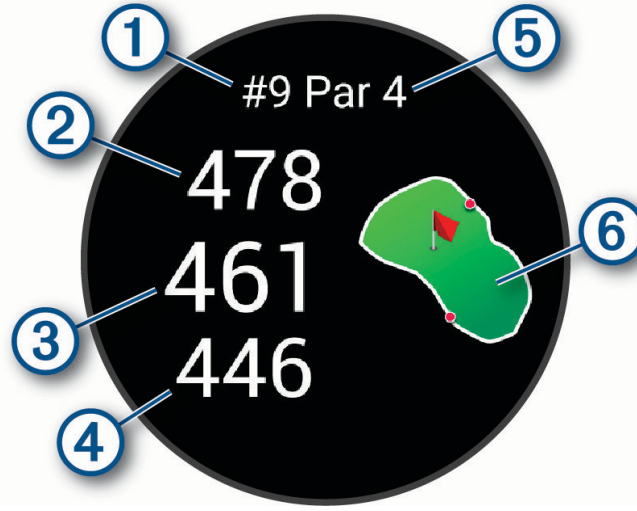
Golf

Golf Oynama

İlk kez golf oynamadan önce uygulama mağazasından Garmin Golf™ uygulamasını telefonunuza indirmeniz gerekir (*Garmin Golf™ Uygulaması, sayfa 82*).

Golf oynamadan önce saati şarj etmeniz gerekir (*Saati Şarj Etme, sayfa 107*).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Golf** ögesini seçin.
Cihaz uyduları bulur, konumunuzu hesaplar ve yakınlarda yalnızca bir saha varsa bu sahayı seçer.
- 3 Saha listesi görüntülenirse listeden bir saha seçin.
Sahalar otomatik olarak güncellenir.
- 4 Skor tutmak için ✓ simgesini seçin.
- 5 Başlama yerini seçin.
Delik bilgisi ekranı görüntülenir.



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

NOT: Saat, bayrak direklerinin konumu değiştiği için gerçek bayrak direği konumunu değil; green'in ön, orta ve arka tarafına olan mesafeyi hesaplar.

- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Daha fazla ayrıntı görüntülemek veya bayrak direği konumunu değiştirmek için haritaya dokunun (*Bayrağı Taşıma, sayfa 24*).
 - Golf menüsünü açmak için ⏏ düğmesine basın (*Golf Menüsü, sayfa 23*).

Bir sonraki deliğe geçtiğinizde saat, otomatik olarak yeni delik bilgilerini görüntülemek için geçiş yapar.

Golf Menüsü

Tur sırasında, golf menüsündeki ek özellikleri görüntülemek için ⏏ düğmesine basabilirsiniz.

Yeşili Görüntüle: Daha hassas bir mesafe ölçümü elde etmek için bayrak direği konumunu değiştirmenizi sağlar (*Bayrağı Taşıma, sayfa 24*).

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

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

Delīgi Değiştir: Delīgi manuel olarak değiştirmenizi sağlar.

Skor Kartı: Turdaki geçerli skor kartını açar (*Skor Tutma, sayfa 26*).

PIN İřaretęisi: PinPointer özelliği, green'i goremediğinizde bayrak direği konumunu gosteren bir pusuladır. Bu özelliğ, 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.

Tur Bilgisi: Bir tur esnasında skor, istatistik ve adım bilgilerinizi görüntüleyin.

Vuruş Ölçümü: Garmin AutoShot™ özelliği ile kaydedilen önceki vuruşunuzun mesafesini gösterir (*Ölçülen Vuruşları Görüntüleme, sayfa 25*). Ayrıca manuel olarak da bir vuruş kaydedebilirsiniz (*Manuel Olarak Vuruş Ölçme, sayfa 25*).

Son Vuruş: Son vuruşunuzun bilgilerini görüntüleyin.

Geçerli tur sırasında algılanan tüm atışların mesafelerini görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse manuel olarak atış ekleyebilirsiniz: (*Manuel Olarak Vuruş Ekleme, sayfa 26*).

Gün Doğumu ve Gün Batımı: Geçerli gün için gün doğumu, gün batımı ve tan saatlerini gösterir.

Ayarlar: Golf etkinliği ayarlarını özelleştirmenizi sağlar (*Golf Ayarları, sayfa 24*).

Turu Bitir: Geçerli turu sonlandırır.

Golf Ayarları

Tur sırasında golf ayarlarını ve özelliklerini özelleştirmek için  düğmesine basın ve Ayarlar öğesini seçin.

Skor: Puanlama tercihlerinizi ayarlamanızı ve istatistik takibini ağmanızı sağlar (*Skor Ayarları, sayfa 26*).

Başlama Sopası Mesafesi: Topun başlama sopanızdaki başlama yerinden ortalama hareket mesafesini ayarlar.

Turnuva Modu: PinPointer mesafe özelliğini devre dışı bırakır. Bu özelliğe yaptırım uygulanan turnuvalar veya handicap hesaplama turları sırasında izin verilmez.

Golf Mesafesi: Mesafe için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Sopa İzleme: Uyumlu Approach® sopa takip sensörlerinizi kurmanızı sağlar. Sopa İstemi ayarı, sopa istatistiklerinizi kaydetmek için algılanan her vuruştan sonra kullandığınız golf sopasını girmenizi isteyen bir istem görüntüler (*Golf İstatistiklerini Kaydetme, sayfa 27*).

Uydular: Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar (*Uydu Ayarları, sayfa 34*).

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

Bayrağı Taşıma


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

1 Delik bilgileri ekranında  düğmesine basın.

2 **Yeşili Görüntüle** öğesini seçin.

3 Bayrak direğine dokunun ve doğru konuma sürükleyin.

, seçilen bayrak direği konumunu gösterir.

4 Bayrak direği konumunu kabul etmek için  düğmesine basın.

Delik bilgisi ekranındaki mesafeler, yeni bayrak direği konumunu yansıtmak üzere güncellenmiştir. Bayrak direği konumu, yalnızca geçerli tur için kaydedilir.

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  düğmesine basın.

2 **PIN İřaretęisi** öğesini seçin.

Ok, bayrak direği konumunu gösterir.

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme

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


1  öğesine basın.

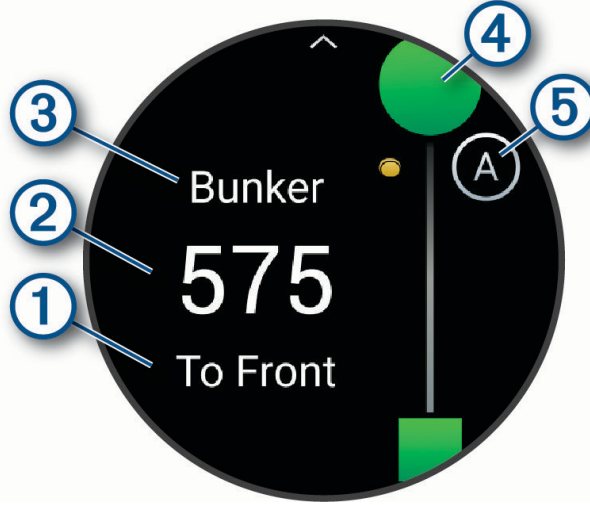
2 **Turnikeler** öğesini seçin.

NOT: Mesafeler ve konumlar geğildikçe listeden silinir.

Tehlikeleri Görüntüleme

Par 4 ve 5 delikleri için çim alan boyunca tehlikelere olan mesafeleri görüntüleyebilirsiniz. Vuruş seçimini etkileyen tehlikeler, turnike veya tehlike atışına olan mesafeyi belirlemenize yardımcı olmak için ayrı ayrı veya gruplar halinde görüntülenir.

- 1  öğesine basın.
- 2 **Tehlikeler** öğesini seçin.





- En yakın tehlikenin öne veya arkaya olan yönü ① ve mesafesi ② ekranda görüntülenir.
- Tehlike türü ③ ekranın üst kısmında listelenir.
- Green, ekranın üst kısmında yarım daire ④ olarak görünür. Green'in altındaki çizgi, çim alanın merkezini belirtir.
- Tehlikeler ⑤, delikteki tehlikelerin sırasını simgeleyen bir harfle belirtilir ve Green'in altında, çim alana göre yaklaşık mesafeler olarak görüntülenir.

Ölçülen Vuruşları Görüntüleme



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 topa iyi bir temas kurduğunuzda en başarılı sonuçları verir. Hafif vuruşlar algılanmaz.

- 1 Golf oynarken  düğmesine basın.
- 2 **Vuruş Ölçümü** öğesini seçin.
Son vuruş mesafeniz görüntülenir.
NOT: Topa tekrar vurduğunuzda, Green'de hafif vuruş gerçekleştirdiğinizde veya bir sonraki deliğe geçtiğinizde mesafe otomatik olarak sıfırlanır.
- 3 Kaydedilen tüm atış mesafelerini görmek için  düğmesine basın ve **Önceki Vuruşlar** öğesini seçin.
En son atışa olan mesafe, delik bilgileri ekranının üst kısmında da görüntülenir.

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  düğmesine basın.
- 3 **Vuruş Ölçümü** öğesini seçin.
- 4  düğmesine basın.
- 5 **Vuruş Ekle** öğelerini 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.

Manuel Olarak Vuruş Ekleme


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

- 1  öğesine basın.
- 2 **Son Vuruş** >  > **Vuruş Ekle** öğesini seçin.
- 3 Geçerli konumunuzdan yeni bir atım başlatmak için  seçin.

Skor Tutma

- 1 Golf oynadığınız sırada  düğmesine basın.
- 2 **Skor Kartı** öğesini seçin.
- 3 Bir delik seçin.
- 4 Skoru ayarlamak için  simgesini veya  simgesini seçin.

Skor Ayarları

Tur sırasında  öğesine basın ve **Ayarlar** > **Skor** öğesini seçin.

Skor Yöntemi: Bu cihazın skor tutma yöntemini değiştirir.

Handikap Skoru: Handikaplı skor kaydetmeyi etkinleştirir.

Puanı Göster: Skor kartının üst kısmında turdaki toplam puanınızı gösterir (*Skor Tutma, sayfa 26*).


İstatistik İzleme: Hafif vuruş sayısı, Green sayıları ve golf oynarken isabet edilen çim alanlar ile ilgili istatistik izleme özelliğini etkinleştirir.

Cezalar: Golf oynarken penaltı vuruşu takibini etkinleştirir (*Golf İstatistiklerini Kaydetme, sayfa 27*).

İstem: Bir turun başında, puanı korumak isteyip istemediğinizi soran istemi etkinleştirir.

Skor Yöntemini Ayarlama

Saatın skor tutma yöntemini değiştirebilirsiniz.

- 1 Tur sırasında  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar** > **Skor** > **Skor Yöntemi** öğesini seçin.
- 3 Bir skor yöntemi seçin.

Stableford Skoru Hakkında


Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde (*Skor Yöntemini Ayarlama, sayfa 26*) 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




Golf İstatistiklerini İzleme

Saatte istatistik izleme özelliğini etkinleştirdiğinizde geçerli tura ait istatistiklerinizi görüntüleyebilirsiniz (*Tur Özetinizi Görüntüleme, sayfa 27*). Garmin Golf™ uygulamasını kullanarak turları karşılaştırabilir ve gelişmeleri izleyebilirsiniz.


- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 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.
Sahalar otomatik olarak güncellenir.
- 4  > **Ayarlar** > **Skor** > **İstatistik İzleme** öğesini seçin.

Golf İstatistiklerini Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir (*Golf İstatistiklerini İzleme*, sayfa 26).


- 1 Skor kartından bir delik seçin.
- 2 Hafif vuruşlar dahil vuruş sayısını ayarlayın ve **Kaydet** simgesini seçin.
- 3 Hafif vuruş sayısını ayarlayın ve **Kaydet** simgesini seçin.
NOT: Hafif vuruş sayısı yalnızca istatistik takibi için kullanılır ve puanınızı artırmaz.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Topunuz çim alana isabet ederse  simgesini seçin.
 - Topunuz çim alana isabet etmezse  veya  simgesini seçin.
- 5 **Kaydet** simgesini seçin.

Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme


- 1 Bir deliğe vuruş yaptıktan sonra  simgesine basın.
- 2 Son vuruşunuzun bilgilerini görüntülemek için **Son Vuruş** ögesini seçin.

Tur Özeti Görüntüleme

Bir tur esnasında skor, istatistik ve adım bilgilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

- 1  ögesine basın.
- 2 **Tur Bilgisi** ögesini seçin.
- 3 Daha fazla bilgi görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

Bir Turu bitirme

- 1  ögesine basın.
- 2 **Turu Bitir** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Turu kaydedip saat moduna dönmek için **Kaydet** ögesini seçin.
 - Skor kartınızı düzenlemek için **Skoru Düzenle** ögesini seçin.
 - Turu silip saat moduna dönmek için **Sil** ögesini seçin.
 - Turu duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Turu Duraklat** ögesini seçin.

Golf Sopası Listenizi Özelleştirme


Uyumlu golf saatinizi Garmin Golf™ uygulamasını kullanarak telefonunuzla eşleştirdikten sonra, varsayılan golf sopası listesini özelleştirmek için uygulamayı kullanabilirsiniz.




- 1 Telefonunuzda Garmin Golf uygulamasını açın.
- 2 **Profile > My Bag** ögesini seçin.
- 3 Bir sopa eklemek, düzenlemek, silmek veya bir sopayı aktif değil olarak işaretlemek için bir seçenek belirleyin.
- 4 Uyumlu Garmin® golf saatinizi Garmin Golf uygulamasıyla senkronize edin.
Güncellenmiş golf sopası listesi golf saatinizde görünür.

Dış Mekan Etkinlikleri




Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Yapay Duvar Tırmanışı** ögesini seçin.
- 3 Değerlendirme sistemi seçin.
NOT: Bir sonraki yapay duvar tırmanışı etkinliğine başladığınızda saat, bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için aşağı kaydırıp etkinlik ayarlarınızı belirleyerek **Derecelendirme Sistemi** ögesini seçebilirsiniz.
- 4 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 5 Rota süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 6 İlk rotanıza başlayın.

- 7 Rotayı bitirmek için  düğmesine basın.
- 8 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.
- 9 Dinlendikten sonra bir sonraki rotanızı başlatmak için  düğmesine basın.
- 10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.
- 11 Son rotanızdan sonra rota süreölçerini bitirmek için  düğmesine basın.
- 12 **Kaydet** ögesini seçin.

Balık Avlama

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Balık Avlama** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın.
- 4  düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Yakaladığınız balıkları balık sayınıza eklemek ve konumu kaydetmek için **Yakalamayı Kaydet** ögesini seçin.
 - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Etkinliğe yönelik aralıklı süreölçer, bitiş saati veya bitiş saati hatırlatıcısını ayarlamak için **Balık Avlama Süreölçerleri** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Tüm kayıtlı konumlarınızı görüntülemek için **Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
 - Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Etkinlik ayarlarını düzenlemek için **Ayarlar** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin ([Etkinlik Ayarları, sayfa 31](#)).
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Balığı Sonlandır** ögesini seçin.

Kış Sporları



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 Sağa kaydırın.
- 3 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 4 Son koşunuz, güncel koşunuz ve toplam koşularınıza ilişkin ayrıntıları görüntülemek için yukarı kaydırın. Pist ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız, ortalama hız ve toplam alçalma bilgilerini içerir.

Diğer Etkinlikler





Nefes Egzersizi Etkinliklerini Kaydetme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Diğer > Nefes Egzersizi** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sakin bir şekilde dikkatinizi toplayabilmek için **Ahenk** ögesini seçin.
 - Vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama ve Odaklanma** ögesini seçin.
 - Daha kısa sürede vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama ve Odaklanma (Kısa)** ögesini seçin.
 - Stres düzeyinizi düşürmek ve uykuya hazırlanmak için **Huzur** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 5 Etkinliği başlatmak için  düğmesine basın.
- 6 Saat nefes egzersizlerinde size rehberlik ederken ekrandaki yönergeleri izleyin.
- 7 Nefes egzersizi aşamasındaki bir sonraki adıma atlamak için  düğmesine basın.

- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin. Ortalama solunum hızınız ve kalp atış hızınız görüntülenir.
- 9 Sola kaydırın.
- 10 **Tüm İstatistikler** ögesini seçin. Ortalama kalp atış hızınız, maksimum kalp atış hızınız, ortalama solunum hızınız ve stres değişiminiz görüntülenir.

Meditasyon Etkinliği Kaydetme



Rehberli bir oturum kullanabilir veya kendi meditasyon etkinliğinizi oluşturabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Diğer > Meditasyon** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir meditasyon etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - Sesli bir oturumu takip etmek için **Oturum** ögesini seçin.
 - Sesli özel bir oturum oluşturmak için **Özel** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse  tuşuna basın veya ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın. Saat, bir geri sayım süreölçeri veya amacı görüntüler.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Harici hoparlörden meditasyon sesini dinlemek için  simgesini seçin ve hoparlör ses düzeyini ayarlayın.
 - Meditasyon sesini dinlemek için kulaklığınızı bağlayın (*Bluetooth® Kulaklığını Bağlama, sayfa 96*).**NOT:** Meditasyon etkinliği sırasında bildirimler devre dışı bırakılır.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Oyun

Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma





Saatinizi bilgisayarınızla eşleştirdiğinizde saatinizde bir oyun etkinliği kaydedebilir ve bilgisayarınızda gerçek zamanlı performans metriklerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bilgisayarınızda www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn adresine gidin ve Garmin GameOn uygulamasını indirin.
- 2 Yüklemeyi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Garmin GameOn uygulamasını başlatın.
- 4 Garmin GameOn uygulaması saatinizi eşleştirmenizi istediğinde, saatinizde  düğmesine basın ve **Etkinlikler > Diğer > Oyun** ögesini seçin.
NOT: Saatiniz Garmin GameOn uygulamasına bağlıyken bildirimler ve diğer Bluetooth® özellikleri saatte devre dışı bırakılır.
- 5 **Şimdi Eşleştir** ögesini seçin.
- 6 Listedeki saatinizi seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.
İPUCU: Ayarlarınızı özelleştirmek, öğreticiyi yeniden yayınlamak veya bir saati kaldırmak için  > **Ayarlar** ögesini seçebilirsiniz. Garmin GameOn uygulaması, uygulamayı bir sonraki açışınızda saatinizi ve ayarlarınızı hatırlar. Gerekirse saatinizi başka bir bilgisayarla eşleştirebilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 73*).
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Oyun etkinliğini otomatik olarak başlatmak için bilgisayarınızda desteklenen bir oyun başlatın.
 - Saatinizde manuel bir oyun etkinliği başlatın (*Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme, sayfa 29*).Garmin GameOn uygulaması, gerçek zamanlı performans ölçümlerinizi gösterir. Etkinliğinizi tamamladığınızda Garmin GameOn uygulaması, oyun etkinliği özetinizi ve eşleşme bilgilerinizi görüntüler.

Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme

Saatinize bir oyun etkinliği kaydedebilir ve her maçın istatistiklerini manuel olarak girebilirsiniz.



- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Diğer > Oyun** öğelerini seçin.
- 3 **Atla** ögesini seçin.
- 4 Oyun türünü seçin.

- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 6 Eşleşme sonucunuzu veya yerleşimini kaydetmek için maçın sonunda  düğmesine basın.
- 7 Yeni bir eşleşme başlatmak için  düğmesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme



Etkinlikler ve uygulamalar listesini, veri ekranlarını, veri alanlarını ve diğer ayarları özelleştirebilirsiniz.

Uygulama Listesini Özelleştirme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Düzenle** ögesini seçin.
- 3 **Ekle** ögesini seçin ve uygulama listesine eklemek için bir veya daha fazla uygulama seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Listedeki bir uygulamanın konumunu değiştirmek için uygulamayı seçin, yukarı veya aşağı kaydırarak uygulamayı taşıyın ve yeni konumu seçmek için  simgesine basın.
 - Listeden bir uygulamayı kaldırmak için uygulamayı belirleyin ve  ögesini seçin.
- 5 **Bitti** ögesini seçin.


Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme

Favori etkinlikler listeniz, en çok kullandığınız etkinliklere hızlı erişim sağlar.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin.
Favori etkinliklerinizi zaten seçtiyseniz bunlar listenin en üstünde görünür.
- 3 **Düzenle** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Listedeki bir etkinliğin konumunu değiştirmek için etkinliği seçin, etkinliği taşımak için yukarı veya aşağı kaydırın ve yeni konumu seçmek için  simgesine basın.
 - Bir favori etkinliği kaldırmak için etkinliği belirleyin ve  ögesini seçin.
 - Favori etkinlik eklemek için **Ekle** ögesini seçin ve bir ya da daha fazla etkinlik belirleyin.

Favori Etkinliği Listeye Sabitleme

En fazla üç favori etkinliği uygulama ve etkinlik listesinin üst kısmına sabitleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** > **Düzenle** ögesini seçin.
- 3 Favori etkinliğinize gidin ([Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme, sayfa 30](#)).
- 4 Favori etkinliğin yanındaki  simgesini seçin.

Sabitlenen etkinlik, uygulama ve etkinlik listesini tekrar açtığınızda listenin üst kısmında görünür.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Veri Ekranları** ögesini seçin.
- 5 Özelleştirmek istediğiniz veri ekranına gidin.
- 6 Bir veri alanına dokunun.
- 7 Yukarı veya aşağı kaydırın ve bir veri alanı kategorisi seçin.
- 8 Yukarı veya aşağı kaydırın ve alanda görünecek veriyi seçin.

İPUCU: Mevcut tüm veri alanlarının listesi için [Veri Alanları, sayfa 116](#) bölümüne gidin. Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.

- 9 Sola kaydırın.
- 10 Bir seçenek belirleyin:
 - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.

- Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
- Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.

11 Gerekirse döngüye veri ekranı eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.


Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

Özel Etkinlik Oluşturma

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Etkinlikler > Düzenle > Ekle** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

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

Etkinlik Ayarları

Bu ayarlar, önceden yüklenmiş her bir etkinliği ihtiyaçlarınıza göre özelleştirmenizi sağlar. Örneğin veri ekranlarını özelleştirebilir ve uyarılar ile antrenman özelliklerini etkinleştirebilirsiniz. Ayarların tamamı, bütün etkinlik türleri için kullanılamaz. Bazı etkinlik türlerinin ayrı ayar listeleri vardır.

Saat görünümünden sola kaydırıp **Etkinlikler** ögesini seçin, bir etkinlik seçin, aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.

3B Mesafe: İrtifa değişikliğinizle birlikte zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak kat edilen mesafeyi hesaplar.

3B Hız: İrtifa değişikliğinizle birlikte zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı hesaplar.


Tema Rengi: Etkinlik simgesinin tema rengini ayarlar.

Etkinlik Ekle: Çoklu spor etkinliğine etkinlik türü ekler.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 33*).

Ses Çıkışı: Sesli cihazı sesli uyarıları kullanacak şekilde ayarlar (*Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar Çalma, sayfa 34*).

Otomatik Tırmanma: Dahili altimetreyi kullanarak yükseklik değişikliklerini algılar ve ilgili tırmanma verilerini otomatik olarak görüntüler (*Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme, sayfa 34*).

Auto Lap: Turları otomatik olarak işaretlemek için Auto Lap® özelliğinin seçeneklerini ayarlar. **Mesafeye Göre** seçeneği, turları belirli bir mesafede işaretler. **Konuma Göre** seçeneği, önceden  düğmesine bastığınız konumlarda turları işaretler. **Otomatik Seçim** seçeneği, bazı onaylı maratonlar gibi zamanlama geçitleri olan bir rotada koşarken mil veya kilometre rota noktalarında veya **Otomatik Mesafe** ayarında belirlenen mesafede tur uyarılarını tetikler. 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: Havuz yüzme etkinliği sırasında hareket etmeyi bıraktığınızda otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur (*Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 19*). Bu ayarı ultra koşu etkinliği sırasında da etkinleştirebilirsiniz (*Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları, sayfa 17*).

Otomatik Kayak: Dahili ivmeölçeri kullanarak kayak ve snowboard pistlerini otomatik olarak tespit eder (*Kayak Pistlerinizi Görüntüleme, sayfa 28*).

Otomatik Kaydır: Etkinlik süreölçeri çalışırken tüm etkinlik verisi ekranlarını otomatik olarak gezer.

Otomatik Set: Güçlenme antrenmanı etkinliği sırasında egzersiz setlerini otomatik olarak başlatır ve durdurur.

Otomatik Spor Değişimi: Triatlon gibi çok sporlu bir etkinlikte bir sonraki spora geçişi otomatik olarak algılar.

Otomatik Başlat: Hareket etmeye başladığınızda etkinlik süreölçerini otomatik başlatır (**Motokros** gibi).

Kalp Hızını Yayınla: Etkinliği başlattığınızda kalp hızını saatinizden eşleşmiş cihazlara otomatik olarak yayınlar (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 86*).

GameOn'a Yayınla: Bir oyun etkinliği başlattığınızda Garmin GameOn™ uygulamasına otomatik biyometrik veri yayınlar (*Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 29*).

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

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirir ve etkinlik için yeni veri ekranları ekler (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 30*).

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

Bitiş Uyarıları: Meditasyon aktivitenizin bitmesinden iki veya beş dakika önce bir uyarı ayarlar.

Flaş Işığı: Etkinlik sırasında LED flaş ışığın yanıp sönmeye modunu, hızını ve rengini ayarlar.

Ekipman Seçimi: Bir etkinliği tamamladıktan sonra etkinlik sırasında kullandığınız ekipmanı seçmenizi ister. Garmin Connect™ hesabınıza ekipman ekleyebilir ve silebilirsiniz (*Garmin Connect™, sayfa 79*).


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

Zıplama Modu: İp atlama etkinliği hedefini belirlenen süreye, tekrar sayısına göre veya açık uçlu olarak ayarlar.

Şerit Numarası: Pist koşusu için kulvar numaranızı belirler.

Turlar: **Auto Lap**, **Tur Tuşu** ve **Tur Uyarısı** seçenekleri için ayarları yapılandırır.

Tur Uyarısı: Turlar için gösterilecek veri alanlarını ayarlar.

Tur Tuşu: Bir etkinlik sırasında tur veya dinlenme kaydı için  düğmesini etkinleştirir. Ayrıca, çoklu spor etkinliği sırasında  düğmesi için varsayılan davranışı tanımlayabilirsiniz.

Cihazı Kilitle: Çoklu spor etkinliği sırasında yanlışlıkla düğmelere basılmasını ve dokunmatik ekranda kaydırma yapılmasını önlemek için dokunmatik ekranı ve düğmeleri kilitler. Saatin kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutabilirsiniz.

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.

Engel İzleme: Parkurdaki ilk turunuzdan engel konumlarını kaydeder. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır (*Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme, sayfa 16*).

Performans Durumu: Etkinlik sırasında performans durumu özelliğini etkinleştirir (*Performans Durumu, sayfa 56*).

Paket Ağırlığı: Taşadığınız paketin ağırlığını ayarlar.

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

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

Güç Tasarrufu Zaman Aşımı: Etkinliği başlatmanızı beklerken, örneğin bir yarışın başlamasını beklerken saatin etkinlik modunda kalması için zaman aşımı sınırını ayarlar. **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.

Sıcaklığı Kaydet: Saatin etrafındaki ortam sıcaklığını kaydeder veya eşleştirilmiş bir sıcaklık sensöründen alır.

VO2 Maksimumu kaydedin.: **Kros Koşusu** gibi genellikle performans aktivitesi olmayan bir etkinlik sırasında VO2 maksimum tahminini kaydeder.

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Tekrarları Sayma: Antrenman sırasında tekrar sayımını kaydeder. **Yalnızca Antrenmanlar** seçeneği, yalnızca rehberli antrenmanlar sırasında tekrar sayımını kaydeder.

Yinele: Çoklu spor etkinlikleri için tekrarları kaydeder. Bu seçeneği, örneğin swimrun gibi birden fazla geçiş içeren etkinlikler için kullanabilirsiniz.

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlar.

Rota İstatistikleri: İç mekan tırmanma etkinlikleri için rota istatistiklerini kaydeder.

Koşu Gücü: Koşu gücü verilerini kaydeder ve ayarları özelleştirir (*Koşu Gücü Ayarları, sayfa 74*).

Koşular: **Tur Tuşu** ve **Tur Uyarısı** seçeneklerinin ayarlarını yapılandırır. Ayrıca **Otomatik Kayak** özelliğini etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz.

Uydular: Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar (*Uydu Ayarları, sayfa 34*).

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 14*).

Kulaç Algılama: Havuzda yüzme için kulaç türünüzü otomatik olarak algılar.

Dokunma Kilidi: Dokunmatik ekranın kilidini açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırmayı etkinleştirir.

Pist Algılama: Bir koşu pistinde olduğunuzu otomatik olarak algılar.

Geçişler: Çoklu spor etkinlikleri için geçişleri etkinleştirir.

Birim: Etkinlik için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Titreşimli Uyarılar: Nefes alma etkinliği sırasında nefes almanız veya nefes vermeniz konusunda sizi bilgilendirir.

Antrenman Videoları: Kuvvet, kardiyo, yoga veya Pilates etkinlikleri için eğitici antrenman animasyonları oynatır. Önceden yüklenmiş antrenmanlar ve Garmin Connect hesabınızdan indirilen antrenmanlar için animasyonlar kullanılabilir.

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 uyaracak 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 uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Özel	Etkinlik, tekrarlanan	Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.
Mesafe	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 97 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 98 .
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.
Koşu Gücü	Etkinlik, aralık	Minimum ve maksimum güç bölgesi değerlerini 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 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Uyarılar** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğe yeni bir uyarı eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
 - Mevcut bir uyarıyı düzenlemek için uyarı adını seçin.

- 6 Gerekirse uyarı türünü seçin.
- 7 Bir bölge seçin ve minimum ile maksimum değerleri veya uyarı için özel bir değer girin.
- 8 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 Sırasında Sesli Uyarılar Çalma

Saatiniz, bir koşu veya başka bir etkinlik sırasında motivasyonel durum duyuruları çalabilir. Sesli uyarı sırasında saat veya telefon, duyuruyu oynatmak için birincil sesi azaltır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Odaklama Modları > Etkinlik > Sesli Uyarılar** öğesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat hoparlöründen oynatılacak sesli uyarılar ayarlamak için **Ses Çıkışı > Saat** öğelerini seçin.
 - Telefonunuzdan veya varsa bağlı Bluetooth® kulaklıklardan oynatılacak sesli uyarılar ayarlamak için **Ses Çıkışı > Bağlı Cihazlar** öğelerini seçin.
 - Her tur için bir uyarı duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.
 - Uyarıları tempo ve hız bilgilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
 - Uyarıları kalp hızı bilgilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.
 - Uyarıları güç verileriyle özelleştirmek için **Güç Uyarısı** öğesini seçin.
 - Auto Pause® özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda uyarı duymak için **Süreölçer Etkinlikleri** öğesini seçin.
 - Antrenman uyarılarının sesli uyarı olarak oynatılması için **Antrenman Uyarıları** öğesini seçin.
 - Etkinlik uyarılarını sesli uyarılar olarak almak için **Etkinlik Uyarıları** öğesini seçin (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 33*).
 - Bağlı Varia™ radardan ve bisiklet lambası sensörlerinden bisiklet güvenlik uyarılarını sesli uyarı olarak duymak için **Bisiklet Güvenlik Uyarıları** öğesini seçin (*Kablosuz Sensörler, sayfa 72*).

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 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** öğesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Otomatik Tırmanma > Durum** öğesini seçin.
- 5 **Daima** veya **Navigasyonda Değilken** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Koşu Ekranı** öğesini seçin.
 - Tırmanma sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Tırmanma Ekranı** öğesini seçin.
 - Zaman içinde yükselme oranını ayarlamak için **Dikey Hızı** öğesini seçin.
 - Cihazın mod değiştirme hızını ayarlamak için **Mod Değişimi** öğesini seçin.

NOT: Mevcut Ekran seçeneği, otomatik tırmanma geçişinden önce görüntülediğiniz son ekrana otomatik olarak geçiş yapmanızı sağlar.

Uydu Ayarları

GNSS uydu ayarlarını değiştirerek her bir etkinlikte kullanılan uydu sistemlerini özelleştirebilirsiniz. GNSS Uydu sistemleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

Saat görünümünden  düğmesine basın, **Etkinlikler** öğesini seçip bir etkinlik belirleyin, ardından aşağı kaydırıp etkinlik ayarlarını seçin ve **Uydular** seçeneğini belirleyin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Kapalı: Etkinlik için GNSS uydu sistemlerini devre dışı bırakır.

Varsayılanı Kullan: Saatin GNSS uyduları için varsayılan etkinlik odak modu ayarını kullanmasını sağlar (*Varsayılan Odak Modunu Özelleştirme, sayfa 84*).

Yalnızca GPS: GPS uydu sistemini etkinleştirir.

Tüm Sistemler: Birden fazla GNSS uydu sistemini etkinleştirir. Birden fazla GNSS uydu sisteminin birlikte kullanılması, zorlu ortamlarda performansı artırır ve yalnızca GPS seçeneğine kıyasla konumun daha hızlı alınmasını sağlar. Ancak birden fazla GNSS sisteminin kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

Hepsi + Çoklu Bant: Birden fazla frekans bandında birden fazla GNSS uydu sistemini etkinleştirir. Birden fazla frekans bandı kullanan çok bantlı GNSS sistemleri, saat zorlu koşullarda kullanılırken daha tutarlı izleme günlükleri, gelişmiş konumlama, gelişmiş çoklu yol hataları ve daha az atmosferik hata sağlar.

Otomatik Seçim: Saatin, SatIQ™ teknolojisini kullanarak ortamınıza en uygun çok bantlı GNSS sistemini dinamik olarak seçmesini sağlar. Otomatik Seçim uyarı, pil ömrünü önceliklendirmeye devam ederken en iyi konumlandırma doğruluğunu sunar.

UltraTrac: İzleme noktalarını ve sensör verilerini daha az sıklıkta kaydeder. 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.

Görünüş

Saat görünümünü ve kontroller menüsü ile görünüm döngüsündeki hızlı erişim özelliklerinin görünümünü özelleştirebilirsiniz.

Saat Görünümü Ayarları

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

Saat Görünümünü Özelleştirme

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilir ya da yüklenmiş bir Connect IQ™ saat görünümünü etkinleştirebilirsiniz (*Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 82*).

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.

3 Saat görünümü seçeneklerini önizlemek için kaydırın.

4 Ek saat görünümü seçeneklerinden birini belirlemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.

5 Bir saat görünümü seçin ve sola kaydırın.

6 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Seçeneklerin tamamı tüm saat görünümleri için geçerli değildir.

- Saat görünümünü etkinleştirmek için **Uygula** 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.
- Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** ögesini seçin.
- Saat görünümünde yer alan verilerin rengini değiştirmek için **Veri Rengi** ögesini seçin.
- Saat görünümünü kaldırmak için **Sil** ögesini seçin.

Görünümler

Saatinizde hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir (*Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 38*). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth® bağlantısı gerekir.

Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm listesine manuel olarak ekleyebilirsiniz (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 38*). Bazı görünümler; sağlık veya etkinlik performansı gibi ilgili metrikler gruplandırılarak görüntülenir.

İPUCU: Connect IQ™ Store üzerinden de görünümler indirebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 82*).

Adı	Açıklama
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler (<i>Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 65</i>).
Yükseklik aklimasyonu	800 m (2625 ft.) üzerindeki yüksekliklerde, son yedi gün boyunca ortalama nabız oksimetresi ölçümünüz, solunum hızınız ve dinlenme kalp hızınız için yüksekliğe bağlı olarak düzeltilmiş değerleri gösteren grafikleri görüntüler.
Altimetre	Basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler.
Pil	Etkinlik ve özelliğe göre pil kullanımının dökümü de dahil olmak üzere tahmini pil ömrünü ve son pil kullanım verilerini 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 38</i>).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Kamera kontrolleri	Uyumlu bir Varia™ far veya arka lamba kamerasıyla eşleştirildiğinde manuel olarak fotoğraf çekmenizi ve video klip kaydetmenizi sağlar (<i>Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 75</i>).
Pusula	Elektronik bir pusula görüntüler.
Geri Sayımlar	Yaklaşan geri sayım etkinliklerini görüntüler.
Bisiklet sürme performansı	Bisiklet sürme performansı metriklerini (ör. VO2 maksimum ve FTP tahminleriniz) görüntüler.
Çıkılan kat sayısı	Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.


Adı	Açıklama
Garmin® Coach	Garmin Connect™ hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve varsa 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 9</i>).
Sağlık durumu	Solunum ve cilt sıcaklığı gibi sağlık metriklerini görüntüler. İPUCU: Geçmişinizi görüntülemek, temel değerlerinizi görmek ve verileriniz hakkında içgörü edinmek için her bir faktörü seçebilirsiniz (<i>Sağlık Durumu, sayfa 39</i>).
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler (<i>Geçmiş Kullanma, sayfa 62</i>).
HRV durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (<i>Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 55</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 gönderir (<i>inReach® Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 75</i>).
Jet lag danışmanı	Seyahat sırasında biyolojik saatinizi görüntüler ve varış noktanızın saat dilimine alışmanıza yardımcı olacak rehberlik sağlar (<i>Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 41</i>).
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son sürüş Son koşu Son yüzme Son itme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Yaşam tarzı kaydetme	Günlük davranışlarınızı takip eder ve bu davranışların Garmin Connect uygulamasındaki belirli sağlık metriklerini nasıl etkilediğini görebilmenizi sağlar (<i>Yaşam Tarzı Kaydetme, sayfa 39</i>).
Işıklar	Venu® saatinizle eşleştirilmiş bir Varia ışığınız olduğunda bisiklet ışığı kontrolleri sağlar.
Messenger	Garmin Messenger™ uygulamasındaki konuşmalarınızı görüntüler ve saatinizden mesajlara yanıt vermenizi sağlar (<i>Garmin Messenger™ Uygulaması, sayfa 82</i>).
Ayın evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntüler.
Müzik	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.
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (<i>Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 77</i>).
Beslenme	Kalori ve makro besin değerleri dahil günlük beslenme özetinizi görüntüler. Ayrıca yiyecek alımınızı da kaydedebilirsiniz. Beslenmenizi takip etmek ve görüntülemek için etkin bir Garmin Connect+ aboneliğiniz olmalıdır (<i>Garmin Connect+™ Abonelik, sayfa 80</i>).
Birincil yarış	Garmin Connect takviminizde birincil yarış olarak belirlediğiniz yarış etkinliğini görüntüler.
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (<i>Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 87</i>). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
İtmeler	Tekerlekli sandalye modunda, günlük tekerlekli sandalye itme sayınızı, itme hedefinizi ve önceki günlere ait verileri takip eder (<i>Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 97</i>).
Yarış takvimi	Garmin Connect takviminizde ayarlanmış yaklaşan yarış etkinliklerinizi görüntüler.
Toparlanma	Toparlanma sürenizi görüntüler. Maksimum süre dört gündür.
Solunum	Yedi günlük ortalama dakikaya başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.

Adı	Açıklama
Koşu performansı	Koşu performansı metriklerinizi (ör. VO2 maksimum tahmininiz ve laktat eşliğiniz) görüntüler.
Uyku koçu	Uyku ve etkinlik geçmişi, sirkadiyen ritim, HRV durumu ve kısa uykulara göre uyku ihtiyacınıza yönelik öneriler sunar. NOT: Uyku bilgilerini görüntüleyebilir, uyku modunu etkinleştirebilir, alarmları ayarlayabilir ve uyku ayarlarını güncelleyebilirsiniz.
Uyku skoru	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler. Ayrıca, tüm gecelik nefes alma varyasyonlarını görüntüleyebilirsiniz (<i>Uyku İzleme, sayfa 46</i>).
Sports scores	Üniversite veya profesyonel spor takımlarının skorlarını ve canlı verilerini takip eder.
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Hisse Senetleri	Özelleştirilebilir bir hisse senetleri listesi görüntüler (<i>Hisse Senedi Ekleme, sayfa 41</i>).
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Gündoğumu ve günbatımı	Gündoğumunu, günbatımını ve günlük tan saatlerini görüntüler.
Antrenmana hazır olma durumu	Her gün eğitim için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler.
Antrenman durumu	Mevcut antrenman durumunuzu ve antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler.
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.
Kilo izleme	Son kilo trendlerinizi ve geçmişinizi görüntüler. Kilonuzu manuel olarak girebilirsiniz. Garmin Connect hesabınızla eşleştirilmiş bir Index™ tartınız varsa kilo verileriniz görünümde görünür.

Görünümlerin Görüntülenmesi

- Saat görünümünden yukarı kaydırın.
Saat, görünüm döngüsünde gezinir.
- Ek bilgileri görüntülemek için bir görünüm seçin.
- Bir görünümle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için sola kaydırın.

Görünüm Listesini Özelleştirme

- 1 Saat görünümünden yukarı kaydırın.
Saat, görünüm listesine gezinir.
- 2 **Düzenle** öğesini seçin.
- 3 Bir görünüm seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Listeden bir görünümü kaldırmak için  öğesini seçin.
 - Listedeki bir görünümün konumunu değiştirmek için görünümü seçin ve ekrandaki istenilen konuma sürükleyin.
- 5 Listeye bir görünüm eklemek için gerekirse **Ekle** öğesini seçin.

Body Battery™

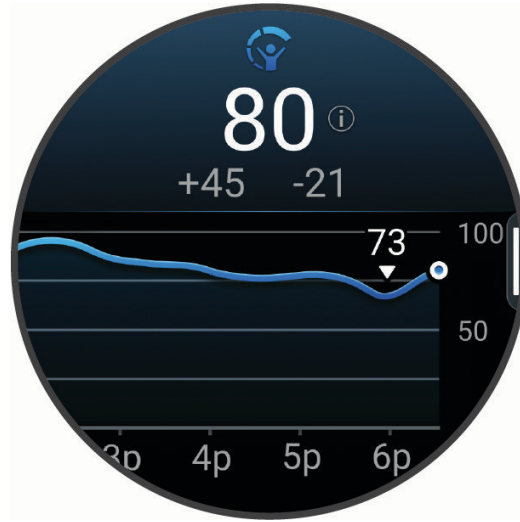
Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile 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 39*).

Body Battery™ Görünümünün Görüntülenmesi

Body Battery görünümü mevcut Body Battery seviyenizi görüntüler.

- 1 Body Battery görünümünü görüntülemek için yukarı kaydırın.
NOT: Görünümü, görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 38*).
- 2 En son Body Battery verilerinizin grafiğini görüntülemek için ilgili görünümü seçin.



Daha fazla bilgi için ⓘ öğesine dokunabilirsiniz. Menü seçenekleri için ⌵ öğesini seçebilirsiniz.

- 3 Body Battery ve stres seviyenizin birleşik grafiğini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- 4 Body Battery seviyenizi etkileyen faktörlerin listesini görüntülemek için yukarı kaydırın.
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.

Sağlık Durumu

Sağlık Durumu bakışı, uyku verilerinizi kullanarak sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Metrikler arasında kalp hızınız, HRV, solunum hızınız, cilt sıcaklığınız ve uyku nabız oksimetre verileri bulunur. Saatinizi üç hafta taktıktan sonra geçmişinizi, temel değerlerinizi ve içgörülerini görüntülemek için her bir metriği seçebilirsiniz.

İPUCU: Mavi renkte görünen her bir metrik, hesaplanan temel değeriniz dahilindedir. Turuncu renkte görünen her bir metrik, temel değerinizin aralığı dışındadır.

Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma

Stres seviyesi görünümü, güncel stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Ayrıca rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliğinde kılavuzluk edebilir.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket halinde değilseniz stres seviyesi görünümünü görüntülemek için kaydırın.
İPUCU: Saatin stres seviyenizi belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres seviyesi sayısı yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra stres seviyenizi yeniden kontrol edebilirsiniz.
- 2 Son dört saatteki stres seviyenizin bir grafiğini görüntülemek için görünüme dokunun.
Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir. Sarı çubuklar stresli sürelerinizi belirtir. Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.
- 3 Son yedi günün stres skoru ayrıntılarını ve günlük ortalama stres skorunuzu görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 4 Bir nefes alma etkinliği başlatmak için sola kaydırın ve ✓ öğesini seçin.

Yaşam Tarzı Kaydetme

Günlük davranışların uyku skorunuz, dinlenme kalp atış hızınız ve daha birçok sağlık metriklerini nasıl etkilediğini keşfetmek için Venu® 4 saatinizdeki yaşam tarzı kaydetme görünümünü kullanın. Garmin Connect™ uygulamasında geç saatlerde kafein alma, soğuk dalış veya yatmadan önce kitap okuma gibi günlük alışkanlıklarınızı yansıtan davranışları kaydedebilir ve izleyebilirsiniz ([Yaşam Tarzı Kaydı Davranışlarını İzleme](#), sayfa 39). Dilerseniz özel davranışlar oluşturup izleyebilirsiniz.

Yaşam Tarzı Kaydı Davranışlarını İzleme

Yaşam tarzı kaydı özelliğini kullanabilmeniz için bir Garmin Connect™ hesabınızın olması, Garmin Connect uygulamasını indirmeniz ve Garmin® saatinizi Garmin Connect uygulamayla eşleştirmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Sağlık İstatistikleri > Yaşam Tarzı Kaydetme** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 Kayıt hatırlatıcılarını ayarlayın (isteğe bağlı).

Garmin Connect uygulamasında yaşam tarzı kaydı raporlarını ayrıntılı olarak görüntüleyebilirsiniz.

İPUCU: Yaşam tarzı davranışlarınızı görüntülemek ve kaydetmek için saatinizde yaşam kaydı görünümünü etkinleştirebilirsiniz (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 38*).

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 (*Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 40*). Garmin Connect™ uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından bu özelliği ayarlayabilir ve daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Kadın sağlığı takibi uygulamasını Connect IQ™ uygulamasından yükleyebilirsiniz (*Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 82*).

- 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.

Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme

Venu® 4 saatinizden adet döngüsü bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect™ uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız ve Connect IQ™ uygulamasından kadın sağlığı takibi uygulamasını yüklemeniz gerekir (*Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 82*).

- 1 Kadın sağlığı takibi görünümünü görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 **+** ögesini seçin.
- 4 Geçerli gün, bir adet günüyse **Adet Günü** > **✓** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Kanama miktarınızı hafiften ağıra doğru puanlamak için **Akış** ögesini seçin.
 - Akne, sırt ağrısı ve yorgunluk gibi fiziksel belirtilerinizi kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
 - Ruh halinizi kaydetmek için **Ruh Hali** ögesini seçin.
 - Akıntınızı kaydetmek için **Deşarj** ögesini seçin.
 - Geçerli tarihi ovülasyon günü olarak belirlemek için **Ovülasyon Günü** ögesini seçin.
 - Cinsel aktivitenizi kaydetmek için **Cinsel Aktivite** ögesini seçin.
 - Cinsel isteğinizi düşükten yükseğe doğru puanlandırmak için **Cinsel Dürtü** ögesini seçin.
 - Geçerli tarihi adet günü olarak belirlemek için **Adet Günü** ögesini seçin.

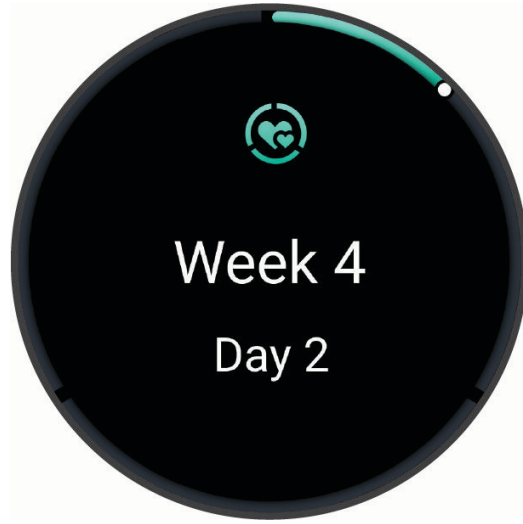
Gebelik Takibi

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 (*Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 40*). Garmin Connect™ uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme

Bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect™ uygulamasında gebelik takibi özelliğini ayarlamanız ve Connect IQ™ uygulamasından kadın sağlığı takibi uygulamasını yüklemeniz gerekir (*Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 82*).

- 1 Kadın sağlığı takibi görünümünü görüntülemek için kaydırın.



2 Dokunmatik ekrana dokunun.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Fiziksel belirtilerinizi, ruh halinizi ve daha fazlasını kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
- Yemeklerden önce ve sonra ve uyumadan önce kan şekeri düzeyinizi kaydetmek için **Kandaki Glikoz** ögesini seçin.
- Bebeğin hareketlerini kaydetmek üzere kronometre veya süreölçer kullanmak için **Hareket** ögesini seçin.

4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Hava Durumu Görünümünü Özelleştirme

1 Hava durumu görünümünü görüntülemek için ekranı yukarı kaydırın.

2 Konumunuzun mevcut hava durumunu görmek için görünümü seçin.

3 Sola kaydırın.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Geçerli GPS konumunuzun hava durumu bilgilerini güncellemek için **Hava Durumu Seçenekleri > Mevcut konumu güncelle** ögesini seçin.
İPUCU: Saatin uyduları bulmasını beklemeniz gerekir (*Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 112*).
- Sıcaklık ölçü birimlerini değiştirmek için **Hava Durumu Seçenekleri > Sıcaklık** ögesini ve ardından bir ölçü birimini seçin.

Jet Lag Danışmanının Kullanımı

Jet Lag Danışmanı görünümünü kullanmadan önce Garmin Connect™ uygulamasında bir yolculuk planlamanız gerekir (*Garmin Connect™ Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama, sayfa 41*).

Seyahat ederken biyolojik saatinizin yerel saatle nasıl karşılaştırdığını görmek ve jet lag etkilerini nasıl azaltabileceğinizle ilgili rehberlik almak için Jet Lag Danışmanı görünümünü kullanabilirsiniz.

1 **Jet Lag Danışmanı** görünümünü açmak için saat görünümünde ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.

2 Seyahatiniz ve mevcut jet lag durumunuz hakkında bilgileri görüntülemek için görünümü seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Mevcut jet lag seviyeniz hakkında bilgi sağlayan bir mesaj görmek için ⓘ ögesine basın.
- Jet lag belirtilerini azaltmaya yardımcı olmak amacıyla önerilen eylemlerin zaman çizelgesini görmek için ekranı yukarı kaydırın.

Garmin Connect™ Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama

1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.

2 **Antrenman ve Planlama > Jet Lag Danışmanı > Bir Yolculuk Ekle** ögesini seçin.


3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Hisse Senedi Ekleme


Hisse senedi listesini özelleştirmeden önce görünüm listesine hisse senetleri görünümünü eklemeniz gerekir (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 38*).

1






- 2 Hisse senedi görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı kaydırın.
- 3 Hisse senedi görünümünü seçin.
- 4 **Düzenle** > **Ekle** ögesini seçin.
- 5 Ekleme istediğiniz hisse senedine ait şirket adını veya hisse senedi sembolünü girin ve ✓ simgesini seçin. Saat, arama sonuçlarını görüntüler.
- 6 Ekleme istediğiniz hisse senedini seçin.
- 7 Daha fazla bilgi görüntülemek için hisse senedini seçin.

İPUCU: Görünümler listesinde hisse senedini görüntülemek için  düğmesine basabilir ve **Favori olarak ayarla** ögesini seçebilirsiniz.

Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 44*). Herhangi bir ekrandan  düğmesini basılı tutun.



Simge	Adı	Açıklama
	ABC	Altimetre, barometre ve pusula uygulamasını açmak için seçin.
	Uçak Modu	Tüm kablosuz iletişimleri kapatmak üzere uçak modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu ögeyi seçin.
	Alarm Saati	Alarm saatleri uygulamasını açmak için bu ögeyi seçin (<i>Alarm Ayarlama, sayfa 64</i>).
	Alternatif Saat Dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntülemek için bu ögeyi seçin (<i>Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 65</i>).
	Altimetre	Altimetre ekranını açmak için bu ögeyi seçin.
	Yardım	Yardım talebi göndermek için seçin (<i>Yardım İsteme, sayfa 94</i>).
	Barometre	Barometre ekranını açmak için bu ögeyi seçin.
	Pil Tasarrufu	Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu ögeyi seçin (<i>Kontroller, sayfa 42</i>).
	Parlaklık	Ekran parlaklığını ayarlamak için bu ögeyi seçin (<i>Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 71</i>).
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu ögeyi seçin (<i>Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 86</i>).
	Hesap Makinesi	Bahış hesaplayıcının da bulunduğu hesap makinesini kullanmak için bu ögeyi seçin.
	Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
	Kamera Kontrolleri	Uyumlu bir Varia™ far ile manuel olarak fotoğraf çekmek ve video klip kaydetmek için seçin (<i>Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 75</i>).

Simge	Adı	Açıklama
	Saatler	Alarm, süreölçer veya kronometre ayarlamak ya da alternatif saat dilimlerini görüntülemek üzere Saatler uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (Saatler Uygulaması, sayfa 64).
	Renk Değişimi	Saati düşük ışık koşullarında kullanmak amacıyla ekran rengini kırmızı, yeşil veya turuncu tonlara çevirmek için seçin.
	Pusula	Pusula ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Ekran	Ekranı uyarılar, hareketler ve Hep Açık Ekran modunu kapatmak için seçin (Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 71).
	Rahatsız Etmeyin	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin. Bu modu, örneğin film izlerken kullanabilirsiniz.
	Telefonumu Bul	Bluetooth® menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatmak için seçin. Bluetooth sinyali gücü Venu® 4 saat ekranında görünür ve siz telefonunuza yaklaştıkça artar. GPS etkinliği sırasında kaybolan telefonunuza gitmek için bu öğeyi seçin (GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma, sayfa 78).
	Flashlight	Saatinizi el feneri, flaş ışığı veya imdat düzeni olarak kullanmak üzere ekranı açmak için seçin (El Feneri Kontrolünü Kullanma, sayfa 44).
	Odaklanma Modu	Geçerli odak modunu değiştirmek için bu öğeyi seçin (Odaklama Modları, sayfa 84).
	Garmin Share	Garmin Share uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (Garmin Share, sayfa 79).
	Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplamlarınızı görüntülemek için seçin.
	Cihazı Kilitle	Yanlışlıkla basılmasını ve kaydırılmasını önlemek amacıyla düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için bu öğeyi seçin.
	Messenger	Messenger uygulamasını açmak için seçin (Garmin Messenger™ Uygulaması, sayfa 82).
	Müzik	Saatinizde veya telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için bu öğeyi seçin.
	Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramaları, mesajları, sosyal ağ güncellemelerini ve daha fazlasını görüntülemek için bu öğeyi seçin (Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 77).
	Telefon	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Telefon Asistanı	Telefonunuzun sesli asistanına bağlanmak için seçin (Telefon Asistanının Kullanımı, sayfa 76).
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Puls Oksimetre	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmak için bu öğeyi seçin (Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 87).
	Konumu Kaydet	Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydetmek için bu öğeyi seçin.
	Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.
	Sessiz Mod	Tüm sesleri devre dışı bırakmak amacıyla sessiz modu etkinleştirmek için seçin.
	Kronometre	Kronometreyi başlatmak için bu öğeyi seçin.
	Yanıp Sönme	LED flaş ışığının yanıp sönme modunu açmak için seçin. Saati, seçtiğiniz bir düzende yanıp sönmesi için programlayabilir veya özel bir yanıp sönme modu oluşturabilirsiniz (Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme, sayfa 44).
	Gün Doğumu ve Gün Batımı	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Eşitle	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zaman Senkronizasyonu	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zamanlayıcı	Geri sayım süreölçerini ayarlamak için bu öğeyi seçin.

Simge	Adı	Açıklama
	Dokunma Kilidi	Dokunmatik ekranın kilidini açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırmayı etkinleştirmek üzere seçin.
	Sesli Komut	Sesli komut uygulamasını açmak ve bir komut söylemek için bu öğeyi seçin (<i>Sesli Komutları Kullanma, sayfa 10</i>)).
	Sesli Notlar	Sesli notlar uygulamasını açmak ve bir not kaydetmek için bu öğeyi seçin (<i>Sesli Not Kaydetme, sayfa 9</i>).
	Ses	Saat ses düzeyi kontrollerini açmak için bu öğeyi seçin.
	Wallet	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin (<i>Garmin Pay™, sayfa 11</i>).
	Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve geçerli hava durumunu görüntülemek için seçin.
	Wi-Fi	Wi-Fi® iletişimini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için kısayol ekleme, kaldırma veya kısayolların sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 42*).

- 1 düğmesini basılı tutun.
Kontroller menüsü görüntülenir.
- 2 Aşağı kaydırın.
- 3 **Düzenle** öğesini seçin.
- 4 Bir kısayol seçin:
 - Kontroller menüsündeki kısayolun konumunu değiştirmek için kısayolu ekranda istediğiniz konuma sürükleyin ve öğesini seçin.
 - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için simgesini seçin.
- 5 Kontroller menüsüne bir kısayol eklemek için gerekirse **Ekle** öğesini seçin.

LED Flaş Işığı Kullanma

UYARI

Bu cihazda, çeşitli aralıklarla yanıp sönmeye programlanabilen bir el feneri bulunabilir. Epilepsi hastasıysanız ya da parlak veya yanıp sönen ışıklara karşı hassasiyetiniz varsa doktorunuza danışın.

Flaş ışığının kullanılması pil ömrünü kısaltır. Pil ömrünü uzatmak için parlaklığı düşürebilirsiniz.

- 1 Herhangi bir ekrandan düğmesini basılı tutun.
- 2 Flaşı ayarlamak için dokunmatik ekrana dokununuz.

Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme

Yanıp sönen flaş ışığının kullanılması pil ömrünü kısaltır.






- 1 düğmesini basılı tutun ve öğesini seçin.
NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 44*).
- 2 Yanıp sönen flaş ışığını (isteğe bağlı) açmak için düğmesine basın.
- 3 Yanıp sönmeye modlarını görüntülemek için dokununuz ve **Özel** öğesini seçin.
- 4 Yanıp sönmeye ayarlarını görüntülemek için düğmesine basın.
- 5 Seçenekleri değiştirmek için dokununuz.
NOT: Pil ömrünü daha az etkilemesi için yavaş yanıp sönmeyi seçebilirsiniz.
- 6 Kaydetmek için düğmesine basın.
Remember: Herhangi bir ekrandan düğmesini basılı tutarak el fenerini kapatabilirsiniz.

El Feneri Kontrolünü Kullanma

UYARI

Bu cihazda, çeşitli aralıklarla yanıp sönmeye programlanabilen bir el feneri bulunabilir. Epilepsi hastasıysanız ya da parlak veya yanıp sönen ışıklara karşı hassasiyetiniz varsa doktorunuza danışın.

El fenerinin kullanılması pil ömrünü kısaltabilir. Pil ömrünü uzatmak için parlaklığı düşürebilirsiniz.




- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  düğmesini basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.
- 3 Gerekirse el fenerini açmak için  düğmesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - El fenerinin parlaklığını veya rengini ayarlamak için ekrana dokununuz.
 - El fenerini belirli bir düzende yanıp sönecek şekilde programlamak için sola kaydırın, **Yanıp Sönme** öğesini seçin, bir mod seçin ve  öğesine basın.
 - Acil durum iletişim bilgilerinizi görüntülemek ve el fenerini imdat düzeninde yanıp sönecek şekilde programlamak için sola kaydırın, **İmdat Düzeni** öğesini seçin ve  öğesine basın.

DIKKAT

El fenerini imdat düzeninde yanıp sönecek şekilde programlamak, sizin adınıza acil durum kişilerinle veya acil durum hizmetleriyle iletişime geçilmesini sağlamaz. Acil durum kişi bilgileriniz yalnızca Garmin Connect™ uygulamasında yapılandırılmışsa görünür.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Titreşimleri devre dışı bırakmak için rahatsız etmeyin modunu; uyarılar ve bildirimleri kapatmak için ise ekranı kullanabilirsiniz (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 71*). Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

- Rahatsız etmeyin modunu manuel olarak açmak veya kapatmak için  öğesini basılı tutun ve  öğesini seçin.
- Uyku saatlerinizde akıllı bildirimleri otomatik olarak kapatmak için  öğesine basın ve **Ayarlar > Odaklama Modları > Uyku > Akıllı Bildirimler > Kapalı** öğesini seçin.

Antrenman

Etkinlik İzleme

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

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

Tekerlekli sandalye modu etkinleştirildiğinde saat, adımlar yerine itme gibi farklı metrikleri kaydeder (*Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 97*).

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

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. Saatiniz ayrıca günlük çıkılan kat hedefi oluşturur.



Tekerlekli sandalye modu etkinleştirildiğinde, saat adımlar yerine itmeleri izleyerek günlük bir itme hedefi oluşturur (*Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 97*).

Otomatik hedef oluşturma özelliğini kullanmak istemiyorsanız Garmin Connect™ hesabınızdan kişiselleştirilmiş hedefler belirleyebilirsiniz.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect™ uygulamasından veya saat ayarlarından ayarlayabilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve etkinlik geçmişinize, sirkadiyen ritminize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar (*Görünümler, sayfa 36*). 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 45*).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatiniizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect™ hesabınıza yükleyin (*Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 80*).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi Venu® 4 saatinizde görüntüleyebilirsiniz (*Görünümler, sayfa 36*).

Nefes Alma Varyasyonları

⚠ UYARI

Venu® 4 cihazınız tıbbi bir cihaz değildir ve herhangi bir tıbbi durumun teşhisi veya izlenmesi için kullanılmak üzere geliştirilmemiştir. Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Venu 4 cihazındaki optik kalp atış hızı sensörü, gece boyunca nefes alma varyasyonlarınızı ölçebilen bir nabız oksimetresi özelliğine sahiptir. Nefes alma varyasyonu içgörülerini, uyku ortamınız ve genel sağlığınıza dair farkındalığı artırmak için sağlar. Ara sıra veya sık sık görülen nefes alma varyasyonları, kişisel yaşam tarzı faktörlerinizden veya uyku ortamınızdan kaynaklanıyor olabilir. Nefes alma varyasyonlarınızın düzeyinden endişe duyuyorsanız doktorunuza veya sağlık uzmanınıza başvurun.

Nefes alma varyasyonlarını tespit etmek için nabız oksimetresi uyku izlemesini açmanız gerekir (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 87*).

Uyku skoru görünümü, mevcut nefes alma varyasyonu verilerinizi görüntüler.

Görünümü, görünüm listesine eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 38*).

Garmin Connect™ hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nefes alma varyasyonları ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz.

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.

Move IQ özelliği, Garmin Connect™ uygulamasında veya sağlık ve zindelik ayarlarında belirlediğiniz süre eşiklerini kullanarak yürüyüş ve koşu için otomatik olarak süreli bir etkinlik başlatabilir (*Sağlık ve Zindelik Ayarları, sayfa 85*). Bu etkinlikler, etkinlik listenize eklenir.

Antrenmanlar

Saatiniz size; her bir antrenman adımına mesafe, süre, tekrarlar veya diğer ölçü birimleri gibi hedeflerin bulunduğu birden çok adımlı antrenmanlarda kılavuzluk edebilir. Saatiniz; kuvvet, kardiyo, koşu ve bisiklet sürme dahil olmak üzere birden çok etkinlik için çok sayıda önceden yüklenmiş antrenman içerir. Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak daha fazla antrenman ve antrenman planı oluşturup bulabilirsiniz. Bu antrenmanları saatinize aktarabilirsiniz.

Saatiniz tekerlekli sandalye modundaydıysa saatinizde itme etkinlikleri, el bisikleti ve daha fazlası için antrenmanlar bulunur (*Kullanıcı Profili, sayfa 97*).

Saatinizde: Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme, sayfa 30*).

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 48*).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

Antrenman Başlatma

Saatiniz size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

İPUCU: Bugün için zaten planlanmış veya önerilen bir antrenmanınız varsa aşağı kaydırıp **Antrenmanlar** ögesini seçebilirsiniz.

2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.

3 Aşağı kaydırın.

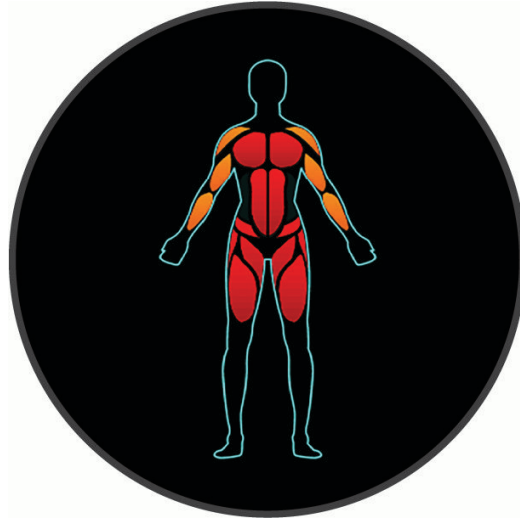
4 **Antrenman > Antrenman Kütüphanesi** ögesini seçin.

5 Bir antrenman seçin.


NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.

6 Antrenman adımlarını görüntülemek için yukarı kaydırın (isteğe bağlı).

İPUCU: Hedeflenen kas gruplarını görmek için varsa kas haritasına dokununuz.



7 Mevcutsa **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.

8 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

Bir antrenmanı başlattıktan sonra saat antrenmanın her adımını, adım notlarını (isteğe bağlı), hedefi (isteğe bağlı) ve mevcut antrenman verilerini görüntüler. Kuvvet, yoga veya Pilates aktiviteleri için eğitim animasyonu görüntülenir.

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Saatin günlük bir antrenman önerebilmesi için önce VO₂ maksimum tahminine sahip olmanız gerekir ([VO₂ Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 54](#)).

NOT: VO₂ maksimum tahmininiz yoksa karşılaştırma antrenmanı istemi almak için Yürüyüş veya Koşu etkinlik profilini seçin.

VO₂ maksimum tahmini aldıktan sonra Kondisyon Bisikleti veya Boks gibi uyumlu etkinlik profilleriyle günlük önerilen fitness antrenmanını takip edebilirsiniz.

1 Saat görünümünden sola kaydırın.


2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve kalp hızına dayalı bir fitness etkinliği seçin.

NOT: Tüm etkinlikler günlük önerilen antrenmanlarla uyumlu değildir.


3 Aşağı kaydırın ve günlük önerilen antrenmanı seçin.

NOT: Planlanan bir dinlenme gününüz varsa veya başka bir antrenman planını takip ediyorsanız önerilen antrenman görüntülenmez.

4 Antrenman hakkında adımlar ve tahmini fayda gibi ayrıntıları görüntülemek için aşağı kaydırın.

5  düğmesine basın 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.
- Antrenman günleri, hedef türü ve antrenman istemleri gibi antrenman ayarlarını görüntülemek için **Ayarlar** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.

İPUCU: Antrenman İstemi seçeneğini devre dışı bırakırsanız istemleri daha sonra tekrar etkinleştirebilirsiniz. Etkinlikten **Antrenman > Antrenman Kütüphanesi > Günlük Öneriler** ögesini seçin, bir antrenman seçin,  ögesine basın ve **Ayarlar > Antrenman İstemi** ögesini seçin.

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


Garmin Connect™ Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect™, sayfa 79](#)).

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** öğesini 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.

İPUCU: Tüm aralıklı antrenmanlarda bir açık uçlu soğuma adımı bulunur.

Aralıklı Antrenman Başlatma

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** öğesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın.
- 4 **Antrenman > Hızlı Antrenman > Inrv.ler** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 -  düğmesine basarak aralıklarınızı ve dinlenme sürelerinizi manuel olarak işaretlemek için **Açık Tekrar Sayısı** öğesini seçin.
 - Mesafe veya süre temelli bir aralıklı antrenman yapmak için **Yapılandırılmış Tekrarlar > Antrenmanı Yap** öğelerini seçin.
- 6 Gerekirse antrenmandan önce ısınma eklemek için  öğesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 8 Aralıklı antrenmanınızın ısınma turu varsa ilk aralığa başlamak için  düğmesine basın.
- 9 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 10 Dilediğiniz zaman geçerli aralık veya dinlenme süresini durdurup bir sonraki aralığa veya dinlenme süresine geçiş yapmak için  düğmesine basın (isteğe bağlı).




Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

Aralıklı Antrenman Özelleştirme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** öğesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın.
- 4 **Antrenman > Hızlı Antrenman > Inrv.ler > Yapılandırılmış Tekrarlar > Daha Fazla > Antrenmanı Düzenle** öğesini seçin.
- 5 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
 - Aralık süresini ve türünü ayarlamak için **Inrv.** öğesini seçin.
 - Dinlenme süresini ve türünü ayarlamak için **Dinlenme** öğesini seçin.
 - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Yinele** öğesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** öğesini seçin.
- 6 Etkinliğe geri dönmek için sağa kaydırın.


Bu saat, siz tekrar düzenleyene kadar özel aralıklı antrenmanınızı kaydeder.

Aralıklı Antrenmanı Durdurma

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

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 saat, antrenman hedefinize ulaşmaya ne kadar yakın olduğunuz hakkında gerçek zamanlı geri bildirim sağlar.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın.
- 4 **Antrenman** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **Hedef Seç** ögesini seçin.
 - **Hızlı Antrenman** ögesini seçin.**NOT:** Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreye veya mesafeye dayalı tekrarları seçmek için **Intrv.ler** 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.
 - Önceden ayarlanmış bir mesafe seçmek ya da özel bir mesafe girmek için **Yalnızca Mesafe** ögesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.


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 79*).

- 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 oluşturabilmeniz için önce bir rota oluşturmanız gerekir (*Garmin Connect™ Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 90*).

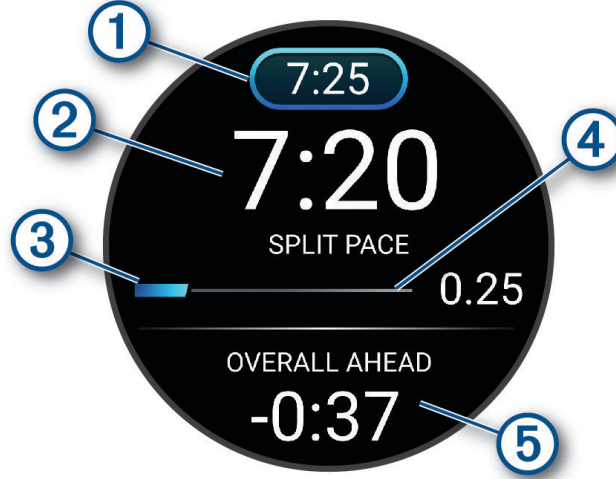
- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini ve ardından açık havada yapılan bir koşu etkinliği seçin.
- 3 **Antrenman > PacePro Planları > Yeni Oluştur** ögesini seçmek için aşağı kaydırın.
- 4 Bir saha seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **Hedef Tempo** ögesini seçin ve hedef temponuzu girin.
 - **Hedef Süre** ögesini seçin ve hedef sürenizi girin.Özel tempo şeridinizi görüntülemek için aşağı kaydırın ve bölümleri önizleyin.
- 6  ögesine basın.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Planı başlatmak için **Planı Kullan** ögesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
 - Planı silmek için **Sil** ögesini seçin.

PacePro™ Planı Başlatma

Bir PacePro planı başlatmadan önce Garmin Connect™ hesabınızdan plan indirmeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini ve ardından açık havada yapılan bir koşu etkinliği seçin.

- 3 Aşağı kaydırın.
- 4 **Antrenman > PacePro Planları** ögesini seçin.
- 5 Bir plan seçin.
İPUCU: Özel tempo şeridinizi görüntülemek için aşağı kaydırın ve bölümleri önizleyin.
- 6  düğmesine basın.
İPUCU: PacePro planını kabul etmeden önce haritayı önizlemek için Harita ögesini seçebilirsiniz.
- 7 Planı başlatmak için **Planı Kullan** ögesini seçin.
- 8 Gerekirse tur navigasyonunu etkinleştirmek için  ögesini seçin.
- 9 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  ögesine basın.






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

Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

Daha önce kaydedilen bir etkinliğe veya indirilen bir rota etkinliği süresine karşı yarışabilirsiniz. Bu özellik, etkinlik sırasında ne kadar ileride veya geride olduğunuzu göstermek için Virtual Partner® özelliğiyle çalışır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın.
- 4 **Antrenman > KENDİNİZLE YARIŞIN** 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.
- 7 Gerekirse  düğmesine basın ve **Yarış** ögesini seçin.
- 8 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 9 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Yarış Takvimi ve Birincil Yarış

Garmin Connect™ takviminize bir yarış etkinliği eklediğinizde birincil yarış görünümünü ekleyerek etkinliği saatinizde görüntüleyebilirsiniz (**Görünümler, sayfa 36**). 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 50*).

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 54*).

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Yarışlar ve Etkinlikler > Etkinlik Bul** ögesini seçin.
- 3 Bölgenizde bir etkinlik arayın.
Kendi etkinliğinizi oluşturmak için **Etkinlik Oluştur** ögesini de seçebilirsiniz.
- 4 **Takvime Ekle** ögesini seçin.
- 5 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.
- 6 Birincil yarış etkinliğinizin geri sayımını görmek için saatinizde birincil yarış görünümüne gidin.
- 7 Saat görünümünde  düğmesine basın ve bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.

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

Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme

Kritik Yüzme Hızı (CSS) değeriniz, 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 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Yüzme > Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 Aşağı kaydırın.
- 4 **Antrenman > Antrenman Kütüphanesi > Kritik Yüzme Hızı > Kritik Yüzme Hızı Testi Yapın** ögesini seçin.
- 5 Antrenman adımlarını önizlemek için aşağı kaydırın (isteğe bağlı).
- 6  simgesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 8 Ekrandaki talimatları izleyin.

Virtual Partner® Özelliğini Kullanma

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

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Sanal Partner** ögesini seçin.
- 5 Bir tempo veya hız değeri girin.
NOT: Veri ekranlarının sırasını değiştirebilirsiniz (isteğe bağlı).
- 6 Etkinliğinizi başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 14*).
- 7 Kimin önde olduğunu görmek için Virtual Partner ekranına gidin.

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, tamamlansanız da atlasanız da saatinizde kalır. Garmin Connect uygulamasından planlanmış antrenmanlar gönderdiğinizde bunlar, mevcut antrenman takviminin üzerine yazılır.

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, Venu® saatinizdeki görünüm listesine eklenir.

Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme

Bir etkinliği kaydettiğinizde etkinlik sırasında hissedilen eforunuzu ve nasıl hissettiğinizi değerlendirebilirsiniz. Öz değerlendirme bilgileriniz Garmin Connect™ hesabınızda görüntülenebilir.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 **Ayarlar > Öz Değerlendirme** öğelerini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kişisel değerlendirmeyi yalnızca antrenmanlardan sonra tamamlamak için **Yalnızca Antrenmanlar** ögesini seçin.
 - Her etkinlikten sonra değerlendirmeyi tamamlamak için **Daima** ögesini seçin.

Performans Ölçümleri

Bu performans ölçümleri, antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamanıza 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 garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

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

İşlevsel eşik gücü (FTP): Saat, FTP değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi kullanır (*FTP Tahmininizi Alma, sayfa 56*).

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 55*).

Laktat eşiği: Laktat eşiği, kaslarınızın hızla yorulmaya başladığı noktadır. Saatiniz kalp hızı verilerini ve tempoyu kullanarak laktat eşiği seviyenizi ölçer (*Laktat Eşiği, sayfa 57*).

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*).

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*).

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 54*).

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 değer de artması gerekir. Venu® 4 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 114*) 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 saatinize eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 73*).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 97*) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 98*). 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 (*Etkinlik Ayarları, sayfa 31*).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Açık havada orta veya yüksek yoğunlukta koşun ve maksimum kalp atış hızınızın en az %70'ine ulaşın.

- 3 En az 10 dakika sonra **Kaydet** ögesini seçin.
- 4 Performans ölçümlerinde gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.

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 73*). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 97*) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 98*). 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 Sürüşünüzden sonra **Kaydet** seçin.
- 4 Performans ölçümlerinde gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 97*) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 98*).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 54*). Saat, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

- 1 Koşu performansı görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı kaydırın.
- 2 Koşu performansı görünümünü seçin.
- 3 Tahmin edilen yarış süresini görmek için kaydırın.



- 4 Diğer mesafelerin tahminlerini görüntülemek için  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 yüzdeler 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 54](#)).

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 30](#)).
- 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 güç ölçer ile eşleştirmeniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 73](#)) ve VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir ([Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 55](#)).

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

- 1 Performans görünümünü görüntülemek için saat görünümünde aşağı kaydırın.
- 2 Performans verilerinizin görüntülemek için ilgili görünümü seçin.
- 3 FTP tahmininizi görüntülemek için kaydırın.

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 115](#)).

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 98](#)).Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için **Otomatik Algılama** özelliğini açabilirsiniz.

Antrenman Durumu

Bu ölçümler, antrenman etkinliklerinizi izlemenize ve anlamanıza 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 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 54](#)).

HRV: HRV, son yedi gündeki kalp atış hızı değişkenlik durumudur ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 55](#)).

Akut yük: Akut yük, egzersiz süresi ve yoğunluğu dahil olmak üzere son egzersiz yükü puanlarınızın ağırlıklı toplamıdır. (*Akut Yük, sayfa 58*).

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 59*).

Toparlanma süresi: Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir (*Toparlanma Süresi, sayfa 61*).

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 54*). 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 (*Etkinlik Ayarları, sayfa 31*).

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 81*).
- 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 yükü odağı, her bir kategorinin antrenmanınızda ne kadar yer aldığını gösterir ve antrenman hedefleri sağlar. Antrenman yükü odağı, antrenman yükünüzün düşük, optimum veya yüksek olduğunu belirlemek için en az 7 gün antrenman yapılmasını gerektirir. 4 haftalık antrenman geçmişinden sonra antrenman yükü tahmininiz, antrenman etkinliklerini dengelemenize yardımcı olmak için daha ayrıntılı hedef bilgilerine sahip olur.

Hedeflerin altında: 4 haftalık antrenman yükünüz, tüm yoğunluk kategorilerinde optimumun altında.

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: 4 haftalık antrenman yükünüz optimum değerden yüksek.

Yük Oranı

Yük oranı, akut (kısa süreli) antrenman yükünüzün kronik (uzun süreli) antrenman yükünüze oranıdır. Antrenman yükü değişikliklerini izlemek için yararlıdır.

Durum	Değer	Açıklama
Durum Yok	Hiçbiri	Yük oranı, 2 haftalık antrenmandan sonra görülebilir.
Alçak	0,8'den düşük	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden düşük.
Optimum 	0,8 - 1,4	Kısa süreli ve uzun süreli antrenman yükleri dengeli. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir.
Yüksek	1,5 - 1,9	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden fazla.
Çok Yüksek	2,0 veya üzeri	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden önemli ölçüde fazla.

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 Yüğü Odağı, sayfa 59*). 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 saniye) 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 garmin.com/performance-data/running 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



Geçmiş antrenmana hazırlık puanlarınızı görüntülemek için Garmin Connect™ hesabınıza gidin.

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. 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 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.

NOT: Güç toplama kalp atış hızınız yoga gibi düşük etkili aktivitelerde hesaplanmaz.

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 kayıtlı etkinlik verilerini, kayıtları ve toplam değerleri içerir.

Saatte, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş görünümü bulunur (*Görünümler, sayfa 36*).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
Son etkinliklerinizin çubuk grafiği görüntülenir.
- 3 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Çubuk grafiğin zaman aralığını değiştirmek için **Grafik Seçenekleri** ögesini seçin.
 - Kişisel kayıtlarınızı spora göre görüntülemek için **Kayıtlar** (*Kişisel Rekorlar, sayfa 62*) ögesini seçin.
 - Haftalık veya aylık toplamlarınızı görüntülemek için **Toplam** ögesini seçin (*Veri Toplamlarını Görüntüleme, sayfa 63*).
- 5 Çubuk grafiğine dönmek için  düğmesine basın.
- 6 Etkinlik geçmişinizi görüntülemek için aşağı kaydırın.
- 7 Bir etkinlik seçin.
- 8 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.

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.

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. Tekerlekli sandalye aktiviteleri için kişisel rekorlar arasında itme, el bisikleti ve hedef serileri bulunur.


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

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 4 **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 5 Bir spor seçin.
- 6 Bir rekor seçin.
- 7 **Rekoru Görüntüle** ögesini seçin.

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 4 **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 5 Bir spor seçin.
- 6 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
- 7 **Önceki** >  ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Kişisel Rekorları Silme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 4 **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 5 Bir spor seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir rekoru silmek için önce onu ardından **Rekoru Sil** > ✓ ögesini seçin.
 - Bir spordaki tüm rekorlarını silmek için **Tüm Rekorları Temizle** > ✓ ögesini seçin.**NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 4 **Toplam** ögesini seçin.
- 5 Bir etkinlik seçin.
- 6 Haftalık veya aylık toplamaları görüntülemek için bir seçenek belirleyin.

Saatler Uygulaması

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Saatler > Alarmlar** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir alarmı ilk kez ayarlamak ve kaydetmek için alarm saatini girin.
 - Ek alarmlar ayarlamak ve kaydetmek için **Alarm Ekle** ögesini seçin ve alarm saatini girin.
- 4 Daha fazla seçenek için aşağı kaydırın.
- 5 **Kaydet** ögesini seçin.

Alarm Düzenleme




- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Saatler > Alarmlar** ögesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Alarmı açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
 - Alarm saatini değiştirmek için **Süre** ögesini seçin.
 - Optimum uyku zamanlamasına göre planlanmış alarmınızdan önceki 30 dakikalık süre içinde sizi nazikçe uyandıracak bir alarm kurmak için **Akıllı Uyandırma** ögesini seçin.
NOT: Alarmınız, daha önceki alarmlara ek olarak seçtiğiniz saatte her zaman çalacaktır. Örneğin alarmınızı 08:00'e ayarlarsanız 07:30 ile 08:00 saatleri arasında alarm, sizi uyanmanız için hafifçe uyarabilir.
 - Alarmı düzenli olarak tekrarlanacak şekilde ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin ve alarmın ne zaman tekrarlanması gerektiğini seçin.
 - Alarm bildirim türünü seçmek için **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.
NOT: Ayrıca alarm sesini önizleyebilir, ses düzeyini ayarlayabilir ve titreşim seçeneklerini belirleyebilirsiniz. Alarmınızın sessiz başlamasını ve sesinin giderek yükselmesini istiyorsanız **Sessiz Başlangıç** ögesini seçebilirsiniz.
 - Alarm için açıklama seçmek üzere **Etiket** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Düzenlemelerinizi kaydetmek için **Bitti** ögesini seçin.
 - Alarmı silmek için **Sil** ögesini seçin.

Akıllı Uyandırma Alarmı

Akıllı uyandırma alarmı, Venu® 4 saatinizin sizi uykunuza göre ve en uygun zamanlamayla uyandırmaya çalışması için 30 dakikalık bir süre yaratır. Örneğin alarmınızı 08:00'e ayarlarsanız 07:30 ile 08:00 saatleri arasında alarm, sizi uyanmanız için hafifçe uyarabilir. Herhangi bir alarmı akıllı uyandırma alarmı olarak belirleyebilirsiniz ([Alarm Ayarlama, sayfa 64](#)).

Alarmınız her zaman seçilen saatte kapanır.

Geri Sayım Süreölçerini Kullanma



- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcılar** ögesini seçin.
- 3 Daha önce bir süreölçer kaydetmediyseniz süreyi girin.
- 4 Daha önce süreölçer kaydettiyseniz bir seçeneği belirleyin:
 - Yeni bir süreölçeri kaydetmeden ayarlamak için **Hızlı Süreölçer** ögesini seçin ve süreyi girin.
 - Yeni bir süreölçer ayarlamak ve kaydetmek için **Düzenle > Zamanlayıcı Ekle** ögesini seçin ve süreyi girin.
 - Kayıtlı bir süreölçer ayarlamak için kayıtlı süreölçeri seçin.
- 5 Süreölçeri başlatmak için  düğmesine basın.
- 6 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Kalan süreyi gösteren süreölçeri durdurmak için  ögesini seçin.
 - Süreölçeri yeniden başlatmak için  ögesini seçin.

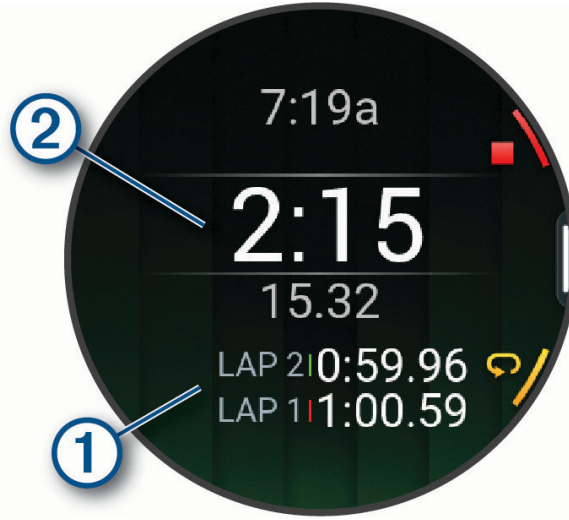
- Süreölçeri durdurmak ve sıfırlamak için sola kaydırın ve **Süreölçeri İptal Et** ögesini seçin.
- Süreölçeri kaydetmek için sola kaydırın ve **Süreölçeri Kaydet** ögesini seçin.
- Süresi dolduktan sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için sola kaydırın ve **Otomatik Olarak Yeniden Başlat** ögesini seçin.
- Süreölçer bildirimini özelleştirmek için sola kaydırın ve **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Silme



- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcılar > Düzenle** ögesini seçin.
- 3 Bir süreölçer seçin.
- 4 **Sil** ögesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Saatler > Kronometre** ögesini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 Tur süreölçerini yeniden başlatmak için  düğmesine basın ^①.




Toplam kronometre süresi ^② çalışmaya devam eder.

- 5 İki süreölçeri de durdurmak için  düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - İki süreölçeri birden sıfırlamak için  ögesini seçin.
 - Kronometre süresini etkinlik olarak kaydetmek için sola kaydırın ve **Etkinliği Kaydet** ögesini seçin.
 - Tur kaydını etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için sola kaydırın ve **Tur Tuşu** ögesini seçin.


Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Diğer saat dilimlerinde günün mevcut saatini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
İPUCU: Görünüm listesinde alternatif saat dilimlerinizi de görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 38](#)).
- 2 Seçin **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri > Saat Dilimi Ekle**.
- 3 Bir bölgeyi vurgulamak için sola veya sağa kaydırın.
- 4 Bölgeyi seçmek için  düğmesine basın.
- 5 Bir saat dilimi seçin.

Alternatif Saat Dilimini Düzenleme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
İPUCU: Görünüm listesinde alternatif saat dilimlerinizi de görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 38](#)).

- 2 **Saatler** > **Alternatif Saat Dilimleri** öğelerini seçin.
- 3 Bir saat dilimi seçin.
- 4  öğesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Görünüm listesinde görüntülenecek saat dilimini ayarlamak için **Favori olarak ayarla** öğesini seçin.
 - Saat dilimine özel bir ad girmek için **Yeniden Adlandır** öğesini seçin.
 - Saat dilimine özel bir kısaltma girmek için **Kısaltılmış** öğesini seçin.
 - Saat dilimini değiştirmek için **Saat Dilimini Değiştir** seçeneğini belirleyin.
 - Saat dilimini silmek için **Sil** öğesini seçin.

Geri Sayım Etkinliği Ekleme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Saatler** > **Geri Sayımlar** > **Ekle** öğesini seçin.
- 3 Bir ad girin.
- 4 Bir yıl, ay ve gün seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tüm Gün** öğesini seçin.
 - **Belirli Bir Saat** öğesini seçin ve saati girin.
- 6 Bir simge seçin.

Bir Geri Sayım Etkinliğini Düzenleme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Saatler** > **Geri Sayımlar** öğesini seçin.
- 3 Bir geri sayım etkinliği seçin.
- 4 Geri sayım etkinliğini görünüm listesinde görüntülemek için sola kaydırın ve **Favori olarak ayarla** öğesini seçin (isteğe bağlı).
- 5 Sola kaydırın ve **Geri Sayımı Düzenle** öğesini seçin.
- 6 Düzenlenecek bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği yeniden adlandırmak için **Ad** öğesini seçin.
 - Tarihi değiştirmek için **Tarih** öğesini seçin.
 - Süreyi değiştirmek için **Süre** öğesini seçin.
 - Simgeyi değiştirmek için **Simge** öğesini seçin.
 - Etkinliğe kısaltılmış bir ad eklemek için **Kısaltma** öğesini seçin.
 - Etkinlik hatırlatıcıları eklemek için **Hatırlatıcılar** öğesini seçin.
 - Etkinliği her yıl tekrarlamak için **Yılda Bir Tekrarla** öğesini seçin.
 - Etkinliği kaldırmak için **Geri Sayımı Sil** öğesini seçin.

Bildirim ve Uyarı Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar** ögesini seçin.

Akıllı Bildirimler: Saatinizde görünen akıllı bildirimleri özelleştirir (*Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 77*).


Sağlık & Zindelik: Saatinizde görünen sağlık ve zindelik uyarılarını özelleştirir (*Sağlık ve Zindelik Uyarıları, sayfa 67*).

Rapor Ayarları: Raporları etkinleştirir ve rapor verileri ile temasını özelleştirir. Sabah raporunda günlük mesajlar oluşturmak ve düzenlemek için **Sabah Raporu** ögesini seçebilirsiniz (*Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 68*). Akşam raporunun programını ayarlamak için **Akşam Raporu** ögesini seçebilirsiniz (*Akşam Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 68*). Raporlarınızın arka plan temasını özelleştirmek için **Tema Seç** ögesini seçebilirsiniz.

Sistem Uyarıları: Saati (*Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 68*), barometreyi (*Fırtına Uyarısı Ayarlama, sayfa 68*) veya telefon bağlantı uyarılarını (*Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma, sayfa 69*) ayarlar.

Bildirim Merkezi: Yeni bildirimleri görüntülemek için bildirim merkezini etkinleştirir (*Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 77*).

Sağlık ve Zindelik Uyarıları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik** ögesini seçin.

Günlük Özet: Uyku aralığınızı başlatmadan birkaç saat önce bir Body Battery™ günlük özeti görüntülenir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery seviyenizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar (*Body Battery™, sayfa 38*).

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

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

Anormal Kalp Hızı Uyarıları: Kalp hızınız bir hedef değeri aştığında veya altına düştüğünde sizi bilgilendirir (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 67*).

Jet Lag Danışmanı: Bir seyahat için uyku ve egzersiz önerileri gibi jet lag semptomu tavsiyeleri sağlar (*Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 41*).

Hareket Uyarısı: Hareket etmeye devam etmenizi hatırlatır (*Hareket Uyarılarını Özelleştirme, sayfa 67*).

Hedef Uyarıları: Günlük adım hedefinize, günlük tırmanılan kat hedefinize ve haftalık yoğunluk dakikası hedefinize ulaştığınızda sizi bilgilendirir.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

DİKKAT

Bu özellik, 10 dakika hareketsiz kaldıktan sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçilen 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 eşik 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 görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Anormal Kalp Hızı Uyarıları** ögesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.

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

Hareket Uyarısı

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saatlik hareketsizlik sonrasında bir mesaj görüntülenir. Saat aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Ses ve Titreşim Ayarları, sayfa 70*). Hareket uyarınızı yürüyerek veya başka hareket türleriyle yok sayılacak şekilde özelleştirebilirsiniz.

Hareket Uyarılarını Özelleştirme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Hareket Uyarısı > Açık** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Uyarıyı adımlara veya diğer hareket türlerine göre ayarlamak için **Uyarı Türü** ögesini seçin.
- Uyarıyı temizlemek üzere oturma hareketlerine veya serbest hareketlere izin vermek için **Hareketler** ögesini seçin.
- Uyarıyı 30, 45 veya 60 saniye sonra silinecek şekilde ayarlamak için **Hareket Süresi** ögesini 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 kaydırın ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 68](#)).

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect™ hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Rapor Ayarları > Sabah Raporu** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Sabah raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** ögesini seçin.
- Sabah raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** ögesini seçin.
- Sabah raporunuza özel mesajlar yazmak ve eklemek için **Günlük Mesajları Özelleştir > Mesajları Düzenle** ögesini seçin.

Akşam Raporu

Saatinizde uyku vaktinizden önce bir akşam raporu görüntülenir. Body Battery™ ayrıntılarınızı, yarının antrenmanı ile hava durumunu, uyku koçu önerisini ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için kaydırın ([Akşam Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 68](#)).

Akşam Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect™ hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Rapor Ayarları > Akşam Raporu** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Akşam raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** ögesini seçin.
- Akşam raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** ögesini seçin.
- Rapor ile uyku başlangıcınız arasındaki süreyi ayarlamak için **Rapor Planla** ögesini seçin.

Saat Uyarılarını Ayarlama

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Süre** ögesini 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** ögesini seçip saati girin.
- Gün doğumundan belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Gündoğumuna Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** ögesini seçip saati girin.
- Saatte bir çalacak bir uyarı ayarlamak için **Saatlik Uyarı > Açık** öğelerini seçin.

Fırtına Uyarısı Ayarlama

⚠ UYARI

Bu uyarı bilgi amaçlı bir özelliktir ve hava koşullarındaki değişiklikleri izlemek için birincil kaynak olarak tasarlanmamıştır. Hava durumu raporlarını ve koşullarını gözden geçirmek, çevrenizden haberdar olmak ve özellikle şiddetli hava koşullarında güvende olmaya özen göstermek sizin sorumluluğunuzdadır. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Barometre > Fırtına Uyarısı** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Uyarıyı açık kapatmak için **Durum** ögesini seçin.


- Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını güncellemek için **Pusulayı Kalibre Etme** öğesini seçin.

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma

Saatinizi, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth® teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Telefon** öğesini seçin.

Ses ve Titreşim Ayarları

Saat görünümünden  öğesine basın ve **Ayarlar > Ses ve Titreşim** öğesini seçin. Ayrıca bu ayarları uyku ve etkinlikler gibi farklı durumlar için özelleştirebilirsiniz (*Odaklama Modları, sayfa 84*).

Sessiz Mod: Tüm sesleri devre dışı bırakmak için seçin.

Ses: Sesli uyarıların ve bildirimlerin ses düzeyini ayarlamak için kaydırma çubuğunu kullanın.

Sistem: Sistem uyarılarının ve seslerin ses düzeyini ayarlamak için kaydırma çubuğunu kullanın.

Uyarı Sesleri: Uyarılar için bir ses çalar.

Zil sesi: Bir düğmeye bastığınızda bir ses çalar.

Titreşim: Uyarılar ve düğmeye basmalar için saat titreşimlerini ayarlar.

Ekran ve Parlaklık Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Ekran ve Parlaklık** ögesini seçin.

Parlaklık: Ekranın parlaklığının seviyesini ayarlar.

Hep Açık Ekran: Saat görünümü verilerini görünür kalacak şekilde ayarlar ve parlaklık ile arka planı azaltır. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler ([AMOLED Ekran Hakkında, sayfa 107](#)).

Saat Görünümü Saniyeleri: Hep Açık Ekran ayarı açıkken saat görünümü saniyelerinin ne sıklıkta görüntüleneceğini ayarlar. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler ([AMOLED Ekran Hakkında, sayfa 107](#)).

Metin Boyutu: Ekrandaki metnin boyutunu ayarlar.

Renk Değişimi: Saati düşük ışık koşullarında kullanabilmek ve gece görüşünüzü korumak veya göz yorgunluğunu azaltmak için ekranı kırmızı, yeşil veya turuncu tonlarına döndürür. Saatten yayılan mavi ışık miktarını azaltmak için **Mod > Mavi Işık Filtresi** seçeneğini belirleyebilirsiniz. Filtrelerin zamanlamasını ayarlamak için **Program** ögesini seçin; örneğin, **Uyku Başlamadan Önce**.

Uyarı ile Uyandır: Bildirim veya uyarı aldığınızda ekranı açar.

Hareket ile Uyandır: Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekranı açar.

Mola: Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlar.

Dokunma Kilidi: Ekrana yanlışlıkla dokunmayı önlemek için ekranı kilitler. Bu seçenek açıldığında, dokunmatik ekranın kilidini açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırmanız gerekir.

Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 76](#)). Saatinizi bir Wi-Fi® ağına bağladığınızda ek özellikler kullanılabilir hale gelir ([Wi-Fi® Ağına Bağlanma, sayfa 78](#)).

Sensörler ve Aksesuarlar

Venu® 4 saatin çok sayıda dahili sensörü vardır ve etkinlikleriniz için ek kablosuz sensörleri de eşleştirebilirsiniz.

Kablosuz Sensörler

ANT+® veya Bluetooth® teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 73](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 30](#)). 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® golf sopası sensörlerini kullanabilirsiniz.
eBike	Saatinizi eBike'nızla kullanabilir ve sürüş sırasında akü ve menzil bilgileri gibi bisiklet verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Genişletilmiş Ekran	Bisiklet sürerken veya triatlon sırasında Venu® 4 saatinizdeki veri ekranlarını uyumlu bir Edge® bisiklet bilgisayarında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz.
Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM 200, HRM 600 veya HRM-Fit™ serisi 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 73) (Koşu Gücü, sayfa 74).
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
Kulaklık	Venu 4 saatinize yüklenen müzikleri dinlemek için Bluetooth kulaklık kullanabilirsiniz (Bluetooth® Kulaklığını Bağlama, sayfa 96).
inReach	inReach® uzaktan kumandası işlevi, Venu 4 saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazınızı kontrol edebilmeyi sağlar (inReach® Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 75).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia™ akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz. Varia far kamerası ile sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 75).
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 99) veya belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanabilirsiniz (Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 33).
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz. Varia radar kamera arka lambasıyla sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 75).
Koşu Dinamikleri Podu	Koşu dinamikleri verilerini kaydetmek ve saatinizde görüntülemek için bir Running Dynamics Pod kullanabilirsiniz (Koşu Dinamikleri, sayfa 73).
Vites	Sürüş sırasında vites değiştirme bilgilerini görüntülemek için elektronik vites değiştiricileri kullanabilirsiniz. Venu 4 saati, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.
Shimano Di2	Sürüş sırasında vites değiştirme bilgilerini görüntülemek için Shimano® Di2™ elektronik vites değiştiricileri kullanabilirsiniz. Venu 4 saati, 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 17).

Sensör Türü	Açıklama
Hız/Kadans	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (<i>Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 115</i>). Tekerlekli sandalyenize hız veya tempo sensörleri takabilir ve etkinliğiniz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Sensör takıldığında, koltuğunuza her bastığınızda saatiniz bir etkinlik oluşturur ve Garmin Connect™ hesabınıza bir etkinlik kaydeder.
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.

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Saatinize ilk kez ANT+® veya Bluetooth® teknolojisini kullanarak kablosuz sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır. Bağlantı türleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/hrm_connection_types adresine gidin.

1 Kalp hızı monitörünü takın, sensörü takın veya sensörü uyandırmak için düğmeye basın.

NOT: Eşleştirme bilgileri için kablosuz sensörünüzün kullanım kılavuzuna bakın.

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

NOT: Eşleştirme sırasında diğer kablosuz sensörlerden 10 m (33 ft.) uzak durun.

3 Saat görünümünden sola kaydırın.

4 **Ayarlar > Bağlantı > Saat Sensörleri > Yeni Ekle** ögesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- **Tümünü Ara** ögesini 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. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 30*).

Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe

HRM 600, HRM-Fit™ ve HRM-Pro™ serisi aksesuarlar, kullanıcı profiline 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. Venu® ANT+® teknolojisini veya güvenli Bluetooth® teknolojisini kullanarak bağlandığında uyumlu saatinizde koşu temponuzu ve mesafenizi görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca, uyumlu üçüncü taraf antrenman uygulamalarında da görüntüleyebilirsiniz.

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

Otomatik kalibrasyon: Saatiniz için varsayılan ayar **Otomatik Kalibre Et** ayarıdır. Kalp atış hızı aksesuarı, uyumlu Venu saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

NOT: Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlikleri için çalışmaz (*Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları, sayfa 73*).

Manuel kalibrasyon: Bağlı kalp atış hızı aksesuarınızla koşu bandında koştuktan sonra **Kalibre Et ve Kaydet** ögesini seçebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 16*).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Venu® saat yazılımınızı güncelleyin (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 110*).
- GPS ve bağlı HRM 600, HRM-Fit™ veya 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 16*).
- 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 16*).

Koşu Dinamikleri

Koşu dinamikleri, koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı bir geri bildirimdir. Venu® saatinizde beş koşu formu metriğini hesaplamak için kullanılan bir akselerometre bulunur. Koşu metriğinin tamamını görüntülemek için Venu saatinizi HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serisi aksesuarla veya gövde hareketini ölçen başka bir koşu

dinamikleri aksesuarıyla eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için 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).
Adım uzunluğu	Saat veya uyumlu aksesuar	Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.
Dikey salınım	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.
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.
Yerle temas süresi	Saat veya uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Milisaniye cinsinden ölçülür. NOT: Yerle temas metrikleri 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.

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 600, HRM-Fit™ veya HRM-Pro™ serisi aksesuar gibi bir koşu dinamikleri aksesuarınız olduğundan emin olun.
- Talimatları izleyerek koşu dinamikleri aksesuarını saatinizle tekrar eşleştirin.
- Bir HRM 600 aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı açık bir bağlantı yerine güvenli Bluetooth® bağlantısı kullanarak saatinizle eşleştirin.
Bağlantı türleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/hrm_connection_types adresine gidin.
- HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı saatinizle eşleştirmek için ANT+® teknolojisi yerine Bluetooth teknolojisini kullanın.
- Koşu dinamikleri verileri ekranı yalnızca sıfır değerini gösteriyorsa aksesuarın yukarı bakacak şekilde takıldığından emin olun.

NOT: Bazı metrikler yürüyüş sırasında görüntülenmez (*Koşu Dinamikleri, sayfa 73*).


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 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 116*). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 33*).

Koşu gücü bölgeleri 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 99*).

Koşu Gücü Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın, **Etkinlikler** öğesini seçin, bir koşu etkinliği seçin, düğmesine basın, etkinlik ayarlarını belirleyin ve **Koşu Gücü** öğesini seçin.

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 olmadığından bilek tabanlı koşu gücü verilerini kullanır.

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

Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı

HRM 600, HRM-Pro™ serisi, HRM-Swim™ ve HRM-Tri™ kalp hızı aksesuarları; yüzme sırasındaki kalp hızı verilerinizi kaydeder ve saklar. Kalp hızı veri alanları ekleyerek Kalp hızı verilerinizi görüntüleyebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 30*).

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.

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 73*).

1 Bir seçenek belirleyin:

- **Kamera Kontrolleri** kontrolünü saatinize ekleyin (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 44*).
- Saatinize **Kamera Kontrolleri** görünümünü ekleyin (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 38*).

2 **Kamera Kontrolleri** kontrolü veya görünümünden bir seçenek belirleyin:

- Kamera ayarlarını görüntülemek için  >  ni seçin.
- Sürüşü kaydetmek için  >  ögesini seçin.
- Fotoğraf çekmek için  ögesini seçin.
- Bir klip kaydetmek için  simgesini seçin.

inReach® Uzaktan Kumandası

inReach uzaktan kumandası işlevi, Venu® 4 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 kullanabilmeniz için görünüm listesine inReach görünümünü eklemeniz gerekir (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 38*).

1 inReach uydu iletişim cihazını açın.

2 Venu® 4 saatinizde inReach görünümünü görüntülemek için saat görünümünden aşağı kaydırın.

3 inReach uydu iletişim cihazınızı aramak için  düğmesine basın.

4 inReach uydu iletişim cihazınızı eşleştirmek için  düğmesine basın.

5  düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:

- SOS mesajı göndermek için **SOS başlat** ögesini seçin.

NOT: SOS işlevini yalnızca gerçekten acil olan bir durumda kullanmalısınız.

- Metin mesajı göndermek için **Mesajlar > Yeni Mesaj** ögelerini seçin, mesaj kişilerini belirleyin ve mesaj metnini girin ya da bir hızlı metin seçeneği belirleyin.
- Kalıp mesaj göndermek için **Kalıp Gönder** ögesini belirleyip listeden bir mesaj seçin.
- Etkinlik sırasında süreölçeri ve kat edilen mesafeyi görüntülemek için **İzleme** ögesini seçin.

Telefon Bağlantısı Özellikleri



Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde Venu® 4 saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 76*).

- Garmin Connect uygulamasından uygulama özellikleri (*Garmin Connect™, sayfa 79*)

- Connect IQ™ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası ([Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 79](#))
- Görünümler ([Görünümler, sayfa 36](#))
- Kontroller menüsü özellikleri ([Kontroller, sayfa 42](#))
- Güvenlik ve izleme özellikleri ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 93](#))
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri ([Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 77](#))








Telefonunuzu Eşleştirme

Saatinizin bağlantılı özelliklerini kullanabilmek için telefonunuzdaki Bluetooth® ayarları yerine Garmin Connect™ uygulaması üzerinden eşleştirme yapmanız gerekir.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Saatinizde ilk kurulum sırasında telefonunuzla eşleştirmeniz istendiğinde ✓ simgesini seçin.
 - Eşleştirme işlemi daha önce atladıysanız saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Bağlantı > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.
 - Yeni bir telefonu eşleştirmek istiyorsanız saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.
- 2 QR kodunu telefonunuzla tarayın, ardından eşleştirme ve kurulum işlemi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

Telefon Uygulamasından Arama



NOT: Bu özellik, yalnızca saatiniz uyumlu bir telefona Bluetooth® teknolojisiyle bağlıysa kullanılabilir.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Telefon** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tuş takımını kullanarak bir telefon numarası çevirmek için  ögesini seçin, telefon numarasını çevirin ve  ögesini seçin.
 - Kişi listenizden bir telefon numarası çevirmek için  ögesini, kişi adını ve telefon numarasını seçin ([Kişi Ekleme, sayfa 93](#)).
 - Saatte yapılan veya alınan son aramaları görüntülemek için yukarı kaydırın.
NOT: Saat, telefonunuzdaki son aramalar listesiyle senkronize olmaz.
- 4 Arama bağlanırken bekleyin.
- 5 Arama seçenekleri için yukarı kaydırın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat mikrofonunu susturmak için  ögesini seçin.
 - Saat hoparlörü ses düzeyini ayarlamak için  ögesini seçin.
 - Aramayı saatinizden bağlı telefonunuza aktarmak için  ögesini seçin.
- 7 Aramayı sonlandırmak için  ögesini seçin.

Telefon Asistanının Kullanımı

Telefon asistanını kullanabilmeniz için saatinizin Bluetooth® teknolojisiyle uyumlu bir telefona bağlı olması gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 76](#)). Uyumlu telefonlar hakkında bilgi almak için bkz. garmin.com/voicefunctionality.

Saatinizdeki entegre hoparlörü ve mikrofonu kullanarak telefonunuzun sesli asistanıyla iletişim kurabilirsiniz. Telefon asistanınızı ayarlamaya dair ipuçları için bkz. garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünden sola kaydırın.
 -  düğmesini basılı tutun.
NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 44](#)).
- 2 **Telefon Asistanı** ögesini seçin.
Telefonunuzun sesli asistanına bağlantı yapıldığında  ögesi görünür.
- 3 *Annemi ara* veya *Mesaj gönder* gibi bir komut verin.
NOT: Telefon asistanıyla iletişim yalnızca sesle yapılır.

Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme

Eşleştirilmiş telefonunuzdan gelen bildirimlerin sesini ve normal kullanım sırasında saatinizde nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

NOT: Uyku veya etkinlikler sırasındaki bildirimleri Odaklama Modları ayarlarında özelleştirebilirsiniz ([Odaklama Modları, sayfa 84](#)).

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Ayarlar > Bağlantı > Telefon > Bildirimler** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Telefon bildirimlerini etkinleştirmek için **Durum > Açık** ögesini seçin.
- Telefon aramaları bildirimlerini etkinleştirmek için **Çağrılar** ögesini seçin ve durum ve uyarı seçeneklerini belirleyin.
- Metin mesajı bildirimlerini etkinleştirmek için **Kısa Mesajlar** ögesini seçin ve durum ve uyarı seçeneklerini belirleyin.
- Telefon uygulaması bildirimlerini etkinleştirmek için **Uygulamalar** ögesini seçin ve durum ve uyarı seçeneklerini belirleyin.
- Her telefon uygulamasının bildirimlerini yapılandırmak için **Uygulamalar > Bğlı Uygulamalar** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.

NOT: Uygulama bildirimlerini telefon ayarlarınızdan yönetebilirsiniz. Telefonunuz ve saatiniz bir uygulamadan bildirim aldığında, söz konusu uygulama saatinizdeki **Bğlı Uygulamalar** listesinde görünür.

Android™ telefonlarda hangi uygulama bildirimlerinin saatinizde görüneceğini yönetmek için Garmin Connect™ uygulamasını kullanabilirsiniz. Garmin Connect uygulamasında **••• > Ayarlar > Bildirimler > Uygulama Bildirimleri** ögesini seçebilirsiniz.

- Siz bir işlem yapana kadar bildirim ayrıntılarını gizlemek için **Gizlilik** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- Saatin bildirimleri ne kadar süreyle görüntüleyeceğini değiştirmek için **Mola** ögesini seçin.
- Saatinizden giden metin mesajı yanıtlarına imza eklemek için **İmza** ögesini seçin.

NOT: Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.



Bildirimleri Görüntüleme

Telefon bildirimlerinizi saatinizde çeşitli menü konumlarından görüntüleyebilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden, bildirim merkezini görüntülemek için aşağı kaydırın.
- Bildirimler görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı kaydırın.

İPUCU: Görünümde, bildirimleri kapatmak için sola kaydırabilirsiniz.

- Bildirimler uygulamasını görüntülemek için saat görünümünden  düğmesine basın ve **Bildirimler** ögesini seçin.
- Bildirimler kontrolünü görüntülemek için  düğmesini basılı tutun ve **Bildirimler** ögesini seçin.

2 Bir bildirim seçin.




3 Bir seçenek belirleyin:

- **Geri Ara** veya **Sil** ögesini seçmek için sola kaydırın.
- Bildirimi kapatmak için aşağı kaydırın.

4 Bildirimlerin üst kısmına gidin ve tüm bildirimleri kapatmak için **Tüm. Yok Say** ögesini seçin.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında Venu® 4 saat, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı kabul etmek için  simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek için  simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için  seçeneğini belirleyin ve listeden bir mesaj seçin.


NOT: Kısa mesaj ile yanıt vermek için Android™ teknolojisini kullanarak uyumlu bir Bluetooth® telefona bağlı olmanız gerekir.

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca uyumlu Android™ telefonlarda kullanılabilir.

Saatinize bir kısa mesaj bildirim geldiğinde mesajlar listesinden seçim yaparak bir hızlı yanıt gönderebilirsiniz. Mesajları Garmin Connect™ uygulamasında özelleştirebilirsiniz.



NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Operatörünüzün normal kısa mesaj sınırları, ücretleri ve tarifeleri geçerli olabilir. Kısa mesaj sınırlarına ve ücretlerine ilişkin daha fazla bilgi için mobil operatörünüz ile iletişime geçin.

- 1 Bildirimler görünümünü görüntülemek için Bildirim merkezini görüntülemek için Saat görünümünden, bildirim merkezini görüntülemek için aşağı kaydırın.
- 2 Bir kısa mesaj bildirimini seçin.
- 3  öğesine basın.
- 4 **Yanıtla** öğesini seçin.
- 5 Listedeki bir mesajı seçin.
Telefonunuz seçilen mesajı bir SMS kısa mesajı olarak gönderir.

Bluetooth® Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 44*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  düğmesini basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.
Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.


Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve Kapatma

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Bağlantı > Telefon > Telefon Uyarılarımı Bul** öğesini seçin.

GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma

GPS etkinliği sırasında eşleştirilen telefonunuzun bağlantısı kesildiğinde Venu® 4 saatiniz otomatik olarak bir GPS konumunu kaydeder. Bu özelliği, bir etkinlik sırasında kaybolan bir telefonun konumunu belirlemek için kullanabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için bkz. garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Bir GPS etkinliği başlatın.
- 2 Cihazınızın bilinen son konumuna gitmeniz istendiğinde  simgesine tıklayın.
- 3 Haritadaki konuma ilerleyin.
- 4 Konuma işaret eden bir pusulayı görüntülemek için yukarı kaydırın (isteğe bağlıdır).
- 5 Saatiniz telefonunuzun Bluetooth® menziline olduğunda ekranda Bluetooth sinyal gücü görünür.
Sinyal gücü, telefonunuza yaklaştıkça artar.

Wi-Fi® Bağlantı Özellikleri

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.

Rota güncellemeleri: Golf sahası güncellemelerini indirip yüklemenizi sağlar.

Yazılım güncellemeleri: En yeni yazılımı indirip yükleyebilirsiniz.

Egzersizler ve antrenman planları: Garmin Connect hesabınızda egzersizlere ve antrenman planlarına göz atıp seçim yapabilirsiniz. Saatinizin Wi-Fi bağlantısının olduğu bir sonraki seferde dosyalar saatinize gönderilir.

Wi-Fi® Ağına Bağlanma

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Bağlantı > Wi-Fi > Ağlarım > Ağ Ara** öğesini 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.

Garmin Share

DUYURU

Başkalarıyla bilgilerinizi paylaşırken takdir yetkisini kullanmak sizin sorumluluğunuzdadır. Bilgilerinizi paylaştığınız kişileri tanıdığınızdan ve bu kişilerle ilgili herhangi bir sorun olmadığından her zaman emin olun.

Garmin Share özelliği, Bluetooth® verilerinizi diğer uyumlu Garmin® cihazlarla kablosuz olarak paylaşmak için teknolojiyi kullanmanıza olanak tanır. Garmin Share etkin ve uyumlu Garmin cihazlar birbirinin kapsama alanında olduğunda, telefona veya Wi-Fi® bağlantıya gerek kalmadan doğrudan ve güvenli bir cihazdan cihaza bağlantı yoluyla başka bir cihaza aktarmak üzere kayıtlı konumları, rotaları ve antrenmanları seçebilirsiniz.

Garmin Share ile Veri Paylaşma

Bu özelliği kullanabilmeniz için her iki uyumlu cihazda da Bluetooth® teknolojisinin etkinleştirilmiş olması ve aralarında 3 m (10 ft.) olması gerekir. İstendiğinde verilerinizin Garmin Share kullanılarak diğer Garmin® cihazlarıyla paylaşılmasına izin vermeniz gerekir.

Venu® 4 saatiniz başka bir uyumlu Garmin cihazına bağlandığında veri gönderip alabilir ([Garmin Share ile Veri Alma, sayfa 79](#)). Verilerinizi farklı cihazlar arasında da aktarabilirsiniz. Örneğin, Edge® bisiklet bilgisayarınızdan sık kullanılan bir rotayı uyumlu Garmin saatinizle paylaşabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Garmin Share > Paylaş** öğesini seçin.
- 3 Bir kategori belirleyin ve bir öğe seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - **Paylaş** öğesini seçin.
 - Paylaşılacak birden fazla öğe seçmek için **Dha Fzl Ekle > Paylaş** öğesini seçin.
- 5 Cihazın uyumlu cihazları bulmasını bekleyin.
- 6 Bir cihaz seçin.
- 7 Her iki cihazda da altı haneli PIN eşleşmelerini onaylayın ve ✓ simgesini seçin.
- 8 Cihazın verilerinizi aktarmasını bekleyin.
- 9 Aynı öğeleri başka bir kullanıcıyla paylaşmak için **Tekrar Paylaş** öğesini seçin (isteğe bağlı).
- 10 **Bitti** öğesini seçin.

Garmin Share ile Veri Alma

Bu özelliği kullanabilmeniz için her iki uyumlu cihazda da Bluetooth® teknolojisinin etkinleştirilmiş olması ve aralarında 3 m (10 ft.) olması gerekir. İstendiğinde verilerinizin Garmin Share kullanılarak diğer Garmin® cihazlarıyla paylaşılmasına izin vermeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Garmin Share** öğesini seçin.
- 3 Cihazın kapsama alanında uyumlu cihazları bulmasını bekleyin.
- 4 ✓ simgesini seçin.
- 5 Her iki cihazda da altı haneli PIN eşleşmelerini onaylayın ve ✓ simgesini seçin.
- 6 Cihazın verilerinizi aktarmasını bekleyin.
- 7 **Bitti** öğesini seçin.

Garmin Share Ayarları

Saat görünümünden  öğesine basın ve **Ayarlar > Bağlantı > Garmin Share** öğesini seçin.

Durum: Saatin Garmin Share yoluyla öğe göndermesini ve almasını sağlar.

Cihazları Unut: Saatin önceden öğe paylaştığı tüm cihazları kaldırır.

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

Aynı Garmin® hesabını kullanarak saatinizi birden fazla Garmin telefon ve bilgisayar uygulamasına bağlayabilirsiniz.

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+™ Abonelik

Garmin Connect+ aboneliğiyle Garmin Connect hesabınızda kullanılacak verileri, bağlantıları ve antrenmanları geliştirebilirsiniz. Kaydolmak için telefonunuzdaki uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını indirebilir veya connect.garmin.com sayfasına gidebilirsiniz.

Active Intelligence (AI): Beslenme dahil olmak üzere, verileriniz ve etkinlikleriniz hakkında yapay zeka bilgileri alın.

LiveTrack+: LiveTrack metin mesajları gönderin, kişiselleştirilmiş profil sayfası alın ve önceki LiveTrack oturumlarını görüntüleyin.

Garmin Trails takip edin: Fotoğraflar, puanlar, gezi raporları ve daha fazlasıyla Garmin® veritabanları ve diğer Garmin kullanıcıları tarafından önerilen açık hava parkur ve rotalarına erişin.

Antrenman rehberliği: Seçili Garmin Coach antrenman planları için ek uzman desteği ve rehberliği alın.

Beslenme kaydı: Kapsamlı yiyecek veri tabanlarıyla günlük beslenmenizi takip edin ve alınan makro besinler ile kalorilere ilişkin ayrıntılı raporları görüntüleyin. Uyumlu Garmin saatinizden günlük beslenme özetinizi kolayca görüntüleyebilir, yiyecekleri manuel olarak kaydedebilir ve sabah ile akşam beslenme raporları alabilirsiniz. Garmin Connect uygulamasından UPC barkodunu tarayabilir, yeni yiyecek öğeleri kaydedebilir, beslenme hedefleri oluşturabilir ve daha fazlasını yapabilirsiniz.

Performans panosu: Beslenme metrikleri dahil olmak üzere, özelleştirilmiş çizelge ve grafiklerle antrenman verilerinizi dilediğiniz gibi görüntüleyin.

Sosyal özellikler: Özel rozetlere, rozet yarışmalarına ve yarışmalar için iki kat puana erişin. Profil avatarınızı özelleştirilebilir çerçevelerle güncelleyebilirsiniz.

Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma

Saatini telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 76](#)) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

1 Garmin Connect uygulamasının telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.

2 Saatinizi telefonunuzun 10 m (30 fit) yakınına getirin.

Saatiniz, verilerinizi Garmin Connect uygulaması ve Garmin Connect hesabınız ile otomatik olarak senkronize eder.

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 76*).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 80*).

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

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 uygulamasından ••• > **Ayarlar** ögesini 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.

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin Connect™ hesabınızı kullanarak diğer Garmin® cihazlarınızdan Venu® 4 saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenmanınızı ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmayı sağlar. Örneğin, bir Edge® bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü Venu 4 saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Venu 4 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 81*).

Diğer Garmin cihazlarınızdaki son etkinlikler ve performans ölçümleri Venu 4 saatinizde görünür.

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 95*). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ™ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

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

Garmin Express™ Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Cihaz yazılımınızı güncellemek için bir Garmin Connect™ hesabınızın olması ve Garmin Express uygulamasını indirmeniz gerekir.

- 1 USB kablosu 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.
Cihazınızı Wi-Fi bağlantısıyla kurduysanız Garmin Connect, Wi-Fi kullanarak bağlandığında mevcut yazılım güncellemelerini cihazınıza otomatik olarak indirebilir.

Verileri Garmin Connect™ ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçeneğe ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 44*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  düğmesini basılı tutun.

2 Eşitle öğesini seçin.

Connect IQ Özellikleri

Saatinizdeki veya telefonunuzdaki Connect IQ™ mağazasını kullanarak saatinize Connect IQ uygulamaları, görünümleri, müzik sağlayıcıları, saat görünümleri ve daha fazlasını ekleyebilirsiniz (garmin.com/connectiqapp).

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirin.

Cihaz Uygulamaları: Saatinize görünüm 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 indirin. Dahili özelliklere ve sayfalara Connect IQ veri alanlarını ekleyebilirsiniz.

Müzik: Saatinize müzik sağlayıcılar ekleyin.

Connect IQ™ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Venu® 4 saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 76*).

- 1 Telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Connect IQ uygulamasını yükleyip açın.
- 2 Gerekirse saatinizi seçin.
- 3 Bir Connect IQ özelliği seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

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.

Garmin Messenger™ Uygulaması

⚠ UYARI

SOS, izleme ve inReach™ Hava Durumu dahil olmak üzere inReach® uygulamasının Garmin Messenger özellikleri, bağlı bir inReach uydu iletişim cihazı ve etkin bir uydu aboneliği olmadan kullanılamaz. Uygulamayı seyahatte kullanmadan önce mutlaka açık havada test edin.

⚠ DIKKAT

Uygulamanın uyduya bağlı olmayan mesajlaşma özellikleri Garmin Messenger acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır.

DUYURU

Uygulama hem Iridium® uydu ağı hem de internet (telefonunuzdaki kablosuz bağlantı veya hücresel veri kullanılarak) üzerinden çalışır. Hücresel veri kullanıyorsanız eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Ağ kapsama alanında olmayan bir bölgedeyse inReach uydu ağını kullanabilmek amacıyla Iridium uydu iletişim cihazınız için etkin bir uydu aboneliğinizin olması gerekir.

Uygulamayı, Garmin Messenger cihazı olmayan arkadaşlar ve aile üyeleri dahil olmak üzere diğer Garmin® uygulaması kullanıcılarına mesaj göndermek için kullanabilirsiniz. Herkes uygulamayı indirebilir ve telefonunu bağlayarak diğer uygulama kullanıcılarıyla internet üzerinden iletişim kurabilir (oturum açma gerekmez). Uygulama kullanıcıları, diğer SMS telefon numaralarıyla grup mesajlaşma dizileri de oluşturabilir. Grup mesajına eklenen yeni üyeler, başkalarının mesajlarını görmek için uygulamayı indirebilir.

Telefonunuzda kablosuz bağlantı veya hücresel veri kullanılarak gönderilen mesajlarda veri ücretleri veya uydu aboneliğinize ek ücretler eklenmez. Hem Iridium uydu ağı hem de internet üzerinden mesaj göndermek denirse alınan mesajlar ücretlendirilebilir. Hücresel veri planınız için standart metin mesajı ücretleri uygulanır. Garmin Messenger uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz (garmin.com/messengerapp).

Garmin Golf™ Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını Venu® 4 cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 43.000'den fazla kursta herkesin katılabileceği liderlik tabloları bulunmaktadır. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz. Bir Garmin Golf üyeliğiyle yeşil kontur verileri gibi ek özelliklere ve daha fazlasına erişebilirsiniz.

Garmin Golf uygulaması verilerinizi Garmin Connect™ hesabınızla senkronize eder. Garmin Golf uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz (garmin.com/golfapp).

Odaklama Modları

Odaklama modları, uyku ve etkinlikler gibi farklı durumlar için saat ayarlarını ve davranışını ayarlar. Odaklama modu etkinken ayarları değiştirdiğinizde ayarlar yalnızca o odak modu için güncellenir.

Varsayılan Odak Modunu Özelleştirme

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Ayarlar > Odaklama Modları** ögesini seçin.

3 Bir odak modu seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bazı odak modlarında bazı seçenekler kullanılamaz.

- Odak modunu açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
- Programı yapılandırmak için **Program** ögesini seçin.
- Saat görünümünü değiştirmek için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- GNSS uydu sistemlerini tüm etkinliklerde kullanılacak şekilde ayarlamak için **Uydular** ögesini seçin.

İPUCU: Her bir etkinlik için **Uydular** ayarını özelleştirebilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 31*).

- Etkinlikler sırasında sesli uyarıları etkinleştirmek için **Sesli Uyarılar** ögesini seçin (*Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar Çalma, sayfa 34*).
- **Bildirimler ve Uyarılar** bölümünde telefon bildirimlerini, sağlık ve zindelik uyarılarını veya sistem uyarılarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin (*Bildirim ve Uyarı Ayarları, sayfa 67*).
- **Ses ve Titreşim** bölümünde, uyarı seslerini ve titreşim ayarlarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin (*Ses ve Titreşim Ayarları, sayfa 70*).
- **Ekran ve Parlaklık** bölümünde, ekran ayarlarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 71*).
- Daha fazla özelleştirme eklemek için **Ekle** ögesini seçin.
- Odak modunu kaldırmak için **Odağı Sil** ögesini seçin.
- Varsayılan ayarları geri yüklemek için **Varsayılanlar** ögesini seçin.

Özel Odak Modu Oluşturma

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Ayarlar > Odaklama Modları > Ekle** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- İstedığınız zaman kullanılacak özel bir odak modu oluşturmak için **Standart** ögesini seçin.
- Belirli bir etkinlik için odak modu yapılandırmak üzere **Etkinlik** ögesini seçin.

4 Odak modu için bir ad girin ve ✓ ögesini seçin.

5 Bir simge ve renk seçin.

6 Yeni özel odak modunu seçin.

7 Bir seçenek belirleyin:

Standart ve Etkinlik odak modlarında bazı seçenekler mevcut değildir.

- Özel odak modunu açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
- Programı yapılandırmak için **Program** ögesini seçin.
- Hangi etkinliğin özel etkinlik odak modunu tetikleyeceğini belirlemek için **Otomatik Tetiklenir** ögesini seçin.
- Özel odak modunun adını düzenlemek için **Ad** ögesini seçin.
- Özel odak modu simgesi ve rengini düzenlemek için **Simge** ögesini seçin.
- Telefon ve saat bildirimleri ile uyarılarını yapılandırmak için **Ekle > Bildirimler ve Uyarılar** ögesini seçin (*Bildirim ve Uyarı Ayarları, sayfa 67*).
- Ton, ses düzeyi ve titreşim ayarlarını yapılandırmak için **Ekle > Ses ve Titreşim** ögesini seçin (*Ses ve Titreşim Ayarları, sayfa 70*).
- Ekran ayarlarını yapılandırmak için **Ekle > Ekran ve Parlaklık** ögesini seçin (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 71*).

8 **Bitti** ögesini seçin.

Sağlık ve Zindelik Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar** > **Sağlık & Zindelik** ögesini seçin.

Bilekten Kalp Hızı: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü ayarlarını özelleştirir ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 86](#)).

Puls Oksimetre: Nabız oksimetresi modunu ayarlar ([Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 87](#))).

Move IQ: Move IQ® etkinliklerini etkinleştirir. 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 süreli bir etkinlik kaydedebilirsiniz.

Otomatik Etkinlik Başlatma: Move IQ özelliği yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu algıladığı zaman saatinizin otomatik olarak süreli etkinlikler oluşturup kaydetmesini sağlar. Yürüyüş ve koşu için minimum süre eşliğini ayarlayabilirsiniz.

Bilekten Kalp Hızı

Saatinizde bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve kalp hızı verilerinizi kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 38](#)).

Saat, göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle de uyumludur. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de aktiviteye başladığınızda mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

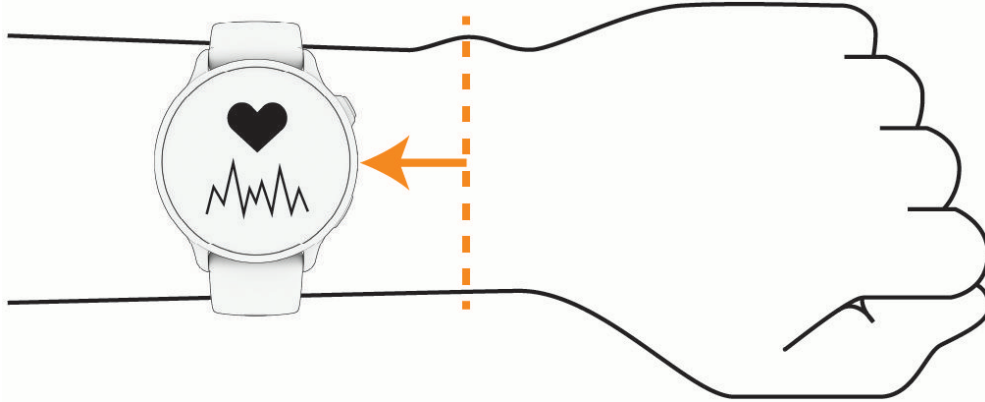
Saati Takma

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 kemiğinin 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 85](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 87](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

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 kemiğinin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.

- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.
NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

Saat görünümünden  ögesine basın ve **Ayarlar > Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.

Durum: Bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir. 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. Nabız oksimetresi görünümünden değerleri manuel olarak görüntüleyebilirsiniz.

Kaynak Değiştirme: Saatinizi ve harici kalp hızı monitörünü takarken en iyi kalp hızı verisi kaynağını seçer. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/dynamicsourceswitching/ adresine gidin.




Kalp Hızını Yayınla: Kalp atış hızı verilerinizi eşleştirilmiş cihazlara yayınlar (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama*, sayfa 86).


Kalp Hızı Verilerini Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi saatinizden yayınlatabilir 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 (*Etkinlik Ayarları*, sayfa 31). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi bir Edge® bisiklet bilgisayarına yayınlatabilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:


-  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** ögesini seçin.
- Kontroller menüsünü açmak için  düğmesini basılı tutun ve  simgesini seçin.
NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme*, sayfa 44).

2  ögesine 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 verilerinizi yayınlamayı durdurmak için  düğmesine basın.

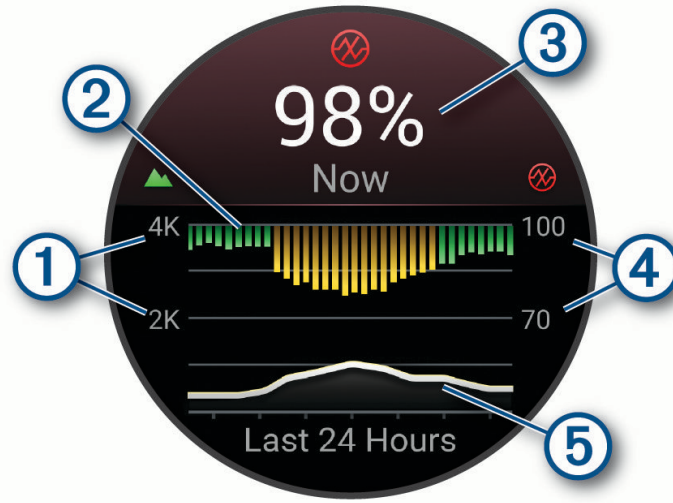
Nabız Oksimetresi

Saatinizde, kanınızdaki periferik oksijen satürasyonunu (SpO2) ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Rakım arttıkça kanınızdaki oksijen seviyesi azalır. Oksijen satürasyonunuzu 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 87). Gün boyu ölçümü de açabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama*, sayfa 87). Saatiniz, hareket halinde değilken nabız oksimetresi bakışını görüntülediğinizde oksijen satürasyonunuzu ve irtifayı analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

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

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



①	İrtifa ölçęęi.
②	Son 24 saate ait ortalama oksijen satürasyonu değerlerinizin grafiği.
③	En son oksijen satürasyonu değeriniz.
④	Oksijen satürasyonu için yüzde ölçęęi.
⑤	Son 24 saate ait irtifa değerlerinizin 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 değerler grafiğinizi ve son 24 saatteki yükseklik değişiminizin grafiğini görüntüler.

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

1 Otururken veya aktif durumda değilken saat görünümünden yukarı kaydırın.

2 Nabız oksimetresi görünümüne gidin.

3 Nabız oksimetresi görünümünü seçin.

Saat, nabız oksimetresi ölçümünü başlatır.

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.

5 Son yedi güne ait nabız oksimetresi değerlerinizin grafiğini görüntülemek için aşağı kaydırın.

Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Ayarlar > Sağlık & Zindelik > Puls Oksimetre** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Gün içinde aktif olmadığınız ölçümleri açmak için **Tüm Gün**'ü seçin.

NOT: **Tüm Gün** modunu açmak pil ömrünü azaltır.

- Uyurken sürekli ölçümleri açmak için **Uyku Süresinde** öğesini seçin.

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

- Otomatik ölçümleri kapatmak için **Talep Üzerine** öğesini seçin.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu 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.

Otomatik Hedef

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

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

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

Venu® 4 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 süreli bir etkinlik başlatın.
- Dinlenme halindeki kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için saati gün ve gece boyu takmalısınız.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect™ uygulamasından veya saat ayarlarından ayarlayabilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve etkinlik geçmişinize, sirkadiyen ritminize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar (*Görünümler, sayfa 36*). 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 45*).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma


- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect™ hesabınıza yükleyin (*Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 80*).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi Venu® 4 saatinizde görüntüleyebilirsiniz (*Görünümler, sayfa 36*).

Navigasyon

Konum kaydetmek, konumlar için navigasyon yardımı olarak ve evinizin yolunu bulmak için GPS navigasyon özelliklerini kullanabilirsiniz.

Konumunuzu Kaydetme

Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydedebilirsiniz.


- 1  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Konumu Kaydet** öğesini seçin.
Bu öğeyi kontroller menüsüne eklemeniz gerekebilir (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 44*).
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kayıtlı Konumları Görüntüleme ve Düzenleme

İPUCU: Kontroller menüsünden bir konum kaydedebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 42*).


- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** öğesini seçin.
- 4 Kayıtlı bir konum seçin.
- 5 Konum ayrıntılarını görüntülemek veya düzenlemek için bir seçenek belirleyin.

Bir Konumu Silme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Koşu** gibi GPS kullanan bir etkinlik seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** öğesini seçin.
- 4 Kayıtlı bir konum seçin.
- 5 **Sil** öğesini seçin.

Variş Noktasına Gitme

Önceki bir variş noktasına veya kayıtlı bir konuma gitmek için cihazınızı kullanabilirsiniz.


- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 Bir GPS etkinliği seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Navigasyon** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin.
 - **Geçmişteki Etkinlikler** öğesini seçin, bir etkinlik belirleyin ve **Git** öğesini seçin.
 - **Kaydedilmiş Konumlar** öğesini seçin, bir konum belirleyin ve **Git** öğesini seçin.
- 5 Navigasyonu başlatmak için  düğmesine basın.

İPUCU: Kontroller menüsünden bir konum kaydedebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 42*).

Başlangıç Noktasına Geri Dönme



Başlangıç noktasına geri dönmeden önce uyduları bulmalı, zamanlayıcıyı çalıştırmalı ve etkinliğinizi başlatmalısınız.

Etkinliğinizin herhangi bir vaktinde başlangıç konumunuza geri dönebilirsiniz. Örneğin yeni bir şehirde koşuyorsanız ve başladığınız yere veya otele nasıl geri döneceğinizden emin değilseniz başlangıç konumunuza geri dönmek için navigasyonu kullanabilirsiniz. Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Koşu** gibi GPS kullanan bir etkinlik seçin.
- 3 Etkinliğinizin sırasında sağa kaydırın.
- 4 **Navigasyon > Başlangıç Noktasına Geri Dön** öğesini seçin.
- 5 **TracBack** veya **Düz Hat** öğesini seçin.
Navigasyon ekranı görüntülenir.
- 6 İleri gidin.
Ok, başlangıç noktanızı gösterir.

İPUCU: Navigasyonu daha doğru kullanmak için saatinizi gideceğiniz yöne doğru çevirmelisiniz.

Navigasyonu Durdurma

- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinize devam etmek için herhangi bir veri ekranından sağa kaydırın, ilk seçeneği belirleyin,  simgesine basın ve **Navigasyonu Durdur** veya **Rotayı Durdur** ögesini seçin. Etkinlik süreölçeri kayda devam eder.
- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinizi kaydetmek için  simgesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Rotalar

UYARI

Bu özellik, kullanıcıların diğer kullanıcılar tarafından oluşturulan rotaları indirmesine olanak tanır. Garmin®, üçüncü taraflarca oluşturulan rotaların güvenliliği, 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.

Garmin Connect™ Uygulamasında Rota Oluşturma



Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız olmalıdır ([Garmin Connect™, sayfa 79](#)).

- 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 90](#)).

Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir rotayı, Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect™ Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 90](#)).

- 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.

Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 Bir GPS etkinliği seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Navigasyon > Rotalar** ögesini seçin.
- 4 Bir saha seçin.
- 5 Sola kaydırın.
- 6 **Rota Oluştur** veya **Rotayı Tersten Uygula** ögesini seçin.
- 7 Navigasyonu başlatmak için  düğmesine basın.

Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme

Bir rotada gezinmeden önce rota ayrıntılarını görüntüleyebilir veya düzenleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 Bir GPS etkinliği seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Navigasyon > Rotalar** ögesini seçin.

- 4 Bir saha seçin.
- 5 Sola kaydırın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyonu başlatmak için **Rota Oluştur** öğesini seçin.
 - Özel bir tempo şeridi oluşturmak için **PacePro** öğesini seçin (*PacePro™ Antrenmanı, sayfa 50*).
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** öğesini seçin.
 - Rotaya tersten başlamak için **Rotayı Tersten Uygula** öğesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** öğesini seçin.
 - Rota adını değiştirmek için **Ad** öğesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** öğesini seçin.

Harita

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

Harita Veri Ekranı Ekleme

Bir GPS etkinliğinin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** öğesini seçin ve bir GPS etkinliği belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Veri Ekranları** > **Yeni Ekle** > **Harita** öğesini seçin.

Harita Ayarları

Haritanın harita veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

📍 düğmesine basın ve **Ayarlar** > **Harita ve Navigasyon** öğesini 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: Kullanıcı konumlarını haritada gösterir veya gizler.

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

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

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

Kaza algılama, saat tekerlekli sandalye modundayken kullanılamaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Venu® 4 saat Bluetooth® teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlanmalıdır. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

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

- ✳ **Yardım:** Acil durum kişilerinize adınız, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunuzla birlikte bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.
- ✳ **Kaza Algılama:** Venu 4 saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunu 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.

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır. Acil durum kişilerinizden bir telefon numarası veya 911 gibi bir acil durum hizmetleri telefon numarasını, acil durumda aranacak numara olarak ayarlayabilirsiniz.

- 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.

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 93*).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ••• simgesini seçin.
- 2 **Kişiler** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra, değişiklikleri Venu® 4 cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 80*).

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 93*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Güvenlik ve İzleme > Kaza Algılama** öğesini seçin.
- 3 Bir GPS etkinliği seçin.
NOT: Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilir.

Telefonunuz bağılyken Venu® 4 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 kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.


Yardım İsteme

⚠ 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

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 93*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1  düğmesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.

İPUCU: Geri sayım tamamlanmadan önce herhangi bir düğmeyi basılı tutarak mesajı iptal edebilirsiniz.


Seyirci Mesajlaşma Sistemi


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

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 ( > **Devre Dışı**).

- 1 Dışarı çıkıp Venu® 4 cihazınızda bir GPS etkinliği seçin.
- 2  > **LiveTrack** öğesini seçin.

Müzik

NOT: Venu® 4 saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.

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


Venu 4 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. Ayrıca bir hoparlör aracılığıyla da saatinizdeki ses içeriklerini dinleyebilirsiniz.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

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


Daha fazla seçenek için telefonunuza Connect IQ™ uygulamasını indirebilirsiniz (*Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 82*).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Connect IQ™ Store** ögesini seçin.
- 3 Üçüncü taraf bir müzik sağlayıcısı yüklemek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 Saatteki kontroller menüsünden **Müzik** ögesini seçin.
- 5 Müzik sağlayıcıyı seçin.

NOT: Başka bir sağlayıcı seçmek istiyorsanız  düğmesini basılı tutun, **Ayarlar > Müzik > 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 78*).


- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Müzik > Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 3 Bağlı bir sağlayıcı seçin veya Connect IQ™ mağazasından bir müzik sağlayıcı eklemek için **Müzik Uygulamaları Ekle** ögesini seçin.
- 4 Saate indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.
- 5 Gerekirse hizmet ile senkronizasyon istenene kadar  düğmesine basın.

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


Kişisel Ses İçeriği İndirme

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

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan Venu® 4 saatinize yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için garmin.com/musicfiles adresine gidin.

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

Müzik Dinleme

Müziği ilk kez dinlerken, seçiminiz varsayılan olarak kaydedilir. İlk kez müzik dinlemiyorsanız saat görünümünden  ögesine basın ve seçiminizi değiştirmek için **Ayarlar > Müzik > Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.

- 1 Müzik kontrollerini açın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:

- Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ögesini seçin ve ardından bir seçeneği belirleyin (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 95*).
- Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için **Telefonu Kontrol Et** ögesini seçin.
- Bir üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için **Müzik Uygulamaları Ekle** ögesini seçin, sağlayıcının adını ve bir çalma listesini seçin (*Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme, sayfa 95*).

3 Gerekirse Bluetooth® kulaklıklarınızı bağlayın (*Bluetooth® Kulaklığını Bağlama, sayfa 96*).

4 ► simgesini seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri

NOT: Bir etkinlik sırasında sola kaydırarak müzik çalma kontrollerini görüntüleyebilirsiniz.

Seçilen müzik kaynağına bağlı olarak müzik çalma kontrolleri farklı görünebilir.



...	Daha fazla müzik çalma kontrolü görüntülemek 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.

Bluetooth® Kulaklığını Bağlama

- 1 Kulaklığı saatinizi 2 m (6.6 ft.) yakınına getirin.
- 2 Kulaklıktaki eşleştirme modunu etkinleştirin.
- 3 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 4 **Ayarlar > Müzik > Ses Çıkışı > Yeni Ekle** öğelerini seçin.
- 5 Eşleştirme işlemini tamamlamak için kulaklığınızı seçin.

Ses Modunu Değiştirme

Müzik çalma modunu stereodan monoya değiştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Müzik > Ses** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect™ uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, boyunuzu, kilonuzu, bileğinizi, kalp hızı bölgenizi, güç bölgenizi ve Kritik Yüzme Hızı (CSS) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz (*Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme, sayfa 52*). Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Cinsiyet Ayarları

Saati ilk kez kurduğunuzda bir cinsiyet seçmeniz gerekir. Fitness ve antrenman algoritmalarının çoğu ikili biçimdedir. En doğru sonuçları almak için Garmin®, doğumunuzda belirlenen cinsiyetinizi seçmenizi önerir. İlk kurulumdan sonra Garmin Connect™ hesabınızdaki profil ayarlarını özelleştirebilirsiniz.

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

Kullanıcı Ayarları: Cinsiyetinizi ayarlar. Belirtilmedi seçeneğini belirlemeniz halinde, ikili giriş gerektiren algoritmalar saati ilk kez kurduğunuzda belirttiğiniz cinsiyeti kullanır.

Tekerlekli Sandalye Modu

Tekerlekli sandalye modu, görünümünüzü, uygulamalarınızı ve mevcut etkinliklerinizi günceller. Örneğin, tekerlekli sandalye modunda koşma ve yürüme aktiviteleri yerine İtme-Koşma Hızı ve İtme-Yürüme Hızı gibi iç ve dış mekan itme ve el bisikleti aktiviteleri vardır. Tekerlekli sandalye modu açıldığında, Venu® 4 saatiniz adımlardan ziyade itme hareketlerinizi izler. Simgeler, tekerlekli sandalye kullanıcılarını temsil edecek şekilde de güncellenir. Saat, tekerlekli sandalye modundayken VO2 maks. tahmini değerini güncellemez. Kaza algılama da devre dışı bırakılır.

Saatinizde tekerlekli sandalye modunu ilk kez etkinleştirdiğinizde, etkinlik seviyenizi doğru algoritmaya ayarlamak için etkinlik sıklığınızı seçebilirsiniz. Tekerlekli sandalye modu açıkken bir tempo sensörünü, el bisikleti gibi etkinliklerde mesafe ve hız verilerini almak için eşleştirebilirsiniz. Kapalı alan etkinliklerinde hız verileri için bir hız sensörünü eşleştirmeniz istenir ancak etkinliği kaydetmek için bir hız sensörü gerekmez. Belirli Garmin® sensörü uyumluluğu, satın alma işlemi veya kullanım kılavuzunu görüntülemek için ilgili sensörün buy.garmin.com sayfasına gidin.

Tekerlekli sandalye modunu kullanıcı profili ayarlarınızdan açıp kapatabilirsiniz (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 97*).

Tekerlekli sandalye fizyolojisi hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/ adresine gidin.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı, cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, vücut kütle indeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmişini gibi bilgilerden faydalanır. Index™ tartınız varsa saatiniz, fitness yaşı belirlemek için BMI yerine vücut yağ yüzdesi metriğini kullanır. Egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, fitness yaşı etkileyebilir.

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 97*).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Sağlık Yaşı** ögesini seçin.

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.

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 98*) 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 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 değerinde 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 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 **Maksimum Kalp Hızı** ögesini 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 99*).
- 4 **Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** ögesini seçin ve laktat eşiği kalp hızınızı girin (*Laktat Eşiği, sayfa 57*).
Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 99*).
- 5 **Dinlenme Kalp Atış Hızı > Özel Değerleri Ayarla** ögesini 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** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** ögesini seçin.
 - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
 - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **% Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
 - Bölgeleri laktat eşiği kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **%Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** ögesini seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 9 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** ögesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 10 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme

Varsayılan ayarlar, saatinizin 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 97*).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- 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

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
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 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > 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 yüzdesi** veya **TP yüzdesi** ögesini seçin.
- 6 **FTP** veya **Eşik Gücü** ögesini seçin ve değerini girin.
Etkinlik sırasında eşik gücünüzü otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 99*).
- 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 eşiğini otomatik olarak algılayabilir. Saat, uyumlu bir güç ölçerle eşleştirildiğinde, etkinlik sırasında işlevsel eşik gücünüzü (FTP) otomatik olarak algılayabilir.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Otomatik Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Güç Yöneticisi Ayarları

Saat görünümünden 'ye basın ve **Ayarlar > Güç Yöneticisi** ögesini seçin.

Pil Tasarrufu: Saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını özelleştirmenizi sağlar.

Pil Yüzdesi: Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

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

Düşük Pil Uyarısı: Pil seviyesi düştüğünde sizi uyarır.

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 Özelleştirme, sayfa 44*).

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

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

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

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

- Dakikada bir güncellenen ve düşük güç tüketimine sahip olan bir saat görünümünü etkinleştirmek için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- Saatinizden müzik dinleme özelliğini devre dışı bırakmak için **Müzik** ögesini seçin.
- Eşleştirdiğiniz telefonunuzun bağlantısını kesmek için **Telefon** ögesini seçin.
- Bir Wi-Fi® ağıyla olan bağlantınızı kesmek için **Wi-Fi** ögesini seçin.
- Bu ayarı devre dışı bırakmak için **Otomatik Etkinlik Başlatma** ögesini seçin (*Sağlık ve Zindelik Ayarları, sayfa 85*).
- Bilekten kalp hızı ölçümünü kapatmak için **Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.
- Nabız oksimetresi sensörünü kapatmak için **Puls Oksimetre** ögesini seçin.
- Kullanımda değilken ekranı kapatmak için **Hep Açık Ekran** ögesini seçin.
- Ekran parlaklığını azaltmak için **Parlaklık** ögesini seçin.


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

5 Pil gücü azaldığında uyarı almak için **Düşük Pil Uyarısı** ögesini seçin.

Erişilebilirlik

Venu® saatinizde özel renk filtreleri, sesli saat görünümü verileri ve diğer ses ve ekran ayarları gibi erişilebilirlik özellikleri bulunur.

Erişilebilirlik Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Erişilebilirlik** öğesini seçin.

Sesli Saat Yüzü: Saatinizin, saat görünümünden verileri sesli olarak okumasını sağlar. Yalnızca Saat ve Tarih veya Tam Saat Görünümü seçeneklerini belirleyebilirsiniz.

Renk Filtreleri: Renkkörlüğü için renk görünürlüğünü artırarak tüm ekranların renk modunu ayarlar. Kırmızı, yeşil veya mavi gibi belirli renkleri kaldırabilir veya Gri Ton öğesini seçerek tüm renkleri kaldırabilirsiniz.

Tekerlekli Sandalye Modu: Tekerlekli sandalye modunu açıp kapatır (*Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 97*).

Saatlik Uyarı: Her saat başı için uyarıları etkinleştirir. Bu uyarıyı saat tonu veya titreşim, sesli saat veya herhangi bir kombinasyon olarak ayarlayabilirsiniz.

Sistem Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sistem** ögesini seçin.

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Kestirme yollar: Düğmelere kısayol atar (*Düğme Kısayollarını Özelleştirme, sayfa 102*).

Şifre: Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler (*Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 102*).

Rahatsız Etmeyin: Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirir.

Pusula: Dahili pusulayı kalibre eder ve ayarları özelleştirir (*Pusula, sayfa 103*).

Altimetre ve Barometre: Dahili barometrik altimetreyi kalibre eder ve ayarları özelleştirir (*Altimetre ve Barometre, sayfa 103*).

Süre: Saat ayarlarını yapar (*Saat Ayarları, sayfa 104*).

Klavye: Varsayılan saat klavyesi dilini ve formatını ayarlar. Daha fazla klavye seçeneği ekleyebilir ve varsayılan klavyenizi değiştirebilirsiniz (*Varsayılan Saat Klavyesini Değiştirme, sayfa 104*).

Ses: Ses denetimleri için saat sesi lehçesi, ses türü ve lehçenizi ayarlar. Ayrıca bir etkinlik sırasında sesli uyarıları ayarlayabilirsiniz (*Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar Çalma, sayfa 34*).

Gelişmiş: Ölçü birimlerini, veri kayıt modunu ve USB modunu ayarlamak için gelişmiş sistem ayarlarını açar (*Gelişmiş Sistem Ayarları, sayfa 104*).

Geri Yükle ve Sıfırla: Saat verilerinin yedeklerini yapılandırır ve kullanıcı verileri ile ayarlarını sıfırlar (*Ayarları Geri Yükleme ve Sıfırlama, sayfa 105*).

Yazılım Güncellemesi: İndirilen yazılım güncellemelerini yükler, otomatik güncellemeleri etkinleştirir ve güncellemeleri manuel olarak denetlemenizi sağlar (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 110*).

Hakkında: Cihaz, yazılım, lisans bilgilerini ve düzenleyici bilgileri görüntüler (*Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 106*).

Düğme Kısayollarını Özelleştirme

Her düğmenin veya düğme kombinasyonunun basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Kestirme yollar** ögesini seçin.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu belirleyin.
- 4 Bir işlev seçin.

Saatinizin Şifresini Belirleme

DUYURU

Şifrenizi üç kez yanlış girerseniz saat geçici olarak kilitlenir. Beş hatalı denemeden sonra saat, Garmin Connect™ uygulamasında şifreniz sıfırlanana kadar kilitlenir. Saatınızı telefonunuzla eşleştirmediyse saat, beş hatalı denemeden sonra verilerinizi siler ve varsayılan fabrika ayarlarına geri döner.

Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için bir şifre ayarlayabilirsiniz. Garmin Pay™ özelliğini kullanıyorsanız saat, cüzdanınızı açmak için gerekli olan dört haneli şifreyi kullanır (*Garmin Pay™, sayfa 11*).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Şifre > Şifre Ayarla** ögesini seçin.
- 3 Dört haneli bir şifre girin.

Saati bileğinizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Saatinizin Şifresini Değiştirme

Saatinizin şifresini değiştirmek için güncel şifreyi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız veya çok fazla hatalı şifre denemesi yaparsanız Garmin Connect™ uygulamasında şifrenizi sıfırlamanız gerekir.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Şifre > Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.
- 3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.
- 4 Dört haneli yeni bir şifre girin.

Saati bileğinizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Saatinizin Şifresini Kapatma

NOT: Kapatmak için mevcut cihaz şifrenizi biliyor olmanız gerekir. Şifrenizi unutursanız veya çok fazla hatalı şifre denemesi yaparsanız Garmin Connect™ uygulamasında şifrenizi sıfırlamanız gerekir.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Şifre > Şifre > Yalnızca Cüzdan** ögesini seçin.
- 3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.

Saat, Garmin Pay cüzdanı dışındaki şifre seçeneğini kapatır.

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 103](#)). Etkinlik sırasında kontroller menüsünden ([Kontroller, sayfa 42](#)), görünümler listesinden ([Görünümler, sayfa 36](#)) veya veri ekranından pusulayı görebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 30](#)).

Pusula Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sistem > Pusula** ögesini seçin.

Kalibrasyon: Pusula sensörünü manuel olarak kalibre eder ([Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 103](#)).

Ekran: Pusulada sürüş yönünü harf, açı veya miliradyan olarak ayarlar.

Kuzey Referansı: Pusulanın kuzey referansını ayarlar ([Kuzey Referansını Ayarlama, sayfa 103](#)).

Manyetik Sapma: Kuzey referansı için manyetometre sapmasını ayarlar.

Mod: Pusulayı hareket halindeyken GPS ve elektronik sensör verileri kombinasyonunu (Otomatik), yalnızca GPS verilerini veya manyetometreyi 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 nesnelere yakınında durmayın.

Saat, varsayılan olarak otomatik kalibrasyon kullanır. Düzensiz bir pusula davranışıyla karşılaşırsanız (örneğin uzun mesafe hareket ettikten veya aşırı sıcaklık değişimlerinden sonra) pusulayı manuel olarak kalibre edebilirsiniz.


- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Pusula > Kalibrasyon** ögesini seçin.
- 3 Bileğinizi bir mesaj görüntülenene kadar küçük bir sekiz oluşturacak şekilde hareket ettirin.

Kuzey Referansını Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Pusula > Kuzey Referansı** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Coğrafi kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Doğru** ögesini seçin.
 - Manyetik kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Manyetik** ögesini seçin.
 - Yön referansı olarak grid kuzeyini (000°) ayarlamak için **Grid** ögesini seçin.
 - Manyetik varyasyon değerini manuel olarak ayarlamak için **Kullanıcı > Manyetik Sapma** ögesini seçin, manyetik sapmayı girin ve **Bitti** ögesini seçin.

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 ve Barometre Ayarları, sayfa 103](#)). Altimetre veya barometre görünümünde  ögesini seçerek altimetre veya barometre ayarlarını hızlıca açabilirsiniz.

Altimetre ve Barometre Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Altimetre ve Barometre** ögesini seçin.

Kalibrasyon: Altimetre ve barometre sensörünü manuel olarak kalibre eder.

Otomatik Kalibrasyon: Uydu sistemlerini her kullandığınızda sensörü kendi kendine kalibre eder.

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.

Basınç: Basınç için kullanılan ölçü birimini ayarlar.


Barometre Grafiği: Barometre bakışı grafiğinde gösterilecek süreyi 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 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem** ögesini seçin.
- 3 **Altimetre ve Barometre** ögesini seçin.
- 4 **Kalibrasyon** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut yüksekliği manuel olarak girmek için **Manuel Olarak Gir** ögesini seçin.
 - GPS konumunuzdan otomatik olarak kalibre etmek için **GPS Kullan** ögesini seçin.

Saat Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sistem > Süre** ögesini 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 konumuza göre otomatik olarak ayarlar.

Süre: Saati Ayarla seçeneği Manuel olarak ayarlanmışsa saati ayarlar.

Zaman Senkronizasyonu: Saat diliminiz değiştiğinde saati senkronize eder ve yaz/kış saatine göre günceller ([Saati Senkronize Etme, sayfa 104](#)).

Saati Senkronize Etme

Saati her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da eşleştirilmiş telefonunuzda Garmin Connect™ uygulamasını açtığınızda saat, saat dilimlerinizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar. Ayrıca saat dilimi değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize edebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Süre > Zaman Senkronizasyonu** öğelerini seçin.
- 3 Saatin eşleştirilmiş telefonunuza bağlanmasını veya uydu sinyallerini almasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 112](#)).

İPUCU: Kaynağı değiştirmek için yukarı kaydırabilirsiniz.

Varsayılan Saat Klavyesini Değiştirme

Varsayılan saat klavyesinin dilini ve formatını değiştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Klavye** ögesini seçin.
- 3 **Ekle** ögesini seçin ve bir klavye seçeneği belirleyin. Klavye seçeneği listede görünür.
- 4 Klavye seçeneğini belirleyin ve listenin en üstüne taşımak için kaydırın. Varsayılan klavyenin yanında ★ görünür.

Gelişmiş Sistem Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sistem > Gelişmiş** ögesini seçin.

Format: Etkinlikler sırasında gösterilen ölçü birimleri, tempo ve hız, haftanın başlangıcı gibi genel format tercihlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 105](#)).

Veri Kaydı: Saatin etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar ([Veri Kaydetme Ayarları, sayfa 105](#)).

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında saati MTP (ortam aktarım protokolü) veya Garmin® modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Gelişmiş > Format > Birim** ögesini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

Veri Kaydetme Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sistem > Gelişmiş > Veri Kaydı** ögesini seçin.

Sıklık: Saatin etkinlik verilerini ne sıklıkta kaydedeceğini ayarlar. **Akıllı** sıklık kaydetme 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. Yönünüzün, temponuzun veya kalp hızınızın değiştiği önemli noktaları kaydeder. Etkinlik kaydınız daha küçüktür ve cihaz belleğinde daha fazla etkinlik depolanmanıza olanak tanır.

Kalp Hızı Değişkenliğini Kaydet: Etkinlik sırasında saatin kalp hızı değişkenliğinizi kaydetmesini sağlar (*Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 55*).

Konum Geliştirme: Saatin koşu veya doğa yürüyüşü gibi belirli etkinlikler için daha fazla konum ayrıntısı kaydetmesini sağlar.

Ayarları Geri Yükleme ve Sıfırlama

Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak mevcut bir Garmin® saatinden ayarları yedekleyebilir ve bu ayarları farklı, uyumlu bir Garmin saatine geri yükleyebilirsiniz (*Garmin Connect™ Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme, sayfa 105*). Ayarlar arasında spor profilleri, görünümler, kullanıcı ayarları, antrenmanlar ve daha fazlası bulunur.

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sistem > Geri Yükle ve Sıfırla** ögesini seçin.

Otomatik Yedeklemeler: Ayarlarınızı düzenli olarak Garmin Connect hesabınıza yedekler.




Şimdi Yedekle: Ayarlarınızı manuel olarak Garmin Connect hesabınıza yedekler.

Yedekleme İçerikleri: Kaydedilen veri türünü görüntüler.

Ayarlar otomatik olarak yedekleme içeriğinize dahil edilir.

Sıfırla: Seçilen ayarları fabrika varsayılan değerlerine sıfırlar (*Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 105*).

Garmin Connect™ Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme

- 1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- 3 **Sistem > Geri Yükle ve Sıfırla > Cihaz Yedeklemeleri** ögesini seçin.
- 4 Listedeki bir yedek seçin.
- 5 **Yedekten Geri Yükle > Sıfırla** ögesini seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 7 Saatinizin uygulamayla eşitlenmesini bekleyin.
- 8 Saatinizde  düğmesine basın ve  ögesini seçin.
Saat yeniden başlatılır ve ayarlarınız ile verilerinizi geri yükler.
- 9 Ekrandaki talimatları izleyin.

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

Varsayılan tüm ayarları sıfırlamadan önce etkinlik verilerinizi yüklemek için saati Garmin Connect™ uygulamasıyla senkronize etmeniz gerekir.

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Geri Yükle ve Sıfırla > Sıfırla** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
 - Geçmişten tüm etkinlikleri silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamlarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.

- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
NOT: Bir Garmin Pay™ cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler. Saatinizde kayıtlı müzik varsa bu seçenek, kayıtlı müziğinizi siler.
- Saatten tüm geçici dosyaları silmek için **Geçici Dosyaları Sil** öğesini seçin.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Hakkında** öğesini 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 görünümünden sola kaydırın.
- 2 Ayarlar menüsünden **Sistem** öğesini seçin.
- 3 **Hakkında** öğesini seçin.

Cihaz Bilgileri

AMOLED Ekran Hakkında

Pil ömrü ve performans için varsayılan olarak saat ayarları optimize edilir (*Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları*, sayfa 110).

Hayalet resim veya piksel "yanması", AMOLED cihazlar için normal bir durumdur. Ekran ömrünü uzatmak için uzun süre boyunca yüksek parlaklık seviyelerinde statik görüntüleri ekrana getirmekten kaçınmanız gerekir. Yanmayı en aza indirmek için Venu® 4 ekranı, seçilen zaman aşımından sonra kapanır (*Ekran ve Parlaklık Ayarları*, sayfa 71). Saati uyandırmak için bileğinizi kendinize doğru çevirebilir, dokunmatik ekrana dokunabilir veya bir düğmeye basabilirsiniz.

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 107).

Saatiniz özel bir şark kablosuyla birlikte gelir. İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalar için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin® bayinizle iletişime geçin.

- 1 Kabloyu (▲ ucu) saatinizdeki şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 Kablonun diğer ucunu bir USB-C® bilgisayar bağlantı noktasına veya AC adaptörüne (minimum 5 W güç değeri) takın.
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.
- 3 Pil şarj seviyesi %100'e ulaştığında saatin bağlantısını kesin.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Dokunmatik ekranı çalıştırmak için asla sert veya sivri nesnelere kullanmayın; ekran hasar görebilir.

Mikrofonu ve hoparlör açıklıklarını güneş kremine veya diğer kimyasallara maruz bırakmayın. Aksi takdirde mikrofon ve hoparlör tıkanabilir veya olumsuz etkilenebilir; bu durum performansın düşmesine neden olur.

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

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

Su altında düğmelere basmaktan kaçının.

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

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

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun.

DUYURU

Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

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

- 1 Suyla durulayın veya nemli, tüy bırakmayan bir bez kullanın.
- 2 Saatin tamamen kurumasını sağlayın.

Naylon Kayışı Temizleme

- Naylon kayışı, bulaşık deterjanı gibi hafif bir deterjanla elde yıkayın.
- Naylon kayışı bulaşık makinesine veya kurutucuya koymayın.
- Naylon kayışı kuruturken asın veya düz bir şekilde yatırın ve tamamen kurumasını bekleyin.
- Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresine gidin.

Kayışları Değiştirme

Saate standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir. Venu® 4 - 41 mm 18 mm genişliğinde kayışa ve Venu 4 - 45 mm 22 mm genişliğinde kayışa sahiptir.

- 1 Kayışı çıkarmak için çubukta bulunan kolay sökme pimini kaydırın.



- 2 Yeni kayış için çubuğun bir tarafını saate takın.
- 3 Hızlı çıkarma pimini kaydırın ve çubuğu saatin karşı tarafıyla hizalayın.
- 4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Suya karşı dayanıklılık derecesi	5 ATM ¹
Çalışma ve saklama sıcaklığı aralığı	-20° - 50°C (-4° - 122°F) arası

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

USB ile şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F) arası
AB kablosuz frekanslar ve aktarım gücü	2,4 GHz: maksimum < 20 dBm 13,56 MHz: maksimum < 42 dBuA/m, 10 m'de
AB SAR değerleri	0,04 W/kg kafa, 0,21 W/kg uzuv (41 mm); 0,07 W/kg uzuv (45 mm)

Pil Bilgileri

Gerçek pil ömrü; bilekten kalp hızı ölçme, telefon bildirimleri, GPS, dahili sensörler ve bağlı sensörler gibi saatinizde etkinleştirilen özelliklere bağlıdır.

Mod	Venu® 4 - 41 mm Pil Ömrü	Venu 4 - 45 mm Pil Ömrü
Akıllı saat modu	10 güne kadar	12 güne kadar
Pil tasarrufu saat modu	18 güne kadar	25 güne kadar
Yalnızca GPS modu	15 saate kadar	20 saate kadar
Tüm uydu sistemleri modu	13 saate kadar	19 saate kadar
Tüm uydu sistemleri ve müzik modu	6 saate kadar	9 saate kadar
Tüm uydu sistemleri ve çok bantlı modu	12 saate kadar	17 saate kadar
Tüm uydu sistemleri ve müzik modlu çoklu bant	6 saate kadar	9 saate kadar

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth® teknolojisini kullanarak bir telefonla eşleştirildiğinde veya Wi-Fi® ile bağlandığında güncellemeleri otomatik olarak kontrol eder. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 102*). Bilgisayarınıza Garmin Express™ (garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect™ uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin® cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Daha Fazla Bilgi Alma



Bu ürün ile ilgili daha fazla bilgiyi Garmin® web sitesinde bulabilirsiniz.

- 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.
- Özelliklerin doğruluğu hakkında bilgi almak için www.garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.

Bu, tıbbi bir cihaz değildir.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Yanlış bir dil seçtiyseniz saatinizin dil seçimini değiştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2  simgesini seçin.
- 3  ögesini seçin.
- 4 Listedeki ilk öğeyi seçin.
- 5 Tercih ettiğiniz dili seçin.



Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları

Pil ömrünü uzatmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Kontroller menüsünden pil tasarrufu özelliğini açın (*Kontroller, sayfa 42*).
 - Kullanım ayrıntılarını görüntülemek ve sistem ayarlarını düzenlemek için pil görünümünü kullanın (*Görünümler, sayfa 36*).
 - Ekran zaman aşımı süresini azaltın (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 71*).
 - El feneri parlaklığını azaltın ve yanıp sönme ayarlarını düzenleyin (*Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme, sayfa 44*).
 - **Hep Açık Ekran** zaman aşımı seçeneğini kullanmayın ve daha kısa bir zaman aşımı süresi belirleyin (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 71*).
 - Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 71*).
 - Etkinliğinizde UltraTrac GNSS uydu modunu kullanın (*Uydu Ayarları, sayfa 34*).
 - Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth® teknolojisini kapatın (*Kontroller, sayfa 42*).
 - Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Daha Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın (*Etkinlik Durdurma, sayfa 14*).
 - Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.
Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 36*).
 - Saatte görüntülenen telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 77*).
 - Eşleştirilmiş cihazlara kalp hızı verilerini yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 86*).
 - Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 86*).
- NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Manuel nabız oksimetresi ölçümlerini açın (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 87*).

Saatimi yeniden başlatmaya nasıl zorlayabilirim?







Saatiniz yanıt vermeyi durdurursa yeniden başlatmak için bu adımları deneyebilirsiniz.

- Saat kapanana kadar  düğmesini basılı tutun ve saati açmak için  düğmesini basılı tutun.
- Saati en az 30 saniye boyunca bir USB-C® şarj bağlantı noktasına takın, kabloyu çıkarın ve kabloyu tekrar takın.

Cihazım kurtarma modunda

Cihaz bir yazılım sorununu çözemediğinde kurtarma modu seçenekleri cihazda görünür.

Bir veya daha fazla kurtarma modu seçeneği belirleyin:

 Attempt Recovery	Kurtarmayı Dene: Bu, bir yazılım sorununu gidermek için en yaygın çözümdür. Çoğu durumda hiçbir etkinlik verinizi kaybetmezsiniz.
 Help	Yardım: Garmin® Ürün Desteğinden en güncel sorun giderme bilgilerine erişmek için QR kodunu tararsınız.
 Cancel Activity	Etkinliği İptal Et: O anda bir etkinlik kaydediyorsanız bu işlem etkinliği iptal eder. DUYURU Geçerli etkinlik verileri silinir.
 Connect to Computer	Bilgisayara Bağlan: Bilgisayarınıza erişiminiz olduğunda yazılımı güncellemek için Garmin Express™ uygulamasını kullanabilirsiniz.
 Factory Reset	Fabrika Ayarlarına Sıfırla: Cihazı fabrika varsayılanlarına geri yükler. DUYURU Bu işlem tüm kullanıcı verilerini, ayarları ve eşleştirme bilgilerini siler. Garmin Connect™ hesabınızla senkronize edilmiş tüm veriler geri yüklenebilir.
 Power Off	Kapat: Cihazı kapatır.

Telefonum saatimle uyumlu mu?


Venu® 4 saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

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

Sesli işlevlerin uyumluluk bilgileri için garmin.com/voicefunctionality 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 sürüme güncelleyin.
- Eşleştirme işlemini 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 ve **••• > Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** ögesini seçin.
- Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.

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 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Bağlantı > Saat Sensörleri > Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tümünü Ara** ögesini seçin.
 - Sensör türünü seçin.

İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 30*).

Kulaklığım saate bağlanmıyor

Bluetooth® kulaklığınız daha önce telefonunuza bağlandıysa saatinize bağlanmak yerine otomatik olarak telefonunuza bağlanıyor olabilir. Şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini kapatın.
Daha fazla bilgi almak için telefonunuzun kullanım kılavuzuna bakın.
- Kulaklığınızı saatinize bağlarken telefonunuzdan 10 m (33 ft.) uzakta durun.
- Kulaklığınızı saatinizle eşleştirin (*Bluetooth® Kulaklığını Bağlama, sayfa 96*).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor


Bluetooth® kulaklığa bağlanmış bir Venu® 4 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.
- Venu 4 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.

Suya maruz kaldıktan sonra hoparlör veya mikrofonun ses seviyesi azaldı

Yüzdükten, banyo yaptıktan veya saati suya maruz bıraktıktan sonra hoparlör ve mikrofon bağlantı noktalarındaki su kalıntıları saatin geçici olarak normalden daha sessiz çalışmasına neden olabilir. Su saate zarar vermez ancak suyun buharlaşması 24 saate kadar sürebilir. Suya maruz kaldıktan sonra saatinizi temizlerken cihaz bakım talimatlarını izleyin (*Cihaz Bakımı, sayfa 107*).

Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?

Bir etkinlik sırasında yanlışlıkla tur düğmesine bastınız. Çoğu durumda  ekranda bir düğmenin yanında görünür ve düğmeyi basıp en son turu veya spor değişikliğini iptal etmek için birkaç saniyeniz olur. Turu geri alma işlevi; manuel turları, manuel spor değişikliklerini ve otomatik spor değişikliklerini içeren etkinliklerde kullanılabilir. Turu geri alma işlevi; otomatik turları, koşuları, dinlenmeleri veya duraklamaları içeren spor salonu etkinlikleri, havuzda yüzme ve antrenmanlar gibi etkinliklerde kullanılamaz.

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 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.

Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

Kalp atış hızı sensörünüz hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/hearttrate adresine gidin.



Etkinlik sıcaklığı 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.

Demo Modundan Çıkış

Demo modu, saatinizdeki özelliklerin bir önizlemesini görüntüler.

- 1  düğmesine sekiz kez hızlıca basın.
- 2  simgesini seçin.

Etkinlik İzleme

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

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 81*).
 - Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 80*).
- 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.

Ek

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır. VO2 maks., saat tekerlekli sandalye modundayken kullanılamaz.

Erkekler	Yüzdeler	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	Yüzdeler	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.

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 yüzdelerle 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 koşuculara, 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 salınımınızın adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/runningdynamics 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 simetrisini 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

Düğer 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 hemfikir. 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 600, HRM-Fit™ veya HRM-Pro™ serisi aksesuarlar) veya 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

FTP Değerleri

Bu tablolarda işlevsel eşik gücü (FTP) değerleri cinsiyete göre sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	5,05 ve daha fazla
Mükemmel	3,93 ile 5,04 arasında
İyi	2,79 ile 3,92 arasında
Orta	2,23 ile 2,78 arasında
Antrenmansız	2,23'ten az

Kadınlar	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	4,30 ve daha fazla
Mükemmel	3,33 ile 4,29 arasında
İyi	2,36 ile 3,32 arasında
Orta	1,90 ile 2,35 arasında
Antrenmansız	1,90'ten az

FTP değerleri, Hunter Allen ve Andrew Coggan, PhD tarafından yürütülen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) araştırmasına dayanır.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Bisiklet sürme için kullanıldığında, hız sensörünüzü tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Bisiklet sürmek için lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

Veri Alanları

NOT: Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz. Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+® veya Bluetooth® aksesuarları gerektirir. Bazı veri alanları, saatte birden fazla kategoride görünür.

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

Kadns Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Tempo	Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Ortalama Tempo	Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
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).
Tur Kadansı	Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.
Tur Kadansı	Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.
Son Tur Temposu	Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.
Son Tur Temposu	Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Haritalar

Adı	Açıklama
Barometre Tablosu	Zaman içindeki barometrik basıncı gösteren bir tablo.
Yükseklik Tablosu	Zaman içinde yükseklik değişimini gösteren bir tablo.
Kalp Hızı Grafiği	Etkinlik boyunca kalp hızınızın değişimini gösteren bir tablo.
Tempo Çizelgesi	Etkinlik boyunca temponuzun değişimini gösteren bir tablo.
Güç Tablosu	Etkinlik boyunca güç değişimini gösteren bir tablo.
Hız Çizelgesi	Etkinlik boyunca hızınızın değişimini gösteren bir tablo.

Pusula Alanları

Adı	Açıklama
Pusula Yönü	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
GPS Yönü	GPS'e göre hareket ettiğiniz yön.
Yön	Hareket ettiğiniz yön.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Mesafe	Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.
Aralıktaki Mesafe	Mevcut aralık için kat edilen mesafe.
Tur Mesafesi	Mevcut tur için kat edilen mesafe.
Son Tur Mesafesi	En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.
Son Hareket Mesafesi	En son tamamlanan hareket için kat edilen mesafe.
Hareket Mesafesi	Mevcut hareket için kat edilen mesafe.
Knot Mesafesi	Knot metre veya knot feet cinsinden kat edilen mesafe.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Ort Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan ortalama dikey mesafe.
Ort Alçalma	Son sıfırlamadan beri inilen ortalama dikey mesafe.
Rakım	Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.
Süzülme Oranı	Seyahat edilen yatay mesafenin dikey mesafedeki değişikliğe olan oranı.
GPS İrtifası	GPS kullanarak mevcut konumunuzun yüksekliği.

Adı	Açıklama
Eğim	Seyahat süresince (mesafe) yükselişin (irtifa) hesaplaması. Örneğin, tırmandığınız her 3 m (10 ft.) için 60 m (200 ft.) seyahat ediyorsanız eğim %5'tir.
Tur Yükselme	Mevcut tur için çıkılan dikey mesafe.
Tur Alçalma	Mevcut tur için inilen dikey mesafe.
Son Tur Yükselme	Son tamamlanan tur için çıkılan dikey mesafe.
Son Tur Alçalma	Son tamamlanan tur için inilen dikey mesafe.
Son Yükselme Hareketi	Son tamamlanan harekette çıkılan dikey mesafe.
Son Alçalma Hareketi	Son tamamlanan harekette inilen dikey mesafe.
Maksimum Yükselme	Son sınırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum yükselme oranı.
Maksimum Alçalma	Son sınırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum alçalma oranı.
Maksimum İrtifa	Son sınırlamadan beri ulaşılan en yüksek irtifa.
Minimum İrtifa	Son sınırlamadan beri ulaşılan en düşük irtifa.
Yükselme Hareketi	Mevcut harekette çıkılan dikey mesafe.
Alçalma Hareketi	Mevcut harekette inilen dikey mesafe.
Toplam Yükselme	Son sınırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.
Toplam İniş	Son sınırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Kat Alanları

Adı	Açıklama
Çıkılan Kat Sayısı	Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.
İnilen Kat Sayısı	Gün içinde inilen toplam kat sayısı.
Dakikadaki Kat	Dakika başına çıkılan kat sayısı.

Kuvvet Alanları

Adı	Açıklama
3 sn. Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan kuvvetin 3 saniyelik hareketli ortalaması (Newton cinsinden).
10 sn. Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan kuvvetin 10 saniyelik hareketli ortalaması (Newton cinsinden).
30 sn. Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan kuvvetin 30 saniyelik hareketli ortalaması (Newton cinsinden).
Ortalama Kuvvet	Etkinlik sırasında pedal platformlarına uygulanan ortalama kuvvet (Newton cinsinden).
Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan kuvvet (Newton cinsinden).
Tur Kuvveti	Mevcut tur sırasında pedal platformlarına uygulanan ortalama kuvvet (Newton cinsinden).
Tur Normalleştirilmiş Kuvveti	Mevcut tur sırasında pedal platformlarına uygulanan normalize edilmiş kuvvet (Newton cinsinden).
Son Tur Kuvveti	Önceki tur sırasında pedal platformlarına uygulanan ortalama kuvvet (Newton cinsinden).
Son Tur Norm. Kuvveti	Önceki tur sırasında pedal platformlarına uygulanan normalize edilmiş kuvvet (Newton cinsinden).
Maksimum Kuvvet	Etkinlik sırasında pedal platformlarına uygulanan maksimum kuvvet (Newton cinsinden).
Maksimum Tur Kuvveti	Mevcut tur sırasında pedal platformlarına uygulanan maksimum kuvvet (Newton cinsinden).
Normalleştirilmiş Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan normalize edilmiş kuvvet (Newton cinsinden).

Viteslr

Adı	Açıklama
Di2 Pili	Di2 sensörünün kalan pil gücü.
Ön	Vites konumu sensöründen ön bisiklet vitesi.
Vit Sen. P.	Vites konumu sensörünün pil durumu.
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.
Arka	Vites konumu sensöründen arka bisiklet vitesi.

Grafik

Adı	Açıklama
Pencere Ögesi Görünümleri	Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.
PUSULA GÖSTERGESİ	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
YTS Denge Göstergesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesini gösteren bir renk göstergesi.
Yerle Temas Süresi Göstergesi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süreyi milisaniye cinsinden gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Göstergesi	Mevcut kalp hızı bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Bölgesi Oranı	Her kalp hızı bölgesinde harcanan sürenin oranını gösteren bir renkli gösterge.
PacePro Göstergesi	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu temponuz ve hedef bölünmüş koşu temponuz.
GÜÇ GÖSTERGESİ	Mevcut güç bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Toplam Yüks/Alç Göstergesi	Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan ve inilen toplam yükseklik seviyesi.
Antrenman Etkisi Göstergesi	Mevcut etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Dikey Salınım Göstergesi	Koşarken zıplama miktarını gösteren bir renk göstergesi.
Dikey Oran Göstergesi	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranını gösteren bir renk göstergesi.

Kalp Atış Hızı Alanları

Adı	Açıklama
% Kalp Hızı Rezervi	Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Anaerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Ort. %HRR	Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Ortalama Kalp Atış Hızı	Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.
Ortalama Kalp Hızı Maks. %	Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
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.
Maksimum Kalp Hızı Oranı	Maksimum kalp hızı yüzdesi.
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.
Intrv. Ort. Kalp Hızı Rezervi %	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Int. Ort. Maks. Yüzdesi	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Aralıktaki Ortalama Kalp Hızı	Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.
Int. Maks. KH Rez. %	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aralıktaki Maksimum Yüzde	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.
Aralıktaki Maksimum Kalp Hızı	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.

Adı	Açıklama
Tur %HRR	Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Turdaki Ortalama Kalp Hızı	Mevcut tur için ortalama kalp hızı.
Turda Kalp Hızı Maksimum %	Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Tur Nbz Hz %	Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Tur Kalp Hızı	Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.
Turda Kalp Hızı Maksimum %	Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Hareket HRR Oranı	Son tamamlanan hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Hareket Kalp Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama kalp hızı.
Son Harkt KH Maks Or.	Son tamamlanan hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Hareket HRR Yüzdesi	Mevcut hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Hareket KH	Mevcut hareket için ortalama kalp hızı.
Hareket KH Maks. Oranı	Mevcut hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Bölgedeki Süre	Her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süre.

Uzunluk Alanları

Adı	Açıklama
Intrv. Uzunlukları	Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.
Uzunluklar	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Diğer Alanlar

Adı	Açıklama
Aktif Kaloriler	Etkinlik sırasında yakılan kaloriler.
Ortam Basıncı	Kalibre edilmemiş ortam basıncı.
Barometre Basıncı	Kalibre edilmiş mevcut ortam basıncı.
Kalan Pil Ömrü (Saat)	Pil gücünün tamamen tükenmesine saat cinsinden kalan süre.
Pil Seviyesi	Kalan pil gücü.
eBike Pili	Ebike'in kalan pil gücü.
eBike Menzili	Ebike'in yardım sağlayabileceği tahmini kalan mesafe.
GPS	GPS uydu sinyalinin gücü.
Intrv.ler	Mevcut etkinlik için tamamlanan aralık sayısı.
Turlar	Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.
Son Tur Tekrarları	Etkinliğin son turundaki tekrar sayısı.
Yükle	Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir.
Hareketler	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan toplam hareket sayısı.
Performans Durumu	Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.
Tkrar	Spor salonu etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.
Solunum Hızı	Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.
Turlar	İp atlama gibi bir etkinlikte gerçekleştirilen egzersiz gruplarının sayısı.
Adım	Mevcut etkinlik sırasında atılan adım sayısı.
Stres	Mevcut stres seviyeniz.
Günder	GPS konunuza göre günder saati.
Gün batımı	GPS konunuza göre günbatımı saati.

Adı	Açıklama
Günün Saati	Mevcut konunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.
Toplam Kalori	Gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.

Pace Alanları

Adı	Açıklama
500 metredeki Yürüyüş Hızı	500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.
500 Metredeki Ort. Tempo	Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Ort. Pace	Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.
Eğime Göre Ayarlanmış Tempo	Arazinin dikliğine göre ayarlanan ortalama yürüyüş hızı.
Intrv. Pace	Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.
500 m Tur Pace	Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Tur Temposu	Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.
500 mt. Son Tur Yürüyüş Hızı	Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Son Tur Pace	En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.
Son Uzunluktaki Tempo	En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.
Son Hareket Temposu	En son tamamlanan hareket için ortalama yürüyüş hızı.
Hareket Temposu	Mevcut hareket için ortalama yürüyüş hızı.
Yürüyüş Hızı	Mevcut yürüyüş hızı.
Dönme Temposu	Son tamamlanan mil veya kilometrenin süregelen ortalama hızı.

PacePro Alanları

Adı	Açıklama
Sonraki Bölünmüş Mesafe	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Sonr. Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.
Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Kalan Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.
Bölünmüş Yürüme Hızı	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo.
Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.

Güç Alanları

Adı	Açıklama
% FTP	İşlevsel eşik gücünün yüzdelik değeri olarak mevcut güç çıkışı.
3 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 3 saniyelik hareket ortalaması.
3 sn. Güç	Güç çıkışının 3 saniyelik hareket ortalaması.
3 sn Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen 3 saniyelik ortalama güç.
10 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 10 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn. Güç	Güç çıkışının 10 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen 10 saniyelik ortalama güç.
30 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 30 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn. Güç	Güç çıkışının 30 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen 30 saniyelik ortalama güç.
Ortalama Denge	Mevcut etkinliğin ortalama sol/sağ güç dengesi.
Ortalama Sol Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ortalama Güç	Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.
Ortalama Sağ Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ort. En Yüksek Sol Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.

Adı	Açıklama
Ort. Plat. Merk. Sapm.	Mevcut etkinlik için ortalama platform merkezi sapması.
Ort. Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen ortalama güç.
Ort. En Yüksek Sağ Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Denge	Mevcut sol/sağ güç dengesi.
Intensity Factor	Mevcut etkinlik için Intensity Factor™.
Tur Dengesi	Mevcut turun ortalama sol/sağ güç dengesi.
Tur. En Yüksek Sol 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 Maksimum Gücü	Mevcut turdaki en yüksek güç çıkışı.
Tur NP	Mevcut tur için ortalama Normalized Power™.
Tur. Plat. Merk. Sapm.	Mevcut tur için ortalama platform merkezi sapması.
Turda Ölçülen Güç	Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.
Tur Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut tur için kilogram başına watt cinsinden ölçülen ortalama güç.
Tur. En Yüksek Sağ 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.
Son Turdaki Maksimum Güç	En son tamamlanan turdaki en yüksek güç çıkışı.
Son Tur NP	En son tamamlanan tur için ortalama Normalized Power.
Son Tur Gücü	En son tamamlanan turdaki ortalama güç çıkışı.
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.
Maksimum Güç	Mevcut etkinliğin en yüksek güç çıkışı.
NP	Mevcut etkinlik için Normalized Power.
Pedal Yumuşaklığı	Sürücünün, her pedal çevirmede uyguladığı kuvvetin ne kadar dengeli olduğunu gösteren ölçüm.
PCO	Platform merkezi sapması. Platform merkezi sapması, pedal platformunda kuvvetin uygulandığı konumdur.
Güç	Vat cinsinden mevcut güç çıkışı. Kayak etkinlikleri için cihazınızın uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.
Ağırlık Cinsinden Güç	Kilogram başına vat cinsinden ölçülen mevcut güç.
Güç Bölgesi	FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı.
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.
Bölgedeki Süre	Her bir güç bölgesinde geçirilen süre.
Oturarak Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Turdaki Oturarak Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Ayakta Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
Turdaki Ayakta Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
TSS	Mevcut etkinlik için Training Stress Score™.
Tork Verimliliği	Sürücünün pedal çevirme verimliliği ölçümü.
İş	Kilojul cinsinden birikmiş iş (güç çıkışı).

Dinlenme Alanları

Adı	Açıklama
Tekrarla	Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).
Dinlenme Süresi	Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Koşu Dinamikleri

Adı	Açıklama
Ortalama YTS Dengesi	Mevcut oturma için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Ortalama Yerle Temas Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.
Ortalama Adım Uzunluğu	Mevcut oturma için ortalama adım uzunluğu.
Ortalama Dikey Salınım	Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.
Ortalama Dikey Oran	Mevcut oturma için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
YTS Dengesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesi.
Yerle Temas Süresi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz.
Tur. Yerle Temas Süresi Deng.	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Turdaki Yerle Temas Süresi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.
Turdaki Adım Uzunluğu	Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.
Turdaki Dikey Salınım	Mevcut tur için ortalama dikey salınım.
Turdaki Dikey Oran	Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
Adım Uzunluğu	Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).
Dikey Salınım	Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.
Dikey Oran	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

Hız Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Hareket Hızı	Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.
Ortalama Genel Hız	Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama Hız	Mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki ortalama yolculuk hızı.
Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut turdaki ortalama yolculuk hızı.
Tur Hızı	Mevcut tur için ortalama hız.
Son Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak tamamlanan son turdaki ortalama yolculuk hızı.
Son Tur Hızı	En son tamamlanan tur için ortalama hız.
Son Hareket Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama hız.
Maksimum KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki maksimum yolculuk hızı.
Maksimum Hız	Mevcut etkinlik için en yüksek hız.
Hareket Hızı	Mevcut hareket için ortalama hız.
Hız	Mevcut hareket hızı.
KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak gerçek yolculuk hızı.
Dikey Hızı	Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Kulaç Alanları

Adı	Açıklama
Kürek Başına Ort. Mesafe	Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Kürek Başına Ort. Mesafe	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Ortalama Kürek Hızı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Ortalama Kulaç/Uzunluk	Mevcut etkinlik sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Kürek Çekme Mesafesi	Kürek sporları. Kulaç başına kat edilen mesafe.
Aralıktaki Kulaç/Uzunluk	Mevcut aralık sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Aralıktaki Kulaç Türü	Aralık için mevcut kulaç türü.
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.
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 Kulaçlar	Yüzme. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Turda Çkl. Krklr	Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turdaki Mesafe/Kulaç	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Mesafe/Kürek	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki 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 Uzunluktaki Kulaç	En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç Türü	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.
Kulaç/dk	Yüzme. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kürek Hızı	Kürek sporları. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kulaç sayısı	Yüzme. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.
Kürek Çekme Sayısı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Swolf Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Swolf	Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır (<i>Yüzme Terimleri, sayfa 19</i>). Açık suda yüzme sırasında, swolf puanını hesaplamak için 25 metre kullanılır.
Aralıktaki Swolf	Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.
Turdaki Swolf	Mevcut tur için swolf puanı.
Son Turdaki Swolf	En son tamamlanan tur için swolf puanı.
Son Uzunluktaki Swolf	En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Sıcaklık Alanları

Adı	Açıklama
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.
Sıcaklık	Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünün etkiler. tempe™ sensörünü cihazınızla eşleştirerek tutarlı bir doğru sıcaklık verileri kaynağı elde edebilirsiniz.

Zamanlayıcı Alanları

Adı	Açıklama
Etkin Süre	Mevcut etkinlik için harcanan toplam aktif hareket süresi.
Ortalama Tur Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.
Ortalama Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama hareket süresi.
Ortalama Duruş Zamanı	Mevcut etkinlik için ortalama duruş süresi.
Geçen Süre	Kaydedilen toplam süre. Örneğin, etkinlik süreölçerini başlatıp 10 dakika koştuğundan sonra 5 dakikalığına durdurur ve sonra tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.
Tahmini Bitiş Süresi	Mevcut aktivitenin tahmini bitiş süresi.
Intrv. Süresi	Mevcut aralık için kronometre süresi.
Tur Süresi	Mevcut tur için kronometre süresi.
Son Tur Süresi	En son tamamlanan tur için kronometre süresi.
Son Hareket Süresi	En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.
Son Duruş Zamanı	En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.
Hareket Zamanı	Mevcut hareket için kronometre süresi.
Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için toplam hareket süresi.
Genel Olarak Önde/Arkada	Hedef temponuzun veya hızınızın ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.
Duruş Zamanı	Mevcut duruş için kronometre süresi.
Zamanlayıcıyı Ayarla	Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.
Durulan Süre	Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.
Yüzme Süresi	Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.
Süreölçer	Etkinlik zamanlayıcısının şu anki süresi.

Antrenman Alanları

Adı	Açıklama
Kalan Tekrarlar	Antrenman sırasında kalan tekrarlar.
Adım Süresi	Antrenman adımı için kalan süre veya mesafe.
Adım Pace	Antrenman adımı sırasında geçerli tempo.
Adım Hızı	Antrenman adımı sırasında geçerli hız.
Adım Süresi	Antrenman adımı için geçen süre.

© 2025 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® ve Virtual Partner®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serisi, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, 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® ve iTunes®; Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Di2™, Shimano, Inc. şirketinin ticari markasıdır. iOS®, Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansı ile kullanılmaktadır. Iridium®, Satellite LLC. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Shimano®, Shimano, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. USB-C®, USB Implementers Forum kuruluşunun tescilli ticari markasıdır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation'ın tescilli markasıdır. Windows®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Zwift™, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

M/N: A04916, A04918