

# GARMIN®

## FORERUNNER® 170

GPS Koşu Saati



Kullanım  
Kılavuzu

# İçindekiler

## Giriş..... 5

Saatinizi Ayarlama.....	5
Düğme İşlevleri.....	5
GPS Durumu ve Durum Simgeleri.....	6
Dokunmatik Ekran İşlevleri.....	6
Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve	
Devre Dışı Bırakma.....	7
Saat Görünümünü Özelleştirme.....	7

## Uygulamalar ve Etkinlikler..... 8

Uygulamalar.....	8
Antrenmanlar.....	9
Garmin Pay™.....	12
Messenger Özelliğini Kullanma.....	13
Etkinlikler.....	14
Etkinlik Başlatma.....	15
Etkinlik Durdurma.....	15
Koşu.....	16
Bisiklet Sürme.....	20
Yüzme.....	20
Spor Salonu Etkinlikleri.....	22
Kış Sporları.....	23
Diğer Etkinlikler.....	23
Etkinlikler ve Uygulamaları	
Özelleştirme.....	24

## Kontroller..... 29

Kontroller Menüsünü Özelleştirme.....	30
Flaş Işık Ekranını Kullanma.....	31
Telefonunuzda Müzik Dinleme.....	31

## Görünümler..... 32

Görünümlerin Görüntülenmesi.....	33
Görünüm Listesini Özelleştirme.....	34
Görünüm Klasörü Oluşturma.....	34
Body Battery™.....	34
Geliştirilmiş Body Battery™ Verileri İçin	
İpuçları.....	34
Performans Ölçümleri.....	34
VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında.....	35
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi	
Görüntüleme.....	36
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	36

Güç Eğrinizi Görüntüleme.....	37
Antrenman Durumu.....	37
Antrenman Durumu Seviyeleri.....	38
Akut Yük.....	39
Toparlanma Süresi.....	40
Antrenman Durumunuzu Duraklatma	
ve Devam Ettirme.....	41
Antrenmana Hazır Olma Durumu.....	41
Yarış Takvimi ve Birincil Yarış.....	42
Yarış Etkinliği için Antrenman	
Yapma.....	42
Hisse Senedi Ekleme.....	43
Yaşam Tarzı Kaydetme.....	43
Yaşam Tarzı Kaydı Davranışlarını	
İzleme.....	43

## Saatler.....44

Alarm Ayarlama.....	44
Alarm Düzenleme.....	44
Geri Sayım Süreölçerini Kullanma.....	44
Geri Sayım Süreölçerini Silme.....	45
Kronometreyi Kullanma.....	45
Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	46
Alternatif Saat Dilimini Düzenleme..	46
Geri Sayım Etkinliği Ekleme.....	46
Bir Geri Sayım Etkinliğini	
Düzenleme.....	46

## Geçmiş..... 48

Geçmiş Kullanma.....	48
Kişisel Rekorlar.....	48
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme... ..	48
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	48
Kişisel Rekorları Silme.....	48
Veri Toplamalarını Görüntüleme.....	49

## Bildirim ve Uyarı Ayarları..... 50

Sağlık ve Zindelik Uyarıları.....	50
Anormal Kalp Hızı Uyarısı	
Ayarlama.....	50
Hareket Uyarısı.....	50
Sabah Raporu.....	51
Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	51
Akşam Raporu.....	51
Akşam Raporunuzu Özelleştirme....	51
Saat Uyarılarını Ayarlama.....	51
Fırtına Uyarısı Ayarlama.....	51

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ....	52	Yoğun Olduğunuz Dakikalar .....	70
<b>Ses ve Titreşim Ayarları.....</b>	<b>53</b>	Yoğun Olduğunuz Dakikaları	
<b>Ekran ve Parlaklık Ayarları.....</b>	<b>54</b>	Hesaplama.....	70
<b>Bağlantı.....</b>	<b>55</b>	Uyku İzleme.....	70
Sensörler ve Aksesuarlar .....	55	Otomatik Uyku İzleme Özelliğini	
Kablosuz Sensörler .....	55	Kullanma.....	70
Telefon Bağlantısı Özellikleri.....	58	Nefes Alma Varyasyonları.....	70
Telefonunuzu Eşleştirme .....	58	<b>Navigasyon.....</b>	<b>72</b>
Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme..	58	Konumunuzu Kaydetme.....	72
Bluetooth® Akıllı Telefon Bağlantısını		Kayıtlı Konumları Görüntüleme ve	
Kapatma .....	59	Düzenleme.....	72
Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve		Bir Konumu Silme.....	72
Kapatma .....	59	Variş Noktasına Gitme.....	72
Wi-Fi® Bağlantı Özellikleri.....	59	Başlangıç Noktasına Geri Dönme.....	72
Wi-Fi® Ağına Bağlanma .....	60	Navigasyonu Durdurma.....	73
Garmin Share .....	60	Rotalar .....	73
Garmin Share ile Veri Paylaşma.....	60	Garmin Connect™ Uygulamasında Rota	
Garmin Share ile Veri Alma.....	60	Oluşturma.....	73
Garmin Share Ayarları.....	61	Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme...	73
Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar		Pusula Yönünü Ayarlama.....	74
Uygulamaları.....	61	<b>Harita.....</b>	<b>75</b>
Garmin Connect™ .....	61	Harita Veri Ekranı Ekleme.....	75
Connect IQ Özellikleri.....	63	Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma....	75
Garmin Messenger™ Uygulaması....	63	Harita Ayarları.....	75
<b>Odaklama Modları.....</b>	<b>65</b>	<b>Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....</b>	<b>76</b>
Varsayılan Odak Modunu		Acil Durum Kişileri Ekleme.....	76
Özelleştirme.....	65	Kişi Ekleme.....	76
Özel Odak Modu Oluşturma.....	65	Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma....	76
<b>Sağlık ve Zindelik Ayarları.....</b>	<b>67</b>	Yardım İsteme.....	77
Bilekten Kalp Hızı.....	67	<b>Müzik.....</b>	<b>78</b>
Saati Takma .....	67	Üçüncü Taraf Sağlayıcılara	
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair		Bağlanma.....	78
İpuçları.....	67	Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses	
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü		İçeriği İndirme .....	78
Ayarları.....	68	Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	78
Nabız Oksimetresi.....	68	Müzik Dinleme.....	78
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	69	Müzik Çalma Kontrolleri.....	79
Nabız Oksimetresi Modunu		Bluetooth® Kulaklığını Bağlama.....	79
Ayarlama.....	69	Ses Modunu Değiştirme.....	80
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine		<b>Kullanıcı Profili.....</b>	<b>81</b>
Dair İpuçları.....	69	Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	81
Otomatik Hedef.....	70	Cinsiyet Ayarları.....	81

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi... 81	Informações de Radiocomunicação..... 0
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında..... 81	
Fitness Hedefleri..... 81	
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama..... 81	<b>Sorun Giderme..... 94</b>
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme..... 82	Ürün Güncellemeleri..... 94
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları..... 82	Daha Fazla Bilgi Alma..... 94
Güç Bölgelerinizi Ayarlama..... 82	Cihazım yanlış dile ayarlanmış..... 94
<b>Güç Yöneticisi Ayarları..... 84</b>	Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları..... 94
Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme... 84	Saatinizi Yeniden Başlatma..... 94
<b>Erişilebilirlik..... 85</b>	Telefonum saatimle uyumlu mu?..... 95
Erişilebilirlik Ayarları..... 85	Telefonum, saate bağlanmıyor..... 95
<b>Sistem Ayarları..... 86</b>	Bluetooth® sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?..... 95
Düğme Kısayollarını Özelleştirme..... 86	Kulaklığım saate bağlanmıyor..... 95
Saatinizin Şifresini Belirleme..... 86	Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor..... 95
Saatinizin Şifresini Değiştirme..... 86	Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?..... 95
Saatinizin Şifresini Kapatma..... 87	Uydu Sinyallerini Alma..... 96
Pusula..... 87	GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma.... 96
Pusula Ayarları..... 87	Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil.. 96
Altimetre ve Barometre..... 87	Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil..... 96
Altimetre ve Barometre Ayarları..... 87	Demo Modundan Çıkış..... 96
Saat Ayarları..... 88	Etkinlik İzleme..... 96
Saati Senkronize Etme..... 88	Adım sayım doğru olmayabilir..... 96
Gelişmiş Sistem Ayarları..... 88	Saatimdeki ve Garmin Connect™ hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor..... 96
Ölçü Birimlerini Değiştirme..... 88	Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir..... 97
Veri Kaydetme Ayarları..... 89	<b>Ek..... 98</b>
Ayarları Geri Yükleme ve Sıfırlama..... 89	VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri..... 98
Garmin Connect™ Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme..... 89	Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri..... 98
Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama... 89	Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri..... 98
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme..... 89	Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri..... 99
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme..... 90	Tekerlek Boyutu ve Çevresi..... 99
<b>Cihaz Bilgileri..... 91</b>	<b>Veri Alanları..... 100</b>
AMOLED Ekran Hakkında..... 91	
Saati Şarj Etme..... 91	
Saati Takma..... 91	
Cihaz Bakımı..... 92	
Saati Temizleme..... 92	
Kayışları Değiştirme..... 92	
Teknik Özellikler..... 93	
Pil Bilgileri..... 93	

# 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.

## Saatinizi Ayarlama



Forerunner® özelliklerinden tam olarak yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Saati açmak için  düğmesini basılı tutun (*Düğme İşlevleri, sayfa 5*).
- 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 58*). Uyumlu bir saatten yükseltiyorsanız yeni Forerunner saatini telefonunuzla eşleştirdiğinizde saat ayarlarınızı, kayıtlı rotalarınızı ve daha fazlasını aktarabilirsiniz.
- Saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 91*).
- Yazılım güncellemelerini kontrol edin (*Sistem Ayarları, sayfa 86*).  
En iyi deneyim için saatinizdeki yazılımı güncel tutmanız gerekir. Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.
- Wi-Fi® ağlarını ayarlayın (*Wi-Fi® Ağına Bağlanma, sayfa 60*).  
**NOT:** Wi-Fi sadece Forerunner 170 Music saatte mevcuttur.
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 76*).
- Forerunner 170 Music saatinde müzikleri ayarlayın (*Müzik, sayfa 78*).
- Garmin Pay™ cüzdanınızı ayarlayın (*Garmin Pay™ Cihazınızı Oluşturma, sayfa 12*).
- Koşuya çıkın (*Koşma, sayfa 16*).

## Düğme İşlevleri



**İPUCU:** Bazı düğme basılı tutma işlevlerini özelleştirebilir ve yeni düğme kısayolları oluşturabilirsiniz (*Düğme Kısayollarını Özelleştirme, sayfa 86*).

 1 Sol üst düğme	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ekranı aydınlatmak için basın.</li><li>• Flaş ışığını açmak veya kapatmak için iki kez hızlıca basın (<i>Flaş Işık Ekranını Kullanma, sayfa 31</i>).</li><li>• Kontroller menüsünü görüntülemek için iki saniye boyunca basılı tutun (<i>Kontroller, sayfa 29</i>).</li><li>• Cihazı çalıştırmak için üç saniye boyunca basılı tutun.</li><li>• Yardım istemek için beş saniye boyunca basılı tutun (<i>Yardım İsteme, sayfa 77</i>).</li></ul>
 2 Sol orta düğme	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saat görünümünde, bildirim merkezini görüntülemek için basın (<i>Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 58</i>).</li><li>• Menülerde veya veri ekranlarında gezinmek için basın.</li><li>• Saat görünümünde, ana menüye erişmek için basılı tutun.</li></ul>

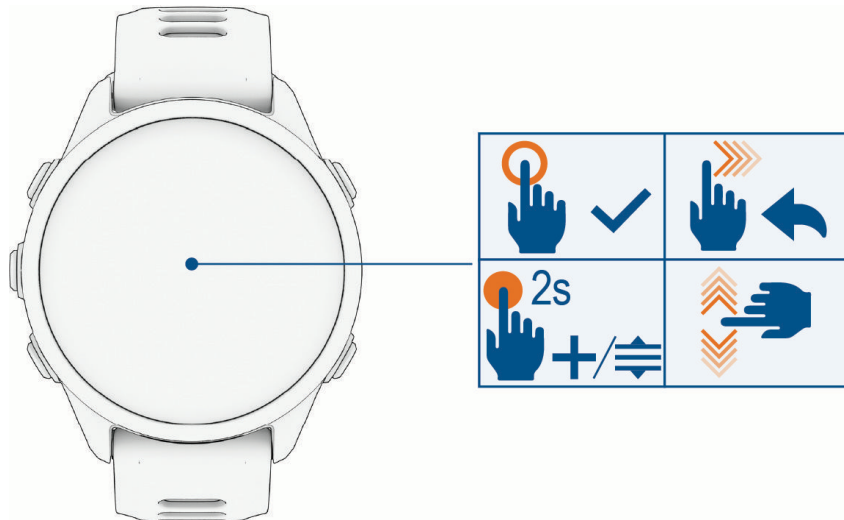
<p>3</p> <p>Sol alt düğme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Görünüm listesinde gezinmek için saat görünümünde düğmeye basın (<i>Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 33</i>).</li> <li>Menülerde veya veri ekranlarında gezinmek için basın.</li> <li>Müzik kontrollerini görüntülemek için basılı tutun (<i>Müzik Dinleme, sayfa 78</i>).</li> </ul>
<p>4</p> <p>Sağ üst düğme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menülerde bir seçenek belirlemek için basın.</li> <li>Saat görünümünden, uygulamalar ve etkinlikler menüsünü açmak için basın (<i>Uygulamalar ve Etkinlikler, sayfa 8</i>).</li> <li>Bir etkinliği başlatmak veya durdurmak için basın (<i>Etkinlik Başlatma, sayfa 15</i>).</li> </ul>
<p>5</p> <p>Sağ alt düğme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Önceki ekrana geri dönmek için basın.</li> <li>Bir etkinlik sırasında tur kaydetmek, dinlenmek ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için basın.</li> </ul>

## GPS Durumu ve Durum Simgeleri

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

GPS	GPS durumu
	Pil durumu
	Telefon bağlantısı durumu
	Wi-Fi® teknolojisi durumu (yalnızca Forerunner® 170 Music saatleri)
	LiveTrack durum
	Kalp hızı durumu
	Running Dynamics Pod durum
	Hız ve tempo sensörü durumu
	Bisiklet lambaları durumu
	Bisiklet radarı durumu
	Akıllı antrenman cihazı durumu
	Güç ölçer durumu
	tempe™ sensör durumu

## Dokunmatik Ekran İşlevleri







- Menülerde bir seçenek belirlemek için dokunun.
  - Görünümü veya özelliği açmak için saat görünümü verilerini basılı tutun.
- NOT:** Bu özellik tüm saat görünümünde mevcut değildir.

- Etkin uygulamayı veya etkinliği kullanmaya devam etmek için saat görünümünün üst kısmındaki bir simgeye dokunun.
- Seçenekleri düzenlemek, yeniden sıralamak veya seçenek eklemek için kontroller, görünümler veya uygulamalar menüsünden saat görünümünü basılı tutun.
- Saat görünümünden, bildirim merkezini görüntülemek için aşağı kaydırın.
- Saat görünümünden, görünüm listesinde gezinmek için yukarı kaydırın.
- Menülerde gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.
- Saat görünümüne geri dönüp ekran parlaklığını azaltmak için ekranı avucunuzla kapatın.

### Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve Devre Dışı Bırakma






Dokunmatik ekranı genel saat kullanımı, her etkinlik profili (*Etkinlik Ayarları, sayfa 25*) ve her odak modu (*Odaklama Modları, sayfa 65*) için özelleştirebilirsiniz.

**NOT:** Dokunmatik ekran yüzme etkinlikleri sırasında kullanılamaz.

-  basılı tutun ve  ögesini seçin.  
Bu seçeneği kontroller menüsüne eklemek için bkz. (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 30*).
-  basılı tutun, **Saat Ayarları > Ekran ve Parlaklık > Dokunmatik** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- Bir kısayolu, dokunmatik ekranı geçici olarak etkinleştirecek veya devre dışı bırakacak şekilde özelleştirmek için  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sistem > Kestirme yollar** ögesini seçin.

### Saat Görünümünü Özelleştirme

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilir ya da yüklenmiş bir Connect IQ™ saat görünümünü etkinleştirebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 63*).

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Saat görünümü seçeneklerini önizlemek için  düğmesine veya  düğmesine basın.
- 4 Ek saat görünümü seçeneklerinden birini belirlemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 5 Bir saat görünümüne gidin,  düğmesine basın ve  ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:

**NOT:** Seçeneklerin tamamı tüm saat görünümleri için geçerli değildir.

- Saat görünümünü etkinleştirmek için **Uygula** ögesini seçin.
- Yazı tipi ve grafiklerin stillerini değiştirmek için **Stiller** ögesini seçin.
- Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** ögesini seçin, düzenlenecek bir alan seçin ve ardından bir seçenek belirleyin.
- Saat görünümüne tema rengi eklemek veya tema rengini değiştirmek için **Tema Rengi** ögesini seçin.
- Saat görünümünde yer alan verilerin rengini değiştirmek için **Veri Rengi** ögesini seçin.
- Saat görünümünü kaldırmak için **Sil** ögesini seçin.

## Uygulamalar ve Etkinlikler

Saatinizde birçok önceden yüklenmiş uygulama ve etkinlik mevcuttur.

**Uygulamalar:** Uygulamalar, saatiniz için antrenmanları görüntüleme veya hava durumunu kontrol etme gibi etkileşimli özellikler sağlar (*Uygulamalar, sayfa 8*).



**Etkinlikler:** Saatinize; koşu, bisiklet sürme, kuvvet antrenmanı ve havuzda yüzme gibi iç ve dış mekan etkinliği uygulamaları ve daha fazlası önceden yüklenmiştir (*Etkinlikler, sayfa 14*). Bir etkinlik başlattığınızda saat, sensör verilerini görüntüler ve kayda alır. Bu verileri kaydedebilir ve Garmin Connect™ topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) adresine gidin.

**Connect IQ™ Uygulamaları:** Connect IQ uygulamasından uygulamalar yükleyerek saatinize özellik ekleyebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 63*).

### Uygulamalar

Saatinizi, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlayan uygulamalar menüsünü kullanarak özelleştirebilirsiniz. Bazı uygulamalar için uyumlu bir telefona Bluetooth® bağlantısı gerekir. Birçok uygulama ayrıca görünüm (Görünümler, sayfa 32) veya kontrollerde (*Kontroller, sayfa 29*) de bulunabilir.

Uygulamalar arasında gezinmek için saat görünümünden  düğmesine ve  düğmesine basın.



Adı	Daha Fazla Bilgi
ABC	Altimetre, barometre ve pusula bilgilerini bir arada görüntülemek için seçin.
Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı verilerini yayınlamak için seçin ( <i>Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 68</i> ).
Hesap Makinesi	Bahşiş hesaplayıcının da bulunduğu hesap makinesini kullanmak için bu öğeyi seçin.
Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
Saatler	Alarm, süreölçer, kronometre, alternatif saat dilimi veya geri sayım etkinliği ayarlamak için seçin ( <i>Saatler, sayfa 44</i> ).
Connect IQ™	Connect IQ Store mağazasını saatinizde kullanmak için seçin ( <i>Connect IQ Özellikleri, sayfa 63</i> ).
Garmin Share	Diğer Garmin® cihazlarına veri göndermek veya almak için seçin ( <i>Garmin Share, sayfa 60</i> ).
Health Snapshot™	İki dakika boyunca hareketsiz haldeyken ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi birkaç temel sağlık metriğini kaydetmek için seçin. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar.
Geçmiş	Kaydedilen etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplam değerlerinizi görüntülemek için seçin ( <i>Geçmiş Kullanma, sayfa 48</i> ).
Messenger	Garmin Messenger™ telefon uygulamasını kullanarak mesaj görüntülemek ve göndermek için seçin ( <i>Messenger Özelliğini Kullanma, sayfa 13</i> ).
Ayin Evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntülemek için seçin.

Adı	Daha Fazla Bilgi
Müzik	Saatinizi kullanarak ses oynatımını kontrol etmek için seçin ( <i>Müzik Dinleme, sayfa 78</i> ).
Bildirimler	Telefon bildirimlerinizi görüntülemek için seçin ( <i>Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 58</i> ).
Beslenme	Kalori ve makro besin değerleri dahil günlük beslenmenizi takip etmek için seçin. Ayrıca yiyecek alımınızı da kaydedebilirsiniz. Beslenmenizi takip etmek ve görüntülemek için etkin bir Garmin Connect+™ aboneliğiniz olmalıdır ( <i>Garmin Connect+™ Abonelik, sayfa 61</i> ).
Nabız Oksimetresi	Nabız oksimetresi ölçümü yapmak için seçin ( <i>Nabız Oksimetresi, sayfa 68</i> ).
Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.
Sports Scores	Üniversite veya profesyonel spor takımlarının skorlarını ve canlı verilerini takip etmek için seçin.
GÜN DOĞUMU & GÜN BATIMI	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
İpuçları	Etkileşimli saat ipuçlarını görüntülemek ve saatinizdeki yeni özellikleri öğrenmek için seçin ve saatinizin kullanım kılavuzuna erişmek için <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> adresine doğrudan bir bağlantı tarayın.
Wallet	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak için seçin ( <i>Garmin Pay™, sayfa 12</i> ).
Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve hava durumunu görüntülemek için seçin.
Antrenmanlar	Kayıtlı antrenmanlarınızı görüntülemek için seçin ( <i>Antrenmanlar, sayfa 9</i> ).

## Antrenmanlar

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

**Saatinizde:** Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için uygulama listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz (*Uygulamalar ve Etkinlikler, sayfa 8*).

Antrenman geçmişinizi de görüntüleyebilirsiniz.

**Uygulamada:** Antrenman oluşturup daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu saatinize aktarabilirsiniz (*Garmin Connect™ Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 10*).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

## Antrenman Başlatma

Cihazınız size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

1 Saat görünümünden  düğmesine basın.

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

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

3  düğmesine basın ve **Antrenman** öğesini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Yoğunluk ve zaman hedeflerinizi seçtikten sonra saatin bir antrenman önermesine izin vermek için **Hızlı Antrenman** öğesini seçin.
- Aralıklı bir antrenmana başlamak veya bir antrenman hedefi belirlemek için **Hedefler ve İntervaller** öğesini veya **Hedef Seç** öğesini seçin (*Aralıklı Antrenman Başlatma, sayfa 10, Antrenman Hedefi Ayarlama, sayfa 11*).
- Kaydedilmiş bir antrenman başlatmak için **Antrenman Kütüphanesi** öğesini seçin (*Garmin Connect™ Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 10*).

**NOT:** Bir antrenmanı saatinize kaydetmek için antrenmanı Garmin Connect™ hesabınızdan indirmeniz ve senkronize etmeniz gerekir.


- Garmin Connect antrenman takviminizden planlanmış bir antrenman başlatmak için **Antrenman Takvimi** öğesini seçin (*Antrenman Takvimi Hakkında, sayfa 12*).

**NOT:** Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.

5 Bir antrenman seçin.

**NOT:** Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.

6 Gerekirse **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.




7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

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

### Antrenman Yürütme Puanı

Bir antrenmanı tamamladıktan sonra saat, antrenmanı ne kadar doğru tamamladığınıza bağlı olarak antrenman yürütme puanınızı görüntüler. Etkin antrenman adımlarına en yüksek öncelik verilir. Bu, efor seviyenizin adım hedefiyle ne kadar iyi eşleştiğini ve tüm adımları tamamlayıp tamamlamadığınızı ölçer. Isınma ve toparlanma adımlarının puanınız üzerinde daha az etkisi vardır. Soğuma adımı, antrenman yürütme puanınızı etkilemez.


Antrenman yürütme puanınız yalnızca koşu veya bisiklet sürme antrenmanları için görünür.

	İyi, %67-100
	Ortalama, %34-66
	Düşük, %0-33

### Garmin Connect™ Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect™, sayfa 61](#)).

1 Bir seçenek belirleyin:

- Garmin Connect uygulamasını açın ve  simgesini seçin.
- [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) adresine gidin.

2 **Antrenman ve Planlama > Antrenmanlar** ögesini seçin.


3 Antrenman bulun ya da yeni bir antrenman oluşturup kaydedin.

4  veya **Cihaza Gönder** ögesini seçin.

5 Ekrandaki talimatları izleyin.

### Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Saatin günlük bir antrenmanı önerebilmesi için önce VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 35](#)).

1 Saat görünümünden  düğmesine basın.

2 **Etkinlikler** ögesini seçin.


3 Bir seçenek belirleyin:

- **Koşu** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- **Bisiklet** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.


4  düğmesine basın ve günlük önerilen antrenmanı seçin.

Planlanan bir dinlenme gününüz varsa veya başka bir antrenman planını takip ediyorsanız önerilen antrenman görüntülenmez.

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

6  düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:








- Antrenmanı yapmak için **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- Antrenmanı atlamak için **Daha Fazla > Kapat** ögesini seçin.
- Gelecek hafta için antrenman önerilerini görüntülemek üzere **Daha Fazla > Daha Fazla Öneri** ögesini seçin.
- Antrenman günleri, hedef türü ve antrenman istemleri gibi antrenman ayarlarını görüntülemek için **Daha Fazla > Ayarlar** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.

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

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

### Aralıklı Antrenman Başlatma





**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

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

Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

### Aralıklı Antrenman Özelleştirme



**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.


- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini ve ardından açık havada yapılan bir koşu veya bisiklet etkinliği seçin.
- 3  düğmesine basın.
- 4 **Antrenman > Hedefler ve İntervaller > Intrv.ler > Yapılandırılmış Tekrarlar** ögesini seçin.  
Bir antrenman görüntülenir.
- 5  düğmesine basın.
- 6 **Daha Fazla > Antrenmanı Düzenle** ögesini seçin.
- 7 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
  - Aralık süresini ve türünü ayarlamak için **Intrv.** ögesini seçin.
  - Dinlenme süresini ve türünü ayarlamak için **Dinlenme** ögesini seçin.
  - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin.
  - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** ögesini seçin.
- 8  düğmesine basın.

### Antrenman Hedefi Ayarlama

Antrenman hedefi özelliği; belirli bir mesafe, mesafe ve süre, mesafe ve tempo veya mesafe ve hız hedefine ulaşmak amacıyla antrenman yapmanızı sağlar. Antrenman etkinliğinizin sırasında saat, antrenman hedefinize ulaşmaya ne kadar yakın olduğunuz hakkında gerçek zamanlı geri bildirim sağlar.

**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.




- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
  - 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve **Yürüme** veya **Hike** gibi bir etkinlik seçin.
  - 3  düğmesine basın.
  - 4 **Antrenman > Hedef Seç** ögesini seçin.
  - 5 Bir seçenek belirleyin:
    - Bir mesafe ve süre hedefi seçmek için **Mesafe ve Süre** ögesini seçin.
    - Bir mesafe ve tempo veya hız hedefi seçmek için **Mesafe ve Pace** veya **Mesafe ve Hız** ögesini seçin.
    - Özel bir mesafe girmek için **Yalnızca Mesafe** ögesini seçin.
- NOT:** Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.

- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

### Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

Önceden kaydedilmiş veya indirilmiş bir etkinlikte yarışabilirsiniz.

**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın.
- 4 **Antrenman > KENDİNİZLE YARIŞIN** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Cihazınızda önceden kaydedilmiş bir etkinliği seçmek için **Geçmişten** ögesini seçin.
  - Garmin Connect™ hesabınızdan indirdiğiniz bir etkinliği seçmek için **İndirildi** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

### Antrenman Takvimi Hakkında

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

### Garmin Connect™ Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planını indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ve Garmin® saatinizi veya bisiklet bilgisayarınızı uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz (*Garmin Connect™, sayfa 61*).

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

### Uyarlanabilir Antrenman Planları

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

### Garmin Pay™

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



### Garmin Pay™ Cihazınızı Oluşturma

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

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından **•••** simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay > Başlayın** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

### Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

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

- 1 Bir seçenek belirleyin:
  - Saat görünümünden  düğmesine basın.
  -  düğmesini basılı tutun.


- 2 **Wallet** ögesini seçin.

- 3 Dört haneli şifrenizi girin.

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

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.





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

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

#### Garmin Pay™ Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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



- 1 Garmin Connect™ uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** >  > **Kart Ekle** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

#### Garmin Pay™ Kartlarınızı Yönetme


Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

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

#### Garmin Pay™ Şifrenizi Değiştirme

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

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

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

#### Messenger Özelliğini Kullanma


#### DİKKAT

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

## DUYURU

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

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

- 1 **Messenger** görünümünü açmak için saat görünümünden  düğmesine basın.  
**İPUCU:** Messenger özelliği, saatinizde görünüm, uygulama veya kontroller menüsü seçeneği olarak kullanılabilir.
- 2 İlgili görünümü seçin.
- 3 İlk kez **Messenger** özelliğini kullanıyorsanız telefonunuzla QR kodu tarayın, ekrandaki talimatları takip ederek eşleştirme ve kurulum işlemini tamamlayın.
- 4 Saatinizde bir seçenek belirleyin:
  - Yeni bir mesaj oluşturmak için **Yeni Mesaj** ögesini, bir alıcıyı ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.
  - Bir görüşmeyi görüntülemek için aşağı kaydırın ve bir görüşme seçin.
  - Bir mesajı yanıtlamak için bir mesaj seçin, **Yanıtla** seçeneğine tıklayın ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.

## Etkinlikler

Saat görünümünden , **Etkinlikler** ögesini seçin ve etkinlikler arasında gezinmek için  basın. En sevdiğiniz etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görünür ([Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme, sayfa 24](#)).

**NOT:** Bazı etkinlikler birden fazla kategoride görüntülenir.

**NOT:** Bazı etkinlikler yalnızca Forerunner® 170 Music saatle kullanılabilir.





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





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

## Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).




- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
  - **Daha Fazla** etkinlik listesine gidin, bir etkinlik kategorisi ve ardından bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve GPS durum çubuğu dolana kadar bekleyin.  
Saat; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.  
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

## Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 91*).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  düğmesine basın.  
Belirli etkinliklerde bir turu geri almak için  ögesini seçebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemini nasıl gerileyebilirim?, sayfa 95*).
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için  veya  düğmesine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.  
**İPUCU:** Bir etkinlik sırasında dokunmatik ekranın kilidini açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırabilirsiniz.
- Müzik kontrollerini veya etkinlik ayarlarını görüntülemek için sağa veya sola kaydırın.

## Etkinlik Durdurma

Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.

- 1  düğmesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
  - Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
  - Etkinliği kaydetmek ve ayrıntılarını görüntülemek için **Kaydet** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.  
**NOT:** Etkinliği kaydettikten sonra öz değerlendirme verilerini girebilirsiniz (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 16*).
  - Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Daha Sonra Devam Et** ögesini seçin.
  - Bir turu işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.  
Belirli etkinliklerde bir turu geri almak için  simgesini seçebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemini nasıl gerileyebilirim?, sayfa 95*).
  - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön > TracBack** ögesini seçin.  
**NOT:** Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
  - Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön > Düz Hat** ögesini seçin.  
**NOT:** Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
  - Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toparlanma Kalp Hızı** ögesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin (*Toparlanma Kalp Hızı, sayfa 40*).
  - Etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin ve  düğmesine basın.  
**NOT:** Etkinliği durdurduktan 30 dakika sonra saat, etkinliği otomatik olarak kaydeder.

## Etkinlik Değerlendirme

**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Belirli etkinlikler için öz değerlendirme ayarını özelleştirebilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 25](#)).

1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin ([Etkinlik Durdurma, sayfa 15](#)).

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.

## Koşu


### Koşma

Saatinize kaydettiğiniz ilk fitness etkinliği bir koşu, sürüş veya dış mekan etkinliği olabilir. Etkinliğe başlatmadan önce saati şarj etmeniz gerekebilir ([Saati Şarj Etme, sayfa 91](#)).

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

- 1  düğmesine basın ve bir etkinlik seçin.
- 2 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 3  düğmesine basın.
- 4 Koşuya çıkın.



Bir etkinlik sırasında, müzik kontrollerini açmak için  düğmesini basılı tutabilirsiniz ([Müzik Çalma Kontrolleri, sayfa 79](#)).

5 Koşunuzu tamamladıktan sonra  ögesine basın.

6 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinlik zamanlayıcısını yeniden başlatmak için **Sürdür** ögesini seçin.
- Koşuyu kaydetmek ve etkinlik zamanlayıcısını sıfırlamak için **Kaydet** ögesini seçin. Bir özet görüntülemek için koşuyu seçebilirsiniz.






Daha fazla koşu seçeneği için bkz. [Etkinlik Durdurma](#), sayfa 15.

### Pist Koşusuna Çıkma

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

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

- 1 Açık hava pistinde ayakta durun.
- 2 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 3 **Etkinlikler > Koşu > Pist Koşusu** öğesini seçin.
- 4 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 5 1. kulvarda koşuyorsanız 8. adıma geçin.
- 6 **Şerit Numarası** öğesini seçin.
- 7 Kulvar numarasını seçin.
- 8  düğmesine basın.
- 9 Pistin etrafında koşun.
- 10 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** öğesini seçin.




### Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

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

- Bir pist koşusu başlatmadan önce saat uydu sinyallerini alana kadar bekleyin.
- Saatiniz pisti algılamazsa pist mesafesini kalibre etmek için dört tur koşun.  
Turu tamamlamak için başlangıç noktanızı biraz geçecek kadar koşmalısınız.
- Her turu aynı kulvarda koşun.  
**NOT:** Varsayılan Auto Lap® mesafesi 1600 m veya pist etrafında dört turdur.
- 1. kulvar dışında bir kulvar kullanıyorsanız etkinlik ayarlarından kulvar numarasını belirleyin.



### Sanal Koşuya Çıkma

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








- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Koşu > 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  düğmesine basın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **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 15*).
- 2 Saatiniz en az 2,4 km (1,5 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  ögesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** ögesini seçin. Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlamanızı ister.
  - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre etmek için **Kalibre Et ve Kaydet** >  ögesini seçin.
- 5 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi saatinize girin.


## Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** > **Koşu** > **Ultra Koşu** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 Koşmaya başlayın.
- 5 Tur kaydedip dinlenme süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.  
**İPUCU:** Otomatik Dinlenme ayarının dinlenme bölümlerini ve turları nasıl kaydedeceğini yapılandırabilirsiniz (*Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları, sayfa 18*).
- 6 Dinlendikten sonra koşmaya devam etmek için  düğmesine basın.
- 7 Ek veri ekranlarını görüntülemek için  veya  düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

## Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları


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

**Durum:** Dinlenme bölümlerini otomatik olarak kaydetmeyi etkinleştirir.

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





**Dinlenme Bitişi:** Dinlenme bölümünü sonlandırmak için gereken hızı ayarlar.

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

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

## Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme

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

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

## PacePro™ Antrenmanı

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

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




### PacePro™ Uygulamasından Garmin Connect™ Planı İndirme

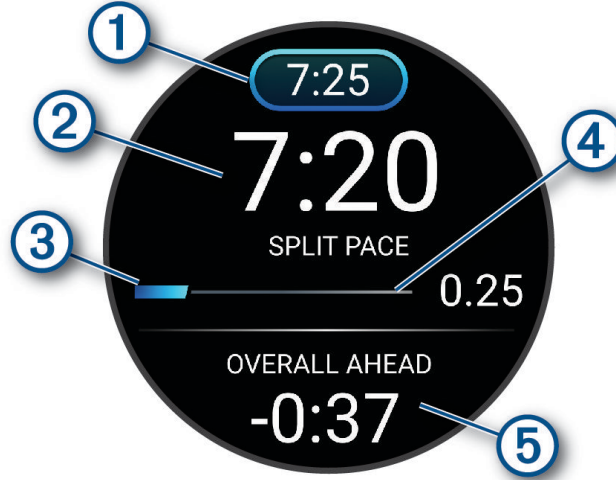
Garmin Connect üzerinden bir PacePro planı indirebilmeniz için Garmin Connect hesabınızın olması gerekir (*Garmin Connect™*, sayfa 61).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
  - Garmin Connect uygulamasını açın ve ●●● simgesini seçin.
  - [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > PacePro Hız Stratejileri** öğesini seçin.
- 3 PacePro planı oluşturup kaydetmek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 ↗ veya **Cihaza Gönder** öğesini seçin.

### PacePro™ Planı Başlatma

Bir PacePro planı başlatmadan önce Garmin Connect™ hesabınızdan plan indirmeniz gerekir (*PacePro™ Uygulamasından Garmin Connect™ Planı İndirme*, sayfa 19).

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3 **Antrenman > PacePro Planları** öğelerini seçmek için aşağı kaydırın.
- 4 Bir plan seçin.  
**İPUCU:** PacePro planını kabul etmeden önce bölümleri ve irtifa profilini önizlemek için aşağı kaydırabilirsiniz.
- 5  düğmesine basın.
- 6 Planı başlatmak için **Planı Kullan** öğesini seçin.
- 7 Gerekirse saha navigasyonunu etkinleştirmek için ✓ öğesini seçin.
- 8 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.








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

**İPUCU:**  düğmesini basılı tutup **PacePro'yu Durdur** > ✓ öğelerini seçerek PacePro planını durdurabilirsiniz. Etkinlik zamanlayıcısı çalışmaya devam eder.

## Bisiklet Sürme

### Bisiklet Sürme




Bisiklet sürerken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55](#)).

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

### İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

Uyumlu bir iç mekan destek cihazını kullanabilmek için öncelikle Bluetooth® veya ANT+® teknolojisini kullanarak cihazı saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55](#)).

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Bisiklet > İç Mekanda Bisiklet** ögesini seçin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Akıllı Antrenman Cihazı Seçenekleri** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Sürüşe başlamak için **Serbest Sürüş** ögesini seçin.
  - Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** ögesini seçin ([Antrenmanlar, sayfa 9](#)).
  - Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** ögesini seçin ([Rotalar, sayfa 73](#)).
  - Hedef güç değerini belirlemek için **Gücü Ayarla** ögesini seçin.
  - Simülasyon düzey değerini belirlemek için **Düzeyi Ayarla** ögesini seçin.
  - İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetini belirlemek için **Direnci Ayarla** ögesini seçin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  ögesine basın.  
İç mekan destek cihazı, rotadaki veya parkurdaki yükseklik bilgilerine göre direnci artırır veya düşürür.

## Yüzme

### DUYURU

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

**NOT:** Yüzme etkinliklerinde saatin bilekten kalp hızı ölçme özelliği etkindir.

### Yüzme Terimleri

**Uzunluk:** Havuz boyunca bir tur.

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

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



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

### Kulaç Türleri

Kulaç türü tanımlaması yalnızca havuzda yüzme için geçerlidir. Kulaç türünüz, belirli bir uzunluğun sonunda tanımlanır. Kulaç türleri, yüzme geçmişinizde ve Garmin Connect™ hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 25](#)).

Serbest	Serbest Kulaç
Geri	Sırtüstü Kulaç
Kurbağalama	Kurbağalama Kulaç
Kelebekleme	Kelebek Kulaç
Karışık	Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi
Drill	Drill günlüğüyle kullanılır ( <i>Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma, sayfa 21</i> )


### Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Açık suda yüzme sırasında bir aralık kaydetmek için  düğmesine basın.
- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.  
Saat, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir. Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda saat, bu havuz boyutunu kullanır. Etkinlik ayarlarını seçmek için aşağı kaydırabilir ve **Havuz Boyutu** öğesini seçerek boyutu değiştirebilirsiniz.
- Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak tüm havuz boyunca yüzün. Dinlenirken etkinlik süreölçerini duraklatın.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için  düğmesine basın (*Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 21*).  
Saat, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.
- Saatin uzunluklarınızı saymasına yardımcı olmak için ilk kulacı atmadan önce duvardan destek alarak kendinizi güçlü bir şekilde itin ve süzülün.
- Drill'ler sırasında etkinlik süreölçerini duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir (*Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma, sayfa 21*).

### Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

Otomatik dinlenme özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Saatiniz, dinlendiğinizi otomatik olarak algılar ve dinlenme ekranı görüntülenir. 15 saniyeden fazla dinlerseniz saat otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur. Yüzmeye devam ettiğinizde saat otomatik olarak yeni bir yüzme aralığı başlatır.






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

Bunun yerine manuel dinlenme özelliğini kullanmak için etkinlik seçeneklerinden otomatik dinlenme özelliğini kapatabilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 25*). Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında  basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz. Dinlenme aralığı sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

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

### Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma

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

- 1 Havuzda yüzme etkinliğiniz sırasında ısınma günlüğü ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Isınma süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 3 Bir ısınma aralığını tamamladıktan sonra  düğmesine basın.  
Isınma süreölçerini 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  düğmesine basın.
  - Bir yüzme aralığı başlatmak için yüzme antrenmanı ekranlarına dönmek üzere yukarı veya aşağı kaydırın.  
Isınmayı tamamladıktan sonra etkinlik, dinlenme moduna geçer.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
  - Etkinliği devam ettirmek için  düğmesine basın.
  - Etkinliği sonlandırmak için  düğmesine basın.

## Spor Salonu Etkinlikleri

Saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. İç mekan etkinliklerinde GPS kapalıdır (*Etkinlik Ayarları, sayfa 25*).







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

**İPUCU:** Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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



### Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Spor Salonu > Güç** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Açık uçlu bir antrenman yapmak için **Serbest** ögesini seçin.  
**İPUCU:** Belirli bir dinlenme süreölçeri süresi sonunda uyarı almak için **Dinlenme Geri Sayımı** seçeneğini etkinleştirebilirsiniz.
  - Planlı bir antrenmanı takip etmek için bir antrenman seçin, aşağı kaydırarak bir adım seçin ve (varsa) egzersiz animasyonunu görüntüleyin ve antrenmanı görüntülemeyi tamamladığınızda **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.  
**İPUCU:** **Daha Fazla** ögesini seçerek antrenmana başlamadan önce gerekli ekipmanı görüntüleyebilir, antrenmanı düzenleyebilir ve daha fazlasını yapabilirsiniz.
- 4 Etkinliği başlatmak için  düğmesine basın.
- 5 İlk setinize başlayın.  
Saat, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir.  
**İPUCU:** Saat, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarı sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.
- 6 Seti tamamlamak ve varsa bir sonraki egzersize geçmek için  düğmesine basın.  
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler.
- 7 Gerekirse seti, tekrar sayısını ve set için kullanılan ağırlığı düzenleyin.
- 8 Gerekirse dinlenmeyi bitirdiğinizde bir sonraki setinize başlamak için  düğmesine basın.
- 9 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.  
**İPUCU:** Antrenmanız sırasında, önceki setlerinizi düzenlemek için  düğmesine basın. Planlı antrenmanlarda, bir seti atlama veya sonraki seti değiştirme seçenekleriniz vardır.
- 10 Son setinizden sonra  düğmesine basın ve **Antrenmanı Durdur** ögesini seçin.
- 11 **Kaydet** ögesini seçin.





### Mobilite Etkinliği Kaydetme

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

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

## Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme



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

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

## Kış Sporları






### Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

Yokuş aşağı kayak veya snowboard sırasında inişleri kaydetmek için tur tuşunu kullanabilirsiniz.

- 1 Bir kayak veya snowboard etkinliği başlatın.
- 2 Bir koşuyu tamamladığınızda  düğmesine basın.
- 3  düğmesini basılı tutun.
- 4 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 5 Son pistiniz, güncel pistiniz ve toplam pistlerinize ilişkin ayrıntıları görüntülemek için kaydırın.  
Pist ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız, ortalama hız ve toplam alçalma bilgilerinizi içerir.

## Diğer Etkinlikler

### Nefes Egzersizi Etkinliklerini Kaydetme





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

Ortalama kalp atış hızınız, maksimum kalp atış hızınız, ortalama solunum hızınız ve stres değişiminiz görüntülenir.

### Meditasyon Etkinliği Kaydetme

**NOT:** Bu etkinlik yalnızca Forerunner® 170 Music saat için geçerlidir.






Rehberli bir oturum kullanabilir veya kendi meditasyon etkinliğinizi oluşturabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Diğer > Meditasyon** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Açık, yapılandırılmamış bir meditasyon etkinliği kaydetmek için **Serbest** öğesini seçin.
  - Sesli bir oturumu takip etmek için **Oturum** öğesini seçin.
  - Sesli özel bir oturum oluşturmak için **Özel** öğesini seçin.
- 4 Gerekirse  tuşuna basın veya ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Meditasyon sesini dinlemek için kulaklığınızı bağlayın (*Bluetooth® Kulaklığını Bağlama, sayfa 79*).  
**NOT:** Meditasyon etkinliği sırasında bildirimler devre dışı bırakılır.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.  
Saat, bir geri sayım süreölçeri veya amacı görüntüler.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** öğesini seçin.

### Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme






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

#### Uygulama Listesini Özelleştirme

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Düzenle** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Listedeki bir uygulamanın konumunu değiştirmek için bir uygulama seçin, uygulamayı taşımak için  düğmesine veya  düğmesine basın ve yeni konumu seçmek için  düğmesine basın.
  - Listedeki bir uygulamayı kaldırmak için uygulamayı seçin ve  öğesini belirleyin.
  - Bir uygulama eklemek için **Ekle** öğesini seçin ve bir veya daha fazla uygulama seçin.



#### Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme


Favori etkinlikler listeniz listenin en üstünde görünür ve sık kullandığınız etkinliklere hızlı erişim sağlar. Sık kullanılan etkinlikleri istediğiniz zaman ekleyebilir veya kaldırabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** öğesini seçin.  
Sık kullanılan etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görüntülenir.
- 3 **Düzenle** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - Listedeki bir etkinliğin konumunu değiştirmek için  düğmesine veya  düğmesine basın, ardından yeni konumu seçmek için  düğmesine basın.
  - Bir favori etkinliği kaldırmak için etkinliği ve  > **Kaldır** öğesini seçin.
  - Favori etkinlik eklemek için **Ekle** öğesini seçin ve bir ya da daha fazla etkinlik belirleyin.

#### Favori Etkinliği Listeye Sabitleme



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

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** öğesini seçin.
- 3 Favori etkinliğinize gidin (*Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme, sayfa 24*).
- 4  düğmesini basılı tutun ve **PIN Etkinliği** öğesini seçin.

Uygulama ve etkinlik listelerini açmak için saat görünümünden  düğmesine bir sonraki basışınızda sabitlenen etkinlik listenin üst kısmında görünür.


## Veri Ekranlarını Özelleştirme

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


- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Veri Ekranları** ögesini seçin.
- 5 Özelleştirmek istediğiniz veri ekranına gidin.
- 6  simgesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
  - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.
  - Alanda görüntülenen verileri değiştirmek için **Veri Sahaları** ögesini ve ardından bir alanı seçin.  
**İPUCU:** Mevcut tüm veri alanlarının listesi için [Veri Alanları, sayfa 100](#) bölümüne gidin. Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.
  - Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
  - Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.
- 8 Gerekirse döngüye veri ekranı eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.  
Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

## Harita Veri Ekranı Ekleme

Bir GPS etkinliğinin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

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

## Özel Etkinlik Oluşturma

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** > **Düzenle** > **Ekle** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Kayıtlı etkinliklerinizin birinden yola çıkarak özel etkinliğinizi oluşturmak için **Kopyalanabilen Etkinlikler** ögesini seçin.
  - Yeni bir özel etkinlik oluşturmak için **Diğer** > **Diğer** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse bir etkinlik türü seçin.
- 5 Bir ad seçin veya özel bir ad girin.  
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur, örneğin: Bisiklet(2).
- 6 Bir seçenek belirleyin:
  - Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, veri ekranlarını veya otomatik özellikleri özelleştirebilirsiniz.
  - Özel etkinliği kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.

## Etkinlik Ayarları


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

 düğmesini seçin, bir etkinlik seçin,  düğmesini basılı tutun ve etkinlik ayarlarını seçin.

**Tema Rengi:** Etkinlik simgesinin tema rengini ayarlar.

**Uyarılar:** Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 27](#)).

**Ses Çıkışı:** Bağlı ses cihazlarında sesli uyarıları etkinleştirir ([Etkinliğiniz Sırasında Sesli Uyarılar Çalma, sayfa 28](#)).

**Auto Lap:** Turları otomatik olarak işaretlemek için Auto Lap® özelliğinin seçeneklerini ayarlar. **Mesafeye Göre** seçeneği, turları belirli bir mesafede işaretler. **Konuma Göre** seçeneği, turları daha önce  düğmesine bastığınız bir konumda işaretler. Bir turu tamamladığınızda özelleştirilebilir bir tur uyarısı mesajı görüntülenir. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

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

**Otomatik Dinlenme:** Havuz yüzme etkinliği sırasında hareket etmeyi bıraktığınızda otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur (*Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 21*). Ultra koşu etkinliği için dinlenme süreölçerini otomatik olarak başlatma ve durdurma seçeneklerini ayarlar (*Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları, sayfa 18*).

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

**Kalp Hızını Yayınla:** Etkinliği başlattığınızda kalp hızını saatinizden eşleşmiş cihazlara otomatik olarak yayınlarsınız (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 68*).

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

**Veri Ekranları:** Veri ekranlarını özelleştirir ve etkinlik için yeni veri ekranları ekler (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 25*).

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

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

**NOT:** Meditasyon aktivitesi Forerunner® 170 Music saatle kullanılabilir.


**Ekipman Seçimi:** Bir etkinliği tamamladıktan sonra etkinlik sırasında kullandığınız ekipmanı seçmenizi ister. Garmin Connect™ hesabınıza ekipman ekleyebilir ve silebilirsiniz (*Garmin Connect™, sayfa 61*).

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

**Şerit Numarası:** Pist koşusu için kulvar numaranızı belirler.

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

**Tur Uyarısı:** Turlar için gösterilecek veri alanlarını ayarlar.

**Tur Tuşu:** Bir turu kaydetmek veya bir etkinlik sırasında dinlenmek için  düğmesinin kullanılmasını sağlar.

**Engel İzleme:** Parkurdaki ilk turunuzdan engel konumlarını kaydeder. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır (*Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme, sayfa 18*).

**Paket Ağırlığı:** Taşadığınız paketin ağırlığını ayarlar.

**Havuz Boyutu:** Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

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

**Güç Tasarrufu Zaman Aşımı:** Etkinliği başlatmanızı beklerken, örneğin bir yarışın başlamasını beklerken saatin etkinlik modunda kalması için zaman aşımı sınırını ayarlar. **Normal** seçeneği, 5 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. **Genişletilmiş** seçeneği, 25 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş mod, şarjlar arasında daha kısa pil ömrü ile sonuçlanabilir.

**VO2 Maks. kaydedin.:** Kros koşusu ve ultra koşu etkinlikleri için bir VO2 maksimum tahmini kaydeder.

**Yeniden Adlandır:** Etkinlik adını ayarlar.

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

**Fabrika Ayarları:** Etkinlik ayarlarını sıfırlar.

**Koşu Gücü:** Koşu gücü verilerini kaydeder ve ayarları özelleştirir (*Koşu Gücü Ayarları, sayfa 57*).

**Koşular:** **Otomatik Kayak**, **Tur Tuşu** ve **Tur Uyarısı** seçenekleri için ayarları yapılandırır.

**Uydular:** Etkinlik için kullanılacak GNSS uydu sistemini ayarlar (*Uydu Ayarları, sayfa 28*).

**Öz Değerlendirme:** Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 16*).

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

**Dokunmatik:** Bir etkinlik sırasında veya yalnızca harita ekranı için dokunmatik ekranı etkinleştirir.

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

**Pist Algılama:** Koşmak için pistte olduğunuzu otomatik olarak algılar.

**Birim:** Etkinlik için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

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

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

### Etkinlik Uyarıları

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

**Etkinlik uyarısı:** Etkinlik uyarısı sizi bir kez uyarır. Etkinlik, özel bir değeri temsil eder. Örneğin, saati sizi belirli bir sayıdaki kaloriyi yaktığınızda uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.


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

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

### Tekrarlanan uyarı:

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Özel	Etkinlik, tekrarlanan	Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.
Mesafe	Etkinlik, tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. <a href="#">Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 81</a> ve <a href="#">Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 82</a> .
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Güç	Menzil	Yüksek veya düşük güç seviyesini seçebilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz. ( <a href="#">Koşu ve Yürüyüş Uyarılarını Kullanma, sayfa 27</a> ).
Koşu Gücü	Etkinlik, aralık	Minimum ve maksimum güç bölgesi değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.
Parkur Süreölçeri	Tekrarlanan	Saniye cinsinden bir pist zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.


### Bir Uyarı Ayarlama

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

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

### Koşu ve Yürüyüş Uyarılarını Kullanma

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


- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 Bir koşu etkinliği seçin.  
**NOT:** Yürüyüş molası uyarıları yalnızca koşu etkinliklerinde kullanılabilir.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Uyarılar > Yeni Ekle > Koşu/Yürüyüş** öğesini seçin.
- 5 Her uyarı için koşu süresini ayarlayın.
- 6 Her uyarı için yürüyüş süresini ayarlayın.
- 7 Koşuya çıkın.

Her aralığı tamamladığınızda bir mesaj görünür. Saat aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 86*). Koşu/yürüyüş uyarıları açıldıktan sonra kapatılana veya farklı bir koşu modu etkinleştirilene kadar koşuya her çıktığınızda kullanılır.

### Etkinliğiniz Sırasında Sesli Uyarılar Çalma


Bir koşu veya başka bir etkinlik sırasında saatinizin veya telefonunuzun motive edici durum duyuruları çalmasını sağlayabilirsiniz. Sesli uyarı sırasında, duyurular için birincil sesin ses düzeyi düşürülür.

**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Odaklama Modları > Etkinlik > Sesli Uyarılar** öğesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Telefonunuzdan veya varsa bağlı Bluetooth® kulaklıklardan oynatılacak sesli uyarılar ayarlamak için **Ses Çıkışı > Bağlı Cihazlar** öğelerini seçin.
  - Her tur için bir uyarı duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.
  - Uyarıları tempo ve hız bilgilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
  - Uyarıları kalp hızı bilgilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.
  - Uyarıları güç verileriyle özelleştirmek için **Güç Uyarısı** öğesini seçin.
  - Auto Pause® özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda uyarı duymak için **Süreölçer Etkinlikleri** öğesini seçin.
  - Antrenman uyarılarının sesli uyarı olarak oynatılması için **Antrenman Uyarıları** öğesini seçin.
  - Etkinlik uyarılarını sesli uyarılar olarak almak için **Etkinlik Uyarıları** öğesini seçin (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 27*).

### Uydu Ayarları

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

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

**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

**Kapalı:** Etkinlik için GNSS uydu sistemlerini devre dışı bırakır.

**Varsayılanı Kullan:** Saatin GNSS uyduları için varsayılan etkinlik odak modu ayarını kullanmasını sağlar (*Varsayılan Odak Modunu Özelleştirme, sayfa 65*).

**Yalnızca GPS:** GPS uydu sistemini etkinleştirir.

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


















**UltraTrac:** İzleme noktalarını ve sensör verilerini daha az sıklıkta kaydeder. UltraTrac özelliğini etkinleştirmek pil ömrünü artırır ancak kaydedilen etkinliklerin kalitesini azaltır. UltraTrac özelliğini daha uzun pil ömrü gerektiren ve sık sensör verisi güncellemelerinin daha az önemli olduğu etkinlikler için kullanmanız gerekir.

## Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldıracabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 30*).

Herhangi bir ekrandan  basılı tutun.



Simge	Adı	Açıklama
	ABC	Altimetre, barometre ve pusula uygulamasını açmak için seçin.
	Uçak Modu	Tüm kablosuz iletişimleri kapatmak üzere uçak modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin.
	Alarm Saati	Bir alarm eklemek veya alarmı düzenlemek için bu öğeyi seçin ( <i>Alarm Ayarlama, sayfa 44</i> ).
	Alternatif Saat Dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntülemek için bu öğeyi seçin ( <i>Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 46</i> ).
	Yardım	Yardım talebi göndermek için seçin ( <i>Yardım İsteme, sayfa 77</i> ).
	Pil Tasarrufu	Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin ( <i>Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 84</i> ).
	Parlaklık	Ekran parlaklığını ayarlamak için bu öğeyi seçin ( <i>Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 54</i> ).
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin ( <i>Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 68</i> ).
	Hesap Makinesi	Bahşiş hesaplayıcının da bulunduğu hesap makinesini kullanmak için bu öğeyi seçin.
	Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
	Kamera Kontrolleri	Manuel olarak bir fotoğraf çekmek ve video klip kaydetmek için seçin ( <i>Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 57</i> ).
	Saatler	Alarm, süreölçer veya kronometre ayarlamak ya da alternatif saat dilimlerini görüntülemek üzere Saatler uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin ( <i>Saatler, sayfa 44</i> ).
	Renk Değişimi	Saati düşük ışık koşullarında kullanmak amacıyla ekran rengini kırmızı, yeşil veya turuncu tonlara çevirmek için seçin.
	Ekran	Ekran uyarılar, hareketler ve Hep Açık Ekran modunu kapatmak için seçin ( <i>Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 54</i> ).
	Rahatsız Etmeyin	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin. Bu modu, örneğin film izlerken kullanabilirsiniz.
	Telefonumu Bul	Bluetooth® menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatmak için seçin. Bluetooth sinyal gücü Forerunner® saat ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar.
	Flashlight	Saatinizi el feneri olarak kullanmak üzere ekranı açmak için bu öğeyi seçin ( <i>Flaş Işık Ekranını Kullanma, sayfa 31</i> ).

Simge	Adı	Açıklama
	Odaklanma Modu	Geçerli odak modunu değiştirmek için bu öğeyi seçin ( <i>Odaklama Modları, sayfa 65</i> ).
	Garmin Share	Garmin Share uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin ( <i>Garmin Share, sayfa 60</i> ).
	Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplamlarınızı görüntülemek için seçin.
	Cihazı Kilitle	Yanlışlıkla basılmasını ve kaydırılmasını önlemek amacıyla düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için bu öğeyi seçin.
	Messenger	Messenger uygulamasını kullanarak mesaj görüntülemek ve göndermek için bu öğeyi seçin ( <i>Messenger Özelliğini Kullanma, sayfa 13</i> ).
	Müzik	Müzik oynatma kontrolleri için seçin ( <i>Telefonunuzda Müzik Dinleme, sayfa 31</i> ). <b>NOT:</b> Ayrıca Forerunner 170 Music saatinize müzik indirebilirsiniz ( <i>Müzik Dinleme, sayfa 78</i> ).
	Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramaları, mesajları, sosyal ağ güncellemelerini ve daha fazlasını görüntülemek için bu öğeyi seçin ( <i>Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 58</i> ).
	Telefon	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek için bu öğeyi seçin.
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Puls Oksimetre	Nabız oksimetresini açmak için seçin ( <i>Nabız Oksimetresi, sayfa 68</i> ).
	Konumu Kaydet	Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydetmek için bu öğeyi seçin.
	Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.
	Kronometre	Kronometreyi başlatmak için bu öğeyi seçin ( <i>Kronometreyi Kullanma, sayfa 45</i> ).
	GÜN DOĞUMU & GÜN BATIMI	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Sync	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zaman Senkronizasyonu	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zamanlayıcı	Geri sayım süreölçeri ayarlamak için bu öğeyi seçin ( <i>Geri Sayım Süreölçerini Kullanma, sayfa 44</i> ).
	Dokunmatik	Dokunmatik ekran kontrollerini devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Dokunma Kilidi	Dokunmatik ekranın kilidini açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırmayı etkinleştirmek üzere seçin.
	Wallet	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin ( <i>Garmin Pay™, sayfa 12</i> ).
	Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve geçerli hava durumunu görüntülemek için seçin.
	Wi-Fi	Wi-Fi® iletişimlerini devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin. <b>NOT:</b> Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz.





## Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için seçenek ekleme, kaldırma veya seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 29*).

- 1 Kontroller menüsünü açmak için düğmesini basılı tutun.
- 2 düğmesini basılı tutun.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Menüye bir kontrol eklemek için **Kontrol Ekle** öğesini seçin ve eklenecek kontrolü seçin.
  - Kontroller menüsündeki bir kısayolun konumunu değiştirmek için **Kontrolleri Yeniden Sırala** öğesini seçin, taşınacak kontrolü seçin, düğmesine veya düğmesine basarak kontrolü yeni konuma taşıyın ve yeni konumu seçmek için düğmesine basın.
  - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için **Kontrolleri Kaldır** öğesini seçin ve kaldırılacak bir kontrol seçin.





## Flaş Işık Ekranını Kullanma

Flaş ışığın kullanılması pil ömrünü kısaltabilir.

- 1  düğmesini basılı tutun.  
**NOT:** Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 30*).
- 2  ögesini seçin.
- 3 Parlaklığı ve rengi ayarlamak için  veya  düğmesine basın.

## Telefonunuzda Müzik Dinleme

Telefonunuzda müzik oynatma kontrollerini Forerunner® 170 saatinizden kontrol edebilirsiniz.

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekrandan  basılı tutun.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
  - Geçerli müzik parçasını oynatmak ve duraklatmak için  ögesini seçin.
  - Sonraki müzik parçasına geçmek için  ögesini seçin.
  - Daha fazla müzik kontrolü ve ses seviyesine erişmek için  ögesini seçin.
- 3 Eşleştirilmiş telefonunuzdan müzik dinlemeye başlayın.

## Görünümler

Saatiniz, hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir (*Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 33*). Bazı görünüm için uyumlu bir telefona Bluetooth® bağlantısı gerekir.

Bazı görünüm varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm listesine manuel olarak ekleyebilirsiniz (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 34*). Bazı görünüm; sağlık veya etkinlik performansı gibi ilgili metrikler gruplandırılarak görüntülenir.


**İPUCU:** Connect IQ™ Store üzerinden de görünüm indirebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 63*).

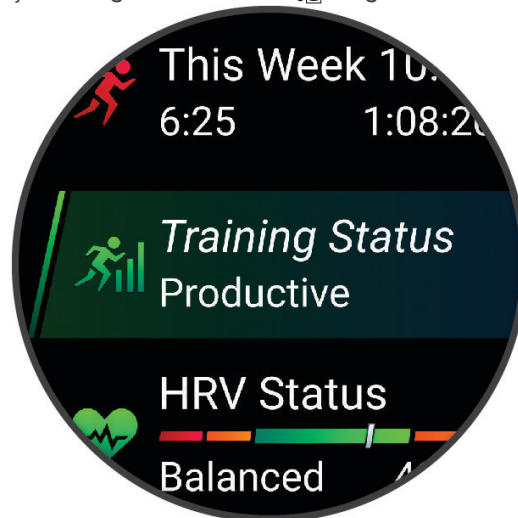
Adı	Açıklama
ABC	Birleştirilmiş altimetre, barometre ve pusula bilgilerini görüntüler.
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler ( <i>Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 46</i> ).
Body Battery™	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler ( <i>Body Battery™, sayfa 34</i> ).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Geri Sayımlar	Yaklaşan geri sayım etkinliklerini görüntüler.
Bisiklet sürme performansı	Bisiklet sürme performansı metriklerini (ör. VO2 maksimum ve FTP tahminleriniz) görüntüler ( <i>Performans Ölçümleri, sayfa 34</i> ).
Çıktılan kat sayısı	Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Garmin® Coach	Garmin Connect™ hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve varsa yarış tarihine uyum sağlar.
Health Snapshot™	Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarınızın özetlerini görüntüler.
Sağlık durumu	Solunum ve kalp atış hızı değişkenliği gibi sağlık metriklerini 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 ( <i>Geçmiş Kullanma, sayfa 48</i> ).
HRV durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler ( <i>Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 36</i> ).
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son sürüş Son koşu Son yüzme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Yaşam tarzı kaydetme	Günlük davranışlarınızı takip eder ve bu davranışların Garmin Connect uygulamasındaki belirli sağlık metriklerini nasıl etkilediğini görebilmenizi sağlar ( <i>Yaşam Tarzı Kaydetme, sayfa 43</i> ).
Messenger	Garmin Messenger™ uygulamasındaki konuşmalarınızı görüntüler ve saatinizden mesajlara yanıt vermenizi sağlar ( <i>Garmin Messenger™ Uygulaması, sayfa 63</i> ).
Ayın evresi	GPS konunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntüler.
Müzik	Telefonunuz için müzik çalar kontrolleri sağlar. İndirilen müzikleri ayrıca Forerunner® 170 Music saatinizde kontrol edebilirsiniz.
Kısa uykular	Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz ( <i>Odaklama Modları, sayfa 65</i> ).
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır ( <i>Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 58</i> ).
Beslenme	Kalori ve makro besin değerleri dahil günlük beslenme özetinizi görüntüler. Ayrıca yiyecek alımınızı da kaydedebilirsiniz. Beslenmenizi takip etmek ve görüntülemek için etkin bir Garmin Connect+ aboneliğiniz olmalıdır ( <i>Garmin Connect+™ Abonelik, sayfa 61</i> ).

Adı	Açıklama
Birincil yarış	Garmin Connect takviminizde birincil yarış olarak belirlediğiniz yarış etkinliğini görüntüler ( <i>Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 42</i> ).
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır ( <i>Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 69</i> ). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
Yarış takvimi	Garmin Connect takviminizde ayarlanan yaklaşan yarış etkinliklerinizi görüntüler ( <i>Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 42</i> ).
Toparlanma	Toparlanma sürenizi görüntüler. Maksimum süre dört gündür.
Solunum	Yedi günlük ortalamada dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.
Koşu performansı	Koşu performansı metriklerinizi (ör. VO2 maksimum tahmininiz ve laktat eşığınız) görüntüler ( <i>Performans Ölçümleri, sayfa 34</i> ).
Uyku koçu	Uyku ve etkinlik geçmişi, sirkadiyen ritim, HRV durumu ve kısa uykulara göre uyku ihtiyacınıza yönelik öneriler sunar. <b>NOT:</b> Uyku bilgilerini görüntüleyebilir, uyku modunu etkinleştirebilir, alarmları ayarlayabilir ve uyku ayarlarını güncelleyebilirsiniz.
Uyku skoru	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler. Ayrıca, tüm gecelik nefes alma varyasyonlarını görüntüleyebilirsiniz ( <i>Uyku İzleme, sayfa 70</i> ).
Sports scores	Üniversite veya profesyonel spor takımlarının skorlarını ve canlı verilerini takip eder.
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Hisse Senetleri	Özelleştirilebilir bir hisse senetleri listesi görüntüler ( <i>Hisse Senedi Ekleme, sayfa 43</i> ).
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Gündoğumu ve günbatımı	Gündoğumunu, günbatımını ve günlük tan saatlerini görüntüler.
Antrenmana hazır olma durumu	Her gün antrenman için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler ( <i>Antrenmana Hazır Olma Durumu, sayfa 41</i> ).
Antrenman durumu	Mevcut antrenman durumunuz ile antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler ( <i>Antrenman Durumu, sayfa 37</i> ).
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.




## Görünümlerin Görüntülenmesi

Görünümler; sağlık verilerine, etkinlik bilgilerine, dahili sensörlere ve daha fazlasına hızlı erişim sağlar. Saatinizi eşleştirdiğinizde sağlık bilgileri, hava durumu ve takvim etkinlikleri gibi telefonunuzdan gelen verileri görüntüleyebilirsiniz.






- 1 Görünüm listesinde gezinmek için saat görünümünden  düğmesine basın.



**İPUCU:** Aynı zamanda gezinmek için kaydırabilir veya seçenekleri belirlemek için dokunabilirsiniz.


- 1 Daha fazla bilgi görüntülemek için  düğmesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Bir görünümle ilgili ayrıntıları görüntülemek için  düğmesine basın.
  - Bir görünümle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için  düğmesine basın.


## Görünüm Listesini Özelleştirme

- 1 Saat görünümünden, görünüm listesini açmak için  düğmesine basın.
  - 2 **Düzenle** öğesini seçin.
  - 3 Bir seçenek belirleyin:
    - Listedeki bir görünümün konumunu değiştirmek için  düğmesine veya  düğmesine basın, ardından yeni konumu seçmek için  düğmesine basın.
    - Listeden görünüm kaldırmak için bir görünüm belirleyin ve  öğesini seçin.
    - Listeye bir görünüm eklemek için **Ekle** öğesini seçin ve bir veya daha fazla görünüm belirleyin.
- İPUCU:** Birden fazla görünüm içeren bir klasör oluşturmak için **Klasör Oluştur** öğesini seçebilirsiniz (*Görünüm Klasörü Oluşturma, sayfa 34*).

## Görünüm Klasörü Oluşturma

İlgili görünümlerden oluşan klasörler oluşturmak için görünüm listesini özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden, görünüm listesini açmak için  düğmesine basın.
- 2 **Düzenle** > **Ekle** > **Klasör Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Klasöre dahil edilecek görünümleri belirleyin ve **Bitti** öğesini seçin.

**NOT:** Görünümler zaten görünüm listesindeyse bunları klasöre taşıyabilir veya kopyalayabilirsiniz.
- 4 Klasör için bir ad seçin veya girin.
- 5 Klasör için bir simge seçin.
- 6 Gerekirse bir seçim yapın:
  - Klasörü düzenlemek için görünüm listesinde klasöre gidin ve  düğmesini basılı tutun.
  - Klasördeki görünümleri düzenlemek için klasörü açın ve **Düzenle** öğesini seçin (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 34*).

## 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 34*).

## 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.

## Performans Ölçümleri

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

Bu tahminler, Garmin Human Performance Lab™ tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) adresine gidin.

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

**HRV durumu:** Saat, kişisel, uzun süreli HRV ortalamalarınıza göre kalp atış hızı değişkenliğinizin (HRV) durumunu belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder (*Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 36*).

**Tahmin edilen yarış süreleri:** Saat, mevcut kondisyon durumunuza göre bir hedef yarış süresi sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır (*Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme, sayfa 36*).

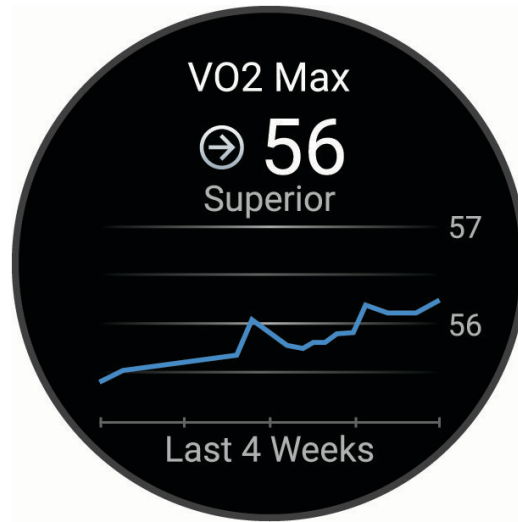
**Güç eğrisi (bisiklet sürme):** Güç eğrisi, zaman içindeki sürekli güç çıkışınızı gösterir. Bir önceki aya, üç aya veya on iki aya ait güç eğrilerinizi görüntüleyebilirsiniz. (*Güç Eğrisini Görüntüleme, sayfa 37*).

**VO2 maksimum:** VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 35*).

## VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

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

Cihazınızda VO2 maksimum tahmini sayı, açıklama ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir. Garmin Connect™ hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında yaşınız ve cinsiyetinize göre durumunuzu da içeren ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz.



Mor	Üstün
Mavi	Mükemmel
Yeşil	İyi
Turuncu	Orta
Kırmızı	Zayıf



VO2 maksimum verileri Garmin Human Performance Lab™ tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: (*VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 98*) ve [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) adresine gidin.

## Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takip saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55*).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 81*) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 81*). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir. Ultra



koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 25*).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Açık havada orta veya yüksek yoğunlukta koşun ve maksimum kalp atış hızınızın en az %70'ine ulaşın.
- 3 En az 10 dakika sonra **Kaydet** öğesini seçin.
- 4 Performans ölçümleri arasında gezinmek için  simgesine veya  öğesine basın.

### Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, güç ölçer ve bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Güç ölçerin saatinizle eşleştirilmiş olması gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55*). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz.




En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 81*) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 81*). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatin bisiklet sürme performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez bisiklet sürmeniz gerekir.

- 1 Bir bisiklet sürme etkinliği başlatın.
- 2 20 dakika boyunca sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde sürüş yapın.
- 3 Sürüşünüzden sonra **Kaydet** seçin.
- 4 Performans ölçümleri arasında gezinmek için  simgesine veya  öğesine basın.

### Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 81*) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 81*).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 35*). Saat, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basarak koşu performansı görünümünü açabilirsiniz.
- 2  düğmesine basın.
- 3 Tahmin edilen yarış süresini görmek için kaydırın.
- 4 Daha fazla ayrıntı görüntülemek için  düğmesine basın.



- 5 Diğer mesafelerin tahminlerini görüntülemek için kaydırın.

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

### Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

Saatiniz, kalp atış hızı değişkenliğini (HRV) belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder. Antrenman, fiziksel aktivite, uyku, beslenme ve sağlıklı alışkanlıkların tümü kalp atış hızınızın değişkenliğini etkiler. HRV değerleri cinsiyete, yaşa ve fitness seviyesine göre büyük ölçüde değişiklikler gösterebilir. Dengeli bir HRV durumu, iyi antrenman ve toparlanma dengesi, daha yüksek kardiyovasküler fitness ve stres direnci gibi sağlık açısından olumlu belirtilere işaret edebilir. Dengesiz veya zayıf bir durum yorgunluğun, daha fazla

toparlanma ihtiyacının veya daha fazla stresin belirtisi olabilir. En iyi sonuçları almak için saati uyurken de takmalısınız. Saat, kalp hızı değişkenlik durumunuzu görüntüleyebilmek için üç haftalık tutarlı uyku verilerine ihtiyaç duyar.



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

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

### Güç Eğrinizi Görüntüleme

Güç eğrinizi görüntülemeyen önce, son 90 gün içinde bir güç ölçer kullanarak en az bir saatlik bir sürüş kaydetmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55](#)).

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

1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.

2 **Performans İstatistikleri** > **Güç Eğrisi** öğesini seçin.

### Antrenman Durumu

Bu ölçümler, antrenman etkinliklerinizi izlemenize ve anlamanıza yardımcı olabilecek tahminlerdir. Ölçümler için bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör kullanılarak iki hafta boyunca etkinlik tamamlamanız gerekir. Bisiklet performans ölçümleri için kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer gerekir. Saat, performansınız hakkında bilgi edinmeye devam ederken ölçümler ilk başta hatalı görünebilir.

Bu tahminler, Garmin Human Performance Lab™ tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running) adresine gidin.



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

**VO2 maksimum:** VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden) ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında](#), sayfa 35).

**HRV:** HRV, son yedi gündeki kalp atış hızı değişkenlik durumudur ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu](#), sayfa 36).

**Akut yük:** Akut yük, egzersiz süresi ve yoğunluğu dahil olmak üzere son egzersiz yükü puanlarınızın ağırlıklı toplamıdır. ([Akut Yük](#), sayfa 39).

**Antrenman yükü odağı:** Saatiniz, kaydedilmiş her etkinliğin yoğunluğuna ve yapısına göre antrenman yoğunluğunuzu analiz edip farklı kategorilere dağıtır. Antrenman yükü odağına kategori başına birikmiş toplam yük ve antrenmanın odağı dahildir. Saatiniz, son dört haftaya ait yük dağılımınızı görüntüler ([Antrenman Yükü Odağı](#), sayfa 39).

**Toparlanma süresi:** Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir ([Toparlanma Süresi](#), sayfa 40).

### Antrenman Durumu Seviyeleri

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları

Antrenman durumu özelliği, haftalık en az bir VO2 maksimum ölçümü dahil olmak üzere kondisyon seviyenizin güncel değerlendirmelerine bağlıdır (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 35*). İç mekan koşu etkinlikleri, fitness seviyesi eğiliminizin doğruluğunu korumak amacıyla VO2 maksimum tahmini oluşturmaz. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 25*).

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

- Haftada en az bir kez güç ölçer ile koşu veya dış mekanda bisiklet sürme etkinliği yapın ve en az 10 dakika boyunca maksimum kalp hızınızın %70'inden daha yüksek bir kalp hızına ulaşın. Saati bir iki hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Saatinizin performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm fitness etkinliklerinizi birincil antrenman cihazınıza kaydedin (*Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 62*).
- Güncel bir HRV durumu oluşturmaya devam etmek için uyurken saati sürekli olarak takın. Geçerli bir HRV durumuna sahip olmak, VO2 maks. Ölçümlerine sahip çok fazla etkinliğiniz olmadığında geçerli bir antrenman durumunun korunmasına yardımcı olabilir.

### Akut Yük

Akut yük, son birkaç gün içindeki egzersiz sonrası fazla oksijen tüketiminizin ağırlıklı toplamıdır (EPOC). Gösterge, mevcut yükünüzün düşük, optimum, yüksek veya çok yüksek olup olmadığını gösterir. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir. Aralık, antrenman sürenizin ve yoğunluğunuzun artmasına veya azalmasına göre ayarlanır.

#### Antrenman Yükü Odağı

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

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

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

**Yüksek aerobik eksikliği:** Laktat eşiği ve maksimum VO2 değerinizi zaman içinde iyileştirmek için daha fazla yüksek aerobik etkinlikler eklemeyi deneyin.

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

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

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


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

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

**Hedeflerin üzerinde:** 4 haftalık antrenman yükünüz optimum değerden yüksektir.

### Yük Oranı

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

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

Durum	Değer	Açıklama
<b>Yüksek</b>	1,5 - 1,9	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden fazla.
<b>Çok Yüksek</b>	2,0 veya üzeri	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden önemli ölçüde fazla.

### Antrenman Etkisi Hakkında

Antrenman Etkisi, bir etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini ölçer. Antrenman Etkisi etkinlik sırasında birikir. Etkinlik ilerledikçe Antrenman Etkisi değeri artar. Antrenman Etkisi; kullanıcı profili bilgileriniz, antrenman geçmişiniz, kalp hızı, süre ve etkinliğinizin yoğunluğuna göre belirlenir. Etkinliğinizin temel faydasını açıklayan yedi farklı Antrenman Etkisi etiketi bulunur. Her bir etiket renkle kodlandırılmıştır ve antrenman yükü odağınıza karşılık gelir (*Antrenman Yükü Odağı*, sayfa 39). Her geri bildirim ifadesinde, örneğin "Maksimum VO2 Değerini Büyük Ölçüde Etkiliyor", Garmin Connect™ etkinliği ayrıntılarınızda karşılık gelen bir tanım bulunur.

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

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

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

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

Training Effect teknolojisi Garmin Human Performance Lab™ tarafından sağlanır ve desteklenir. Daha fazla bilgi için [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) 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.

Toparlanma süresi önerisi, VO2 maksimum tahmininizi kullanır ve ilk başta hatalı görünebilir. Cihaz, performansınız hakkında bilgi sahibi olmak için birkaç etkinlik tamamlamanızı gerektirir.

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

### Toparlanma Kalp Hızı

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

**İPUÇU:** En iyi sonuçlar için cihaz toparlanma kalp hızı değerlerinizi hesaplarken iki dakika hareket etmemeniz gerekir.


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

## Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme

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


Antrenmana tekrar başlamaya hazır olduğunuzda antrenman durumunuzu sürdürebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için her hafta en az bir VO2 maksimum ölçümüne ihtiyacınız vardır (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 35*).

1 Antrenman durumunuzu duraklatmak istediğinizde bir seçenek belirleyin:

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

2 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

3 Antrenman durumunuzu devam ettirmek istediğinizde bir seçenek belirleyin:






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

4 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

## Antrenmana Hazır Olma Durumu

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

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

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



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

### Yarış Takvimi ve Birincil Yarış

Garmin Connect™ takviminize bir yarış etkinliği eklediğinizde birincil yarış görünümünü ekleyerek etkinliği saatinizde görüntüleyebilirsiniz (*Görünümler, sayfa 32*). Etkinlik tarihi önümüzdeki 365 gün içinde olmalıdır. Saat, etkinlik için geri sayımı, hedef sürenizi veya tahmini bitiş zamanınızı (yalnızca koşu etkinlikleri) ve hava durumu bilgilerini görüntüler.



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


Birden fazla yarış etkinliği eklerseniz birincil etkinliği seçmeniz istenir.

Etkinliğiniz için mevcut rota verilerine bağlı olarak yükseklik verilerini, rota haritasını görüntüleyebilir ve PacePro™ bir planı ekleyebilirsiniz (*PacePro™ Antrenmanı, sayfa 18*).

### Yarış Etkinliği için Antrenman Yapma

VO2 maksimum tahmininiz varsa saatiniz, koşu veya bisiklet etkinliği için antrenman yapmanıza yardımcı olacak günlük antrenmanlar önerebilir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 35*).

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


7 Saat görünümünde  düğmesine basın ve bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.

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


## Hisse Senedi Ekleme

Hisse senedi listesini özelleştirmeden önce görünüm listesine hisse senetleri görünümünü eklemeniz gerekir ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 34](#)).

1 Hisse senedi görünümünü görüntülemek için saat görünümünden  düğmesine basın.


2  düğmesine basın.

3 **Düzenle** > **Ekle** öğesini seçin.

4 Ekleme istediğiniz hisse senedine ait şirket adını veya hisse senedi sembolünü girin ve  simgesini seçin. Saat, arama sonuçlarını görüntüler.

5 Ekleme istediğiniz hisse senedini seçin.

6 Daha fazla bilgi görüntülemek için hisse senedini seçin.


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

## Yaşam Tarzı Kaydetme

Günlük davranışların uyku skorunuz, dinlenme kalp atış hızınız ve daha birçok sağlık metriklerini nasıl etkilediğini keşfetmek için Forerunner® saatinizdeki yaşam tarzı kaydetme görünümünü kullanın. Garmin Connect™ uygulamasında geç saatlerde kafein alma, soğuk dalış veya yatmadan önce kitap okuma gibi günlük alışkanlıklarınızı yansıtan davranışları kaydedebilir ve izleyebilirsiniz ([Yaşam Tarzı Kaydı Davranışlarını İzleme, sayfa 43](#)). Dilerseniz özel davranışlar oluşturup izleyebilirsiniz.

## Yaşam Tarzı Kaydı Davranışlarını İzleme

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

1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.

2 **Sağlık İstatistikleri** > **Yaşam Tarzı Kaydetme** öğesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

4 Kayıt hatırlatıcılarını ayarlayın (isteğe bağlı).

Garmin Connect uygulamasında yaşam tarzı kaydı raporlarını ayrıntılı olarak görüntüleyebilirsiniz.




**İPUCU:** Yaşam tarzı davranışlarınızı görüntülemek ve kaydetmek için saatinizde yaşam tarzı kaydı görünümünü etkinleştirebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 34](#)).

# Saatler

## Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

2 **Saatler** > **Alarmlar** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:




- Bir alarmı ilk kez ayarlamak ve kaydetmek için alarm saatini girin.
- Ek alarmlar ayarlamak ve kaydetmek için **Alarm Ekle** ögesini seçin ve alarm saatini girin.

4 Daha fazla seçenek için aşağı kaydırın.

5 **Kaydet** ögesini seçin.

## Alarm Düzenleme

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  ögesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

2 **Saatler** > **Alarmlar** ögesini seçin.

3 Bir alarm seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Alarmı açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
- Alarm saatini değiştirmek için **Süre** ögesini seçin.
- Optimum uyku zamanlamasına göre planlanmış alarmınızdan önceki 30 dakikalık süre içinde sizi nazikçe uyandıracak bir alarm kurmak için **Akıllı Uyandırma** ögesini seçin.

**NOT:** Alarmınız, daha önceki alarmlara ek olarak seçtiğiniz saatte her zaman çalacaktır. Örneğin alarmınızı 08:00'e ayarlarsanız 07:30 ile 08:00 saatleri arasında alarm, sizi uyanmanız için hafifçe uyarabilir.

- Alarmı düzenli olarak tekrarlanacak şekilde ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin ve alarmın ne zaman tekrarlanması gerektiğini seçin.
- Alarm bildirim türünü seçmek için **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.

**NOT:** Ayrıca alarm sesini önizleyebilir ve titreşim seçeneklerini belirleyebilirsiniz. Alarmınızın titreşiminin yavaş başlamasını ve giderek güçlenmesini istiyorsanız **Sessiz Başlangıç** ögesini seçin.




- Alarm için açıklama seçmek üzere **Etiket** ögesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:



- Düzenlemelerinizi kaydetmek için **Bitti** ögesini seçin.
- Alarmı silmek için **Sil** ögesini seçin.

## Geri Sayım Süreölçerini Kullanma

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

2 **Saatler** > **Zamanlayıcılar** ögesini seçin.

3 Hiç süreölçer kaydetmediyseniz dokunmatik ekranı veya  ve  kullanarak süreyi girin.

4 Daha önce süreölçer kaydettiyseniz bir seçeneği belirleyin:

- Yeni bir süreölçeri kaydetmeden ayarlamak için **Hızlı Süreölçer** ögesini seçin ve süreyi girin.
- Yeni bir süreölçer ayarlamak ve kaydetmek için **Düzenle** > **Zamanlayıcı Ekle** ögesini seçin ve süreyi girin.
- Kayıtlı bir süreölçer ayarlamak için kayıtlı süreölçeri seçin.

5 Süreölçeri başlatmak için  düğmesine basın.

- 6 Gerekirse bir seçim yapın:
- Süreölçeri durdurmak için ■ ögesini seçin.
  - Süreölçeri yeniden başlatmak için ↻ ögesini seçin.
  - Süreölçeri iptal etmek için ⋮ > **Süreölçeri İptal Et** ögesini seçin.
  - Süreölçeri kaydetmek için ⋮ > **Süreölçeri Kaydet** ögesini seçin.
  - Süresi dolduktan sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için ⋮ > **Oto.Yeniden Başlat** > **Açık** ögesini seçin.
  - Süreölçer bildirimini özelleştirmek için ⋮ > **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.

### Geri Sayım Süreölçerini Silme

- 1 Bir seçenek belirleyin:
- Saat görünümünden ⌚ düğmesini basılı tutun.
  - Saat görünümünden ⌚ düğmesine basın.
  - ⌚ düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler** > **Zamanlayıcılar** > **Düzenle** ögesini seçin.
- 3 Bir süreölçer seçin.
- 4 **Sil** ögesini seçin.



### Kronometreyi Kullanma

- 1 Bir seçenek belirleyin:
- Saat görünümünden ⌚ düğmesini basılı tutun.
  - Saat görünümünden ⌚ düğmesine basın.
  - ⌚ düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler** > **Kronometre** ögesini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için ⌚ düğmesine basın.
- 4 Tur süreölçerini yeniden başlatmak için ⌚ düğmesine basın ①.



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.




- 5 İki süreölçeri de durdurmak için ⌚ düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
- İki süreölçeri birden sıfırlamak için ⌚ düğmesine basın.
  - Kronometre süresini etkinlik olarak kaydetmek için ⌚ düğmesine basın ve ardından **Etkinliği Kaydet** ögesini seçin.
  - Süreölçerleri sıfırlamak ve kronometreden çıkmak için ⌚ düğmesine basın ve ardından **Bitti** ögesini seçin.
  - Tur süreölçerlerini incelemek için ⌚ düğmesine basın ve ardından **İncele** ögesini seçin.
- NOT: İncele** seçeneği yalnızca birden fazla tur olduğunda görünür.

- Süreölçerleri sıfırlamadan saat görünümüne dönmek için  düğmesine basın ve ardından **Saat Görünümüne Git** ögesini seçin.
- Tur kaydını etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için  düğmesine basın ve ardından **Tur Tuşu** ögesini seçin.

## Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Diğer saat dilimlerinde günün mevcut saatini görüntüleyebilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

**İPUCU:** Görünüm listesinde alternatif saat dilimlerinizi de görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 34](#)).




2 **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri** öğelerini seçin. **Alternatif Saat Dilimleri > Saat Dilimi Ekle.**

3 Bir bölgeyi vurgulamak için  düğmesine veya  düğmesine basın, ardından bölgeyi seçmek için  düğmesine basın.

4 Bir saat dilimi seçin.

## Alternatif Saat Dilimini Düzenleme

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

**İPUCU:** Görünüm listesinde alternatif saat dilimlerinizi de görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 34](#)).

2 **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri** öğelerini seçin.

3 Bir saat dilimi seçin.




4  ögesine basın.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Görünüm listesinde görüntülenecek saat dilimini ayarlamak için **Favori olarak ayarla** ögesini seçin.
- Saat dilimine özel bir ad girmek için **Yeniden Adlandır** ögesini seçin.
- Saat dilimine özel bir kısaltma girmek için **Kısaltılmış** ögesini seçin.
- Saat dilimini değiştirmek için **Saat Dilimini Değiştir** seçeneğini belirleyin.
- Saat dilimini silmek için **Sil** ögesini seçin.

## Geri Sayım Etkinliği Ekleme

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

**İPUCU:** Geri sayım etkinliklerinizi ayrıca görünüm listesinden görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 34](#)).

2 **Saatler > Geri Sayımlar > Ekle** ögesini seçin.

3 Bir ad girin.

4 Bir yıl, ay ve gün seçin.




5 Bir seçenek belirleyin:

- **Tüm Gün** ögesini seçin.
- **Belirli Bir Saat** ögesini seçin ve saati girin.



6 Bir simge seçin.

## Bir Geri Sayım Etkinliğini Düzenleme

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

**İPUCU:** Geri sayım etkinliklerinizi ayrıca görünüm listesinden görüntüleyebilirsiniz (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 34*).

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

## Geçmiş






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

**NOT:** Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

### Geçmiş Kullanma

Geçmiş kayıtlı etkinlik verilerini, kayıtları ve toplam değerleri içerir.

Saatte, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş görünümü bulunur (*Görünümler, sayfa 32*).



- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.  
Son etkinliklerinizin çubuk grafiği görüntülenir.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Çubuk grafiğin zaman aralığını değiştirmek için  düğmesine basın ve **Grafik Seçenekleri** ögesini seçin.
  - Kişisel kayıtlarınızı spora göre görüntülemek için  düğmesine basın ve **Kayıtlar** ögesini seçin (*Kişisel Rekorlar, sayfa 48*).
  - Haftalık veya aylık toplam değerlerinizi görüntülemek için  düğmesine basın ve **Toplam (Veri Toplamlarını Görüntüleme, sayfa 49)** ögesini seçin.
  - Etkinlik geçmişinizi görüntülemek için  ögesine basın ve bir etkinlik seçin.

### Kişisel Rekorlar

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



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

### Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın ve **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 4 Bir spor seçin.
- 5 Bir rekor seçin.
- 6 **Rekoru Görüntüle** ögesini seçin.



### Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın ve **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 4 Bir spor seçin.
- 5 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
- 6 **Önceki > ✓** ögesini seçin.

**NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.



### Kişisel Rekorları Silme

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın ve **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 4 Bir spor seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Bir rekoru silmek için önce onu ardından **Rekoru Sil > ✓** ögesini seçin.
  - Tüm spor rekorlarınızı silmek için **Tüm Rekorları Temizle > ✓** ögesini seçin.

**NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

## Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın ve **Toplam** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 Haftalık veya aylık toplamları görüntülemek için bir seçenek belirleyin.

## Bildirim ve Uyarı Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar** ögesini seçin.

**Akıllı Bildirimler:** Saatinizde görünen akıllı bildirimleri özelleştirir (*Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 58*).

**Sağlık & Zindelik:** Saatinizde görünen sağlık ve zindelik uyarılarını özelleştirir (*Sağlık ve Zindelik Uyarıları, sayfa 50*).

**Rapor Ayarları:** Raporları etkinleştirir ve rapor verileri ile temasını özelleştirir. Sabah raporunda günlük mesajlar oluşturmak ve düzenlemek için **Sabah Raporu** ögesini seçebilirsiniz (*Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 51*). Akşam raporunun programını ayarlamak için **Akşam Raporu** ögesini seçebilirsiniz (*Akşam Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 51*). Raporlarınızın arka plan temasını özelleştirmek için **Tema Seç** ögesini seçebilirsiniz.

**Sistem Uyarıları:** Saati (*Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 51*), barometreyi (*Fırtına Uyarısı Ayarlama, sayfa 51*) veya telefon bağlantı uyarılarını (*Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma, sayfa 52*) ayarlar.

**Bildirim Merkezi:** Yeni bildirimleri görüntülemek için bildirim merkezini etkinleştirir (*Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 58*).

## Sağlık ve Zindelik Uyarıları

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

**Günlük Özet:** Uyku aralığınızı başlatmadan birkaç saat önce bir Body Battery™ günlük özeti görüntülenir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery seviyenizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar (*Body Battery™, sayfa 34*).

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

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

**Anormal Kalp Hızı Uyarıları:** Kalp hızınız bir hedef değeri aştığında veya altına düştüğünde sizi bilgilendirir (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 50*).

**Hareket Uyarısı:** Hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır (*Hareket Uyarılarını Özelleştirme, sayfa 50*).


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

## Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

### DİKKAT

Bu özellik, 10 dakika hareketsiz kaldıktan sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçilen şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, kalp atış hızınız Garmin Connect™ uygulamasında yapılandırılmış olan uyku zaman aralığı sırasında seçilen eşik altına düştüğünde sizi bilgilendirmez. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Anormal Kalp Hızı Uyarıları** ögesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.

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

## Hareket Uyarısı

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saatlik hareketsizlik sonrasında bir mesaj görüntülenir. Saat aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 86*). Hareket uyarınızı yürüyerek veya başka hareket türleriyle yok sayılacak şekilde özelleştirebilirsiniz.

## Hareket Uyarılarını Özelleştirme

- 1  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Hareket Uyarısı > Açık** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:


- Uyarıyı adımlara veya diğer hareket türlerine göre ayarlamak için **Uyarı Türü** ögesini seçin.
- Uyarıyı temizlemek üzere oturma hareketlerine veya serbest hareketlere izin vermek için **Hareketler** ögesini seçin.
- Uyarıyı 30, 45 veya 60 saniye sonra silinecek şekilde ayarlamak için **Hareket Süresi** ögesini seçin.

## Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, gece boyu kalp atış hızı değişkenlik durumunu ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için kaydırın ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 51](#)).

### Sabah Raporunuzu Özelleştirme

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


- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Rapor Ayarları > Sabah Raporu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Sabah raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** ögesini seçin.
  - Sabah raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** ögesini seçin.
  - Sabah raporunuza özel mesajlar yazmak ve eklemek için **Günlük Mesajları Özelleştir > Mesajları Düzenle** ögesini seçin.

## Akşam Raporu


Saatinizde uyku vaktinizden önce bir akşam raporu görüntülenir. Body Battery™ ayrıntılarınızı, yarının antrenmanı ile hava durumunu, uyku koçu önerisini ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için kaydırın ([Akşam Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 51](#)).

### Akşam Raporunuzu Özelleştirme

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Rapor Ayarları > Akşam Raporu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Akşam raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** ögesini seçin.
  - Akşam raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** ögesini seçin.
  - Rapor ile uyku başlangıcınız arasındaki süreyi ayarlamak için **Rapor Planla** ögesini seçin ([Odaklama Modları, sayfa 65](#)).


## Saat Uyarılarını Ayarlama

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Süre** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Gün batımından belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Günbatımına Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** ögesini seçip saati girin.
  - Gün doğumundan belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Gündoğumuna Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** ögesini seçip saati girin.
  - Saatte bir çalacak bir uyarı ayarlamak için **Saatlik > Açık** öğelerini seçin.

## Fırtına Uyarısı Ayarlama

### UYARI


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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Barometre > Fırtına Uyarısı** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Uyarıyı açıp kapatmak için **Durum** ögesini seçin.

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

## Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Telefon** öğesini seçin.

## Ses ve Titreşim Ayarları

Saat görünümünden  basılı tutun ve **Saat Ayarları** > **Ses ve Titreşim** ögesini seçin. Ayrıca bu ayarları uyku ve etkinlikler gibi farklı durumlar için özelleştirebilirsiniz (*Odaklama Modları, sayfa 65*).

**Uyarı Sesleri:** Uyarılar için bir ses çalar.

**Düğme Tonları:** Bir düğmeye bastığınızda bir ses çalar.

**Titreşim:** Uyarılar ve düğmeye basmalar için saat titreşimlerini ayarlar.

## Ekran ve Parlaklık Ayarları

Saat görünümünden  basılı tutun ve **Saat Ayarları > Ekran ve Parlaklık** ögesini seçin. Ayrıca bu ayarları uyku ve etkinlikler gibi farklı durumlar için özelleştirebilirsiniz (*Odaklama Modları, sayfa 65*).

**Parlaklık:** Ekranın parlaklığının seviyesini ayarlar.

**Hep Açık Ekran:** Saat görünümü verilerini görünür kalacak şekilde ayarlar ve parlaklık ile arka planı azaltır. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler (*AMOLED Ekran Hakkında, sayfa 91*).

**Saat Görünümü Saniyeleri:** Hep Açık Ekran ayarı açıkken saat görünümü saniyelerinin ne sıklıkta görüntüleneceğini ayarlar. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler (*AMOLED Ekran Hakkında, sayfa 91*).

**Metin Boyutu:** Ekrandaki metnin boyutunu ayarlar.

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

**Uyarı ile Uyandır:** Bildirim veya uyarı aldığınızda ekranı açar.

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

**Mola:** Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlar.

**Dokunmatik:** Dokunmatik ekranı etkinleştirir.

**Dokunma Kilidi:** Ekran kapandıktan sonra dokunmatik ekranı kilitler. Bu ayar etkinleştirildiğinde dokunmatik ekranın kilidini açmak için aşağı kaydırabilirsiniz.

## Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 58](#)). Saatinizi bir Wi-Fi® ağına bağladığınızda ek özellikler kullanılabilir hale gelir ([Wi-Fi® Ağına Bağlanma, sayfa 60](#)).

**NOT:** Wi-Fi özellikleri yalnızca bir Forerunner® 170 Music saat ile kullanılabilir.

## Sensörler ve Aksesuarlar

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

### Kablosuz Sensörler

ANT+® veya Bluetooth® teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 25](#)). Saatiniz bir sensörle birlikte paketleniyse zaten eşleştirilmiştir.

Belirli Garmin® sensörü uyumluluğu, satın alma işlemi veya kullanım kılavuzunu görüntülemek için ilgili sensörün [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) sayfasına gidin.

Sensör Türü	Açıklama
Harici Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM 200, HRM 600 veya HRM-Fit™ serisi gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz. Bazı kalp hızı ölçme monitörleri aynı zamanda veri toplayabilir veya gelişmiş koşu verileri sağlayabilir ( <a href="#">Koşu Dinamikleri, sayfa 56</a> ) ( <a href="#">Koşu Gücü, sayfa 57</a> ).
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
Kulaklık	Forerunner® 170 Music saatinize yüklenen müzikleri dinlemek için Bluetooth kulaklık kullanabilirsiniz ( <a href="#">Bluetooth® Kulaklığını Bağlama, sayfa 79</a> ).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia™ akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz. Varia far kamerası ile sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz ( <a href="#">Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 57</a> ).
Güç	Güç verilerinizi saatinizde görüntülemek için Rally™ veya Vector™ güç ölçer bisiklet pedallarını kullanabilirsiniz. Güç bölgelerinizi hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda ayarlayabilir ( <a href="#">Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 82</a> ) veya belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanabilirsiniz ( <a href="#">Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 27</a> ).
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz. Varia radar kamera arka lambasıyla sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz ( <a href="#">Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 57</a> ).
Koşu Dinamikleri Podu	Koşu dinamikleri verilerini kaydetmek ve saatinizde görüntülemek için bir Running Dynamics Pod kullanabilirsiniz ( <a href="#">Koşu Dinamikleri, sayfa 56</a> ).
Akıllı Antrenman Cihazı	Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saatinizi bir iç mekan bisiklet akıllı antrenman cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz ( <a href="#">İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı, sayfa 20</a> ).
Hız/Tempo	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz ( <a href="#">Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 99</a> ).
Tempe	tempe™ sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.

### Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

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

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

**NOT:** Eşleştirme bilgileri için kablosuz sensörünüzün kullanım kılavuzuna bakın.

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

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

3 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.

4 **Saat Ayarları > Bağlantı > Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğesini 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 25*).

### Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe

HRM 600, HRM-Fit™ ve HRM-Pro™ serisi aksesuarlar, kullanıcı profilinize ve her adımda sensör tarafından ölçülen harekete dayalı olarak koşu tempounuzu ve mesafenizi hesaplar. Kalp hızı monitörü, koşu bandı koşusu sırasında olduğu gibi GPS kullanılmadığında koşu temposu ve mesafe verileri sağlar. Forerunner® ANT+® teknolojisini veya güvenli Bluetooth® teknolojisini kullanarak bağlandığında uyumlu saatinizde koşu tempounuzu ve mesafenizi görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca, uyumlu üçüncü taraf antrenman uygulamalarında da görüntüleyebilirsiniz.

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

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

**NOT:** Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlikleri için çalışmaz (*Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları, sayfa 56*).

**Manuel kalibrasyon:** Bağlı kalp atış hızı aksesuarınızla koşu bandında koştuktan sonra **Kalibre Et ve Kaydet** ögesini seçebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 18*).

### Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Forerunner® saat yazılımınızı güncelleyin (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 94*).
- GPS ve bağlı HRM 600, HRM-Fit™ veya HRM-Pro™ serisi aksesuarınız ile birkaç dış mekan koşusunu tamamlayın. Dış mekan tempo aralığınızın koşu bandındaki tempo aralığınızla eşleşmesi önemlidir.
- Koşunuz kum veya derin kar içeriyorsa sensör ayarlarına gidin ve **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatın.
- ANT+® teknolojisini kullanarak daha önce uyumlu bir ayak podu bağladıysanız ayak podu durumunu **Kapalı** olarak ayarlayın veya bağlı sensörler listesinden kaldırın.
- Manuel kalibrasyon ile bir koşu bandı koşusunu tamamlayın (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 18*).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** ögesini seçin.

**NOT: Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 18*).

### Koşu Dinamikleri

Koşu dinamikleri, koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı bir geri bildirimdir. Forerunner® saatinizde beş koşu formu metriğini hesaplamak için kullanılan bir akselerometre bulunur. Koşu metriğinin tamamını görüntülemek için Forerunner saatinizi HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serisi aksesuarla veya gövde hareketini ölçen başka bir koşu dinamikleri aksesuarıyla eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running) adresine gidin.

Metrik	Sensör Türü	Açıklama
<b>Tempo</b>	Saat veya uyumlu aksesuar	Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).
<b>Adım uzunluğu</b>	Saat veya uyumlu aksesuar	Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.
<b>Dikey salınım</b>	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.
<b>Dikey oran</b>	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.
<b>Yerle temas süresi</b>	Saat veya uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Mili-saniye cinsinden ölçülür. <b>NOT:</b> Yerle temas metrikleri yürüyüş sırasında kullanılamaz.
<b>Yerle temas süresi dengesi</b>	Yalnızca uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi dengesi, koşarken sahip olduğunuz sol/sağ dengeyi gösterir. Yüzde olarak görüntülenir. Örneğin, 53,2 sayısı görüntülenir ve ok sola ya da sağa bakar.

## Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları

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

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

**NOT:** Bazı metrikler yürüyüş sırasında görüntülenmez (*Koşu Dinamikleri, sayfa 56*).



## Koşu Gücü

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

Koşu gücü, uyumlu bir koşu dinamiği aksesuarı veya saat sensörleri kullanılarak ölçülebilir. Güç verilerinizi görüntülemek ve antrenmanınızda ayarlamalar yapmak için koşu gücü veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Alanları, sayfa 100*). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 27*).

Koşu gücü bölgeleri değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect™ hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz (*Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 82*).

### Koşu Gücü Ayarları

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

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

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

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

## Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma

### DUYURU







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

Varia kamera kontrollerini kullanmadan önce aksesuarı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55*).

1 Bir seçenek belirleyin:

- **Kamera Kontrolleri** kontrolünü saatinize ekleyin (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 30*).
- Saatinize **Kamera Kontrolleri** görünümü ekleyin (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 34*).

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

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



## Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde Forerunner® saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 58](#)).

- Garmin Connect uygulamasından uygulama özellikleri ([Garmin Connect™, sayfa 61](#))
- Connect IQ™ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası ([Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 61](#))
- Görünümler ([Görünümler, sayfa 32](#))
- Kontroller menüsü özellikleri ([Kontroller, sayfa 29](#))
- Güvenlik ve izleme özellikleri ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 76](#))
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri ([Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 58](#))

### Telefonunuzu Eşleştirme


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

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

### Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme

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

**NOT:** Uyku veya etkinlikler sırasındaki bildirimleri Odaklama Modları ayarlarında özelleştirebilirsiniz ([Odaklama Modları, sayfa 65](#)).

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bağlantı > Telefon > Bildirimler** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Telefon bildirimlerini etkinleştirmek için **Durum > Açık** ögesini seçin.
  - Telefon aramaları bildirimlerini etkinleştirmek için **Çağrılar** ögesini seçin ve durum ve uyarı seçeneklerini belirleyin.
  - Metin mesajı bildirimlerini etkinleştirmek için **Kısa Mesajlar** ögesini seçin ve durum ve uyarı seçeneklerini belirleyin.
  - Telefon uygulaması bildirimlerini etkinleştirmek için **Uygulamalar** ögesini seçin ve durum ve uyarı seçeneklerini belirleyin.
  - Her telefon uygulamasının bildirimlerini yapılandırmak için **Uygulamalar > Bağlı Uygulamalar** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.



**NOT:** Uygulama bildirimlerini telefon ayarlarınızdan yönetebilirsiniz. Telefonunuz ve saatiniz bir uygulamadan bildirim aldığı anda, söz konusu uygulama saatinizdeki **Bağlı Uygulamalar** listesinde görünür. Android™ telefonlarda hangi uygulama bildirimlerinin saatinizde görüneceğini yönetmek için Garmin Connect™ uygulamasını kullanabilirsiniz. Garmin Connect uygulamasında **••• > Ayarlar > Bildirimler > Uygulama Bildirimleri** ögesini seçebilirsiniz.
  - Siz bir işlem yapana kadar bildirim ayrıntılarını gizlemek için **Gizlilik** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
  - Saatin bildirimleri ne kadar süreyle görüntüleyeceğini değiştirmek için **Mola** ögesini seçin.
  - Saatinizden giden metin mesajı yanıtlarına imza eklemek için **İmza** ögesini seçin.

**NOT:** Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.

### Bildirimleri Görüntüleme

Telefon bildirimlerinizi saatinizde çeşitli menü konumlarından görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
    - Saat görünümünden, bildirim merkezini görüntülemek için aşağı kaydırın.
    - Bildirimler görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı kaydırın.
- İPUCU:** Görünümde, bildirimleri kapatmak için sola kaydırabilirsiniz.

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

2 Bir bildirim seçin.

3 Daha fazla seçenek için  düğmesine basın.


4 Bildirimlerin üst kısmına gidin ve tüm bildirimleri kapatmak için **Tmnü Yk Sy** ögesini seçin.

### Bir Kısa Mesajı Cevaplama

**NOT:** Bu özellik yalnızca uyumlu Android™ telefonlarda kullanılabilir.

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

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

1 Bildirimler görünümünü görüntülemek için Bildirim merkezini görüntülemek için saat görünümünden  düğmesine basın.

2 Bir kısa mesaj bildiri seçin.

3  ögesine basın.

4 **Yanıtla** ögesini seçin.


5 Listeden bir mesaj seçin.

Telefonunuz seçilen mesajı bir SMS kısa mesajı olarak gönderir.

### Bluetooth® Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

**NOT:** Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 30*).

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  düğmesini basılı tutun.

2  ögesini seçin.

Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

### Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve Kapatma

1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.


2 **Saat Ayarları > Bağlantı > Telefon > Telefon Uyarılarımı Bul** ögesini seçin.

### GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma


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

Daha fazla bilgi için bkz. [garmin.com/findmyphonewithgps](http://garmin.com/findmyphonewithgps).

1 Bir GPS etkinliği başlatın.

2 Cihazınızın bilinen son konumuna gitmeniz istendiğinde  simgesine tıklayın.

3 Haritadaki konuma ilerleyin.

4 Konuma işaret eden bir pusulayı görüntülemek için  düğmesine basın (isteğe bağlıdır).

5 Saatiniz telefonunuzun Bluetooth® menziline olduğunda ekranda Bluetooth sinyal gücü görünür. Sinyal gücü, telefonunuza yaklaştıkça artar.

### Wi-Fi® Bağlantı Özellikleri

**NOT:** Wi-Fi bağlantısı yalnızca Forerunner® 170 Music saatte kullanılabilir.

Wi-Fi bağlantısı tüm modellerde mevcut değildir. Wi-Fi bağlantısı olmayan modellerde, bu özelliklerden bazılarını erişmek için Garmin Connect™ uygulamasına veya Garmin Express™ uygulamasına bağlanabilirsiniz.

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

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

**NOT:** Bu özellik yalnızca Forerunner 170 Music saatte kullanılabilir.


**Yazılım güncellemeleri:** En yeni yazılımı indirip yükleyebilirsiniz.

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

## Wi-Fi® Ağına Bağlanma

**NOT:** Wi-Fi bağlantısı yalnızca Forerunner® 170 Music saatte kullanılabilir.

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

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

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

## Garmin Share

### DUYURU



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

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

### Garmin Share ile Veri Paylaşma




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

Forerunner® saatiniz başka bir uyumlu Garmin cihazına bağlandığında veri gönderip alabilir ([Garmin Share ile Veri Alma, sayfa 60](#)). Verilerinizi farklı cihazlar arasında da aktarabilirsiniz. Örneğin, Edge® bisiklet bilgisayarınızdan sık kullanılan bir rotayı uyumlu Garmin saatinizle paylaşabilirsiniz.

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

### Garmin Share ile Veri Alma

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Garmin Share** ögesini seçin.
- 3 Cihazın kapsama alanında uyumlu cihazları bulmasını bekleyin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Her iki cihazda da altı haneli PIN eşleşmelerini onaylayın ve  simgesini seçin.
- 6 Cihazın verilerinizi aktarmasını bekleyin.

7 Bitti ögesini seçin.

## Garmin Share Ayarları

Saat görünümünden  ögesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Bağlantı > Garmin Share** ögesini seçin.

**Durum:** Saatin Garmin Share yoluyla öge göndermesini ve almasını sağlar.

**Cihazları Unut:** Saatin önceden öge paylaştığı tüm cihazları kaldırır.

## Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

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

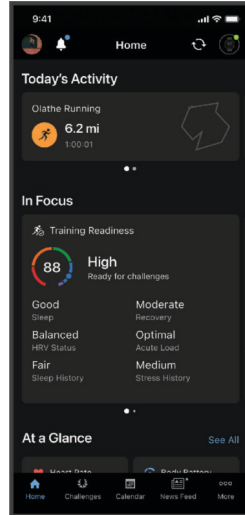
### Garmin Connect™

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

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

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

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



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

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

**Etkinliklerinizi paylaşın:** Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

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

### Garmin Connect+™ Abonelik

Garmin Connect+ aboneliğiyle Garmin Connect hesabınızda kullanılabilecek verileri, bağlantıları ve antrenmanları geliştirebilirsiniz. Kaydolmak için telefonunuzdaki uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını indirebilir veya [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) sayfasına gidebilirsiniz.

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

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

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

**Kapalı mekan etkinliklerini takip edin:** Etkinlik sırasında performansınızı ayarlamınızı sağlayacak kapalı mekan etkinlik ve antrenman verilerinizi gerçek zamanlı olarak görüntüleyin.

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

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

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

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

### Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma

Saatinizi telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 58](#)) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasının telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.
- 2 Saatini telefonunuzun 10 m (30 fit) yakınına getirin.  
Saatini, verilerinizi Garmin Connect uygulaması ve Garmin Connect hesabınız ile otomatik olarak senkronize eder.

### Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 58](#)).

Saatini Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 62](#)).

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

### Birleşik Antrenman Durumu

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

Garmin Connect uygulamasından **••• > Ayarlar** öğesini seçin.

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

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

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

### Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

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

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

**İPUCU:** Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz ([Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 62](#)).

Diğer Garmin cihazlarınızdaki son etkinlikler ve performans ölçümleri Forerunner saatinizde görünür.

### Garmin Connect™ Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express™ uygulaması, saatinizi Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden saatinize göndermek için kullanabilirsiniz. Forerunner® 170 Music saatinize müzik de ekleyebilirsiniz ([Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 78](#)). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ™ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 [garmin.com/express](#) adresine gidin.
- 3 Garmin Express uygulamasını indirin ve yükleyin.

4 Garmin Express uygulamasını açın ve **Cihaz Ekle** ögesini seçin.

5 Ekrandaki talimatları izleyin.

### Garmin Express™ Kullanarak Yazılımı Güncelleme

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

1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı saatinize gönderir.


2 Ekrandaki talimatları izleyin.

3 Güncelleme işlemi devam ederken saatinizin bilgisayarla bağlantısını kesmeyin.

Forerunner® 170 Music saatinizin Wi-Fi® bağlantısını gerçekleştirdiyseniz Garmin Connect, Wi-Fi kullanarak bağlandığında mevcut yazılım güncellemelerini saatinize otomatik olarak indirebilir.

### Verileri Garmin Connect™ ile Manuel Olarak Senkronize Etme

**NOT:** Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 30*).

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  düğmesini basılı tutun.

2 **Sync** ögesini seçin.

### Connect IQ Özellikleri

Saatinizdeki veya telefonunuzdaki Connect IQ™ mağazasını kullanarak saatinize Connect IQ özelliklerini ekleyebilirsiniz ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Saat Yüzleri:** Saat görünümünü özelleştirin.

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

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

**Müzik:** Saatinize müzik sağlayıcılar ekleyin.

**NOT:** Bu özellik yalnızca Forerunner® 170 Music saatle kullanılabilir.

### Connect IQ™ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Garmin® saatinizi telefonunuzla veya bisiklet bilgisayarınızla eşleştirmeniz gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 58*).

1 Telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Connect IQ uygulamasını yükleyip açın.

2 Gerekirse saatinizi veya bisiklet bilgisayarınızı 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](http://apps.garmin.com) adresine gidin ve oturum açın.

3 Bir Connect IQ özelliği seçip indirin.

4 Ekrandaki talimatları izleyin.

### Garmin Messenger™ Uygulaması

#### UYARI

SOS, izleme ve inReach™ Hava Durumu dahil olmak üzere telefonunuzdaki Garmin Messenger uygulamasının inReach® özellikleri, bağlı bir inReach cihazı ve aktif bir inReach hizmet planı olmadan kullanılamaz. Uygulamayı seyahatte kullanmadan önce mutlaka açık havada test edin.

#### DİKKAT

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

#### DUYURU

Uygulama hem internet (telefonunuzdaki kablosuz bağlantı veya hücresel veri kullanılarak) hem de uydu ağı (inReach cihazı kullanılarak) üzerinden çalışır. Hücresel veri kullanıyorsanız eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Ağ kapsama alanı

dışındaki bir bölgedeyseniz uydu ağını kullanabilmek için cihazınızda aktif bir inReach hizmet planının olması gerekir.

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


Telefonunuzda kablosuz bağlantı veya hücresel veri kullanılarak gönderilen mesajlar için inReach hizmet planınıza veri ücretleri ya da ek ücretler eklenmez. Mesaj gönderimi hem uydu ağı hem de internet üzerinden denirse alınan mesajlar ücretlendirilebilir. Hücresel veri planınız için standart metin mesajı ücretleri uygulanır.

Garmin Messenger uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Odaklama Modları

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

### Varsayılan Odak Modunu Özelleştirme

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Odaklama Modları** ögesini seçin.
- 3 Bir odak modu seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:


**NOT:** Bazı odak modlarında bazı seçenekler kullanılamaz.

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

**İPUCU:** Her bir etkinlik için **Uydular** ayarını özelleştirebilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 25*).

- Etkinlikler sırasında sesli uyarıları etkinleştirmek için **Sesli Uyarılar** ögesini seçin (*Etkinliğiniz Sırasında Sesli Uyarılar Çalma, sayfa 28*).
- **Bildirimler ve Uyarılar** bölümünde telefon bildirimlerini, sağlık ve zindelik uyarılarını veya sistem uyarılarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin (*Bildirim ve Uyarı Ayarları, sayfa 50*).
- **Ses ve Titreşim** bölümünde, tonları ve titreşim ayarlarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin (*Ses ve Titreşim Ayarları, sayfa 53*).
- **Ekran ve Parlaklık** bölümünde, ekran ayarlarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 54*).
- Odak modunun adını düzenlemek için **Ad** ögesini seçin.
- Simge sembolünü veya rengini güncellemek için **Simge** ögesini seçin.
- Daha fazla özelleştirme eklemek için **Ekle** ögesini seçin.
- Odak modunu kaldırmak için **Odağı Sil** ögesini seçin.
- Varsayılan ayarları geri yüklemek için **Varsayılanlar** ögesini seçin.

### Özel Odak Modu Oluşturma

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Odaklama Modları > Ekle** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:

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

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

- 5 Bir simge ve renk seçin.

- 6 Bir seçenek belirleyin:

- **Bildirimler ve Uyarılar** ögesini seçerek telefon ve saat bildirimlerini ve uyarılarını yapılandırın (*Bildirim ve Uyarı Ayarları, sayfa 50*).
- **Ses ve Titreşim** ögesini seçerek şunlar için ayarları yapılandırın: tonlar ve titreşim (*Ses ve Titreşim Ayarları, sayfa 53*).
- Ekran ayarlarını yapılandırmak için **Ekran ve Parlaklık** ögesini seçin (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 54*).

- 7 **Bitti** ögesini seçin.

- 8 Bir seçenek belirleyin:

Standart ve Etkinlik odak modlarında bazı seçenekler mevcut değildir.

- Özel odak modunu açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
- Programı yapılandırmak için **Program** ögesini seçin.
- Saat görünümünü güncellemek için **Saat Yüzü** ögesini seçin
- Hangi etkinliğin özel etkinlik odak modunu tetikleyeceğini belirlemek için **Otomatik Tetiklenir** ögesini seçin.
- GNSS uydu seçeneğini ayarlamak için **Uydular** ögesini seçin.
- Sesli uyarıları etkinleştirmek için **Sesli Uyarılar** ögesini seçin.

- Özel odak modunun adını düzenlemek için **Ad** oğesini seçin.
- Özel odak modu simgesi ve rengini düzenlemek için **Simge** oğesini seçin.

## Sağlık ve Zindelik Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları** > **Sağlık & Zindelik** ögesini seçin.

**Bilekten Kalp Hızı:** Bilekten kalp hızı ölçme monitörü ayarlarını özelleştirir ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 68](#)).

**Puls Oksimetre:** Nabız oksimetresi modunu ayarlar ([Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 69](#))).

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

### Bilekten Kalp Hızı

Saatinizde bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve kalp hızı verilerinizi kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 33](#)).

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

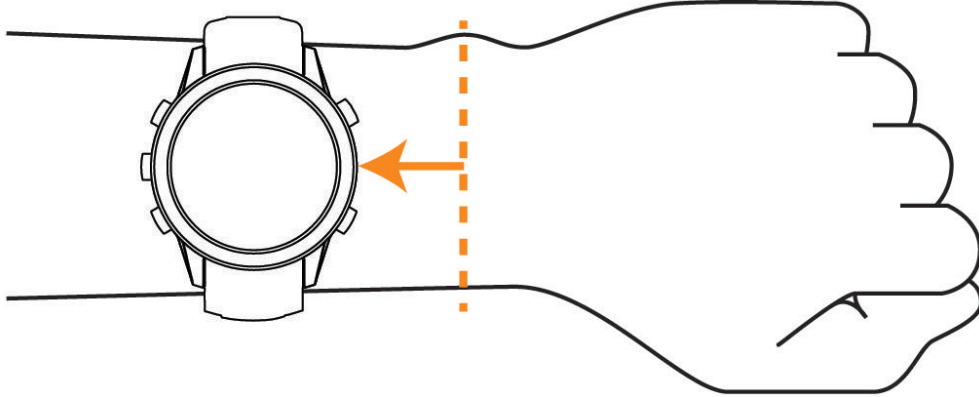
### Saati Takma

#### ⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinin üzerine takın.

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



**NOT:** Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 67](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 69](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare) adresini ziyaret edin.

### Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.

**NOT:** Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

## Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

Saat görünümünden  öğesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı** öğesini seçin.

**Durum:** Bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir. Varsayılan değer, harici bir kalp hızı monitörü eşleştirmedığınız sürece otomatik olarak bilekten kalp hızı monitörünü kullanan Otomatik ayardır.

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

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




**Kalp Hızını Yayınla:** Kalp atış hızı verilerinizi eşleştirilmiş cihazlara yayınlar (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 68*).


### Kalp Hızı Verilerini Yayınlama

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

**İPUCU:** Etkinlik ayarlarını, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlamak şekilde özelleştirebilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 25*). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi bir Edge® bisiklet bilgisayarına yayınlatabilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:


-  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** öğesini seçin.
- Kontroller menüsünü açmak için  düğmesini basılı tutun ve  simgesini seçin.  
**NOT:** Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 30*).

2  düğmesine basın.

Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.

3 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

4 Kalp hızı verilerinizi yayınlamayı durdurmak için  düğmesine basın.

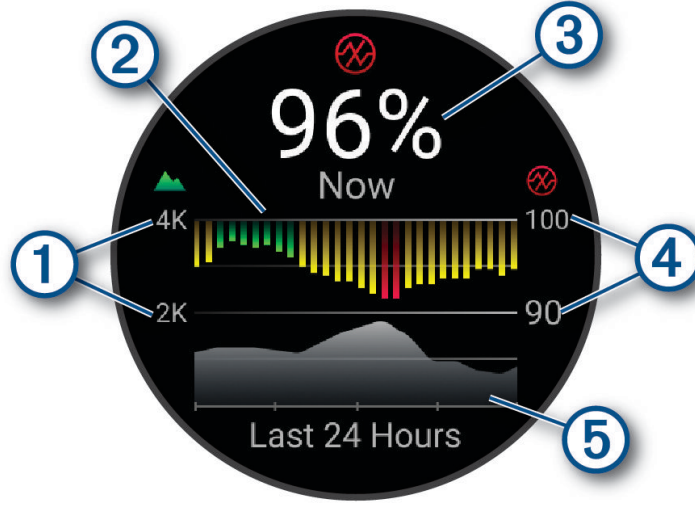
## Nabız Oksimetresi

Saatinizde, kanınızdaki periferik oksijen satürasyonunu (SpO2) ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Rakım arttıkça kanınızdaki oksijen seviyesi azalır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, dağ sporları ve diğer aktivitelerde vücudunuzun yüksek rakımlardaki havaya nasıl tepki verdiğini belirlemenize yardımcı olabilir.

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 69*). Gün boyu ölçümü de açabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 69*). Saatiniz, hareket halinde değilken nabız oksimetresi bakışını görüntülediğinizde oksijen satürasyonunuzu ve irtifayı analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

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

Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) adresine gidin.



①	İrtifa ölççeği.
②	Son 24 saate ait ortalama oksijen satürasyonu değęerlerinizin grafiği.
③	En son oksijen satürasyonu değęeriniz.
④	Oksijen satürasyonu için yüzde ölççeği.
⑤	Son 24 saate ait irtifa değęerlerinizin grafiği.

### Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

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

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

1 Otururken veya aktif durumda değilken saat görünümünden yukarı kaydırın.

2 Nabız oksimetresi görünümüne gidin.

3 Nabız oksimetresi görünümünü seçin.

Saat, nabız oksimetresi ölçümünü başlatır.

4 30 saniyeye kadar süreyle hareketsiz durun.

**NOT:** Saatin nabız oksimetresi ölçümü yapması için fazla hareketliyseniz yüzdelik oran yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra yeniden kontrol edebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.

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

### Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama

1 Saat görünümünden düğmesini basılı tutun.

2 **Saat Ayarları > Sağlık & Zindelik > Puls Oksimetre** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

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

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

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

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

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

### Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken hareket etmeyin.

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

## Otomatik Hedef

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

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

## Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

## Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

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.

## Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect™ uygulamasından veya saat ayarlarından ayarlayabilirsiniz ([Odaklama Modları](#), sayfa 65). Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve etkinlik geçmişinize, sirkadiyen ritminize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar ([Görünümler](#), sayfa 32). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

**NOT:** Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Kontroller](#), sayfa 29).

## Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect™ hesabınıza yükleyin ([Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma](#), sayfa 62).  
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.  
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi Forerunner® saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler](#), sayfa 32).

## Nefes Alma Varyasyonları

### ⚠ UYARI

Forerunner® cihazınız tıbbi bir cihaz değildir ve herhangi bir tıbbi durumun teşhisi veya izlenmesi için kullanılmak üzere geliştirilmemiştir. Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) adresine gidin.

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

Nefes alma varyasyonlarını tespit etmek için nabız oksimetresi uyku izlemesini açmanız gerekir ([Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 69](#)).

Uyku skoru görünümü, mevcut nefes alma varyasyonu verilerinizi görüntüler.

Görünümü, görünüm listesine eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 34](#)).


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

# Navigasyon

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


## Konumunuzu Kaydetme

Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydedebilirsiniz.


- 1  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Konumu Kaydet** öğesini seçin.  
Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 30*).
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

## Kayıtlı Konumları Görüntüleme ve Düzenleme

**İPUCU:** Kontroller menüsünden bir konum kaydedebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 29*).



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

## Bir Konumu Silme

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

## Variş Noktasına Gitme

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



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

**İPUCU:** Kontroller menüsünden bir konum kaydedebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 29*).

## Başlangıç Noktasına Geri Dönme



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


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

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

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

## Navigasyonu Durdurma

- 1 Bir etkinlik sırasında navigasyon için bir seçenek belirleyin:
  -  düğmesini basılı tutun.
  - Sağa kaydırın.
- 2 Aşağı kaydırın ve **Navigasyonu Durdur** veya **Rotayı Durdur** ögesini seçin.
- 3  ögesini seçin

Hedefinize navigasyon durur ancak etkinliğiniz aktif kalır. Etkinlik zamanlayıcısına dönmek için  düğmesine basabilirsiniz.

## Rotalar

### UYARI

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


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

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

Kayıtlı bir etabı, önceden belirlenmiş performans hedeflerini yakalamak ya da aşmak için de izleyebilirsiniz.



## Garmin Connect™ Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız olmalıdır ([Garmin Connect™, sayfa 61](#)).





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

## Cihazınıza Rota Gönderme

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

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



## Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme

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




## Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme

Bir rotada gezinmeden önce rota ayrıntılarını görüntüleyebilir veya düzenleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.

- 2 Bir GPS etkinliği seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Navigasyon** > **Rotalar** öğesini seçin.
- 4 Bir saha seçin.
- 5  düğmesine basın. 
- 6 Bir seçenek belirleyin:
  - Navigasyonu başlatmak için **Rota Oluştur** öğesini seçin.
  - Su takviye noktaları, engeller veya dik tırmanışlar gibi rota noktalarını görüntülemek için **Saha Noktalarını Görüntüle** öğesini seçin.  
**İPUCU:** Garmin Connect™ uygulamasında bir rota oluştururken rota noktaları ekleyebilirsiniz (*Garmin Connect™ Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 73*).
  - Özel bir tempo şeridi oluşturmak için **PacePro** öğesini seçin (*PacePro™ Antrenmanı, sayfa 18*).
  - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** öğesini seçin.
  - Rotaya tersten başlamak için **Rotayı Tersten Uygula** öğesini seçin.
  - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** öğesini seçin.
  - Rota adını değiştirmek için **Ad** öğesini seçin.
  - Rotayı silmek için **Sil** öğesini seçin.

## Pusula Yönünü Ayarlama


- 1 Bir seçenek belirleyin:
  - ABC görünümünde pusulayı görüntülemek için kaydırın ve  düğmesine basın.
  - ABC kontrol bölümünden pusulayı görüntülemek için kaydırın ve  düğmesine basın.
- 2 **Rotayı Kilitle** öğesini seçin.
- 3 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun ve  düğmesine basın.  
Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.

## Harita








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

### Harita Veri Ekranı Ekleme

Bir GPS etkinliğinin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

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

### Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma

- 1 Navigasyon sırasında haritayı görüntülemek için  ögesine veya  düğmesine basın. Etkinlik için harita verileri ekranını eklemeniz gerekebilir (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 25*).
- 2  simgesini basılı tutun.
- 3 **Harita Kontrolleri** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için  simgesine basın.
  - Haritayı kaydırmak veya yakınlaştırmak için  simgesine veya  düğmesine basın.
  - Çıkmak için  simgesine basın.

### Harita Ayarları

Haritanın harita veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

 düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları** > **Harita ve Navigasyon** ögesini seçin.

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

**Kullanıcı Konumları:** Kullanıcı konumlarını haritada gösterir veya gizler.

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

## Güvenlik ve İzleme Özellikleri

### ⚠ DİKKAT

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

### DUYURU

Güvenlik ve izleme özelliklerini kullanmak için Bluetooth® teknolojisi aracılığıyla saatinizin Garmin Connect uygulamasına bağlı olması 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](https://garmin.com/safety).

**Yardım:** Yardım talep ettiğinizde saat; adınız, LiveTrack bağlantınız ve GPS konumunuzu (mevcutsa) içeren bir mesajı acil durum kişilerinize gönderir (*Yardım İsteme, sayfa 77*).

**Kaza Algılama:** Forerunner® saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında, LiveTrack bağlantısı ve GPS konumu (mevcutsa) içeren otomatik bir mesajı acil durum kişilerinize gönderir (*Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma, sayfa 76*).

**Live Event Sharing:** Bir etkinlik sırasında arkadaşlarınıza ve ailenize mesajlar gönderip gerçek zamanlı güncellemeler sağlar.

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

**LiveTrack:** Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesi için onlara bir web sayfası bağlantısı gönderir. Garmin Connect uygulamasını kullanarak takipçilerinizi e-posta veya sosyal medya üzerinden davet edebilir, böylece canlı verilerinizi görüntülemelerini sağlayabilirsiniz.

## 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.

## Kişi Ekleme

Garmin Connect™ uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir. Bu kişilerden üçü acil durum kişileri olarak kullanılabilir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 76*).

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

Kişileri ekledikten sonra, değişiklikleri Forerunner® cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 62*).


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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Güvenlik ve İzleme > Kaza Algılama** öğesini 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 (kullanılabilirse) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra cihazınızda ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.


## Yardım İsteme

### ⚠ DİKKAT

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

### DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 76](#)). Eşleştirilen telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve telefonunuz verinin kullanılabilirdiği bir ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1  düğmesini basılı tutun.  
Yardım özelliği etkinleştirildiğinde saat titrer.
- 2 Geri sayım süreölçerinin tamamlanmasını bekleyin.  
Saat, acil durum kişilerinize mesaj gönderir.  
**İPUCU:** Geri sayım tamamlanmadan önce herhangi bir düğmeyi basılı tutarak mesajı iptal edebilirsiniz.

## Müzik

**NOT:** Forerunner® 170 Music saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.



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


Forerunner 170 Music saatinize bilgisayarınızdan veya bir üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilirsiniz; böylece telefonunuz yakında olmadığı zaman da müzik dinleyebilirsiniz. Saatinizde depolanmış ses içeriklerini dinlemek için Bluetooth® kulaklıkları bağlayabilirsiniz.

### Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

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




Daha fazla seçenek için telefonunuza Connect IQ™ uygulamasını indirebilirsiniz ([Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 63](#)).

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Connect IQ™ Store** ögesini seçin.
- 3 Üçüncü taraf bir müzik sağlayıcısı yüklemek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda  ögesini basılı tutun.
- 5 Müzik sağlayıcıyı seçin.

**NOT:** Başka bir sağlayıcı seçmek istiyorsanız  düğmesini basılı tutun, **Saat Ayarları > Müzik > Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

### Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme

Üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi® ağına bağlanmanız gerekir ([Wi-Fi® Ağına Bağlanma, sayfa 60](#)).


- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda  ögesini basılı tutun.
- 2  ögesini basılı tutun.
- 3 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 4 Bağlı bir sağlayıcı seçin veya Connect IQ™ mağazasından bir müzik sağlayıcı eklemek için **Müzik Uygulamaları Ekle** ögesini seçin.
- 5 Saate indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.
- 6 Gerekirse hizmet ile eşitleme istenene kadar  simgesine basın.

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



### Kişisel Ses İçeriği İndirme

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

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan Forerunner® 170 Music saatinize yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles) adresine gidin.

- 1 Birlikte verilen USB kablusunu kullanarak saati bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Bilgisayarınızda Garmin Express uygulamasını açın, saatinizi seçin ve **Müzik** ögesini seçin.  
**İPUCU:** Windows® bilgisayarlar için  ögesini seçebilir ve ses dosyalarınızın yer aldığı klasöre göz atabilirsiniz. Apple® bilgisayarlar için Garmin Express uygulaması iTunes® kitaplığınızı kullanır.
- 3 **Müziğim** veya **iTunes Kitaplığı** listesinde şarkılar veya parça listeleri gibi bir ses dosyası kategorisi seçin.
- 4 Ses dosyaları için onay kutularını işaretleyin ve **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse Forerunner 170 Music listesinde bir kategori seçin, onay kutularını işaretleyin ve ses dosyalarını kaldırmak için **Cihazdan Kaldır** ögesini seçin.

### Müzik Dinleme

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda  ögesini basılı tutun.
- 2  ögesini basılı tutun.
- 3 Bir seçenek belirleyin:

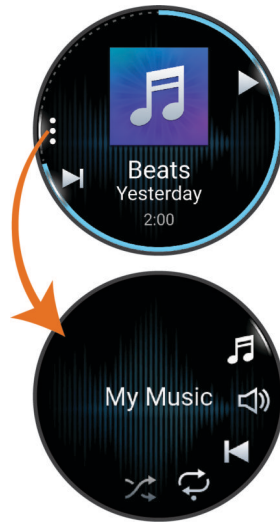
- İlk kez müzik dinliyorsanız **Ayarlar > Müzik > Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
  - Bu ilk müzik dinleyişiniz değilse **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
- Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ögesini seçin ve ardından bir seçeneği belirleyin (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 78*).
  - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin veya bir çalma listesi belirleyin.
  - Telefonunuzda müzik oynamayı kontrol etmek için **Telefonu Kontrol Et** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse Bluetooth® kulaklıklarınızı bağlayın (*Bluetooth® Kulaklığınızı Bağlama, sayfa 79*).
- 6 ► simgesini seçin.

## Müzik Çalma Kontrolleri

**NOT:** Bazı müzik çalma kontrolleri yalnızca Forerunner® 170 Music saatinde mevcuttur.

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


Seçilen müzik kaynağına bağlı olarak müzik çalma kontrolleri farklı görünebilir.



⋮	Daha fazla müzik çalma kontrolü görüntülemek için seçin.
🎵	Seçili kaynağın ses dosyalarına ve parça listelerine göz atmak için seçin.
🔊	Ses düzeyini ayarlamak için seçin.
▶	Geçerli ses dosyasını oynatmak ve duraklatmak için seçin.
▶	Parça listesinde bir sonraki ses dosyasına atlamak için seçin. Geçerli ses dosyasını hızlı ileri sarmak için basılı tutun.
◀	Geçerli ses dosyasını yeniden başlatmak için seçin. Parça listesinde bir önceki ses dosyasına atlamak için iki kez seçin. Geçerli ses dosyasını geri sarmak için basılı tutun.
🔄	Tekrarla modunu değiştirmek için seçin.
🔀	Karıştır modunu değiştirmek için seçin.


## Bluetooth® Kulaklığınızı Bağlama

Forerunner® 170 Music saatinize yüklenmiş müziği dinlemek için Bluetooth kulaklıklarınızı bağlamanız gerekir.

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

## Ses Modunu Değiştirme

Müzik alma modunu stereodan monoya değiştirebilirsiniz.


- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları** > **Müzik** > **Ses** ğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

## Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect™ uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

### Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Boy, kilo, antrenman bölgeleri ve benzeri kişisel bilgilerinizi güncelleyebilirsiniz. Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Kullanıcı Profili** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

### Cinsiyet Ayarları

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


**Profil ve Gizlilik:** Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

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

### Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

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

**NOT:** En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 81](#)).

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Kullanıcı Profili > Sağlık Yaşı** ögesini seçin.

### Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

### Fitness Hedefleri

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


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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 82](#)) kullanabilirsiniz.

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

### Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 **Maksimum Kalp Hızı** ögesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.

Etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz.

- Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** öğesini seçin ve laktat eşiği kalp atış hızınızı biliyorsanız bu değeri girin.
- Dinlenme Kalp Atış Hızı > Özel Değerleri Ayarla** öğesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin. Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
- Bölgeler > Cinsi** öğesini seçin.
- Bir seçenek belirleyin:
  - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** öğesini seçin.
  - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maksimum Kalp Atış Hızı** öğesini seçin.
  - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **% NH** öğesini seçin.
  - Bölgeleri laktat eşiği kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **%Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** öğesini seçin.
- Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** öğesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

### Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme

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


- Kullanıcı profil ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 81](#)).
- 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

### Güç Bölgelerinizi Ayarlama

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

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat Ayarları > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Güç** öğesini seçin.
- Bir etkinlik seçin.
- Cinsi** öğesini seçin.
- Bir seçenek belirleyin:
  - Bölgeleri vat cinsinden görüntülemek ve düzenlemek için **Watt** öğesini seçin.
  - Bölgeleri işlevsel eşik gücünüzün yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **FTP yüzdesi** veya **TP yüzdesi** öğesini seçin.
- FTP** veya **Eşik Gücü** öğesini seçin ve değerinizi girin.
- Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.

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

## Güç Yöneticisi Ayarları

Saat görünümünden 'yi basılı tutun ve **Saat Ayarları > Güç Yöneticisi** ögesini seçin.

**Pil Tasarrufu:** Saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını özelleştirmenizi sağlar (*Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 84*).

**Pil Yüzdesi:** Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

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

**Düşük Pil Uyarısı:** Pil seviyesi düştüğünde sizi uyarır.

### Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme

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

Pil tasarrufu özelliğini kontroller menüsünden açabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 29*).

1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.


2 **Saat Ayarları > Güç Yöneticisi > Pil Tasarrufu** ögesini seçin.

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

## Erişilebilirlik

Forerunner® saatinizde özel renk filtreleri ve diğer ses ve ekran ayarları gibi erişilebilirlik özellikleri bulunur.

### Erişilebilirlik Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları** > **Erişilebilirlik** öğesini seçin.

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

**NOT:** Bu özellik yalnızca Forerunner® 170 Music saatle kullanılabilir.

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

**Saatlik Uyarı:** Her saat başı için uyarıları etkinleştirir.

**NOT:** Bu uyarıyı saat tonu veya titreşim, bağlı kulaklıklar üzerinden saatin sesli olarak söylenmesi veya bunların bir kombinasyonu olarak, Forerunner 170 Music saat ile ayarlayabilirsiniz.

## Sistem Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları** > **Sistem** ögesini seçin.

**Dil:** Saatte gösterilen dili ayarlar.

**Kestirme yollar:** Düğmelere kısayol atar (*Düğme Kısayollarını Özelleştirme, sayfa 86*).

**Şifre:** Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler (*Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 86*).

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

**Pusula:** Dahili pusulayı kalibre eder ve ayarları özelleştirir (*Pusula, sayfa 87*).

**Altimetre ve Barometre:** Dahili barometrik altimetreyi kalibre eder ve ayarları özelleştirir (*Altimetre ve Barometre, sayfa 87*).

**Süre:** Saat ayarlarını yapar (*Saat Ayarları, sayfa 88*).

**Ses:** Saat ses lehçesini ve ses türünü ayarlar. Ayrıca bir etkinlik sırasında sesli uyarıları ayarlayabilirsiniz (*Etkinliğiniz Sırasında Sesli Uyarılar Çalma, sayfa 28*).

**Gelişmiş:** Ölçü birimlerini, veri kayıt modunu ve USB modunu ayarlamak için gelişmiş sistem ayarlarını açar (*Gelişmiş Sistem Ayarları, sayfa 88*).


**Geri Yükle ve Sıfırla:** Saat verilerinin yedeklerini yapılandırır ve kullanıcı verileri ile ayarlarını sıfırlar (*Ayarları Geri Yükleme ve Sıfırlama, sayfa 89*).

**Yazılım Güncellemesi:** İndirilen yazılım güncellemelerini yükler, otomatik güncellemeleri etkinleştirir ve güncellemeleri manuel olarak denetlemenizi sağlar (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 94*).

**Hakkında:** Cihaz, yazılım, lisans bilgilerini ve düzenleyici bilgileri görüntüler (*Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 89*).

## Düğme Kısayollarını Özelleştirme

Her düğmenin veya düğme kombinasyonunun basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz.


- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları** > **Sistem** > **Kestirme yollar** ögesini seçin.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu belirleyin.
- 4 Bir işlev seçin.

## Saatinizin Şifresini Belirleme

### DUYURU

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

Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için bir şifre ayarlayabilirsiniz. Garmin Pay™ özelliğini kullanıyorsanız saat, cüzdanınızı açmak için gerekli olan dört haneli şifreyi kullanır (*Garmin Pay™, sayfa 12*).


- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları** > **Sistem** > **Şifre** > **Şifre Ayarla** ögesini seçin.

3 Dört haneli bir şifre girin.

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

## Saatinizin Şifresini Değiştirme


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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları** > **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.

## Saatinizin Şifresini Kapatma

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem > Şifre > Şifre > Kapalı** öğesini seçin.
- 3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.

Saat, şifre seçeneğini kapatır.

## Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir. Pusula ayarlarını manuel olarak değiştirebilirsiniz ([Pusula Ayarları, sayfa 87](#)). Etkinlik sırasında kontroller menüsünden ([Kontroller, sayfa 29](#)), görünüm listesinde ([Görünümler, sayfa 32](#)) veya veri ekranından pusulayı görebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 25](#)).

### Pusula Ayarları

Saat görünümünden  basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sistem > Pusula** öğesini seçin.

**Kalibrasyon:** Pusula sensörünü manuel olarak kalibre eder ([Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 87](#)).

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

**Kuzey Referansı:** Pusulanın kuzey referansını ayarlar ([Kuzey Referansını Ayarlama, sayfa 87](#)).

**Manyetik Sapma:** **Kuzey Referansı** seçeneği **Kullanıcı** olarak ayarlanırsa kuzey referansı için manyetometre sapmasını ayarlar.


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

### Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

#### DUYURU


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

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem > Pusula > Kalibrasyon** öğesini seçin.
- 3 Bileğinizi bir mesaj görüntülenene kadar küçük bir sekiz oluşturacak şekilde hareket ettirin.

### Kuzey Referansını Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

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

## Altimetre ve Barometre

Saatte dahili altimetre ve barometre bulunur. Saat, düşük güç modunda bile sürekli olarak irtifa ve basınç verilerini toplar. Altimetre, basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler. Barometre, altimetrenin en son kalibre edildiği sabit irtifaya göre çevresel basınç verilerini görüntüler ([Altimetre ve Barometre Ayarları, sayfa 87](#)). Altimetreyi ve barometreyi kontroller menüsünden ([Kontroller, sayfa 29](#)), görünüm listesinde ([Görünümler, sayfa 32](#)) veya uygulamalar listesinde ([Uygulamalar, sayfa 8](#)) görüntüleyebilirsiniz.

### Altimetre ve Barometre Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun, **Saat Ayarları > Sistem > Altimetre ve Barometre** öğesini seçin.

**Kalibrasyon:** Altimetre ve barometre sensörünü manuel olarak kalibre eder.

**Oto. Kalib.:** Uydu sistemlerini her kullandığınızda sensörü kendi kendine kalibre eder.

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


**Rakım:** İrtifa için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

**Basınç:** Basınç için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

**Barometre Grafiği:** Barometre bakışı grafiğinde gösterilecek süreyi ayarlar.

### Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem** ögesini seçin.
- 3 **Altimetre ve Barometre** ögesini seçin.
- 4 **Kalibrasyon** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Mevcut yüksekliği manuel olarak girmek için **Manuel Olarak Gir** ögesini seçin.
  - GPS konumunuzdan otomatik olarak kalibre etmek için **GPS Kullan** ögesini seçin.

## Saat Ayarları

Saat görünümünden,  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sistem > Süre** ögesini seçin.

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

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


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

**Süre:** Saati Ayarla seçeneği Manuel olarak ayarlanmışsa saati ayarlar.

**Zaman Senkronizasyonu:** Saat diliminiz değiştiğinde saati senkronize eder ve yaz/kış saatine göre günceller ([Saati Senkronize Etme, sayfa 88](#)).

### Saati Senkronize Etme

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem > Süre > Zaman Senkronizasyonu** öğelerini seçin.
- 3 Saatin eşleştirilmiş telefonunuza bağlanmasını veya uydu sinyallerini almasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 96](#)).

**İPUCU:** Kaynağı değiştirmek için  düğmesine basabilirsiniz.

## Gelişmiş Sistem Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sistem > Gelişmiş** ögesini seçin.


**Format:** Etkinlikler sırasında gösterilen ölçü birimleri, tempo ve hız, haftanın başlangıcı gibi genel format tercihlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 88](#)).

**Veri Kaydı:** Saatin etkinlik verilerini nasıl kaydedeceğini yapılandırır ([Veri Kaydetme Ayarları, sayfa 89](#)).

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

### Ölçü Birimlerini Değiştirme

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem > Gelişmiş > Format > Birim** ögesini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

## Veri Kaydetme Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sistem > Gelişmiş > Veri Kaydı** ögesini seçin.

**Sıklık:** Saatin etkinlik verilerini ne sıklıkta kaydedeceğini ayarlar. **Akıllı** sıklık kaydetme seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. **Her Saniye** kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak uzun süren etkinliklerin tamamını kaydedemeyebilir. Yönünüzün, temponuzun veya kalp hızınızın değiştiği önemli noktaları kaydeder. Etkinlik kaydınız daha küçüktür ve cihaz belleğinde daha fazla etkinlik depolamanıza olanak tanır.

**KH Değişken. Kaydet:** Etkinlik sırasında saatin kalp hızı değişkenliğinizi kaydetmesini sağlar (*Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 36*).

## Ayarları Geri Yükleme ve Sıfırlama

Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak mevcut bir Garmin® saatinden ayarları yedekleyebilir ve bu ayarları farklı, uyumlu bir Garmin saatine geri yükleyebilirsiniz (*Garmin Connect™ Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme, sayfa 89*). Ayarlar arasında spor profilleri, görünümler, kullanıcı ayarları, antrenmanlar ve daha fazlası bulunur.

Saat görünümünden,  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sistem > Geri Yükle ve Sıfırla** ögesini seçin.

**Otomatik Yedeklemeler:** Ayarlarınızı düzenli olarak Garmin Connect hesabınıza yedekler.

**Şimdi Yedekle:** Ayarlarınızı manuel olarak Garmin Connect hesabınıza yedekler.




**Raporu Görüntüle:** Saatinizin son geri yüklenen ayarlarından sonra oluşan sorunları görüntüler.

Bu ayar yalnızca bazı saat ayarları düzgün şekilde geri yüklenmediğinde görüntülenir.

**Yedekleme İçerikleri:** Kaydedilen veri türünü görüntüler.

**Sıfırla:** Seçilen ayarları fabrika varsayılan değerlerine sıfırlar (*Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 89*).


## Garmin Connect™ Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme

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

## Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

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

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.


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

**NOT:** Bir Garmin Pay™ cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler. Saatinizde kayıtlı müzik varsa bu seçenek, kayıtlı müziğinizi siler.

  - Saatten tüm geçici dosyaları silmek için **Geçici Dosyaları Sil** ögesini seçin.


## Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > 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 görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 Ayarlar menüsünden **Sistem** ögesini seçin.
- 3 **Hakkında** ögesini seçin.

## Cihaz Bilgileri

### AMOLED Ekran Hakkında

Pil ömrü ve performans için varsayılan olarak saat ayarları optimize edilir (*Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları, sayfa 94*).

Hayalet resim veya piksel "yanması", AMOLED cihazlar için normal bir durumdur. Ekran ömrünü uzatmak için uzun süre boyunca yüksek parlaklık seviyelerinde statik görüntüleri ekrana getirmekten kaçınmanız gerekir. Yanmayı en aza indirmek için Forerunner® ekranı, seçilen zaman aşımından sonra kapanır (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 54*). Saati uyandırmak için bileğinizi kendinize doğru çevirebilir, dokunmatik ekrana dokunabilir veya bir düğmeye basabilirsiniz.

### Saati Şarj Etme

#### ⚠ UYARI

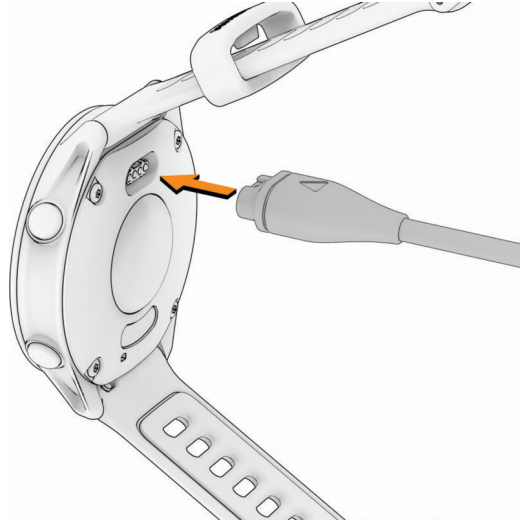
Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

#### DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı, sayfa 92*).

Saatiniz özel bir şark kablosuyla birlikte gelir. İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalar için [buy.garmin.com](http://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.

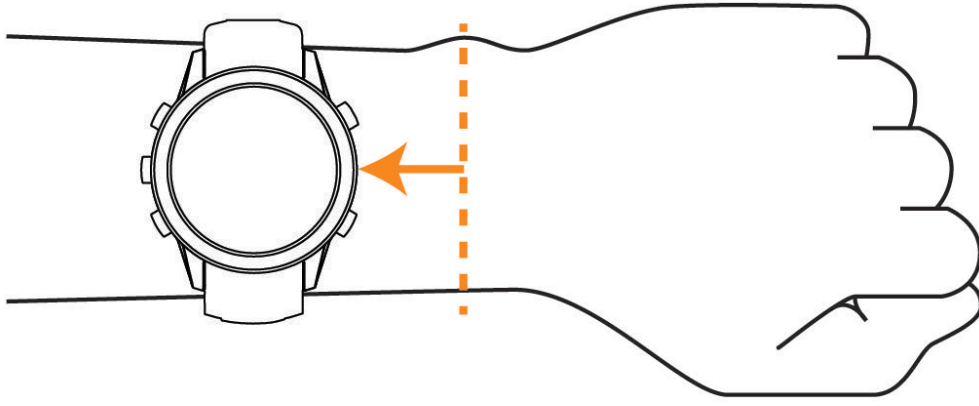
### Saati Takma

#### ⚠ 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](http://garmin.com/fitandcare) adresine gidin.

- Saati bilek kemiğinin üzerine takın.

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



**NOT:** Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları*, sayfa 67.
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları*, sayfa 69.
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare) adresini ziyaret edin.

## Cihaz Bakımı

### DUYURU

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

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

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

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

Su altında düğmelere basmaktan kaçının.

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

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

## Saati Temizleme

### ⚠ DİKKAT

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

### DUYURU

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

**İPUCU:** Daha fazla bilgi için [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare) adresine gidin.

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

## Kayışları Değiştirme

Saate 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 saate takın.
- 3 Hızlı çıkarma pimini kaydırın ve çubuğu saatin karşı tarafıyla hizalayın.
- 4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

## Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Suya karşı dayanıklılık derecesi	5 ATM <sup>1</sup>
Çalışma ve saklama sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F) arası
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F) arası
Forerunner® 170 AB kablosuz frekanslar ve aktarım gücü	2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m, 10 m'de
Forerunner 170 Music AB kablosuz frekanslar ve aktarım gücü	2400 - 2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m, 10 m'de
Forerunner 170 AB SAR değerleri	0,050 W/kg uzuv
Forerunner 170 Music AB SAR değerleri	0,691 W/kg uzuv

## Pil Bilgileri

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

Mod	Forerunner® 170 Pil Ömrü	Forerunner 170 Music Pil Ömrü
Akıllı saat modu	10 güne kadar	10 güne kadar
Pil tasarrufu saat modu	19 güne kadar	19 güne kadar
Yalnızca GPS GNSS modu	20 saate kadar	20 saate kadar
Tüm Sistemler GNSS modu	14 saate kadar	14 saate kadar
Müzik çalma ile Yalnızca GPS GNSS modu	Uygun değil	7,5 saate kadar
Müzik çalarken Tüm Sistemler GNSS modu	Uygun değil	6,5 saate kadar

<sup>1</sup> Cihaz, 50 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating) adresine gidin.

# Sorun Giderme

## Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth® teknolojisini kullanarak bir telefonla eşleştirildiğinde veya Wi-Fi® ile bağlandığında güncellemeleri otomatik olarak kontrol eder. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 86*). Bilgisayarınıza Garmin Express™ ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect™ uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin® cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Telefonunuzdaki Garmin Connect uygulamasına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

## Daha Fazla Bilgi Alma





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

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için [support.garmin.com](http://support.garmin.com) adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
- Özelliklerin doğruluğu hakkında bilgi almak için [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) adresini ziyaret edin.

Bu, tıbbi bir cihaz değildir.

## Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Yanlış bir dil seçtiyseniz saatinizin dil seçimini değiştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
- 3  ögesini seçin.
- 4 Listedeki ilk öğeyi seçin ve  düğmesine basın.
- 5 Tercih ettiğiniz dili seçin.



## Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları

Pil ömrünü uzatmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Kontroller menüsünden pil tasarrufu özelliğini açın (*Kontroller, sayfa 29*).
- Ekran zaman aşımı süresini azaltın (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 54*).
- **Hep Açık Ekran** zaman aşımı seçeneğini kullanmayın ve daha kısa bir zaman aşımı süresi belirleyin (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 54*).
- Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 54*).
- Etkinliğinizde UltraTrac GNSS uydu modunu kullanın (*Uydu Ayarları, sayfa 28*).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth® teknolojisini kapatın (*Kontroller, sayfa 29*).
- Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Daha Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın (*Etkinlik Durdurma, sayfa 15*).
- Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.  
Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 7*).
- Saatte görüntülenen telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 58*).
- Eşleştirilmiş cihazlara kalp hızı verilerini yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 68*).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 68*).
- **NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Manuel nabız oksimetresi ölçümlerini açın (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 69*).

## Saatinizi Yeniden Başlatma

Saatiniz yanıt vermeyi durdurursa yeniden başlatmak için bu adımları deneyebilirsiniz.

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


## Telefonum saatimle uyumlu mu?

Forerunner® saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için [garmin.com/ble](https://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 görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini basılı tutun.

## Bluetooth® sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

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

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bağlantı > Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - **Tümünü Ara** ögesini seçin.
  - Sensör türünü seçin.İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 25*).

## Kulaklığım saate bağlanmıyor

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


- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini kapatın.  
Daha fazla bilgi almak için telefonunuzun kullanım kılavuzuna bakın.
- Kulaklığınızı saatinize bağlarken telefonunuzdan 10 m (33 ft.) uzakta durun.
- Kulaklığınızı saatinizle eşleştirin (*Bluetooth® Kulaklığınızı Bağlama, sayfa 79*).

## Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth® kulaklığa bağlanmış bir Forerunner® 170 Music saatini kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için saat ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- Forerunner 170 Music saatinizi sol bileğinize takıyorsanız kulaklığın Bluetooth anteninin sol kulağınızda olduğundan emin olun.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.
- Metal veya deri saat kayışı kullanıyorsanız sinyal gücünü artırmak için silikon saat kayışına geçebilirsiniz.

## Tur düğmesine basma işlemi nasıl geri alabilirim?

Bir etkinlik sırasında yanlışlıkla tur düğmesine bastınız. Çoğu durumda  ekranda bir düğmenin yanında görünür ve düğmeyi basıp en son turu veya spor değişikliğini iptal etmek için birkaç saniyeniz olur. Turu geri alma işlevi; manuel turları, manuel spor değişikliklerini ve otomatik spor değişikliklerini içeren etkinliklerde kullanılabilir. Turu geri alma işlevi; otomatik turları, koşuları, dinlenmeleri veya duraklamaları içeren spor salonu etkinlikleri, havuzda yüzme ve antrenmanlar gibi etkinliklerde kullanılamaz.

## Uydu Sinyallerini Alma

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

**İPUCU:** GPS hakkında daha fazla bilgi için [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS) adresine gidin.

- 1 Dış mekanda açık bir alana gidin.  
Cihazın önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.
- 2 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.  
Uydu sinyallerinin bulunması 30–60 saniye alabilir.

## GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Saati, Garmin® hesabınızla sık sık senkronize edin:
  - USB kablosu ve Garmin Express™ uygulamasını kullanarak saatinizi bir bilgisayara bağlayın.
  - Bluetooth® özellikli telefonunuzu kullanarak saatinizi Garmin Connect™ uygulamasıyla senkronize edin.
  - Bir Wi-Fi® kablosuz ağı kullanarak Forerunner® 170 Music saatinizi Garmin hesabınıza bağlayın.
- Saatiniz, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirip uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Saatinizi, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

## Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

Kalp atış hızı sensörünüz hakkında daha fazla bilgi için [garmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate) adresine gidin.



## Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil

Vücut sıcaklığınız dahili sıcaklık sensörünün sıcaklık okumasını etkiler. En doğru sıcaklık okumasını yapmak için saati bileğinizden çıkarmalı ve 20-30 dakika beklemelisiniz.

Ayrıca saati takarken doğru ortam sıcaklığı okumalarını görüntülemek için isteğe bağlı bir tempe™ harici sıcaklık sensörü kullanabilirsiniz.

## Demo Modundan Çıkış

Demo modu, saatinizdeki özelliklerin bir önizlemesini görüntüler.

- 1  düğmesine sekiz kez hızlıca basın.
- 2  ögesini seçin.

## Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) adresine gidin.

## Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
  - Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
  - Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.
- NOT:** Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

## Saatimdeki ve Garmin Connect™ hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
  - Adım sayınızı Garmin Express™ uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect™ Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 62*).
  - Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 62*).
- 2 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.  
Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.  
**NOT:** Garmin Connect uygulamasını ya da Garmin Express uygulamasını yenilemek verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

## Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

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

- Küçük barometre delikleri genelde saatin arkasındadır. Bunları bulduktan sonra şarj bağlantı noktasının etrafındaki alanı temizleyin.

**İPUCU:** Barometre delikleri şarj bağlantı noktasının yanında, yan taraflarında veya saatin alt kısmında bant bağlantısının yanında bulunabilir.

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

Temizleme işleminden sonra saatin tamamen kurumasını bekleyin.

- Merdiven çıkarken tırabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceğđ için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle saati örtün.

## Ek

### VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

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

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

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

Veriler, The Cooper Institute® kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) adresine gidin.

### Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri

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

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

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için [garmin.com/runningdynamics](http://garmin.com/runningdynamics) adresine gidin. Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

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

### Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

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

Renk Bölgesi	Kırmızı	Turuncu	Yeşil	Turuncu	Kırmızı
Simetri	Zayıf	Orta	İyi	Orta	Zayıf

Diğer Koşucuların Yüzdesi	%5	%25	%40	%25	%5
Yerle Temas Süresi Dengesi	>%52,2 L	%50,8-52,2 L	%50,7 L-%50,7 R	%50,8-52,2 R	>%52,2 R

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

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

## Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri

Dikey salınım ve dikey oran veri aralıkları, sensöre ve sensörün göğüs (HRM 600, HRM-Fit™ veya HRM-Pro™ serisi aksesuarlar) veya bel (Running Dynamics Pod aksesuarı) üzerinde bulunmasına bağlı olarak biraz farklılık gösterebilir.

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

## Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Bisiklet sürme için kullanıldığında, hız sensörünüzü tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Bisiklet sürmek için lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

## Veri Alanları

**NOT:** Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz. Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+® veya Bluetooth® aksesuarları gerektirir. Bazı veri alanları, saatte birden fazla kategoride görünür.

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

### Kadns Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Tempo	Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Ortalama Tempo	Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Kadans	Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.
Kadans	Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).
Tur Kadansı	Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.
Tur Kadansı	Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.
Son Tur Temposu	Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.
Son Tur Temposu	Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

### Haritalar

Adı	Açıklama
Barometre Tablosu	Zaman içindeki barometrik basıncı gösteren bir tablo.
Yükseklik Tablosu	Zaman içinde yükseklik değişimini gösteren bir tablo.
Kalp Hızı Grafiği	Etkinlik boyunca kalp hızınızın değişimini gösteren bir tablo.
Tempo Çizelgesi	Etkinlik boyunca temponuzun değişimini gösteren bir tablo.
Güç Tablosu	Etkinlik boyunca güç değişimini gösteren bir tablo.
Hız Çizelgesi	Etkinlik boyunca hızınızın değişimini gösteren bir tablo.

### Pusula Alanları

Adı	Açıklama
Pusula Yönü	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
GPS Yönü	GPS'e göre hareket ettiğiniz yön.
Yön	Hareket ettiğiniz yön.

### Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Mesafe	Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.
Aralıktaki Mesafe	Mevcut aralık için kat edilen mesafe.
Tur Mesafesi	Mevcut tur için kat edilen mesafe.
Son Tur Mesafesi	En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.
Son Hareket Mesafesi	En son tamamlanan hareket için kat edilen mesafe.
Hareket Mesafesi	Mevcut hareket için kat edilen mesafe.

### Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Ort Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan ortalama dikey mesafe.
Ort Alçalma	Son sıfırlamadan beri inilen ortalama dikey mesafe.
Rakım	Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.
Süzülme Oranı	Seyahat edilen yatay mesafenin dikey mesafedeki değişikliğe olan oranı.
GPS İrtifası	GPS kullanarak mevcut konumunuzun yüksekliği.
Eğim	Seyahat süresince (mesafe) yükselişin (irtifa) hesaplaması. Örneğin, tırmandığınız her 3 m (10 ft.) için 60 m (200 ft.) seyahat ediyorsanız eğim %5'tir.

Adı	Açıklama
Tur Yükselme	Mevcut tur için çıkılan dikey mesafe.
Tur Alçalma	Mevcut tur için inilen dikey mesafe.
Son Tur Yükselme	Son tamamlanan tur için çıkılan dikey mesafe.
Son Tur Alçalma	Son tamamlanan tur için inilen dikey mesafe.
Son Yükselme Hareketi	Son tamamlanan harekette çıkılan dikey mesafe.
Son Alçalma Hareketi	Son tamamlanan harekette inilen dikey mesafe.
Maksimum Yükselme	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum yükselme oranı.
Maksimum Alçalma	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum alçalma oranı.
Maksimum İrtifa	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en yüksek irtifa.
Minimum İrtifa	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en düşük irtifa.
Yükselme Hareketi	Mevcut harekette çıkılan dikey mesafe.
Alçalma Hareketi	Mevcut harekette inilen dikey mesafe.
Toplam Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.
Toplam İniş	Son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

### Kat Alanları

Adı	Açıklama
Çıkılan Kat Sayısı	Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.
İnilen Kat Sayısı	Gün içinde inilen toplam kat sayısı.
Dakikadaki Kat	Dakika başına çıkılan kat sayısı.

### Grafik

Adı	Açıklama
Pencere Ögesi Görünümleri	Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.
PUSULA GÖSTERGESİ	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
YTS Denge Göstergesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesini gösteren bir renk göstergesi.
Yerle Temas Süresi Göstergesi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süreyi milisaniye cinsinden gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Göstergesi	Mevcut kalp hızı bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Bölgesi Oranı	Her kalp hızı bölgesinde harcanan sürenin oranını gösteren bir renkli gösterge.
PacePro Göstergesi	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu temponuz ve hedef bölünmüş koşu temponuz.
GÜÇ GÖSTERGESİ	Mevcut güç bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Toplam Yüks/Alç Göstergesi	Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan ve inilen toplam yükseklik seviyesi.
Antrenman Etkisi Göstergesi	Mevcut etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Dikey Salınım Göstergesi	Koşarken zıplama miktarını gösteren bir renk göstergesi.
Dikey Oran Göstergesi	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranını gösteren bir renk göstergesi.

### Kalp Atış Hızı Alanları

Adı	Açıklama
% Kalp Hızı Rezervi	Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Anaerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Ort. %HRR	Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Ortalama Kalp Atış Hızı	Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.
Ortalama Kalp Hızı Maks. %	Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Adı	Açıklama
Kalp Hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın bilekten kalp hızı ölçme işlevine sahip olması veya uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.
Maksimum Kalp Hızı Oranı	Maksimum kalp hızı yüzdesi.
Kalp Hızı Bölgesi	Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.
Intrv. Ort. Kalp Hızı Rezervi %	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Int. Ort. Maks. Yüzdesi	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Aralıktaki Ortalama Kalp Hızı	Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.
Int. Maks. KH Rez. %	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aralıktaki Maksimum Yüzde	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.
Aralıktaki Maksimum Kalp Hızı	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.
Tur %HRR	Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Turdaki Ortalama Kalp Hızı	Mevcut tur için ortalama kalp hızı.
Turda Kalp Hızı Maksimum %	Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Tur Nbz Hz %	Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Tur Kalp Hızı	Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.
Turda Kalp Hızı Maksimum %	Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Hareket HRR Oranı	Son tamamlanan hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Hareket Kalp Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama kalp hızı.
Son Harkt KH Maks Or.	Son tamamlanan hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Hareket HRR Yüzdesi	Mevcut hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Hareket KH	Mevcut hareket için ortalama kalp hızı.
Hareket KH Maks. Oranı	Mevcut hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Bölgedeki Süre	Her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süre.

### Uzunluk Alanları

Adı	Açıklama
Intrv. Uzunlukları	Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.
Uzunluklar	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

### Diğer Alanlar

Adı	Açıklama
Aktif Kaloriler	Etkinlik sırasında yakılan kaloriler.
Ortam Basıncı	Kalibre edilmemiş ortam basıncı.
Barometre Basıncı	Kalibre edilmiş mevcut ortam basıncı.
Kalan Pil Ömrü (Saat)	Pil gücünün tamamen tükenmesine saat cinsinden kalan süre.
Pil Seviyesi	Kalan pil gücü.
eBike Pili	Ebike'in kalan pil gücü.
eBike Menzili	Ebike'in yardım sağlayabileceği tahmini kalan mesafe.
GPS	GPS uydu sinyalinin gücü.
Intrv.ler	Mevcut etkinlik için tamamlanan aralık sayısı.
Turlar	Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.

Adı	Açıklama
Son Tur Tekrarları	Etkinliğin son turundaki tekrar sayısı.
Yükle	Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir.
Hareketler	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan toplam hareket sayısı.
Tekrarlar	Spor salonu etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.
Solunum Hızı	Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.
Turlar	İp atlama gibi bir etkinlikte gerçekleştirilen egzersiz gruplarının sayısı.
Adım	Mevcut etkinlik sırasında atılan adım sayısı.
Stres	Mevcut stres seviyeniz.
Günder	GPS konumunuza göre günder saati.
Gün batımı	GPS konumunuza göre günbatımı saati.
Günün Saati	Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.
Toplam Kalori	Gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.

### Pace Alanları

Adı	Açıklama
500 metredeki Yürüyüş Hızı	500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.
500 Metredeki Ort. Tempo	Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Ort. Pace	Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.
Eğime Göre Ayarlanmış Tempo	Arazinin dikliğine göre ayarlanan ortalama yürüyüş hızı.
Intrv. Pace	Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.
500 metredeki Tur Yürüyüş Hızı	Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Tur Temposu	Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.
500 mt. Son Tur Yürüyüş Hızı	Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Son Tur Pace	En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.
Son Uzunluktaki Tempo	En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.
Son Hareket Temposu	En son tamamlanan hareket için ortalama yürüyüş hızı.
Hareket Temposu	Mevcut hareket için ortalama yürüyüş hızı.
Yürüyüş Hızı	Mevcut yürüyüş hızı.
Dönme Temposu	Son tamamlanan mil veya kilometrenin süregelen ortalama hızı.

### PacePro Alanları

Adı	Açıklama
Sonraki Bölünmüş Mesafe	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Sonr. Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.
Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Kalan Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.
Bölünmüş Yürüme Hızı	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo.
Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.

### Güç Alanları

Adı	Açıklama
% FTP	İşlevsel eşik gücünün yüzdelik değeri olarak mevcut güç çıkışı.
3 sn. Güç	Güç çıkışının 3 saniyelik hareket ortalaması.
3 sn Ağırılık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen 3 saniyelik ortalama güç.
10 sn. Güç	Güç çıkışının 10 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn Ağırılık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen 10 saniyelik ortalama güç.

Adı	Açıklama
30 sn. Güç	Güç çıkışının 30 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen 30 saniyelik ortalama güç.
Ortalama Güç	Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.
Ort. Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen ortalama güç.
Turdaki Maksimum Gücü	Mevcut turdaki en yüksek güç çıkışı.
Turda Ölçülen Güç	Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.
Tur Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut tur için kilogram başına watt cinsinden ölçülen ortalama güç.
Son Turdaki Maksimum Güç	En son tamamlanan turdaki en yüksek güç çıkışı.
Son Tur Gücü	En son tamamlanan turdaki ortalama güç çıkışı.
Maksimum Güç	Mevcut etkinliğin en yüksek güç çıkışı.
Ağırlık Cinsinden Güç	Kilogram başına vat cinsinden ölçülen mevcut güç.
Güç Bölgesi	FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı.
Bölgedeki Süre	Her bir güç bölgesinde geçirilen süre.
İş	Kilojul cinsinden birikmiş iş (güç çıkışı).

### Dinlenme Alanları

Adı	Açıklama
Tekrarla	Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).
Dinlenme Süresi	Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

### Koşu Dinamikleri

Adı	Açıklama
Ortalama YTS Dengesi	Mevcut oturma için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Ortalama Yerle Temas Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.
Ortalama Adım Uzunluğu	Mevcut oturma için ortalama adım uzunluğu.
Ortalama Dikey Salınım	Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.
Ortalama Dikey Oran	Mevcut oturma için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
YTS Dengesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesi.
Yerle Temas Süresi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz.
Tur. Yerle Temas Süresi Deng.	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Turdaki Yerle Temas Süresi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.
Turdaki Adım Uzunluğu	Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.
Turdaki Dikey Salınım	Mevcut tur için ortalama dikey salınım.
Turdaki Dikey Oran	Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
Adım Uzunluğu	Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).
Dikey Salınım	Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.
Dikey Oran	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

### Hız Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Hareket Hızı	Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.
Ortalama Genel Hız	Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama Hız	Mevcut etkinlik için ortalama hız.
Tur Hızı	Mevcut tur için ortalama hız.
Son Tur Hızı	En son tamamlanan tur için ortalama hız.

Adı	Açıklama
Son Hareket Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama hız.
Maksimum Hız	Mevcut etkinlik için en yüksek hız.
Hareket Hızı	Mevcut hareket için ortalama hız.
Hız	Mevcut hareket hızı.
Dikey Hızı	Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

### Kulaç Alanları

Adı	Açıklama
Kürek Başına Ortalama Mesafe	Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Kürek Başına Ortalama Mesafe	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Ortalama Kürek Hızı	Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Ortalama Kürek Hızı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Ortalama Kulaç/Uzunluk	Mevcut etkinlik sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Kürek Çekme Mesafesi	Kürek sporları. Kulaç başına kat edilen mesafe.
Aralıktaki Kulaç/Uzunluk	Mevcut aralık sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Aralıktaki Kulaç Türü	Aralık için mevcut kulaç türü.
Kürek Başına Tur Mesafesi	Yüzme. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Kürek Başına Tur Mesafesi	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Turdaki Kürek Hızı	Yüzme. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kürek Hızı	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kulaçlar	Yüzme. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Turda Çkl. Krklr	Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turdaki Mesafe/Kulaç	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Mesafe/Kürek	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Kürek Hızı	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kürek Hızı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kürek Sayısı	Yüzme. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turdaki Kürek Sayısı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç	En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç Türü	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.
Kulaç/dk	Yüzme. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kürek Hızı	Kürek sporları. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kulaç sayısı	Yüzme. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.
Kürek Çekme Sayısı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

### Swolf Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Swolf	Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır ( <i>Yüzme Terimleri, sayfa 20</i> ). Açık suda yüzme sırasında, swolf puanını hesaplamak için 25 metre kullanılır.
Aralıktaki Swolf	Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.
Turdaki Swolf	Mevcut tur için swolf puanı.
Son Turdaki Swolf	En son tamamlanan tur için swolf puanı.
Son Uzunluktaki Swolf	En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

## Sıcaklık Alanları

Adı	Açıklama
24 Saatte Maksimum	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.
24 Saatte Minimum	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.
Sıcaklık	Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. tempe™ sensörünü cihazınızla eşleştirerek tutarlı bir doğru sıcaklık verileri kaynağı elde edebilirsiniz.

## Zamanlayıcı Alanları

Adı	Açıklama
Etkin Süre	Mevcut etkinlik için harcanan toplam aktif hareket süresi.
Ortalama Tur Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.
Ortalama Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama hareket süresi.
Ortalama Duruş Zamanı	Mevcut etkinlik için ortalama duruş süresi.
Geçen Süre	Kaydedilen toplam süre. Örneğin, etkinlik süreölçerini başlatıp 10 dakika koşuttuktan sonra 5 dakikalığına durdurur ve sonra tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.
Tahmini Bitiş Süresi	Mevcut aktivitenin tahmini bitiş süresi.
Intrv. Süresi	Mevcut aralık için kronometre süresi.
Tur Süresi	Mevcut tur için kronometre süresi.
Son Tur Süresi	En son tamamlanan tur için kronometre süresi.
Son Hareket Süresi	En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.
Son Duruş Zamanı	En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.
Hareket Zamanı	Mevcut hareket için kronometre süresi.
Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için toplam hareket süresi.
Genel Olarak Önde/Arkada	Hedef temponuzun veya hızınızın ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.
Duruş Zamanı	Mevcut duruş için kronometre süresi.
Zamanlayıcıyı Ayarla	Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.
Durulan Süre	Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.
Yüzme Süresi	Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.
Süreölçer	Etkinlik zamanlayıcısının şu anki süresi.

## Antrenman Alanları

Adı	Açıklama
Kalan Tekrarlar	Antrenman sırasında kalan tekrarlar.
Adım Süresi	Antrenman adımı için kalan süre veya mesafe.
Adım Pace	Antrenman adımı sırasında geçerli tempo.
Adım Hızı	Antrenman adımı sırasında geçerli hız.
Adım Süresi	Antrenman adımı için geçen süre.



© 2026 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® ve TracBack®; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serisi, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ ve Vector™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. şirketinin ticari markasıdır. Apple®, iPhone® ve iTunes®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkeler ile diğer bölgelerde kayıtlı olan ticari markalarıdır. Bluetooth® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. USB-C® USB Implementers Forum'un tescilli ticari markasıdır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation'ın tescilli ticari markasıdır. Windows® ve Windows NT®; Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Zwift™, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

M/N: AA5206, A05206