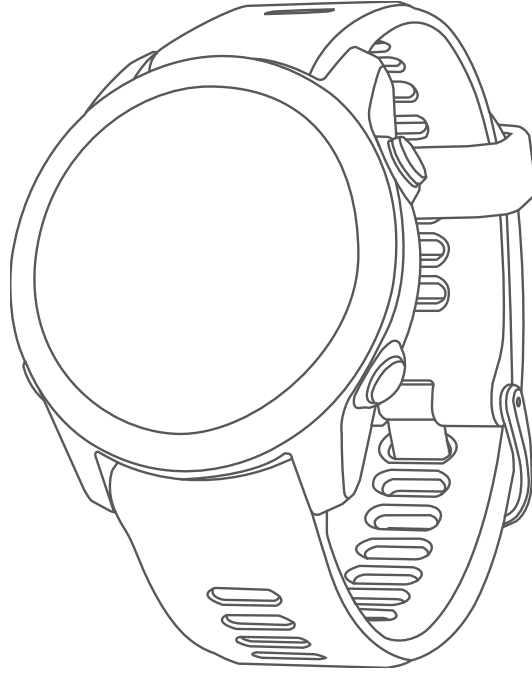


GARMIN®



FORERUNNER® 55

Kullanma Kılavuzu

© 2021 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® ve Move IQ®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Index™, PacePro™ ve TrueUp™, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markasıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. şirketinin ticari markasıdır. Apple® ve iPhone®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. Bluetooth® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. iOS®, Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansı ile kullanılmaktadır. USB-C®, USB Implementers Forum şirketinin tescilli ticari 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: A04162

İçindekiler

Giriş.....	1
Cihaz Genel Bilgileri.....	1
Durum Simgeleri.....	2
Kontroller Menüsünü Görüntüleme.....	2
Saatini Ayarlama.....	2
Etkinlikler ve Uygulamalar.....	3
Koşma.....	4
Etkinlik Başlatma.....	5
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları....	5
Etkinlik Durdurma.....	5
Etkinlik Değerlendirme.....	5
Etkinlik Ekleme.....	6
Kapalı Mekan Etkinlikleri.....	6
Sanal Koşuya Çıkma.....	6
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme.....	7
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....	7
Dış Mekan Etkinlikleri.....	7
Pist Koşusuna Çıkma.....	8
Havuzda Yüzme.....	8
Antrenman.....	10
Antrenmanlar.....	10
Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma.....	11
Saatinize Özel Antrenman Gönderme.....	11
Antrenman Başlatma.....	11
Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme.....	11
Aralıklı Antrenmanlar.....	12
Uyarlanabilir Antrenman Planları.....	13
Antrenman Takvimi Hakkında.....	14
PacePro™ Antrenmanı.....	14
Garmin Connect Uygulamasında PacePro Planı Oluşturma.....	14
Cihazınıza PacePro Planı Gönderme.....	14
PacePro Planı Başlatma.....	15
PacePro Planını Durdurma.....	15
Koşu ve Yürüyüş Uyarılarını Kullanma.....	16
İç Mekan Antrenmanı.....	16

Kişisel Rekorlar.....	16
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	16
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	16
Bir Kişisel Rekoru Silme.....	17
Tüm Kişisel Rekorları Silme.....	17
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	17
Etkinlik İzleme.....	17
Otomatik Hedef.....	18
Hareket Uyarısını Kullanma.....	18
Hareket Uyarısını Açma.....	18
Uyku İzleme.....	18
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma.....	18
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma.....	19
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	19
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	19
Etkinlik İzleme Ayarları.....	19
Etkinlik İzlemeyi Kapatma.....	19
Move IQ® Olayları.....	19
Sıvı Tüketimi Takibi.....	20
Adet Döngüsü İzleme.....	20
Kalp Hızı Özellikleri.....	20
Bilekten Kalp Hızı.....	20
Saati Takma.....	20
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	21
Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme.....	21
Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama.....	21
Kalp Hızı Verilerini Etkinlik Sırasında Yayınlama.....	22
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama.....	22
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma.....	22
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	22
Fitness Hedefleri.....	23
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama.....	23
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme.....	23
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	24
Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	24

VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında.....	25
Toparlanma Süresi.....	25
Toparlanma Sürenizi Görüntüleme..	26
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi	
Görüntüleme.....	26
Stres Seviyesi Pencere Öğesini	
Kullanma.....	26
Body Battery™	26
Body Battery Pencere Öğesini	
Görüntüleme.....	27
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin	
İpuçları.....	27

Akıllı Özellikler..... 28

Telefonunuzu Eşleştirme.....	28
Mevcut Garmin Connect Kullanıcıları	
İçin İpuçları.....	28
Bluetooth Bağlantılı Özellikler.....	29
Verileri Garmin Connect ile Manuel	
Olarak Senkronize Etme.....	29
Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma.....	29
Pencere öğeleri.....	30
Pencere Öğelerini Görüntüleme.....	30
Hava Durumu Pencere Öğesini	
Görüntüleme.....	30
Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı	
Kontrol Etme.....	31
Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme..	31
Bildirimleri Görüntüleme.....	31
Bildirimleri Yönetme.....	31
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını	
Kapatma.....	31
Akıllı Telefon Bağlantı Uyarılarını Açma	
ve Kapatma.....	32
Etkinlikleri Senkronize Etme.....	32
Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında	
Oynatma.....	32
Connect IQ Özellikleri.....	32
Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	32

Güvenlik ve İzleme Özellikleri..... 33

Acil Durum Kişileri Ekleme.....	33
Yardım İsteme.....	33
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma.....	34
Canlı Etkinlik Paylaşımı.....	34

Geçmiş..... 34

Geçmiş Görüntüleme.....	34
Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi	
Görüntüleme.....	35
Geçmiş Silme.....	35
Veri Toplamlarını Görüntüleme.....	35
Veri Yönetimi.....	35
Dosya Silme.....	35
USB Kablosunu Sökme.....	35
Garmin Connect.....	36
Verilerinizi Garmin Connect	
Uygulamasıyla Senkronize Etme.....	36
Garmin Connect Cihazını	
Bilgisayarınızda Kullanma.....	37

Kablosuz Sensörler.....37

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme.....	37
Ayak Podu.....	37
Ayak Podu Kullanarak Koşma.....	38
Ayak Podu Kalibrasyonu.....	38
Ayak Podu Hızını ve Mesafesini	
Ayarlama.....	38
İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo	
Sensörünü Kullanma.....	39

Saatinizi Özelleştirme.....39

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	39
Etkinlik Listenizi Özelleştirme.....	39
Etkinlikler ve Uygulama Ayarları.....	39
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	40
Uyarılar.....	40
Auto Lap.....	42
Tur Tuşunu Açma ve Kapatma.....	42
Auto Pause® Özelliğini	
Etkinleştirme.....	43
Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme....	43
GPS Ayarını Değiştirme.....	43
Pencere Öğesi Döngüsünü	
Özelleştirme.....	44
Bir Etkinliği veya Uygulamayı	
Kaldırma.....	44
Etkinlik İzleme Ayarları.....	44
Etkinlik İzlemeyi Kapatma.....	44
Saat Görünümünü Özelleştirme.....	45
Connect IQ Özellikleri.....	45
Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	45
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ	
Özelliklerini İndirme.....	45
Sistem Ayarları.....	46

Saatinizin Şifresini Belirleme.....	46	Saati Yeniden Başlatma.....	54
Saat Ayarları.....	47	Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama.....	54
Saat Dilimleri.....	47	Pil Ömrünü Artırma.....	54
Ekran Parlaklığı Ayarlarını		Cihazım yanlış dile ayarlanmış.....	55
Değiştirme.....	47	Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	55
Cihaz Seslerini Ayarlama.....	47	Telefonum, saate bağlanmıyor.....	55
Tempoyu veya Hızı Görüntüleme.....	48	Kardiyo etkinliğini açık havada	
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	48	kullanabilir miyim?.....	55
Saat.....	48	Sensörleri manuel olarak nasıl	
Alarm Ayarlama.....	48	eşleştirebilirim?.....	56
Alarm Silme.....	48	Bluetooth sensörümü saatimle birlikte	
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma....	48	kullanabilir miyim?.....	56
Kronometreyi Kullanma.....	49	Ek.....	57
Saati GPS ile Senkronize Etme.....	49	Veri Alanları.....	57
Saati Manuel Olarak Ayarlama.....	49	VO2 Maksimum Standart	
Cihaz Bilgileri.....	49	Değerlendirmeleri.....	58
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	49	Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	58
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk			
Bilgilerini Görüntüleme.....	50		
Saati Şarj Etme.....	50		
Saatin Şarj Edilmesiyle ilgili			
İpuçları.....	50		
Cihaz Bakımı.....	51		
Saati Temizleme.....	51		
Kayışları Değiştirme.....	51		
Teknik Özellikler.....	52		
Sorun Giderme.....	52		
Ürün Güncellemeleri.....	52		
Garmin Connect Uygulamasını			
Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	52		
Garmin Express Uygulamasını			
Ayarlama.....	52		
Garmin Express Kullanarak Yazılımı			
Güncelleme.....	52		
Daha Fazla Bilgi Alma.....	53		
Etkinlik İzleme.....	53		
Günlük adım sayım			
görüntülenmiyor.....	53		
Adım sayım doğru olmayabilir.....	53		
Cihazımdaki ve Garmin Connect			
hesabımdaki adım sayım			
eşleşmiyor.....	53		
Yoğun olduğum dakikalar yanıp			
sönüyor.....	53		
Uydu Sinyallerini Alma.....	53		
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma.....	54		

Giriş

⚠ UYARI

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

Cihaz Genel Bilgileri



① LIGHT	Cihazı açmak için seçin. Ekran parlaklığını açmak ve kapatmak için seçin. Kontroller menüsünü görüntülemek için basılı tutun.
② START STOP	Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak ve durdurmak için seçin. Bir seçenek belirlemek ya da bir mesajı onaylamak için seçin.
③ BACK	Önceki ekrana geri dönmek için seçin. Bir tur kaydetmek, dinlenmek veya bir etkinlik sırasında bir antrenmanın sonraki adımına geçmek için seçin.
④ DOWN	Pencere öğeleri, veri ekranları, seçenekler ve ayarlar arasında gezinmek için seçin. Müzik kontrollerini açmak için basılı tutun (<i>Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme</i> , sayfa 31).
⑤ UP	Pencere öğeleri, veri ekranları, seçenekler ve ayarlar arasında gezinmek için seçin. Menüyü görüntülemek için basılı tutun.

Durum Simgeleri

Bir etkinlik başlattığınızda durum simgeleri görünür. Dış mekan faaliyetleri için GPS hazır olduğunda durum çubuğu yeşile döner. Yanıp sönen simge, cihazın sinyal aradığı anlamına gelir. Sabit simge, sinyalin bulunduğu veya sensörün bağlı olduğu anlamına gelir.

	Akıllı telefon bağlantı durumu
	Kalp hızı durumu
	Alarm durumu
	Ayak podu durumu
	Hız ve tempo sensörü durumu

Kontroller Menüsünü Görüntüleme

Kontroller menüsünde rahatsız etme modunu açma, tuşları kilitleme ve cihazı kapatma gibi seçenekler bulunur.

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



2 Seçenekler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.

Saatinizi Ayarlama

Forerunner özelliklerinden tam olarak yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Saati açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun ([Cihaz Genel Bilgileri, sayfa 1](#)).
- 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 28](#)).
- Saati şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 50](#)).
- Yazılım güncellemelerini kontrol edin ([Sistem Ayarları, sayfa 46](#)).
En iyi deneyim için saatinizdeki yazılımı güncel tutmanız gerekir. Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 33](#)).
- Koşuya çıkın ([Koşma, sayfa 4](#)).

Etkinlikler ve Uygulamalar

Cihazınızı iç mekan, dış mekan, atletik etkinlikler ve fitness etkinlikleri için kullanabilirsiniz. Bir etkinlik başlattığınızda cihaz, sensör verilerini görüntüler ve kaydeder. Etkinliklerinizi kaydedebilir ve Garmin Connect™ topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Ayrıca Connect IQ™ uygulamasını kullanarak cihazınıza Connect IQ etkinlikleri ve uygulamaları ekleyebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 32*).

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

Koşma

Cihazınıza kaydettiğiniz ilk fitness etkinliği bir koşu, sürüş veya dış mekan etkinliği olabilir. Etkinliğe başlatmadan önce cihazı şarj etmeniz gerekebilir (*Saati Şarj Etme, sayfa 50*).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 5 Koşuya çıkın.



- 6 Koşunuzu tamamladıktan sonra süreölçeri durdurmak için **STOP** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreölçeri yeniden başlatmak için **Sürdür** ögesini seçin.
 - Koşuyu kaydetmek ve süreölçeri sıfırlamak için **Kaydet** ögesini seçin. Bir özeti görüntüleyebilir veya daha fazla veri görüntülemek için **DOWN** ögesini seçebilirsiniz.



- Koşuyu silmek için **Sil** > **Evet** ögesini seçin.

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse). İsteğe bağlı kablosuz sensörünüz varsa Forerunner cihazıyla eşleştirebilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 37](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Favori olarak ayarlanmış etkinlikler listenin başında görünür ([Etkinlik Listenizi Özelleştirme, sayfa 39](#)).
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 -  ögesini seçin ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin.
- 5 Yeşil durum çubuğu görünene kadar bekleyin.
Cihaz; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
- 6 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.
Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
İPUCU: Müzik kontrollerini açmak için etkinlik sırasında **DOWN** ögesini basılı tutabilirsiniz ([Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme, sayfa 31](#)).

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce cihazı şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 50](#)).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için **BACK** simgesine basın.
- Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesine basın.

Etkinlik Durdurma

- 1 **STOP** ögesini seçin.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
 - Etkinliği kaydetmek için **Kaydet** ögesini seçin.
NOT: Öz değerlendirme etkinleştirilirse etkinlik için hissedilen eforunuzu girebilirsiniz ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 43](#)).
 - Bir turu işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.
 - Etkinliği silmek için **Sil** > **Evet** ögesini seçin.

Etkinlik Değerlendirme

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Belirli etkinlikler için öz değerlendirme ayarını özelleştirebilirsiniz ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 43](#)).

- 1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin ([Etkinlik Durdurma, sayfa 5](#)).
- 2 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.
NOT: Öz değerlendirmeyi atlamak için **»** seçebilirsiniz.
- 3 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.
Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Etkinlik Ekleme

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

- 1 **START** öğesini seçin.
- 2 **Ekle**'yi seçin.
- 3 Listedeki bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinliği sık kullanılanlar listenize eklemek için **Evet** öğesini seçin.
- 5 Etkinlik listesinde bir konum seçin.
- 6 **START** simgesine basın.

Kapalı Mekan Etkinlikleri

Forerunner cihazı, iç mekandaki bir pistte koşma veya egzersiz bisikleti kullanma gibi iç mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. İç mekan etkinliklerinde GPS kapalıdır.

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

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

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

Sanal Koşuya Çıkma

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

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

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünde **START > HIIT > Seçenekler > Zamanlayıcılar** öğelerini seçin.
- 2 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 **AMRAP** öğesini seçin.
 - Her anın her dakikasında belirli bir hareket sayısını kaydetmek için **EMOM** öğesini seçin.
 - 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapmak için **Tabata** öğesini seçin.
 - Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlamak için **Özel** öğesini seçin.
- 3 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 İlk turunuzu başlatmak için **START** öğesini seçin.

Cihazda geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.
- 5 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için **BACK** öğesini seçin.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için **STOP** öğesini seçin.
- 7 **Kaydet** öğesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

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

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 5](#)).
- 2 Saatiniz en az 2,4 km (1,5 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **STOP** öğesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** öğesini seçin.

Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlamanızı ister.
 - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre etmek için **Kalibre Et ve Kaydet > Evet** öğesini seçin.
- 5 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi saatinize girin.

Dış Mekan Etkinlikleri

Forerunner cihazı, koşu ve bisiklet sürme gibi önceden yüklenmiş dış mekan etkinliklerine sahiptir. GPS, dış mekan etkinlikleri için açıktır. Etkinlik listenize daha fazla etkinlik ekleyebilirsiniz ([Etkinlik Listenizi Özelleştirme, sayfa 39](#)).

Pist Koşusuna Çıkma

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

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

- 1 Açık hava pistinde ayakta durun.
- 2 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 3 **Pist Koşusu** öğesini seçin.
- 4 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 5 1. kulvarda koşuyorsanız 11. adıma geçin.
- 6 **UP** öğesine basın.
- 7 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 8 **Şerit Numarası** öğesini seçin.
- 9 Kulvar numarasını seçin.
- 10 Etkinlik süreölçeri sayfasına dönmek için **BACK** düğmesine iki kez basın.
- 11 **START** düğmesine basın.
- 12 Pistin etrafında koşun.

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

- 13 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** simgesine basın ve etkinliği kaydetmek için ekranı yukarı kaydırın.

Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

- Bir pist koşusu başlatmadan önce saat uydusu sinyallerini alana kadar bekleyin.
- Yeni bir pistteki ilk koşunuzda 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.

Havuzda Yüzme

- 1 **START** simgesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** öğesini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 4 **START** düğmesine basın.
Cihaz yüzme verilerini yalnızca etkinlik zamanlayıcısı çalışırken kaydeder.
- 5 Yüzmeye başlayın.
Cihaz otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder. **Titreşimli Uyarılar** özelliği varsayılan olarak açıktır (*Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 10*).
- 6 Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 7 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** simgesine basın ve etkinliği kaydetmek için ekranı yukarı kaydırın.

Mesafe Kaydı

Saat, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir (*Havuz Boyutunu Ayarlama, sayfa 9*).

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

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

İPUCU: Drill'ler sırasında etkinlik süreölçerini duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir (*Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 10*).

Havuz Boyutunu Ayarlama

- 1 Saat görünümünde **START** > **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 2 **UP** simgesini basılı tutun.
- 3 **Ayarlar** > **Havuz Boyutu** ögesini seçin.
- 4 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

Kulaç: 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. Swolf, yüzme verimliliğinin bir ölçümüdür ve golfte olduğu gibi puan ne kadar düşükse o kadar iyidir.

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.

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 ile Antrenman Yapma, sayfa 10</i>)

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
Saat, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir. Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda saat, bu havuz boyutunu kullanır. Boyutu değiştirmek için **UP** düğmesini basılı tutabilir, etkinlik ayarlarınızı belirleyebilir ve **Havuz Boyutu** ögesini seçebilirsiniz.
- Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak tüm havuz boyunca yüzün. Dinlenirken etkinlik süreölçerini duraklatın.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için **BACK** düğmesine basın (*Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 10*).
Saat, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.
- Saatin uzunluklarınızı saymasına yardımcı olmak için ilk kulacı atmadan önce duvardan destek alarak kendinizi güçlü bir şekilde itin ve süzülün.
- Drill'ler sırasında etkinlik süreölçerini duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir (*Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 10*).

Havuzda Yüzerken Dinlenme

Varsayılan dinlenme ekranında bir dinlenme süreölçeri görüntülenir. Ayrıca son tamamlanan aralık için süreyi ve mesafeyi görüntüler.

NOT: Dinlenme sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

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

Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

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

Otomatik dinlenme özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Saatınız, dinlendiğinizi otomatik olarak algılar ve dinlenme ekranı görüntülenir. 15 saniyeden fazla dinlerseniz saat otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur. Yüzmeye devam ettiğinizde saat otomatik olarak yeni bir yüzme aralığı başlatır. Otomatik dinlenme özelliğini etkinlik seçeneklerinden açabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 39*).

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

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

Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma

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

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

Antrenman

Antrenmanlar

Her bir antrenman adımı ile değişik mesafeler, süreler ve kaloriler için hedefler içeren kendinize özel koşu veya bisiklet sürme antrenmanları oluşturabilirsiniz. Etkinliğiniz sırasında antrenman adım mesafesi veya ortalama adım hızı gibi antrenman adım bilgilerini içeren antrenmana özel veri ekranlarını görebilirsiniz.

Cihazınız, antrenman geçmişinize ve fitness seviyenize göre günlük önerilen koşu antrenmanlarını içerir.

Garmin Connect uygulamasını kullanarak antrenman oluşturabilir ve daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu cihazınıza aktarabilirsiniz.

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

Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında bir antrenman oluşturmadan önce bir Garmin Connect hesabınız ([Garmin Connect, sayfa 36](#)) olmalıdır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Antrenmanlar > Bir Antrenman Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Özel antrenmanınızı oluşturun.
- 5 **Kaydet** öğesini seçin.
- 6 Antrenmanınız için bir ad girin ve **Kaydet** öğesini seçin.
Yeni antrenman, antrenman listenizde görünür.
NOT: Bu antrenmanı saatinize gönderebilirsiniz ([Saatinize Özel Antrenman Gönderme, sayfa 11](#)).

Saatinize Özel Antrenman Gönderme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak oluşturduğunuz bir özel antrenmanı saatinize gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma, sayfa 11](#)).

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

Antrenman Başlatma

Bir antrenmana başlamak için antrenmanı Garmin Connect hesabınızdan indirmeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
- 2 Bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.
- 3 **Seçenekler > Antrenman > Antrenmanlar** öğesini seçin.
- 4 Bir antrenman seçin.
NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.
- 5 Antrenman adımlarının listesini görüntülemek için **DOWN** öğesini seçin (isteğe bağlı).
- 6 **START > Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
- 7 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini seçin.

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

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Cihazın günlük bir antrenman önerebilmesi için önce VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
- 2 Bir koşu etkinliği seçin.
Önerilen günlük antrenman görüntülenir.
- 3 **START** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Antrenmanı yapmak için **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
 - Antrenmanı silmek için **Kapat** öğesini seçin.
 - Kalp hızından tempoya kadar hedef türünü güncellemek için **Hedef Türü** öğesini seçin.
 - Gelecek antrenman bildirimlerini kapatmak için **İstemi Devre Dışı Bırak** öğesini seçin.

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

Günlük Önerilen Antrenman İstemlerini Açma ve Kapatma

Günlük önerilen antrenmanlar; antrenman geçmişiniz, VO2 maksimum, uyku ve toparlanma sürenize bağlı olarak önerilir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir koşu etkinliği seçin.
- 3 Gerekirse antrenmanı yoksaymak için **BACK** ögesini seçin.
- 4 **UP** ögesini basılı tutun.
- 5 **Antrenman > Antrenmanlar > Bugünün Önerisi** ögesini seçin.
- 6 **START** ögesini seçin.
- 7 **İstemi Devre Dışı Bırak** veya **İstemi Etkinleştir** ögesini seçin.

Aralıklı Antrenmanlar

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

Aralıklı Antrenman Oluşturma

Aralıklı antrenmanlar, koşu ve bisiklet sürme etkinlikleri için mevcuttur.

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

Aralıklı Antrenman Başlatma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
 - 2 Bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.
 - 3 **Seçenekler > Antrenman > Intrv.ler > START > Antrenmanı Yap** öğelerini seçin.
 - 4 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.
 - 5 Aralıklı antrenmanınızın ısınma turu varsa ilk aralığa başlamak için **BACK** ögesini seçin.
 - 6 Ekrandaki talimatları izleyin.
- Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

Aralıklı Antrenmanı Durdurma

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

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 planı başlattığınız zaman Forerunner cihazınızdaki pencere ögesi döngüsüne Garmin Coach pencere ögesi eklenir.

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planını indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect](#), sayfa 36) ve Forerunner saati uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz.

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

Bugünün Egzersizine Başlama

Cihazınıza bir Garmin Coach antrenman planı gönderdikten sonra, pencere ögesi döngüsünde Garmin Coach pencere ögesi görünür.

- 1 Garmin Coach pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
Bu etkinlik için antrenman bugüne planlandıysa cihaz antrenman ismini görüntüler ve başlamanızı ister.



- 2 **START** ögesini seçin.
- 3 Antrenman adımlarını görüntülemek için **DOWN** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 4 **START > Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Antrenman Takvimi Hakkında

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

Planlanmış Antrenmanları Görüntüleme

Antrenman takviminizdeki planlanmış antrenmanları görüntüleyebilir ve bir antrenman yapmaya başlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.
- 3 **Seçenekler > Antrenman > Antrenman Takvimi** öğelerini seçin.
Planlanmış antrenmanlarınız tarihine göre sıralanır.
- 4 Bir antrenman seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Antrenman adımlarını görüntülemek için **DOWN** ögesini seçin.
 - Antrenmanı başlatmak için **START > Antrenmanı Yap** öğelerini seçin.

PacePro™ Antrenmanı

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

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

Garmin Connect Uygulamasında PacePro Planı Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında bir PacePro planı oluşturabilmek için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 36](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  ögesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > PacePro Hız Stratejileri > PacePro Stratejisi Oluşturun** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.
Yeni plan, PacePro planları listenizde görünür.
NOT: Bu planı cihazınıza gönderebilirsiniz ([Cihazınıza PacePro Planı Gönderme, sayfa 14](#)).

Cihazınıza PacePro Planı Gönderme

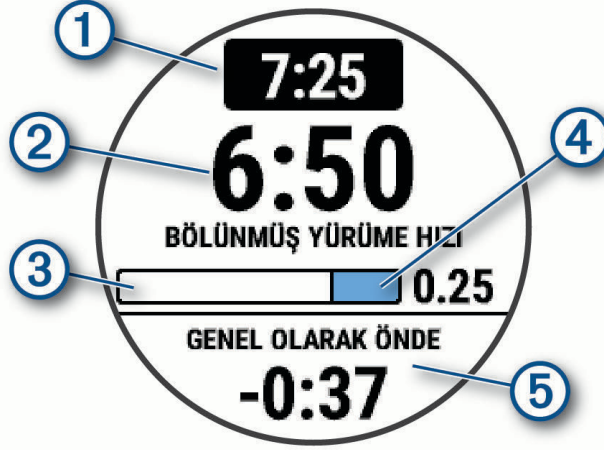
Cihazınıza PacePro planını gönderebilmek için Garmin Connect hesabınızı kullanarak bir plan oluşturmanız gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında PacePro Planı Oluşturma, sayfa 14](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  ögesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > PacePro Hız Stratejileri** ögesini seçin.
- 3 Listedeki bir plan seçin.
- 4  veya **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Uyumlu cihazınızı seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

PacePro Planı Başlatma

Bir PacePro planına başlayabilmek için planı, Garmin Connect hesabınızdan ([Cihazınıza PacePro Planı Gönderme, sayfa 14](#)) cihazınıza göndermeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3 **Seçenekler > Antrenman > PacePro Planları** öğesini seçin.
- 4 Bir plan seçin.
- 5 Bölümleri önizlemek için **DOWN** öğesini seçin (isteğe bağlı).
- 6 **START > Planı Kullan** öğelerini seçin.
- 7 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini seçin.



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

PacePro Planını Durdurma

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

Koşu ve Yürüyüş Uyarılarını Kullanma

NOT: Koşuya başlamadan önce koşu/yürüyüş aralıkları uyarılarını ayarlamanız gerekir. Koşu zamanlayıcısını başlattıktan sonra ayarları değiştiremezsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir koşu etkinliği seçin.
NOT: Yürüyüş molası uyarıları yalnızca koşu etkinliklerinde kullanılabilir.
- 3 **Seçenekler** ögesini seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Bağlanıldı Uyarıları > Yeni Ekle > Koşu/Yürüyüş** öğelerini seçin.
- 6 Her uyarı için koşu süresini ayarlayın.
- 7 Her uyarı için yürüyüş süresini ayarlayın.
- 8 Koşuya çıkın.

Her aralığı tamamladığınızda bir mesaj görünür. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 47*). Koşu/yürüyüş uyarıları açıldıktan sonra kapatılana veya farklı bir koşu modu etkinleştirilene kadar koşuya her çıktığınızda kullanılır.

İç Mekan Antrenmanı

Garmin, iç mekanlarda antrenman yaparken veya pil ömründen tasarruf etmek için iç mekan etkinliklerinin kullanılmasını önerir. Genellikle iç mekanda yapılan bir etkinlik seçerseniz GPS otomatik olarak kapatılır. GPS kapalı halde koşarken veya yürürken hız, mesafe ve tempo cihazdaki akselometre ile hesaplanır. Akselometre kendi kendini kalibre eder. Hız, mesafe ve tempo verilerinin doğruluğu, GPS açıkken dış mekanda yapılan birkaç koşudan sonra artar (*Kapalı Mekan Etkinlikleri, sayfa 6*).

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

Kişisel Rekorlar

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

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

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

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
- 5 **Önceki > Evet** ögesini seçin.
NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Bir Kişisel Rekoru Silme

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

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Tüm Kişisel Rekorları Silme

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

Yalnızca bu sporun kayıtları silinir.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı, vermek için saatiniz; yaşı, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmiş gibi bilgilerden faydalanır. 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 39](#)).

- 1 **UP** simgesini basılı tutun.
- 2 **⚙️ > Kullanıcı Profili > Sağlık Yaşı** ögesini seçin.

Etkinlik İzleme

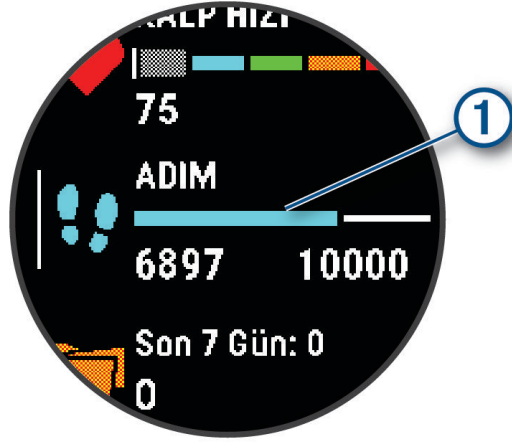
Etkinlik izleme özelliği; kayıt yapılan her gün için günlük adım sayınızı, kat edilen mesafeyi, yoğun olduğunuz dakikaları, yakılan kaloriyi ve uyku istatistiklerini kaydeder. Yakılan kalorilerinize bazal metabolizmanız ve etkinlik kalorileriniz dahildir.

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

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

Otomatik Hedef

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



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

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında Hareket Et! uyarısı ve kırmızı çubuk görüntülenir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir segment görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer ([Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 47](#)).

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

Hareket Uyarısını Açma

- 1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **⚙️** > **Etkinlik İzleme** > **Hareket Uyarısı** > **Açık** öğesini seçin.

Uyku İzleme

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

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 19](#)).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Cihazınızı uyurken takın.
- 2 Uyku izleme verilerinizi Garmin Connect sitesine yükleyin ([Garmin Connect, sayfa 36](#)). Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

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

NOT: Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Normal uyku saatleriniz sırasında otomatik olarak rahatsız etmeyin moduna girmek için sistem ayarlarında Uyku Süresinde seçeneğini etkinleştirebilirsiniz ([Sistem Ayarları, sayfa 46](#)).

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz.

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

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

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

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

Etkinlik İzleme Ayarları

Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun ve  > **Etkinlik İzleme** ögesini seçin.

Durum: Etkinlik izleme özelliklerini kapatır.

Hareket Uyarısı: Bir mesaj ve dijital saat görünümü ile adımlar ekranında hareket çubuğunu görüntüler. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer ([Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 47](#)).

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

Move IQ: Move IQ özelliği benzer hareket düzenlerini algıladığında cihazınızın otomatik olarak süreli bir yürüyüş veya koşma etkinliği başlatmasını ve kaydetmesini sağlar.

Etkinlik İzlemeyi Kapatma

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

- 1 **UP** simgesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlik İzleme** > **Durum** > **Kapalı** öğelerini seçin.

Move IQ® Olayları

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

Sıvı Tüketimi Takibi

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

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

Adet Döngüsü İzleme

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

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

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

Kalp Hızı Özellikleri

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

Bilekten Kalp Hızı

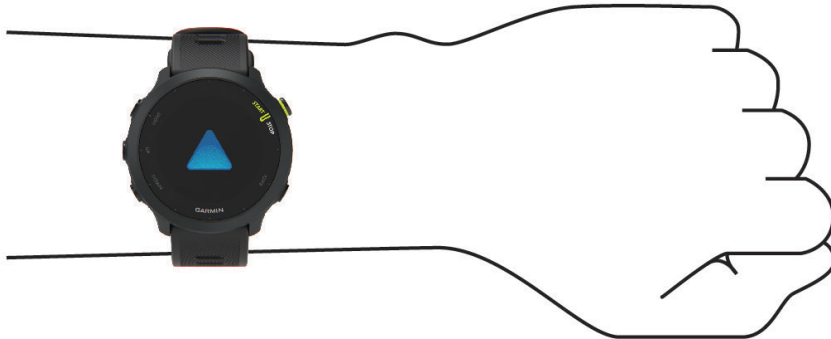
Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

NOT: Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Kalp hızının daha doğru bir şekilde ölçülmesi için saatin koşu veya egzersiz sırasında bileğinizde kaymaması gerekir.



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 21.
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

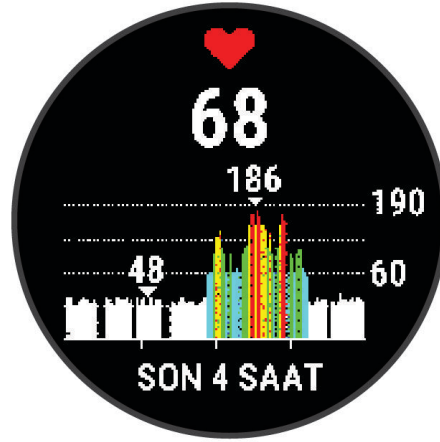
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme

- 1 Kalp hızı pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
NOT: Pencere öğesini pencere öğesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 44](#)).
- 2 Dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve son 4 saatteki kalp hızınızın grafiğini görüntülemek için **START** düğmesine basın.



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

Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama

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

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 Kalp hızı pencere öğesinde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Seçenekler > Kalp Hızını Yayınlama** öğesini seçin.
Forerunner cihazı kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar ve ❤️ görüntülenir.
NOT: Kalp hızı pencere öğesinden kalp hızı verilerini yayınlarken yalnızca kalp hızı pencere öğesini görüntüleyebilirsiniz.
- 3 Forerunner cihazınızı Garmin ANT+ uyumlu cihazınızla eşleştirin.
NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.
İPUÇU: Kalp hızı verilerinizi yayınlamayı durdurmak için herhangi bir tuşa basın ve Evet öğesini seçin.

Kalp Hızı Verilerini Etkinlik Sırasında Yayınlama

Forerunner cihazınızı, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge® cihazınıza yayınlayabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 Kalp hızı pencere ögesinde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Seçenekler > Etkinlikte Yayınla > Açık** öğelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 5](#)).

Forerunner cihazı kalp hızı verilerinizi arka planda yayınlamaya başlar.

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

- 4 Forerunner cihazınızı uyumlu Garmin ANT+ cihazınızla eşleştirin.

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

İPUCU: Kalp hızı verilerinizi yayınlamayı durdurmak için etkinliği durdurun ([Etkinlik Durdurma, sayfa 5](#)).

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

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

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

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

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

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

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

- 1 Kalp hızı pencere ögesinde **UP** simgesini basılı tutun.
- 2 **Kalp Hızı Seçenekleri > Durum > Kapalı** öğesini 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 24](#)) 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

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

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2  > **Kullanıcı Profili** > **Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 Maksimum kalp hızınızı girmek için **Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
Etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Saptama özelliğini kullanabilirsiniz.
- 4 **Dinlenme Kalp Atış Hızı** ögesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.
Cihazınız tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
- 5 **Bölgeler** > **Cinsi** ögesini seçin.
- 6 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 **% Maks.** ögesini seçin.
 - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **K.H.R. %** ögesini seçin.
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.

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 39](#)).
- 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
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

Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp cihazınızla eşleştirmelisiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 37](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 39](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 23](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Cihazınızın koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir.

1 Dışarıda en az 10 dakika koşun.

2 Koşunuzdan sonra **Kaydet** ögesini seçin.

İlk VO2 maksimum tahmininiz için ve VO2 maksimum değerinizi her arttığında bir bildirim görüntülenir.

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, atletik performansın bir göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Forerunner cihazının VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı monitörü gerekir.

Cihazınızda VO2 maksimum tahmini sayı, açıklama ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, kondisyon yaşınızı da içeren VO2 maksimum tahmininiz hakkında ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz. Kondisyon yaşınız, cinsiyeti sizinle aynı fakat yaşı farklı olan birine kıyasla, kondisyonunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Egzersiz yaptıkça zaman içinde fitness yaşınız düşebilir (*Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi, sayfa 17*).



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 58*) ve www.CooperInstitute.org adresine 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.

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

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

Toparlanma Sürenizi Görüntüleme

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 39](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 23](#)).

1 Koşuya çıkın.

2 Koşunuzdan sonra **Kaydet** ögesini seçin.

Toparlanma süresi görünür. Maksimum süre 4 gündür.

NOT: Saat görünümünde, etkinlik özetini veya toparlanma süresini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçebilir ve daha fazla ayrıntıyı görüntülemek için **START** ögesini seçebilirsiniz.

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmini elde etmek için kullanıcı profilinizi ayarlamayı tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 39](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 23](#)).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 25](#)) ve antrenman geçmişinizi kullanır. Cihaz, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

İPUCU: Birden fazla Garmin cihazınız varsa cihazınızın diğer cihazlardaki etkinlikler, geçmiş ve verilerle senkronize olmasını sağlayan Physio TrueUp™ özelliğini etkinleştirebilirsiniz ([Etkinlikleri Senkronize Etme, sayfa 32](#)).

1 Performans pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.

2 Performans ölçümlerinde gezinmek için **START** ögesini seçin.

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

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

Stres Seviyesi Pencere Ögesini Kullanma

Stres seviyesi pencere ögesi güncel stres seviyenizi ve son birkaç saatteki stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Ayrıca rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliğinde kılavuzluk edebilir ([Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 44](#)).

1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız stres seviyesi pencere ögesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.

2 **START** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Ek ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** ögesini seçin.

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

- Rahatlama etkinliği başlatmak için **START > DOWN** ögesini 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 27](#)).

Body Battery Pencere Ögesi Görüntüleme

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

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

NOT: Pencere ögesini pencere ögesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 44](#)).

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



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

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



Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

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

Akıllı Özellikler

Telefonunuzu Eşleştirme

Forerunner saatinizin bağlantılı özelliklerini kullanmak için saatin, telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirilmesi gerekir.

1 Telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını yükleyip açın.

2 Telefonunuzu, saatinizin 10 m (33 ft.) yakınına getirin.

3 Saati açmak için **LIGHT** düğmesine basın.

Saati ilk açtığınızda eşleştirme modundadır.

İPUÇU: Manuel olarak eşleştirme moduna girmek için LIGHT düğmesini basılı tutabilir ve  ögesini seçebilirsiniz.

4 Saatinizi Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:

- Garmin Connect uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları izleyin.
- Eşleştirme işlemini daha önce atladıysanız saat görünümünden **UP** düğmesini basılı tutun, **Telefonu Eşleştir** ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.
- Yeni bir telefonu eşleştirmek istiyorsanız saat görünümünden **UP** düğmesini basılı tutun, **Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.
- Garmin Connect uygulamasıyla daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyseniz **••• > Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

Mevcut Garmin Connect Kullanıcıları İçin İpuçları

1 Garmin Connect uygulamasından **•••** simgesini seçin.

2 **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** ögesini seçin.

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

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

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

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

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

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

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

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

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

Telefon bildirimleri: Forerunner cihazınızda telefon bildirimlerini ve mesajları görüntüler.

Güvenlik ve izleme özellikleri: Arkadaşlarınız ile ailenize mesaj ve uyarı göndermenizi ve Garmin Connect uygulamasında belirlenmiş acil durum kişilerinden yardım istemenizi sağlar. Daha fazla bilgi için [Güvenlik ve izleme Özellikleri](#), sayfa 33 bölümüne gidin.

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

Yazılım güncellemeleri: Cihaz yazılımınızı güncellemenizi sağlar.

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

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

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

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

Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma

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

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

Forerunner cihazı, eşleştirilmiş olan akıllı telefonu aramaya başlar. Telefonunuzdan sesli bir uyarı duyulur ve Forerunner cihazı ekranında Bluetooth sinyal gücü görüntülenir. Bluetooth sinyal gücü akıllı telefonunuza yaklaştıkça artar.

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

Pencere öğeleri

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

Bazı pencere öğeleri varsayılan olarak görünmez. Bunları, pencere öğesi döngüsüne manuel olarak ekleyebilirsiniz (*Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 44*).

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

Takvim: Akıllı telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.

Kalori: Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

Hava Durumu: Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.

Pencere Öğelerini Görüntüleme

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

- Saat görünümünden **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.

Cihaz, pencere öğeleri arasında gezinerek her bir pencere öğesi için özet verileri görüntüler. Performans pencere öğesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç etkinlik veya GPS kullanılarak yapılan dış mekan koşuları gerekir.

- Pencere öğesi ayrıntılarını görüntülemek için **START** öğesini seçin.

İPUCU: Bir pencere öğesine ilişkin ek ekranları görüntülemek için **DOWN** öğesini seçebilirsiniz.

Hava Durumu Pencere Öğesini Görüntüleme

Hava durumu, uyumlu bir akıllı telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

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

Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme

- 1 Akıllı telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
- 2 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** düğmesini basılı tutun.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Geçerli müzik parçasını oynatmak ve duraklatmak için ► ögesini seçin.
 - Sonraki müzik parçasına atlamak için ►| ögesini seçin.
 - Ses düzeyi ve önceki parça gibi daha fazla müzik kontrolünü açmak için ⋮ ögesini seçin.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için Forerunner cihazınızı uyumlu bir mobil cihazla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 28](#)).

- 1 **UP** simgesini basılı tutun.
- 2 **⚙** > **Telefon** > **Bildirimler** > **Durum** > **Açık** ögesini seçin.
- 3 **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.
- 4 Bir bildirim tercihi seçin.
- 5 Bir ses tercihi seçin.
- 6 **Etkinlik Dışında** ögesini seçin.
- 7 Bir bildirim tercihi seçin.
- 8 Bir ses tercihi seçin.
- 9 **Gizlilik** ögesini seçin.
- 10 Bir gizlilik tercihi seçin.
- 11 **Mola** ögesini seçin.
- 12 Yeni bir bildirim için uyarının ekranda ne kadar süre gösterileceğini seçin.

Bildirimleri Görüntüleme

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

Bildirimleri Yönetme

Forerunner saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- iPhone® kullanıyorsanız iOS® bildirim ayarlarına gidin ve telefonda ve saatte gösterilecek bildirimleri seçin.
NOT: iPhone üzerinde etkinleştirdiğiniz tüm bildirimler saatinizde de görünür.
- Android™ telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasından **•••** > **Ayarlar** > **Bildirimler** > **Uygulama Bildirimleri** ögesini seçin ve saatinizde gösterilmesini istediğiniz bildirimleri seçin.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

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

Akıllı Telefon Bağlantı Uyarılarını Açma ve Kapatma

Forerunner cihazını, eşleştirilen akıllı telefonunuz Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantısı kesildiğinde sizi uyuracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Akıllı telefon bağlantı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2  > **Telefon** > **Bağlanıldı Uyarıları** > **Açık** ögesini seçin.

Etkinlikleri Senkronize Etme

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

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2  > **Sistem** > **TrueUp Fizyoloji** öğelerini seçin.

Cihazınızı akıllı telefonunuzla senkronize ettiğiniz zaman diğer Garmin cihazlarınızdaki son etkinlikler Forerunner cihazınızda görünür.

Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Oynatma

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

Garmin Connect uygulamasını, koşu ve diğer etkinlikler sırasında telefonunuzda motive edici durum duyuruları ve antrenman uyarıları oynatacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Sesli istem sırasında Garmin Connect uygulaması, duyuruyu oynatmak için telefonun birincil sesini susturur. Ses düzeylerini Garmin Connect uygulamasında özelleştirebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **•••** > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Etkinlik Seçenekleri** > **Sesli Uyarılar** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin.

Connect IQ Özellikleri

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

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirmenizi sağlar.

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

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

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

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Forerunner saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme](#), sayfa 28).

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

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

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

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

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

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

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

Acil Durum Kişileri Ekleme

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

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

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

Yardım İsteme

Yardım istemek için acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 33](#)).

- 1 **LIGHT** tuşunu basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için tuşu serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.

İPUCU: Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **İptal** öğesini seçebilirsiniz.

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 33*). 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 görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **⚙ > Güvenlik > Kaza Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir GPS etkinliği seçin.

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

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

Canlı Etkinlik Paylaşımı

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

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 Görüntüleme

Geçmiş, cihazınıza kaydettiğiniz geçmiş etkinlikleri içerir.

Cihazda, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş pencere ögesi bulunur (*Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 44*).

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 **Bu Hafta** veya **Önceki Haftalar** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 **START** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlikle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Tüm İstatistikler** ögesini seçin.
 - Her bir kalp hızı bölgesinde geçirdiğiniz süreyi görüntülemek için **Kalp Hızı** ögesini seçin (*Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme, sayfa 35*).
 - Tur seçmek ve her turla ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Turlar** ögesini seçin.
 - Her aralıktaki sürenizi ve mesafenizi görüntülemek için **Intrv.ler** ögesini seçin.
 - Seçilen etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme

Kalp hızı bölgesi verilerini görüntüleyebilmeniz için kalp hızının ölçüldüğü bir etkinliği tamamlayıp kaydetmeniz gerekir.

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

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

Geçmiş Silme

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

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

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

Veri Yönetimi

Dosya Silme

DUYURU

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

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

NOT: Apple® bilgisayar kullanıyorsanız dosyaları tamamen kaldırmak için Çöp Kutusu klasörünü boşaltmanız gerekir.

USB Kablosunu Sökme

Cihazınız bilgisayara çıkarılabilir bir sürücü ya da birim olarak bağlıysa, veri kaybı yaşanmaması için cihazınızı bilgisayarınızdan güvenli kaldırmanız gerekir. Cihazınız Windows® bilgisayarınıza taşınabilir bir cihaz olarak bağlıysa, cihazın bağlantısının güvenli kesilmesine gerek yoktur.

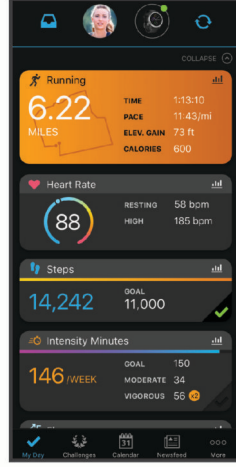
- 1 Aşağıdakilerden birini yapın:
 - Windows bilgisayarlarda, sistem tepsisindeki **Donanımı Güvenli Kaldır** simgesini ve cihazınızı seçin.
 - Apple bilgisayarlarda, cihazı ve **Dosya > Çıkart** ögesini seçin.
- 2 USB kablosunu bilgisayarınızdan sökün.

Garmin Connect

Garmin Connect kullanan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect, izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, bisiklet, doğa yürüyüşü ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin. Ücretsiz bir hesap açmak için www.garminconnect.com adresine gidin.

Etkinliklerinizi saklayın: Etkinliğinizi tamamladıktan ve cihazınıza kaydettikten sonra etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

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



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

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

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

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

Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme

Cihazınız, verileri Garmin Connect uygulamasıyla düzenli aralıklarla otomatik olarak senkronize eder. Verilerinizi istediğiniz zaman manuel olarak da senkronize edebilirsiniz.

- 1 Cihazı akıllı telefonunuzun 3 m (10 ft.) yakınına getirin.
- 2 Her ekrandan kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 3  ögesini seçin.
- 4 Mevcut verilerinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyin.

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. Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

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

Kablosuz Sensörler

ANT+ veya Bluetooth teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 37](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 40](#)).

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

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 **UP** simgesini basılı tutun.

- 4  > **Sensörler ve Aksesuarlar** > **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 40](#)).

Ayak Podu

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

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

Ayak Podu Kullanarak Koşma

Koşmadan önce ayak podunu Forerunner cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 37](#)).

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

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

Ayak Podu Kalibrasyonu

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

Ayak Podu Kalibrasyonunu İyileştirme

Ayak podunuzu kalibre edebilmeniz için GPS sinyallerini almanız ve cihazınızı ayak poduyla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 37](#)).

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

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

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

Ayak Podunuzu Manuel Olarak Kalibre Etme

Cihazınızı kalibre edebilmeniz için önce cihazınızı ayak podu sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 37](#)).

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

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

Ayak Podu Hızını ve Mesafesini Ayarlama

Ayak podunuzun hızını ve mesafesini özelleştirebilmek için cihazınızı ayak podu sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 37](#)).

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

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

İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma

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

- Sensörü saatinizle eşleştirin ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 37](#)).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın ([Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 58](#)).
- Bisiklet sürün ([Etkinlik Başlatma, sayfa 5](#)).

Saatinizi Özelleştirme

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Boyunuzu, kilonuzu, doğum yılınızı, cinsiyetinizi ve maksimum kalp hızı ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 23](#)). Cihaz, bu bilgileri antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2  > **Kullanıcı Profili** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Etkinlik Listenizi Özelleştirme

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

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

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

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

Bağlanıldı Uyarıları: Etkinlik için antrenman uyarıları ayarlar ([Uyarılar, sayfa 40](#)).

Auto Pause: Hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde cihazı, kayıt işleminin durdurulacağı şekilde ayarlar ([Auto Pause® Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 43](#)).

Titreşimli Uyarılar: Cihazın bir havuzda yüzme etkinliği sırasında dinlenme anlarınızı otomatik olarak algılamasını ve bir dinlenme aralığı oluşturmasını sağlar ([Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 10](#)).

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

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirmenizi ve etkinlik için yeni veri ekranları eklemenizi sağlar ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 40](#)).

GPS: GPS anteninin modunu ayarlar ([GPS Ayarını Değiştirme, sayfa 43](#)).

Şerit Numarası: Pist koşusu için kulvar numaranızı belirler.

Turlar: Etkinlik sırasında tur veya dinlenme süresini kaydetmenizi sağlar ([Turları Mesafeye Göre İşaretleme, sayfa 42](#)).

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar ([Havuz Boyutunu Ayarlama, sayfa 9](#)).

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 54](#)).

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 43](#)).

Kulaç Algılama: Havuzda yüzme için kulaç algılamayı etkinleştirir.

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

Veri Ekranlarını Özelleştirme

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

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

Uyarılar

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

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

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

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Mesafe	Tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 22 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 24 .
Yürüyüş Hızı	Menzil	Bir hız değeri belirleyebilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

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

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

Kalp Hızı Uyarılarınızı Ayarlama

Cihazı, kalp hızınız hedef bölgenin ya da özel bir aralığın üzerinde veya altında olduğunda uyarı vermek üzere ayarlayabilirsiniz. Örneğin cihazı, kalp hızınızın dakikadaki atış sayısı (bpm) 150'nin altına indiğinde uyarı verecek şekilde ayarlayabilirsiniz.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Bağlanıldı Uyarıları** > **Yeni Ekle** > **Kalp Hızı** öğelerini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Çeşitli mevcut kalp hızı bölgelerini kullanmak için bir kalp hızı bölgesi seçin.
 - Maksimum değeri özelleştirmek için **Özel** > **Yüksek** ögesini seçin ve bir değer girin.
 - Minimum değeri özelleştirmek için **Özel** > **Düşük** ögesini seçin ve bir değer girin.

Belirlenen aralık veya özel değerın üstüne çıkıldığında veya altına inildiğinde bir mesaj görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer ([Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 47](#)).

Auto Lap

Turları Mesafeye Göre İşaretleme

Cihazınızı, her kilometre veya milde turu işaretleyen Auto Lap özelliğini kullanacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmanızı sağlar.

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

Bir turu her tamamladığınızda turun süresini gösteren bir mesaj görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 47*). Auto Lap özelliği, siz kapatana kadar seçilen etkinlik profili için açık kalmaya devam eder.

Gerekirse veri ekranlarını ek tur verilerini görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 40*).

Tur Uyarısı Mesajını Özelleştirme

Tur uyarısı mesajında görünen bir veya iki veri alanını özelleştirebilirsiniz.

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

Tur Tuşunu Açma ve Kapatma

Bir etkinlik sırasında turu veya dinlenmeyi kaydetmek için BACK ögesini kullanarak Tur Tuşu ayarını açabilirsiniz. Etkinlik sırasında tuşlara yanlılıkla basarak turları kaydetmeyi önlemek için Tur Tuşu ayarını kapatabilirsiniz.

- 1 UP ögesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Turlar > Tur Tuşu** ögesini seçin.

Tur tuşu durumu, geçerli ayara bağlı olarak Açık veya Kapalı şeklinde değişir.

Tur tuşu, seçilen etkinlik profili için açık veya kapalı kalır.

Auto Pause® Özelliğini Etkinleştirme

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

NOT: Zamanlayıcı durdurulduğunda veya duraklatıldığında geçmiş kaydedilmez.

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

Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme

Bir etkinliği kaydettiğinizde etkinlik sırasında hissedilen eforunuzu ve nasıl hissettiğinizi değerlendirebilirsiniz (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 5*). Değerlendirme bilgilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

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

GPS Ayarını Değiştirme

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

- 1 **UP** simgesini basılı tutun.
- 2 **⚙️** > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **GPS** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Aktivite için GPS'i devre dışı bırakmak amacıyla **Kapalı** ögesini seçin.
 - GPS uydu sistemini etkinleştirmek için **Yalnızca GPS** ögesini seçin.
 - Gökyüzü görünürlüğünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgileri almak için **GPS + GLONASS** (Rus uydu sistemi) ögesini seçin.
 - Gökyüzü görünürlüğünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgileri almak için **GPS + GALILEO** (Avrupa Birliği uydu sistemi) ögesini seçin.

NOT: GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır (*GPS ve Diğer Uydu Sistemleri, sayfa 44*).

GPS ve Diğer Uydu Sistemleri

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

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

GPS: Amerika Birleşik Devletleri tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

GLONASS: Rusya tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

GALILEO: Avrupa Uzay Ajansı tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme

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

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

Pencere öğesi pencere öğesi döngüsüne eklenir.

Bir Etkinliği veya Uygulamayı Kaldırma

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

Etkinlik İzleme Ayarları

Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun ve  > **Etkinlik İzleme** öğesini seçin.

Durum: Etkinlik izleme özelliklerini kapatır.

Hareket Uyarısı: Bir mesaj ve dijital saat görünümü ile adımlar ekranında hareket çubuğunu görüntüler. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer ([Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 47](#)).

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

Move IQ: Move IQ özelliği benzer hareket düzenlerini algıladığında cihazınızın otomatik olarak sürekli bir yürüyüş veya koşma etkinliği başlatmasını ve kaydetmesini sağlar.

Etkinlik İzlemeyi Kapatma

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

- 1 **UP** simgesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlik İzleme** > **Durum** > **Kapalı** öğelerini seçin.

Saat Görünümünü Özelleştirme

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilirsiniz.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Saat görünümü seçeneklerini önizlemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 4 **START** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünü etkinleştirmek için **Uygula** ögesini seçin.
 - Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** ögesini seçin.
 - Vurgulama rengini değiştirmek için **Tema Rengi** ögesini seçin.

Connect IQ Özellikleri

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

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirmenizi sağlar.

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

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

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

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Forerunner saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 28](#)).

- 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.

Sistem Ayarları

UP ögesini basılı tutun ve  > **Sistem** ögesini seçin.

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Şifre: Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler ([Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 46](#)).

Süre: Zaman ayarlarını yapar ([Saat Ayarları, sayfa 47](#)).

Ekran Parlaklığı: Ekran parlaklığı ayarlarını yapar ([Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme, sayfa 47](#)).

Sesler: Tuş sesleri, uyarılar ve titreşimler gibi saat seslerini ayarlar ([Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 47](#)).

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız etmeyin modunu açar veya kapatır. Normal uyku saatlerinizde rahatsız etmeyin modunu otomatik olarak açmak için **Uyku Süresinde** seçeneğini kullanabilirsiniz. Garmin Connect hesabınızda normal uyku saatlerinizi belirleyebilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 19](#)).

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

Format: Saati koşu, bisiklet veya diğer etkinlikler için **Pace/Hız Tercihi** bilgilerini görüntüleyecek şekilde ayarlar. Bu tercih çeşitli antrenman seçeneklerini, geçmişi ve uyarıları etkiler ([Tempoyu veya Hızı Görüntüleme, sayfa 48](#)). Ayrıca **Haftanın Başlangıcı** ayarını ve saatte kullanılan ölçü birimlerini de değiştirebilirsiniz ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 48](#)).

TrueUp Fizyoloji: Saatinizin diğer Garmin cihazlarından etkinlikleri, geçmişi ve verileri senkronize etmesine izin verir.

Veri Kaydı: Saatin etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak uzun süren etkinliklerin tamamını kaydedemeyebilir. Bir etkinlik sırasında kalp hızı değişikliklerinizi kaydetmek için KH Değişken. Kaydet seçeneğini açın.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında saati yığın depolama modunu veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Sıfırla: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 54](#)).

Yazılım Güncellemesi: Garmin Express veya Garmin Connect uygulamasını kullanarak indirilen yazılım güncellemelerini yüklemenizi sağlar ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme, sayfa 52](#)).

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

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. Saatinizi 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.

- 1 **UP** simgesini basılı tutun.
- 2  > **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 **UP** simgesini basılı tutun.
- 2 **⚙️ > Sistem > Şifre > Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.
- 3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.
- 4 Dört haneli yeni bir şifre girin.

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

Saat Ayarları

Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun ve **⚙️ > Sistem > Süre** ögesini seçin.

Saat Formatı: Cihazı saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Saati Ayarla: Eşleştirilmiş mobil cihazınıza veya GPS konumuna göre saati manuel veya otomatik olarak ayarlamanızı sağlar.

GPS ile Eşleştir: Saat dilimlerini değiştirdiğinizde saati manuel olarak senkronize etmenizi veya yaz/kış saati için güncelleme yapmanızı sağlar.

Saat Dilimleri

Saati her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da telefonunuzla senkronize ettiğinizde saat, saat diliminizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar.

Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **⚙️ > Sistem > Ekran Parlaklığı** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.
 - **Etkinlik Dışında** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Tuşlara basıldığında ekran parlaklığının açılması için **Tuşlar** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığını uyarılarda açmak için **Bağlanıldı Uyarıları** ögesini seçin.
 - Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekran parlaklığının açılması için **Hareket** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığı kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** ögesini seçin.

Cihaz Seslerini Ayarlama

Cihazı tuşlar seçildiğinde veya bir uyarı tetiklendiğinde ses çıkaracak ya da titreşecek şekilde ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **⚙️ > Sistem > Sesler** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tuş seslerini açıp kapatmak için **Tuş Sesleri** ögesini seçin.
 - Uyarı sesleri ayarlarını etkinleştirmek için **Uyarı Sesleri** ögesini seçin.
 - Cihaz titreşimini açıp kapatmak için **Titreşim** ögesini seçin.
 - Bir tuş seçtiğinizde titreşimi etkinleştirmek için **Tuşa Bas. Titre** ögesini seçin.

Tempoyu veya Hızı Görüntüleme

Etkinlik özeti ve geçmiş alanında görünen bilgilerin türünü değiştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2  > **Sistem** > **Format** > **Pace/Hız Tercihi** seçeneğini belirleyin.
- 3 Bir etkinlik seçin.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Cihazda görüntülenen ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2  > **Sistem** > **Format** > **Birim** öğelerini seçin.
- 3 **Mil** veya **Metrik** ögesini seçin.

Saat

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz. Her alarmı bir kez çalacak veya düzenli tekrarlanacak şekilde ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **UP** simgesini basılı tutun.
- 2 **Alarm Saati** > **Alarm Ekle** ögesini seçin.
- 3 **Süre** ögesini seçin ve alarm saatini girin.
- 4 **Tekrarla** ögesini seçin ve alarmın ne zaman tekrarlanacağını seçin (isteğe bağlı).
- 5 **Sesler** ögesini seçin ve bir bildirim tipi seçin (isteğe bağlı).
- 6 Arka ışığın alarmla birlikte açılması için **Ekran Parlaklığı** > **Açık** ögesini seçin.
- 7 **Etiket** ögesini seçin ve alarm için bir açıklama seçin (isteğe bağlı).

Alarm Silme

- 1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Alarm Saati** ögesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 **Sil** ögesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Zamanlayıcı** ögesini seçin.
- 3 Saati girin.
- 4 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Süresi bittikten sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için  > **Yeniden Başlat** > **Açık** ögesini seçin.
 -  > **Sesler** ögesini seçin ve bildirim türünü belirleyin.
- 5  ögesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kronometre** ögesini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 4 Tur zamanlayıcısını ① yeniden başlatmak için **BACK** ögesini seçin.



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.

- 5 İki zamanlayıcıyı da durdurmak için **START** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin.
- 7 Kaydedilen süreyi geçmişinize etkinlik olarak kaydedin (isteğe bağlı).

Saati GPS ile Senkronize Etme

Saati her açtığınızda ve uyduları aldığınızda saat, saat dilimlerinizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar. Ayrıca saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati GPS ile manuel olarak senkronize edebilirsiniz.

- 1 **UP** simgesini basılı tutun.
- 2 **⚙️ > Sistem > Süre > GPS ile Eşleştir** ögesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma](#), sayfa 53).

Saati Manuel Olarak Ayarlama

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

Cihaz Bilgileri

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

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

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

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

Bu cihazın etiketi elektronik olarak sağlanır. E-etiket, FCC tarafından sağlanmış kimlik numaraları veya bölgesel uyumluluk işaretleri gibi düzenleme bilgilerinin yanı sıra geçerli ürün ve lisans bilgilerini sağlayabilir.

- 1 Saat görünümünde **UP** simgesini basılı tutun.
- 2 **⚙️** > **Sistem** > **Hakkında** ögesini seçin.

Saati Şarj Etme

⚠️ UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki **Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri** kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı, sayfa 51*).

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.

Saatin Şarj Edilmesiyle ilgili İpuçları

- 1 USB kablosunu kullanarak saati şarj etmek için şarj cihazını saate güvenli bir şekilde takın (*Saati Şarj Etme, sayfa 50*).
USB kablosunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek saati şarj edebilirsiniz. Tamamen bitmiş bir pili şarj etmek yaklaşık iki saat sürer.
- 2 Pil şarj seviyesi %100'e ulaştığında şarj cihazını saatten çıkarın.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Su altında tuşlara basmaktan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

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

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

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

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

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

Kayışları Değiştirme

Cihaza 20 mm kalınlığında, standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir.

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



- 2 Yeni kayış için çubuğun bir tarafını cihaza takın.
- 3 Kolay sökme pimini kaydırın ve çubuğu cihazın karşı tarafıyla hizalayın.
- 4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü	Akıllı bildirimler ve bilekten kalp hızı ile akıllı saat modu için 14 güne kadar GPS modunda 20 saate kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansı	1 dBm'de maksimum 2,4 GHz
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Saatiniz Bluetooth veya Wi-Fi® bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak denetler. Güncellemeleri otomatik olarak sistem ayarlarından denetleyebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 46*). Bilgisayarınıza Garmin Express (www.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

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 28*).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 29*).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize gönderir. Güncelleme, saati aktif olarak kullanmadığınız zaman uygulanır. Güncelleme tamamlandığında saatiniz yeniden başlatılır.

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 www.garmin.com/express adresine gidin.
- 3 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.

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

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.

Etkinlik İzleme

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

Günlük adım sayım görüntülenmiyor

Her gece yarısında günlük adım sayım sıfırlanıyor.

Adım sayınız yerine kesik çizgiler görüntüleniyorsa cihazın uydu sinyallerini alıp saati otomatik olarak ayarlamasını sağlayın.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

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

Cihazımdaki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, cihazınızı senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 37*).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 29*).

2 Cihazın verilerinizi senkronize etmesini bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect uygulamasını ya da Garmin Express uygulamasını yenilemek verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

Yoğun olduğunuz dakikalar hedefinize yakın bir yoğunluk düzeyinde egzersiz yaptığınızda yoğun olduğunuz dakikalar yanıp söner.

Uydu Sinyallerini Alma

Cihazın uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir. Saat ve tarih, GPS konumuna göre otomatik olarak ayarlanır.

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

1 Dış mekanda açık bir alana gidin.

Cihazın önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.

2 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.

Uydu sinyallerinin bulunması 30–60 saniye alabilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Saati, Garmin hesabınızla sık sık senkronize edin:
 - USB kablosu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak saatinizi bir bilgisayara bağlayın.
 - Bluetooth özellikli telefonunuzu kullanarak saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.Saatiniz, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirip uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Saatinizi, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Saati Yeniden Başlatma

Saat yanıt vermiyorsa saati yeniden başlatmanız gerekebilir.

NOT: Saati yeniden başlatmak verilerinizi veya ayarlarınızı silebilir.

- 1 **LIGHT** simgesini 15 saniye basılı tutun.
Saat kapanır.
- 2 Saati açmak için **LIGHT** simgesini bir saniye basılı tutun.

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 görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2  > **Sistem** > **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** ögesini seçin.

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için yapabileceğiniz birkaç işlem vardır.

- Ekran parlaklığı zaman aşımını azaltın ([Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme, sayfa 47](#)).
- Ekran parlaklığını azaltın.
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın ([Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma, sayfa 31](#)).
- Etkinlik izlemeyi kapatın ([Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 19](#)).
- Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.
Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın ([Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 45](#)).
- Cihazda görüntülenen akıllı telefon bildirimlerini sınırlandırın ([Bildirimleri Yönetme, sayfa 31](#)).
- Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun ([Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 21](#)).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 22](#)).

NOT: Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Cihazınız için yanlış bir dil seçtiyseniz cihaz dili seçiminizi değiştirebilirsiniz.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 Listedeki son ögeye inin ve **START** ögesine basın.
- 3 Listedeki sondan ikinci ögeye inin ve **START** ögesine basın.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Tercih ettiğiniz dili seçin.
- 6 **START** düğmesine basın.

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Forerunner saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

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

Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Kardiyo etkinliğini açık havada kullanabilir miyim?

Açık havada kardiyo etkinliğini kullanabilir ve GPS'i açabilirsiniz.

- 1 **START > Kardiyo > Seçenekler > Ayarlar > GPS** ögelerini seçin.
 - 2 Bir seçenek belirleyin.
 - 3 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
 - 4 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.
- GPS, siz kapatana kadar seçilen etkinlik için açık kalır.

Sensörleri manuel olarak nasıl eşleştirebilirim?

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

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

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

2 Bir kalp hızı monitörü eşleştiriyorsanız kalp hızı monitörünü takın.

Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alıp veremez.

3 **UP** simgesini basılı tutun.

4 **⚙️** > **Sensörler ve Aksesuarlar** > **Yeni Ekle** öğesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

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

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

Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

Cihaz bazı Bluetooth sensörlerle uyumludur. Garmin cihazınıza ilk kez bir sensör bağlıyorsanız cihazı ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda cihaz sensöre otomatik olarak bağlanır.

1 **UP** düğmesini basılı tutun.

2 **⚙️** > **Sensörler ve Aksesuarlar** > **Yeni Ekle** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

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

İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 40](#)).

Ek

Veri Alanları

Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ aksesuarları gerektirir.

Adım: Mevcut etkinlik sırasındaki adım sayısı.

Aralıktaki Mesafe: Mevcut aralık için kat edilen mesafe.

Günün Saati: Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.

Hız: Mevcut hareket hızı.

Intrv. Pace: Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.

Intrv. Süresi: Mevcut aralık için kronometre süresi.

Kadans: Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).

Kadans: Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.

Kalori: Yakılan toplam kalori miktarı.

Kalp Hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın bilekten kalp hızı ölçme işlevine sahip olması veya uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.

Kalp Hızı Bölgesi: Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

Ort. Pace: Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.

Ortalama Hız: Mevcut etkinlik için ortalama hız.

Ortalama Kalp Atış Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.

Solunum Hızı: Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.

STRES: Mevcut stres seviyeniz.

Tur Hızı: Mevcut tur için ortalama hız.

Tur Hızı: Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) sırasında mevcut tur için ortalama hız.

Tur Mesafesi: Mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur Mesafesi: Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) sırasında mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur Süresi: Mevcut tur için kronometre süresi.

Tur Süresi: Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) sırasında mevcut tur için kronometre süresi.

Tur Temposu: Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.

Tur Temposu: Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) sırasında mevcut turun ortalama temposu.

Yürüyüş Hızı: Mevcut yürüyüş hızı.

Zamanlayıcı: Mevcut etkinlik için kronometre süresi.

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Hız sensörünüz tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

