

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

Felhasználói kézikönyv

© 2025 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv a Garmin írásos beleegyezése nélkül sem részletében, sem egészében nem másolható. A Garmin fenntartja a jogot termékei módosítására vagy tökéletesítésére, valamint a jelen kézikönyv tartalmának módosítására anélkül, hogy bármilyen értesítési kötelezettsége lenne személyek vagy szervezetek felé. A termékkel kapcsolatban az aktuális frissítéseket és a használatával kapcsolatos információkat a www.garmin.com oldalon találja.

A Garmin®, a Garmin logó, az ANT+®, az Approach®, az Auto Lap®, az Auto Pause®, a Edge®, az inReach®, a Move IQ® és a vivoactive® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ sorozat, a Index™, PacePro™, tempe™ és a Varia™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google Inc. védjegye. Az Apple®, az iPhone® és az iTunes® az Apple Inc. bejegyzett védjegyei az Egyesült Államokban és más országokban. A BLUETOOTH® kifejezésvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. A(z) Di2™ a Shimano, Inc. védjegye. A(z) iOS® a Cisco Systems, Inc. Bejegyzett védjegye, melyet az Apple Inc. licence alapján használ. A(z) Iridium® az Iridium Satellite LLC. bejegyzett védjegye. A(z) Shimano® a Shimano, Inc. bejegyzett védjegye. A(z) USB-C® az USB Implementers Forum bejegyzett védjegye. A Wi-Fi® a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Windows® a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Zwift™ a Zwift, Inc. védjegye. A további védjegyek és kereskedelmi nevek a vonatkozó tulajdonosok védjegyei és kereskedelmi nevei.

M/N: A04951

Tartalomjegyzék

Bevezetés..... 1

Első lépések.....	1
Áttekintés.....	1
Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek.....	2
A készülék lezárása és feloldása.....	2
Az ikonok áttekintése.....	3

Alkalmazások és tevékenységek..... 3

Alkalmazások.....	4
Health Snapshot.....	6
Garmin Pay.....	6
A Garmin Pay pénztárca beállítása.....	6
Fizetés az óra használatával.....	6
Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához.....	7
A Garmin Pay kártyák kezelése.....	7
A Garmin Pay jelszó módosítása.....	8
A Messenger funkció használata.....	8
Tevékenységek.....	9
Tevékenység megkezdése.....	10
Tippek a tevékenységek rögzítéséhez.....	10
Tevékenység befejezése.....	10
Tevékenységek értékelése.....	11
Futás.....	11
Futás.....	11
Futás pályán.....	11
Tippek pályán való futás rögzítéséhez.....	11
Virtuális futás.....	12
A futópadon megtett távolság kalibrálása.....	12
Akadályversenyzési tevékenység rögzítése.....	12
Kerékpározás.....	13
Kerékpározás.....	13
Úszás.....	13
Úszás medencében.....	13
Úszással kapcsolatos kifejezések.....	13
Csapástípusok.....	14

Tippek úszási tevékenységekhez.....	14
Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés.....	14
Edzés a Gyakorlatnaplóval.....	15
Multisport.....	15
Triatlonedzés.....	15
Multisport tevékenység létrehozása.....	15
Edzőtermi tevékenységek.....	16
Erősítőedzés-tevékenység rögzítése.....	16
Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez.....	17
HIIT tevékenység rögzítése.....	17
Mozgékonyági tevékenység rögzítése.....	17
Golf.....	18
Golfozás.....	18
Golf menü.....	20
Golfbeállítások.....	20
A zászló áthelyezése.....	20
A zászló irányának megtekintése.....	21
Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése.....	21
A veszélyek megtekintése.....	21
Ütés mérésének megtekintése.....	22
Ütés manuális mérése.....	22
Ütés manuális hozzáadása.....	22
Pontszám vezetése.....	22
Pontozási beállítások.....	22
A pontozási mód beállítása.....	23
A golfstatisztikák nyomon követése.....	23
A golfstatisztikák rögzítése.....	23
Az üteselőzmények megtekintése.....	23
A kör összesítésének megtekintése.....	24
A kör befejezése.....	24
Golfütőlista testreszabása.....	24
Szabadtéri tevékenységek.....	24
Horgászat.....	24
Téli sportok.....	25
A síelési menetek megtekintése..	25
Egyéb tevékenységek.....	25

Légzőgyakorlat rögzítése.....	25	Részvény hozzáadása.....	39
Meditációs tevékenység rögzítése.....	25	Vezérlők.....	39
Játékok.....	26	A vezérlőmenü testreszabása.....	42
A Garmin GameOn™ alkalmazás használata.....	26	Ne zavarjanak üzemmód használata.....	42
Játéktevékenység manuális rögzítése.....	26	Parancsikon beállítása.....	42
Tevékenységek és alkalmazások testreszabása.....	26	Edzés.....	42
Az alkalmazáslista testre szabása..	27	Tevékenységek követés.....	42
Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása.....	27	Cél automatikus beállítása.....	43
Kedvenc tevékenység kitűzése a listára.....	27	Mozgásriasztás.....	43
Az adatképernyők testreszabása.....	28	A mozgásriasztás bekapcsolása.....	43
Egyéni tevékenység létrehozása.....	28	Mozgásriasztások testreszabása.....	43
Tevékenységszabványok.....	29	Alváskövetés.....	44
Tevékenységszabványok.....	30	Az automatikus alváskövetés használata.....	44
Riasztás beállítása.....	31	Légzésváltások.....	44
Hangriasztások lejátszása tevékenység közben.....	32	Move IQ®.....	44
Műholdbeállítások.....	32	Edzések.....	45
Megjelenés.....	32	Az edzés megkezdése.....	45
Számológépbeállítások.....	32	Edzés követése a Garmin Connecten keresztül.....	46
Számológép testreszabása.....	33	Intervallum edzések.....	46
Összefoglalók.....	33	Intervallumedzés elkezdése.....	46
Összefoglalók megtekintése.....	35	Intervallumedzés testreszabása..	47
Az összefoglalók listájának személyre szabása.....	36	Intervallumedzés leállítása.....	47
Body Battery.....	36	Edzési cél beállítása.....	47
A Body Battery összefoglaló megtekintése.....	36	PacePro™ tréning.....	48
Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez.....	36	PacePro-terv letöltése a Garmin Connect alkalmazásból.....	48
A stressz-szint összefoglaló használata.....	37	PacePro terv létrehozása az órán....	48
Női egészség.....	37	Egy PacePro terv indítása.....	49
Menstruációs ciklus nyomon követése.....	37	Versenyzés egy korábbi tevékenységgel.....	50
A menstruációs ciklus adatainak naplózása.....	37	Versenynaptár és elsődleges verseny.....	50
Terhességkövetés.....	38	Edzés versenyeseményre.....	51
A terhességi adatok naplózása.....	38	Edzésnaplár.....	51
Az időjárási összefoglaló testreszabása.....	38	Adaptive Training Plan edzésterv.....	51
		Az önértékelés engedélyezése.....	51
		Teljesítményre vonatkozó mérészámok.....	52
		A VO2 max. becsült értékekről.....	52
		A VO2 max. becsült értékének megtekintése futásnál.....	53

A versenyidő-előrejelzés megtekintése.....	54	Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása.....	64
Szívfrekvencia-variabilitás állapota.....	55	Rezgés beállításai.....	64
Tejsavküszöb.....	55	Kijelző és fényerő beállításai.....	64
Regenerálódási idő.....	56	Csatlakoztathatóság.....	64
Regenerálódási pulzusszám.....	56	Érzékelők és tartozékok.....	65
naplók.....	56	Vezeték nélküli érzékelők.....	65
Az előzmények használata.....	56	Vezeték nélküli érzékelők párosítása.....	66
Személyes rekordok.....	57	Futási dinamika.....	66
A személyes rekordjainak megtekintése.....	57	Tippek a hiányzó futásdinamikai adatokhoz.....	67
Személyes rekord visszaállítása.....	57	Futási teljesítmény.....	67
Személyes rekordok törlése.....	57	A Varia kamera vezérlőinek használata.....	68
Adatok összesítésének megtekintése.....	57	Telefoncsatlakoztatási funkciók.....	68
Órák.....	58	A telefon párosítása.....	68
Riasztás beállítása.....	58	Telefonos értesítések engedélyezése.....	69
Riasztás szerkesztése.....	58	Értesítések megtekintése.....	69
Okos ébresztő.....	58	Bejövő telefonhívás fogadása.....	70
A visszaszámláló időzítő használata..	59	Szöveges üzenet megválaszolása.....	70
Visszaszámláló időzítő törlése.....	59	A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása.....	70
A stopper használata.....	60	Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása.....	70
Változó időzónák hozzáadása.....	60	GPS-tevékenység során elvesztett telefon megkeresése.....	70
Másik időzóna szerkesztése.....	61	A következőn keresztül elérhető funkciók: Wi-Fi.....	71
Visszaszámláló esemény hozzáadása.....	61	Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz.....	71
Visszaszámlálási esemény szerkesztése.....	61	Garmin Share.....	71
Értesítések és riasztások beállításai.....	62	Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással.....	72
Égészség- és wellnessriasztások.....	62	Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással.....	72
Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....	62	Garmin Share beállításai.....	72
Mozgásriasztás.....	63	Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások.....	72
Mozgásriasztások testreszabása.....	63	Garmin Connect.....	73
Reggeli jelentés.....	63	Garmin Connect+ Előfizetés.....	73
A reggeli jelentés testreszabása.....	63	A Garmin Connect alkalmazás használata.....	74
Éjszakai jelentés.....	63		
Az éjszakai jelentés személyre szabása.....	63		
Időriasztások beállítása.....	64		

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	74	Mentett helyek megtekintése és szerkesztése.....	83
Egységesített edzési állapot.....	74	Hely törlése.....	83
A Garmin Connect használata a számítógépen.....	74	Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect alkalmazásból.....	83
Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével.....	75	GPS-tevékenység indítása megosztott helyszínről.....	83
Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével....	75	Navigálás a megosztott helyszínré tevékenység során.....	83
Connect IQ funkciók.....	75	Navigáció a célhoz.....	84
Connect IQ funkciók letöltése.....	75	Navigálás vissza a kiinduláshoz.....	84
Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel.....	75	Navigáció leállítása.....	84
A Garmin Messenger alkalmazás....	76	Útvonalak.....	84
A Garmin Golf alkalmazás.....	76	Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban.....	85
Fókusz üzemmódok.....	76	Pálya küldése a készülékére.....	85
Az alapértelmezett fókusz mód személyre szabása.....	77	Útirány követése készüléken.....	85
Egyéni fókusz mód létrehozása.....	77	Pályaadatok megtekintése vagy szerkesztése.....	85
Egészség és wellness beállítások... 78		Iránytű.....	86
Csuklón mért pulzus.....	78	Irány beállítása az iránytűn.....	86
Az óra viselése.....	78	Térkép.....	86
Tippek rendellenes pulzusadatok esetére.....	79	A térkép adatképernyőinek hozzáadása.....	86
Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai.....	79	A térkép pásztázása és nagyítása.....	86
Pulzusadatok továbbítása.....	79	Térképbeállítások.....	86
Pulzoximéter.....	80	Biztonsági és nyomkövetési funkciók.....	87
A véroxigénszint-mérő leolvasása...	81	A baleset esetén értesítendő személyek megadása.....	87
A pulzoximéter módjának beállítása.....	81	Névjegyek hozzáadása.....	87
Tippek rendellenes véroxigénszint- mérő adatok esetére.....	81	A balesetészlelés be- és kikapcsolása.....	88
Cél automatikus beállítása.....	81	Segítségkérés.....	88
Intenzív percek.....	82	Zene.....	88
Intenzív percek szerzésének módja.....	82	Csatlakozás külső szolgáltatóhoz.....	89
Alváskövetés.....	82	Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól.....	89
Az automatikus alváskövetés használata.....	82	Személyes hangtartalom letöltése.....	89
Navigáció.....	82	Zenehallgatás.....	90
Helyek mentése.....	82	Zenelejátszás-vezérlők.....	90
Hely mentése.....	82	Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása.....	91
		A hangmód módosítása.....	91

Felhasználói profil..... 91

A felhasználói profil beállítása.....	91
Nemi beállítások.....	91
Kerekesszékes üzemmód.....	92
Fitness életkor megtekintése.....	92
A pulzustartományok ismertetése.....	92
Fitnesscélok.....	92
A pulzuszónák beállítása.....	93
A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása.....	93
Pulzustartomány-számítások.....	93
A teljesítményszónák beállítása.....	94
Teljesítménymérések automatikus észlelése.....	94

Energiagazdálkodási beállítások..... 94

Az Energiatakarékos funkció testreszabása.....	95
---	----

Rendszerbeállítások..... 95

A gombok parancsikonzainak testreszabása.....	95
Az óra jelszavának beállítása.....	96
Az óra jelszavának módosítása.....	96
Iránytű.....	96
Iránytű beállítása.....	96
Az iránytű manuális kalibrálása.....	96
Északi irány beállítása.....	97
Időbeállítások.....	97
Az idő szinkronizálása.....	97
Haladó rendszerbeállítások.....	97
A mértékegységek módosítása.....	98
Adatrögzítési beállítások.....	98
Minden beállítás alaphelyzetbe állítás.....	98
Készülékadatok megtekintése.....	98
Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése.....	99

"Eszközadatok"..... 99

Tudnivalók az AMOLED kijelzőről.....	99
Az óra töltése.....	99
Specifikációk.....	100
Akkumulátorinformációk.....	100
Készülék karbantartása.....	100
Az óra tisztítása.....	101

A szíjak cseréje.....	101
-----------------------	-----

Hibaelhárítás..... 101

Termékfrissítések.....	101
További információk beszerzése.....	102
Nem megfelelő a nyelv az eszközön.....	102
Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához.....	102
Az óra újraindítása.....	102
Kompatibilis a telefonom az órával?.....	102
A telefonom nem csatlakozik az órához.....	103
Használhatom az Bluetooth érzékelőt az órával?.....	103
A fejhallgató nem csatlakozik az órához.....	103
Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan.....	103
Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?.....	104
Műholdas jelek keresése.....	104
A GPS-műholdvétele javítása.....	104
Az órán a pulzusszám nem pontos.....	104
A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos.....	104
Kilépés a Demó üzemmódból.....	104
Tevékenységek követés.....	104
Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....	105
Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik.....	105

Függelék..... 105

A VO2 Max. szabványosított értékelései.....	105
Színmérce és futási dinamika adatok.....	106
Talajérzékelési idő egyensúlyadatai... Függőleges kilengés és függőleges arány adatai.....	107
Kerékméret és kerület.....	107

Adatmezők..... 108

Bevezetés

FIGYELMEZTETÉS!

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

Az edzésprogram megkezdése, illetve módosítása előtt minden esetben kérje ki orvosa véleményét.

Első lépések

A karóra első használatakor végezze el a következő lépéseket a beállításhoz és az alapvető funkciók megismeréséhez.

- 1 Tartsa lenyomva a  elemet az óra bekapcsolásához.
- 2 A képernyőn megjelenő utasítások végrehajtásával fejezze be az első beállítást.
Az első beállítás során párosíthatja telefonját órájával, hogy értesítéseket kapjon, szinkronizálja tevékenységeit stb. ([A telefon párosítása, 68. oldal](#)).
- 3 Töltse fel az órát ([Az óra töltése, 99. oldal](#)).
- 4 Szoftverfrissítés keresése ([Rendszerbeállítások, 95. oldal](#)).
A legjobb élmény érdekében tartsa az óra szoftverét naprakészen. A szoftverfrissítésekkel javul az adatvédelem, biztonság és új funkciók is elérhetőek.
- 5 Kezdjen el egy tevékenységet ([Tevékenység megkezdése, 10. oldal](#)).

Áttekintés



 START gomb	• Tartsa lenyomva 2 másodpercig az óra bekapcsolásához. • Nyomja meg a tevékenységek és az alkalmazás menüjének megnyitásához, beleértve az óra beállításait is. • Tartsa lenyomva 2 másodpercig a vezérlőmenü megtekintéséhez (a készülék töltöttségét is itt tekintheti meg). • Tartsa lenyomva a gombot, amíg az óra háromszor rezeg, hogy segítséget kérjen (<i>Biztonsági és nyomkövetési funkciók, 87. oldal</i>).
 VISSZA gomb	• Nyomja meg az előző oldalra való visszatéréshez. TIPP: egy tevékenység során a képernyőn megjelenő tippek tájékoztatást adnak a gomb nem alapértelmezés szerinti funkciójáról. • Tartsa nyomva az egyéni parancsikon funkció megtekintéséhez (<i>Parancsikon beállítása, 42. oldal</i>).
 Érintőképernyő	• Húzza az ujját felfelé, lefelé, balra vagy jobbra az összefoglalók, funkciók és menük megtekintéséhez (<i>Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek, 2. oldal</i>). • Érintse meg egy menü egyik opciójának kiválasztásához. • Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.

Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek

- A listák és a menük megtekintéséhez húzza lassan lefelé és felfelé az ujját képernyőn.
- Koppintson egy elemre az adott elem kiválasztásához.
- Koppintson az óra felébresztéséhez.
- A számlapon húzza az ujját felfelé az órán lévő összefoglalók áttekintéséhez.
- A számlapján húzza az ujját balra az alkalmazások és a tevékenységek menüjének megtekintéséhez, az óra beállításait is beleértve.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.
- Érintse meg és tartsa nyomva a számlap egyik elemét a további információkért, például összefoglalók vagy menük megtekintéséhez, ha azok rendelkezésre állnak.
- Tevékenység végzése közben ujjának lefelé vagy felfelé csúsztatásával nézheti meg a következő adatképernyőt.
- Tevékenység közben húzza jobbra az ujját az óramenü, a számlap és az összefoglalók megtekintéséhez.
- Tevékenység közben húzza balra az ujját a zenelejátszó megtekintéséhez.
- Amikor elérhető, válassza ki  ikont, vagy húzza el az ujját a menüopciók megtekintéséhez.
- Az egyes menük kiválasztása különüljön el egymástól.

A készülék lezárása és feloldása

A készülék lezárásával megakadályozhatja a véletlenszerű képernyőérintéseket és gombnyomásokat.

MEGJEGYZÉS: testre szabhatja a vezérlőmenüt (*A vezérlőmenü testreszabása, 42. oldal*).

- 1 Tartsa nyomva az  lehetőséget a vezérlőmenü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  lehetőséget.
A készülék a feloldásig nem reagál az érintésekre vagy a gombnyomásokra.
- 3 A készülék feloldásához tartson lenyomva egy tetszőleges gombot.

Az ikonok áttekintése

Az ikon villogása azt jelzi, hogy az óra jelet keres. A folyamatosan látható ikon azt jelenti, hogy van jel, vagy érzékelő van csatlakoztatva. Az áthúzott ikon azt jelenti, hogy az adott funkció ki van kapcsolva.

A kompatibilis szenzorok teljes listájához lásd: [Vezeték nélküli érzékelők, 65. oldal](#).

	A telefonnal való kapcsolat állapota (Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása, 64. oldal)
	A szívritmusp mérő állapota Tippek rendellenes pulzusadatok esetére, 79. oldal
	A LiveTrack állapota (Biztonsági és nyomonkövetési funkciók, 87. oldal)
	A sebesség- és ütemérzékelő állapota (Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 66. oldal)

Alkalmazások és tevékenységek

Órája számos előre feltöltött alkalmazással és tevékenységgel rendelkezik.

Alkalmazások: az alkalmazások olyan interaktív funkciókat biztosítanak az órájához, mint például az edzések megtekintése vagy a zenehallgatás ([Alkalmazások, 4. oldal](#)).

Tevékenységek: órája előre feltöltött alkalmazásokat tartalmaz beltéri és szabadtéri tevékenységekhez, például futáshoz, kerékpározáshoz, erősítő edzéshez és golfozáshoz. Egy tevékenység megkezdésekor az óra érzékelőadatokat rögzít és jelenít meg, amelyeket menthet és megoszthat a Garmin Connect™ közösség tagjaival.

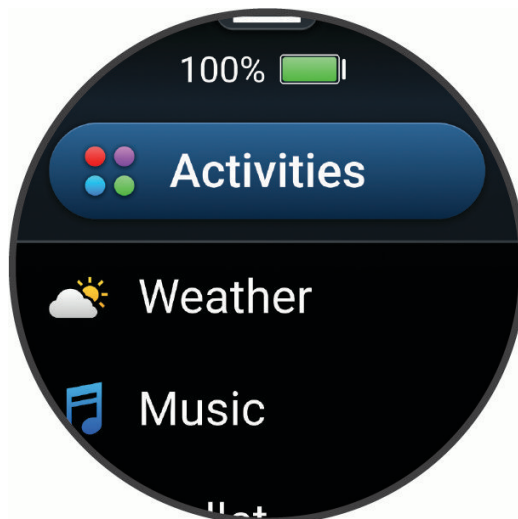
A tevékenységkövetés és az edzettségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Connect IQ™ Alkalmazások: a Connect IQ alkalmazás-áruházban megtalálható alkalmazások telepítésével bővítheti órája funkcióit ([Connect IQ funkciók letöltése, 75. oldal](#)).

Alkalmazások

Az óra testreszabását az alkalmazások menü segítségével végezheti el, amellyel gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. Egyes alkalmazások esetében a kompatibilis telefonhoz Bluetooth®-kapcsolat szükséges. Számos alkalmazás emellett az összefoglalók ([Összefoglalók, 33. oldal](#)) vagy a vezérlők ([Vezérlők, 39. oldal](#)) között is megtalálható.

Az óraszámplapon húzza az ujját balra az alkalmazások listájának megtekintéséhez.



Név	További információ
	Válassza ki a magasságmérő, a barométer és az iránytű adatainak együttes megtekintéséhez.
Riasztások	Válassza ki a riasztás beállításához.
Más időzónák	Megjeleníti az aktuális időt más időzónákban.
Pulzus leadása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való közvetítésének bekapcsolásához (Pulzusadatok továbbítása, 79. oldal).
Számológép	Válassza ki a számológép, beleértve a borraalót is.
Naptár	Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez.
Órák	Válassza ki riasztás, időzítő, stopper, alternatív időzóna vagy visszaszámlálási esemény beállításához (Órák, 58. oldal).
Iránytű	Elektronikus iránytűt jelenít meg.
Visszaszámlálások	A közelgő eseményekig hátralevő időt mutatja.
Connect IQ Store	Válassza ki a Connect IQ Store tárhely órán való használatához (Connect IQ funkciók, 75. oldal).
Garmin Share	Válassza ki adatok küldéséhez vagy fogadásához más Garmin® eszközöknek vagy eszközökről (Garmin Share, 71. oldal).
Health Snapshot™	Válassza ki számos fontos egészségügyi adat méréséhez (Health Snapshot, 6. oldal).
Előzmény	Válassza ki a tevékenységek rögzített előzményeinek, a rekordok és az összesítések megtekintéséhez (Az előzmények használata, 56. oldal).
Messenger	Válassza ki a Garmin Messenger™ telefonos alkalmazástól kapott üzenetek megtekintéséhez és üzenetküldéshez (A Garmin Messenger alkalmazás, 76. oldal).
Holdfázis	Válassza ki ahhoz, hogy a GPS pozíció alapján megjelenítse a holdkelte és holdlemete időpontját, valamint a holdfázist.
Zene	Ha kiválasztja, az óra segítségével vezérelheti a hanglejátszást (Zenehallgatás, 90. oldal).
Értesítések	Válassza ki telefonos értesítései megtekintéséhez (Értesítések megtekintése, 69. oldal).
Pulzoximéter	Válassza ki pulzoximetriás mérés elvégzéséhez (Pulzoximéter, 80. oldal).
Beállítások	Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához.
Részvények	Válassza ki a testreszabható részvénylista megtekintéséhez (Részvény hozzáadása, 39. oldal).
Stopper	Válassza ki a stopperóra használatához.
Napfelkelte és naplemente	Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez.
Időzítők	Válassza ki az időzítő beállításához.
Tippek	Válassza ki az interaktív óratípek megtekintéséhez, és olvassa be a hivatkozást, amely közvetlenül a support.garmin.com weboldalra irányítja, ahol megtalálja az óra felhasználói kézikönyvét.

Név	További információ
Pénztárca	Válassza ki Garmin Pay™ pénztárcájának megnyitásához (Garmin Pay, 6. oldal)).
Számlap	Válassza ki az óraszám lap testreszabásához (Szám lap testreszabása, 33. oldal).
Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális körülmények megtekintéséhez.
Edzések	Válassza ki az elmentett edzéseinek megtekintéséhez (Edzések, 45. oldal).

Health Snapshot

A Health Snapshot funkció rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. A Health Snapshot funkciót hozzáadhatja kedvenc alkalmazásainak listájához ([Tevékenységek és alkalmazások testreszabása, 26. oldal](#)).

Garmin Pay

A Garmin Pay funkció segítségével óráját fizetésre használhatja a részt vevő helyszíneken, a részt vevő pénzügyi intézetek által kiállított hitel- és bankkártya használatával.

A Garmin Pay pénztárca beállítása

Garmin Pay pénztárcájához akár több hitel- vagy bankkártyát is hozzáadhat. A részt vevő pénzügyi intézmények megkereséséhez látogasson el a garmin.com/garminpay/banks weboldalra.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza ki a **Garmin Pay** > **Induljon** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Fizetés az óra használatával

Mielőtt az óráját vásárlások kifizetéséhez használhatná, be kell állítania legalább egy fizetéshez használható kártyát.

Az óráját a szolgáltatásban részt vevő helyeken használhatja vásárlások kifizetéséhez.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az óraszám lapon nyomja meg az  lehetőséget.
 - Tartsa lenyomva az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Pénztárca** lehetőséget.

3 Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.

MEGJEGYZÉS: amennyiben három alkalommal rossz jelszót ad meg, a pénztárcáját a rendszer zárolja, és vissza kell állítania a jelszavát a Garmin Connect alkalmazásban.

A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.



4 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz csúsztassa el az ujját (opcionális).

5 60 másodpercen belül tartsa az órát a fizetési leolvasó közelébe, számlappal az olvasó irányába.

Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.

6 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.

TIPP: a jelszó sikeres megadása után 24 órán át a jelszó megadása nélkül fizethet, ha folyamatosan viseli az órát. Ha eltávolítja az órát a csuklójáról, vagy letiltja a pulzusszámmérést, fizetés előtt újra meg kell adnia a jelszavát.

Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához

Akár 10 hitel- és bankkártyát is hozzáadhat Garmin Pay pénztárcájához.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** ikont.

2 Válassza ki a **Garmin Pay** > **Kártya hozzáadása** lehetőséget.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

A Garmin Pay kártyák kezelése

Lehetősége van az egyes kártyák ideiglenes felfüggesztésére vagy törlésére.

MEGJEGYZÉS: bizonyos országokban a részt vevő pénzügyi intézmények korlátozhatják a Garmin Pay funkcióit.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** elemet.

2 Válassza ki a **Garmin Pay** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy kártyát.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Egy kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy a felfüggesztés visszavonásához válassza a **Kártya felfüggesztése** lehetőséget.

Annak érdekében, hogy vívoactive 6 órájával vásárolni tudjon, a kártyának aktívnak kell lennie.

- A kártya törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

A Garmin Pay jelszó módosítása

Ismernie kell aktuális jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette a jelszót, vissza kell állítania a Garmin Pay funkciót vívoactive 6 óráján, létre kell hoznia egy új jelszót, majd meg kell adnia ismét a kártyaadatokat.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
 - 2 Válassza ki a **Garmin Pay > Jelszó módosítása** lehetőséget.
 - 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- vívoactive 6 órája következő használatakor az új jelszót kell megadnia.

A Messenger funkció használata

VIGYÁZAT!

A Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldési funkcióira nem szabad önmagukban elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

ÉRTESÍTÉS

A Messenger funkció használatához a vívoactive 6 órának Garmin Messenger technológia segítségével csatlakoznia kell egy kompatibilis telefonon futó Bluetooth alkalmazáshoz.

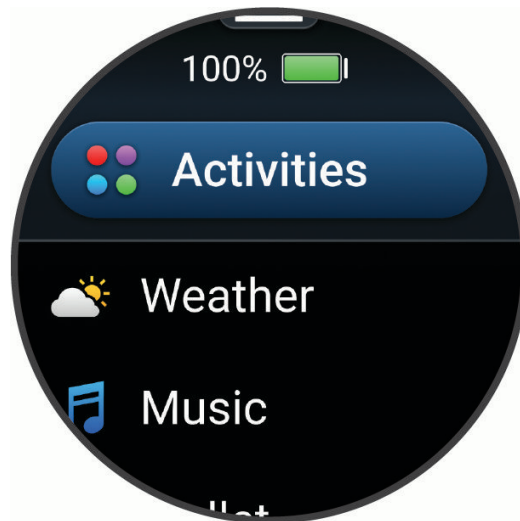
Az óra Messenger funkciójával megtekintheti és szerkesztheti a Garmin Messenger telefonos alkalmazásban lévő üzeneteket, és válaszolhat azokra.

- 1 A számlapon csúsztassa az ujját felfelé a **Messenger** összefoglalójának megtekintéséhez.
TIPP: a Messenger funkció az órán elérhető összefoglalóként, alkalmazásként vagy a vezérlőmenü opciójaként is.
- 2 Válassza ki az összefoglalót.
- 3 Ha először használja a **Messenger** funkciót, olvassa be a QR-kódot a telefonjával, és a kijelzőn megjelenő utasításokat követve végezze el a párosítási és beállítási folyamatot.
- 4 Az órán válasszon egy lehetőséget:
 - Új üzenet írásához válassza ki az **Új üzenet** lehetőséget, válasszon egy címzettet, majd válasszon egy előre megadott üzenetet, vagy írjon egy sajátot.
 - Beszélgetés megtekintéséhez görgessen lefelé, és válasszon ki egy beszélgetést.
 - Üzenet megválaszolásához válasszon egy beszélgetést, válassza ki a **Válasz** lehetőséget, majd válasszon egy előre megadott üzenetet, vagy írjon egy sajátot.

Tevékenységek

Az óraszámra húzza az ujját balra, és válassza a **Tevékenységek** lehetőséget. Kedvenc tevékenységeinek listája a lista tetején jelenik meg ([Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása, 27. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: egyes tevékenységek több kategóriában is megjelenhetnek.



kategória	Tevékenységek
Futás	Fedett pálya, Futás, Futás pályán, Terepfutás, Futás futópadon, Akadályvers., Virtuális futás
Kerékpározás	Kerékpározás, Kerékpáros ingázás, Szobakerékpár, Kerékpártúra, Terep, eBike, eMTB, Gravel kerékpár, Kézikerékpározás, Beltéri kézikerekpározás, MTB, Országúti kerékpár
Úszás	Úszás nyílt vízen, Úszás medencében
Edzőterem	Boksz, Kardió, Elliptikus, HIIT, Ugrókötel, Vegyes küzdősport, Mobilitás, Pilates, Evezőpad, Lépcsőzés, Súlyozás, Beltéri séta, Jóga
Kültéri	Lóháton, Frizbi golf, Halászat, Golf, Túrás, Lóháton, Görkorcsolyázás, Hegymászás, Rucking, Séta
Téli sportok	, Jégkorcsolyázás, Sísülés, Snowboardozás, Hómobil, Hójárás, Klasszikus sífutás
Vízi sportok	Hajó, Kajak, Evezés, Vitorlázás, Légzőcső, SUP
Csapatsportok	Amerikai futball, Baseball, Kosárlabda, Krikett, Gyeplabda, Jégkorong, Lacrosse, Rögi, Futball, Softball, Röplabda, Ultimate
Ütővel játszott sportok	Tollaslabda, Padel tenisz, Pickleball, Platformtenisz, Raketball, Squash, Asztalitenisz, Tenisz
Motorsportok	Terepjáró, Motocross, Motorkerékpár, Overlanding
Egyéb	Légzőgyakorlat, Játékok, Meditáció

Tevékenység megkezdése

Egy tevékenység megkezdésekor a GPS automatikusan bekapcsol (szükség esetén).

- 1 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon egy tevékenységet a kedvencek közül.
 - Válassza ki a  ikont, majd válasszon egy tevékenységet a tevékenységek kibővített listájáról.
- 3 Amennyiben a tevékenységhez GPS-jel szükséges, menjen ki a szabadba, ahonnan szabad rálátása nyílik az égre, és várjon, amíg az óra készen nem áll a használatra.

Ha az óra megmérte a pulzust, azonosította a GPS-jelet (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges), megkezdheti a tevékenységet.
- 4 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.

Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.

Tippek a tevékenységek rögzítéséhez

- A tevékenység megkezdése előtt töltsse fel az órát ([Az óra töltése, 99. oldal](#)).
- Néhány tevékenységnél nyomja meg az  lehetőséget körök rögzítéséhez, új szett vagy beállítás megkezdéséhez, vagy az edzés következő lépéséhez való ugráshoz.

A  lehetőséget választva eldobhat egy kört egy bizonyos tevékenységgel kapcsolatban ([Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?, 104. oldal](#)).
- A további adatképernyők megjelenítéséhez húzza fel és le a képernyőt.

Tevékenység befejezése

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
 - 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység folytatásához válassza a **Folytatás** lehetőséget.
 - A tevékenység mentéséhez és a részletes adatok megtekintéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget, nyomja meg a  gombot, majd válasszon egy opciót.

MEGJEGYZÉS: a tevékenység mentése után megadhatja az önértékelési adatokat ([Tevékenységek értékelése, 11. oldal](#)).
 - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Folytatás később** lehetőséget.
 - Egy kör megjelöléséhez válassza a **Kör** lehetőséget.

A  választva eldobhat egy kört egy bizonyos tevékenységgel kapcsolatban ([Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?, 104. oldal](#)).
 - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez > TracBack** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
 - Ha a legközvetlenebb útvonalon szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez > Egyenes vonal** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
 - A tevékenység végi pulzusszám és a két perccel későbbi pulzusszám közötti különbség méréséhez válassza a **Regenerálódási pulzusszám** lehetőséget, és várja meg, hogy az időzítő visszaszámoljon ([Regenerálódási pulzusszám, 56. oldal](#)).
 - A tevékenység elvetéséhez válassza ki az  ikont.
- MEGJEGYZÉS:** a tevékenység leállítása után a karóra 30 perc után automatikusan menti azt.

Tevékenységek értékelése

MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

Testreszabhatja az önértékelés beállításait bizonyos tevékenységeknél ([Az önértékelés engedélyezése, 51. oldal](#)).

- 1 Egy tevékenység befejezése után válassza ki a **Mentés** lehetőséget ([Tevékenység befejezése, 10. oldal](#)).
- 2 Válassza ki azt a számot, amely megfelel az erő kifejtés Ön által vélt szintjének.

MEGJEGYZÉS: az önértékelés kihagyásához válassza az **»** ikont.

- 3 Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.

Az értékeléseket a(z) Garmin Connect alkalmazásban tekintheti meg.

Futás

Futás

Mielőtt futás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt órájával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 66. oldal](#)).

- 1 Vegye fel vezeték nélküli érzékelőket, például egy szívritmusmonitort (opcionális).
- 2 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 3 Válassza a **Tevékenységek > Futás** lehetőséget.
- 4 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az óra csatlakozik az érzékelőkhöz.
- 5 Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 6 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 7 Menjen el futni.
- 8 Nyomja meg a  lehetőséget körök rögzítéséhez (opcionális).
- 9 Az adatképernyők áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
- 10 A tevékenység befejeztével nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Futás pályán

Mielőtt elkezdene futni, győződjön meg arról, hogy normál alakú, 400 m-es pályán fut.

A pályán való futás tevékenység használatával rögzítheti a szabadtéri pályán való futással kapcsolatos adatait, beleértve a távolságot méterben és a körökhöz tartozó részeit.

- 1 Álljon a szabadtéri pályára.
- 2 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 3 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Futás pályán** lehetőséget.
- 4 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 5 Ha az 1-es sávban halad, ugorjon a 8. lépésre.
- 6 Válassza a **Sáv száma** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy sávszámot.
- 8 Nyomja meg a  gombot.
- 9 Fusson a pályán.
- 10 A tevékenység befejeztével nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Típek pályán való futás rögzítéséhez

- A pályán való futás elindítása előtt várja meg, amíg az óra érzékeli a műholdas jeleket.
- Ismeretlen pályán való első futás során fusson négy kört a nyomvonal táv kalibrálásához.
A kör befejezéséhez kissé túl kell futnia a kiindulóponton.
- Minden kört ugyanabban a sávban fusson le.

MEGJEGYZÉS: az alapértelmezett Auto Lap® távolság 1600 m vagy négy kör a nyomvonal körül.

- Ha az 1-es sávtól eltérő sávban fut, a tevékenységeállításokban állítsa be a sávszámot.

Virtuális futás

Az óra párosítható külső szolgáltatótól származó kompatibilis alkalmazásokkal a tempó-, pulzusszám- vagy pedálütemadatok átviteléhez.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Virtuális futás** lehetőséget.
- 3 Nyissa meg táblagépén, laptopján vagy telefonján a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális edzőalkalmazást.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat futási tevékenység elindításához és a készülékek párosításához.
- 5 Nyomja meg a  gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 6 A tevékenység befejeztével nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

A futópadon megtett távolság kalibrálása

Annak érdekében, hogy pontosabb távolságadatokat rögzíthessen a futópadon végzett futások alkalmával, legalább 2,4 km (1,5 mi.) futás után kalibrálhatja a futópadon megtett távolságot. Ha különböző futópadokat használ, manuálisan kalibrálhatja a futópadon megtett távolságokat minden futópád esetén vagy minden futás után.

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 10. oldal*).
- 2 Fusson a futópadon addig, amíg az óra nem rögzít legalább 2,4 km-es (1,5 mérföldes) távolságot.
- 3 A tevékenység befejezése után nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő leállításához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Amikor első alkalommal kalibrálja a futópadon megtett távolságot, válassza a **Mentés** lehetőséget. A készülék ekkor felszólítja a futópád kalibrálásának elvégzésére.
 - Az első kalibrálást követően a futópadon megtett távolság manuális kalibrálásához válassza a **Kalibrálás és Mentés > ** lehetőséget.
- 5 Ellenőrizze a futópád kijelzőjén a megtett távolságot, majd adja meg az órán.

Akadályversenyzési tevékenység rögzítése

Ha akadálypályás versenyen vesz részt, használja az Akadályvers. tevékenységet az elért idő rögzítéséhez az akadályokra, valamint az akadályok közötti futásra vonatkozóan.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Akadályvers.** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 4 Nyomja meg a  gombot az egyes akadályok kezdetének és végének manuális megjelöléséhez.

MEGJEGYZÉS: az **Akadálykövetés** beállításával elmentheti az akadályok helyét az útvonal első körénél. Az útvonal ismétlődő köreiben az óra a mentett helyeket használja az akadályok és a futási szakaszok közötti váltáshoz.

- 5 A tevékenység befejeztével nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Kerékpározás

Kerékpározás

Mielőtt kerékpározás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt órájával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 66. oldal](#)).

- 1 Párosítsa vezeték nélküli érzékelőit, például a szívritmusmonitort vagy a kerékpáros lámpákat (választható).
- 2 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 3 Válassza a **Tevékenységek > Kerékpározás > Kerékpározás** lehetőséget.
- 4 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az óra csatlakozik az érzékelőkhöz.
- 5 Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 6 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.
- 8 Az adatképernyők áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
- 9 A tevékenység befejeztével nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Úszás

MEGJEGYZÉS: az óra csuklóalapú pulzuszmérési funkciója úszási tevékenységekhez is használható.

Úszás medencében

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Úszás > Úszás medencében** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a medence méretét, vagy adjon meg egy egyéni méretet.
- 4 Mielőtt megkezdene az úszást, ellenőrizze a tevékenységi beállításokat ([Tevékenységbeállítások, 29. oldal](#)).
A képernyőzár beállítást például alapértelmezetten engedélyezi a rendszer az úszási tevékenységek esetén.
- 5 Nyomja meg az  lehetőséget.
Az eszköz csak akkor rögzíti az úszás adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 6 Kezden el úszni.
Az eszköz automatikusan rögzíti az úszási időközöket és hosszokat. Az **Automatikus pihenés** funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva ([Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés, 14. oldal](#)).
- 7 A tevékenység befejeztével nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Úszással kapcsolatos kifejezések

Hossz: a medence egyszeri átúszása.

Időköz: egy vagy több egymást követő hossz. Pihenés után új időköz veszi kezdetét.

Csapás: csapásnak minősül minden egyes alkalom, amikor a karja a felcsatolt órával egy teljes kört tesz meg.

swolf: a swolf pontszám egy hossz megtételéhez szükséges idő és a hossz megtételéhez szükséges karcsapások száma. 30 másodperc és 15 csapás például 45 swolf-pontot ér. Nyíltvízi úszás esetén a swolf kiszámítása 25 méterenként történik. A swolf az úszási hatékonyság mércéje, és a golfhoz hasonlóan az alacsonyabb pontszám számít jobbnak.

Csapástípusok

A csapástípus-azonosítás csak medencében történő úszás esetén áll rendelkezésre. A csapástípust egy hossz végén azonosítja be a rendszer. A csapástípusok az úszási előzményekben és a Garmin Connect fiókban jelennek meg. A csapástípust egyéni adatmezőként is kiválaszthatja ([Az adatképernyők testreszabása, 28. oldal](#)).

Gyors	Szabad stílus
Hát	Hátúszás
Mell	Mellúszás
Pillangó	Pillangó
Vegyes	Egynél több csapástípus egyazon intervallumban
Gyakorlat	Gyakorlatnaplózással használható (Edzés a Gyakorlatnaplóval, 15. oldal)

Tippek úszási tevékenységekhez

- Mielőtt megkezdene az úszást, ellenőrizze a tevékenységi beállításokat ([Tevékenységbeállítások, 29. oldal](#)). A képernyőzár beállítást például alapértelmezetten engedélyezi a rendszer az úszási tevékenységek esetén.
- Nyomja meg az  lehetőséget a nyílt vízi úszás egy adott intervallumának rögzítéséhez.
- A medencés úszási tevékenység megkezdése előtt kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a medenceméret kiválasztásához, vagy adjon meg egy egyéni méretet.
Az óra a befejezett medencehosszak szerint méri és rögzíti a távolságot. A medence méretének helyesnek kell lennie a pontos távolság megjelenítéséhez. A következő medencés úszási tevékenység megkezdésekor az óra ezt a medenceméretet használja. Görgessen le a tevékenységi beállítások kiválasztásához, majd a méret módosításához válassza a **Medence mérete** lehetőséget.
- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és egyetlen csapástípust alkalmazzon a teljes hossz során. Pihenéskor szüneteltesse a tevékenységidőzítőt.
- Nyomja meg az  lehetőséget egy pihenő rögzítéséhez a medencés úszás során ([Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés, 14. oldal](#)).
Az óra automatikusan rögzíti a medencés úszási időközöket és hosszokat.
- Annak érdekében, hogy az óra számolni tudja a leúszott hosszokat, erősen rúgja el magát a faltól, és az első csapás előtt végezzen siklást a vízben.
- A gyakorlatok végzésekor szüneteltetni kell a tevékenységidőzítőt, vagy a gyakorlatnapló funkciót kell használni ([Edzés a Gyakorlatnaplóval, 15. oldal](#)).

Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés

Az automatikus pihenés funkció csak medencés úszáshoz áll rendelkezésre. Az óra automatikusan érzékeli a nyugalmi állapotot, és megjelenik a pihenőképernyő. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihen, az óra automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot. Amikor folytatja az úszást, az óra automatikusan új úszási intervallumot kezd.

TIPP: az automatikus pihenés funkció használatával a legjobb eredmény érdekében pihenés közben tartsa a karmozgást minimális szinten.

A manuális pihenés funkció használatához az ([Tevékenységbeállítások, 29. oldal](#)) menüben kapcsolhatja ki az automatikus pihenést. Medencés vagy nyílt vízi úszás közben a  ikon megnyomásával manuálisan megjelölhet egy pihenési intervallumot. Az úszás adatait pihenés közben rögzíti az óra.

TIPP: a manuális pihenést övid pihenők esetén használja, vagy ha pontosan mért úszásra van szüksége.

Edzés a Gyakorlatnaplóval

A gyakorlatnapló funkció csak medencés úszáshoz áll rendelkezésre. A gyakorlatnapló funkcióval manuálisan rögzíthet lábmunkát, egykaros úszást vagy bármilyen úszást, amely nem tartozik a négy fő csapástípus közé.

- 1 A medencés úszási tevékenység közben görgessen fel vagy le a gyakorlatnapló képernyőjének megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg az  lehetőséget a gyakorlat időzítőjének elindításához.
- 3 Miután teljesítette a gyakorlat idejét, nyomja meg az  lehetőséget.
A gyakorlatidőzítő leáll, de a tevékenységidőzítő továbbra is rögzíti a teljes úszásedzést.
- 4 Válasszon egy távolságot az elvégzett gyakorlathoz.
A távolság léptékei a tevékenységi profilhoz kiválasztott medenceméreten alapulnak.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Másik gyakorlati intervallum elindításához nyomja meg az  lehetőséget.
 - Az úszási adatok képernyőjéhez való visszatéréhez görgessen fel vagy le.

Multisport

A triatlonos, duatlonos és egyéb multisportban résztvevők kihasználhatják az óra multisport tevékenységeit, mint amilyen a vagy az . Multisport tevékenység közben válthat a tevékenységek között, és megtekintheti a teljes időtartamot. Például válthat a kerékpározás és a futás között, és megtekintheti a kerékpározás és futás teljes idejét a multisport tevékenység során.

Testre szabhat egy multisport tevékenységet, vagy használhatja a normál triatlonhoz beállított alapértelmezett triatlon-tevékenységet.

Triatlonedzés

Amikor részt vesz egy triatlonon, a triatlon-tevékenység segítségével gyorsan válthat az egyes sportágak között, mérheti az időt az egyes sportágaknál, és mentheti a tevékenységet.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
MEGJEGYZÉS: a triatlon tevékenység első indításakor bekapcsolhatja az lehetőséget, így az óra automatikusan felismeri a sportváltásokat, és a következő átmenetre vagy sportra lép (*Tevékenységbeállítások*, 29. oldal).
- 4 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot az egyes átmenetek elején és végén (*Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?*, 104. oldal).
A váltás funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és a váltás ideje a tevékenység idejétől függetlenül kerül rögzítésre. A váltás funkció a triatlon-tevékenység beállításainál kapcsolható be és ki. Ha az átmenetek ki vannak kapcsolva, a sportok közötti váltáshoz nyomja meg a  gombot.
- 5 A tevékenység befejeztével nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Multisport tevékenység létrehozása

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek > Szerkesztés > Hozzáadás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy multisport tevékenységtípust, vagy válassza az **Egyéni** és adjon meg egy nevet.
A duplán szereplő tevékenységneveket egy szám különbözteti meg. Például: Triatlon(2).
- 4 Válasszon ki két vagy több tevékenységet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon ki egy lehetőséget az adott tevékenység beállításainak testreszabásához. Például kiválaszthatja, hogy a tevékenység tartalmazzon-e átmeneteket.
 - Válassza a **Kész** lehetőséget a multisport tevékenység mentéséhez és használatához.

Edzőtermi tevékenységek

Az óra alkalmas beltéri edzéshez, például fedett pályán végzett futáshoz, valamint szobabicikli használatához. A beltéri tevékenységek esetén a GPS funkció ki van kapcsolva ([Tevékenységszabályozás, 29. oldal](#)).

Ha kikapcsolt GPS mellett fut vagy gyalogol, akkor a sebesség és a távolság kiszámítása az órában található gyorsulásmérő segítségével történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja. A sebesség és a távolság adatainak pontossága javul néhány kültéri, GPS funkció használatával történő futási vagy gyaloglási tevékenységet követően.

TIPP: ha a futópálya fogantyúba kapaszkodik, az csökkenti a mérés pontosságát.

Ha kikapcsolt GPS mellett biciklizik, a sebesség- és távolságadatok csak akkor érhetők el, ha rendelkezik egy opcionális érzékelővel, amely sebesség- és távolságadatokat küld az órának, pl. egy sebesség- vagy pedálütem-érzékelő.

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

Erősítő edzései során rögzítheti az elvégzett sorozatokat. Egy sorozat ugyanazon mozdulat többszöri ismétléséből épül fel. Garmin Connect-fiókjának segítségével erőnléti edzéseket kereshet, hozhat létre és küldhet órájára.

TIPP: erőnléti edzés közben nyomja meg az  gombot a további opciókért.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Edzőterem > Súlyozás** lehetőséget.
Amikor első alkalommal rögzít egy erősítőedzést, ki kell választania, hogy a karóra melyik csuklón legyen.
- 3 Ha első alkalommal rögzít erőnléti edzési tevékenységet, válassza az **Edzések > Edzések böngészése** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat ([Edzés követése a Garmin Connecten keresztül, 46. oldal](#)).
- 4 Válasszon egy edzést.
MEGJEGYZÉS: ha nincs letöltve az órájára erőnléti edzés, válassza a **Szabad > ** lehetőséget és menjen a 7. lépésre.
- 5 Görgessen le az edzés részleteinek megtekintéséhez.
- 6 Válassza ki az **Edzés indítása** lehetőséget.
Válassza a Több lehetőséget további edzéslehetőségek megtekintéséhez.
- 7 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 8 Kezdje el az első sorozatot.
Alapértelmezés szerint az óra számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum négy ismétlés után jelenik meg. Az ismétlések számolását a tevékenység beállításában kapcsolhatja ki ([Tevékenységszabályozás, 29. oldal](#)).
TIPP: az óra minden sorozatnál csak egy mozdulat ismétlésszámait képes számolni. Ha új mozdulatot szeretne végezni, fejezze be a sorozatot, és kezdjen újat.
- 9 A további adatképernyők megjelenítéséhez görgessen felfelé vagy lefelé.
- 10 Nyomja meg az  lehetőséget a gyakorlat befejezéséhez.
Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát.
- 11 Szükség esetén szerkessze az ismétlések számát, és válassza a  ikont a sorozathoz használt súly hozzáadásához, majd válassza a **Kész** lehetőséget.
- 12 Megjelenik a nyugalmi időzítő, és visszaszámol a következő gyakorlatig.
TIPP: megvárhatja, amíg lejár az időzítő, vagy nyomja meg az  lehetőséget, hogy azonnal a következő gyakorlatra ugorjon.
- 13 Ismétlje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 14 A tevékenység befejeztével nyomja meg az  lehetőséget és válassza a következőt: **Edzés leállítása**.

Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez

- Az ismétlések végzése közben ne nézegesse az órát.
Csak az egyes sorozatok elején és végén, illetve a pihenők során kezelje az órát.
- Az ismétlések végzésekor koncentráljon a helyes testtartásra.
- Végezzen saját testsúlyos vagy kézisúlyzós gyakorlatokat.
- Az ismétléseket következetesen, nagy mozgásterjedelemmel végezze.
Az óra akkor számolja az egyes ismétléseket, amikor az órát viselő kar visszaérkezik a kezdőpozícióba.
MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy az eszköz nem számolja a lábat edző gyakorlatokat.
- Kapcsolja be az automatikus sorozatészlelést a sorozatok kezdéséhez és befejezéséhez.
- Mentse el, majd küldje el erősítőedzés-tevékenységét Garmin Connect fiókjába.
Garmin Connect fiókja eszközeinek segítségével megtekintheti és szerkesztheti tevékenysége adatait.

HIIT tevékenység rögzítése

A speciális időzítők segítségével rögzítheti a nagy intenzitású intervallumedzéseket (HIIT).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **HIIT** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Szabad** lehetőséget egy strukturálatlan HIIT tevékenység rögzítéséhez.
 - Válassza a **HIIT-időmérők > AMRAP** lehetőséget a megadott időtartam alatti lehető legtöbb kör rögzítéséhez.
 - Válassza a **HIIT-időmérők > EMOM** lehetőséget, ha egy adott számú mozdulatot szeretne percenként rögzíteni.
 - Válassza **HIIT-időmérők > Tabata** lehetőséget a 20 másodperces maximális erőfeszítés intervallumai közötti váltáshoz 10 másodperces pihenéssel.
 - Válassza a **HIIT-időmérők > Egyéni** lehetőséget a mozgásidő, a pihenőidő, a mozdulatok száma és a körök számának beállításához.
 - Válassza az **Edzések** lehetőséget egy mentett edzés követéséhez.
- 4 Szükség esetén hajtsa végre a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Az első kör megkezdéséhez nyomja meg a  gombot.
A karóra megjeleníti a visszaszámláló időzítőt és az aktuális pulzusszámot.
- 6 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot a következő körre vagy pihenésre való kézi léptetéshez.
- 7 A tevékenység befejezése után nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő leállításához.
- 8 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

Mozgékonyági tevékenység rögzítése

Mobilitási tevékenységet aktív vagy pihenési intervallumok használatával rögzíthet vagy letöltheti a mobilitási edzéseket a Garmin Connect alkalmazásból.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Edzőterem > Mobilitás** lehetőséget.
- 3 Görgessen le, és válassza a **Tréning** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az aktív és pihenési intervallumok változtatásához válassza az **Időközök** lehetőséget.
 - A Garmin Connect alkalmazásból edzés letöltéséhez és teljesítéséhez válassza az **Edzések könyvtár > Edzések böngészése** lehetőséget és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
Az óra végigvezeti Önt a mobilitási gyakorlatokon.
- 6 A további adatokat megjelenítő képernyők görgetéssel érhetők el.

Golf

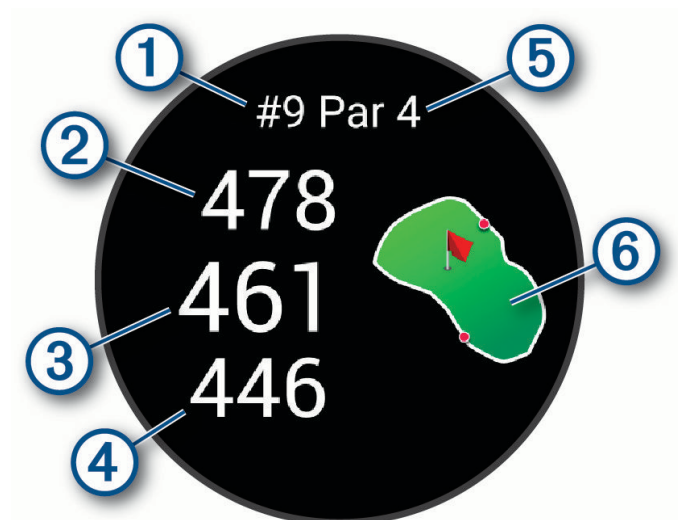
Golfozás

Első golfozása előtt le kell töltenie a Garmin Golf™ alkalmazást a telefonján található alkalmazás-áruházból ([A Garmin Golf alkalmazás, 76. oldal](#)).

Golfozás előtt fel kell töltenie az órát ([Az óra töltése, 99. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Golf** lehetőséget.
A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja a helyadatokat, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.
- 3 Ha megjelenik a pályalista, válasszon ki egy pályát a listából.
A pályák automatikusan frissülnek.
- 4 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 5 Válassza a  ikont a pontszám nyilvántartásához.

- 6 Válassza ki az elütőhelyet.
Megjelenik a lyuk információs képernyője.



①	Aktuális lyukszám
②	Távolság a green hátuljáig
③	Távolság a green közepéig
④	Távolság a green elejéig
⑤	A lyukhoz tartozó par
⑥	A green térképe

MEGJEGYZÉS: mivel a zászlórudak helyei változnak, a készülék kiszámítja a golfpálya lyuk körüli részének (green) elejéig, közepéig és hátuljáig terjedő távolságot, de nem számítja ki a zászlórúd tényleges helyét.

- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Koppintson a térképre a további részletek megtekintéséhez, vagy a zászlórúd helyének módosításához ([A zászló áthelyezése, 20. oldal](#)).
 - Nyomja meg az  ikont a golf menü megnyitásához ([Golf menü, 20. oldal](#)).
 - Tartsa lenyomva a  ikont a golfbeállítások megnyitásához ([Golfbeállítások, 20. oldal](#)).

Amikor a következő lyukhoz sétál, az óra automatikusan átvált az új lyukinformációk megjelenítésére.

Golf menü

Egy kör során az  lehetőség megnyomásával megtekintheti a golf menü további funkcióit.

Zöld megtekintése: lehetővé teszi a zászló pozíciójának módosítását a pontosabb távolságmérés érdekében ([A zászló áthelyezése, 20. oldal](#)).

Veszélyek: az aktuális lyuk homok- és vízcsapdáit mutatja meg.

Layups: az aktuális lyuk (csak 4 és 5 paros lyukaknál) layup és a távolság opcióit mutatja meg.

Lyuk módosítása: lehetővé teszi a lyuk manuális módosítását.

Score kártya: megnyitja a kör pontozókártyáját ([Pontszám vezetése, 22. oldal](#)).

Zászlótájéoló: a PinPointer funkció egy iránytű, amely a zászló pozíciójára mutat abban az esetben, ha a green nem látható. A funkció segítségével akkor is a megfelelő irányba üthet, ha éppen egy erdőben vagy mély homokcsapdában tartózkodik.

MEGJEGYZÉS: golfkocsiban ülve ne használja a PinPointer funkciót. A golfkocsitól származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

Körösszesítése: kör közben megtekintheti a pontszámot, statisztikákat és a lépésekre vonatkozó adatokat.

Ütésmérés: a Garmin AutoShot™ funkcióval rögzített előző ütés távolságát mutatja. ([Ütés mérésének megtekintése, 22. oldal](#)). Az ütest manuálisan is rögzítheti ([Ütés manuális mérése, 22. oldal](#)).

Utol. ütés: a legutóbbi ütés adatainak megtekintése.

MEGJEGYZÉS: megtekintheti az aktuális kör során észlelt összes ütés távolságát. Ha szükséges, manuálisan is hozzáadhat egy ütest ([Ütés manuális hozzáadása, 22. oldal](#)).

Ütőstatisztikák: az egyes golfütőkkel kapcsolatos statisztikákat jeleníti meg, például a távolsággal és a pontossággal kapcsolatos adatokat. Akkor jelenik meg, ha kompatibilis Approach® CT10 ütőérzékelő szenzorokat párosít, vagy engedélyezi az Rákérdezés az ütőre beállítást.

Napfelkelte és naplemente: az aktuális nap napkeltéjének, napnyugtájának és szürkületének idejét mutatja.

Beállítások: lehetővé teszi a golftevékenységek beállításainak személyre szabását ([Golfbeállítások, 20. oldal](#)).

Kör vége: befejezi az aktuális kört.

Golfbeállítások

Miközben tart egy kör, nyomja meg az , és válassza a Beállítások menüpontot a golfbeállítások és -funkciók meghatározásához.

Pontozás: lehetővé teszi a pontozási beállítások megadását és a statisztikák nyomon követését.

Driver távolsága: beállítja azt az átlagos távolságot, amelyet a labda megtesz az elütőhelytől a kezdőütés során.

Bajnokság üzemmód: letiltja a PinPointer és a PlaysLike távolságfunkciókat. Ezek a funkciók nem engedélyezettek a szabályos bajnokságok, illetve az előnyszámítási körök során.

Golftávolság: beállítja a távolság mértékegységét.

Rákérdezés az ütőre: megjelenít egy felugró üzenetet, amelynek segítségével az egyes észlelt ütések után megadhatja, hogy melyik ütőt használta.

Tevékenység rögzítése: lehetővé teszi a tevékenységhez tartozó FIT fájl rögzítését a golftevékenységekhez. A FIT fájlok a Garmin Connect alkalmazásra szabott fitneszinformációkat rögzítenek.

Ütőérzékelők: lehetővé teszi a kompatibilis Approach CT10 ütőérzékelők beállítását.

A zászló áthelyezése

Közelebbről is megnézheti a greent, illetve módosíthatja a zászló pozícióját.

1 A lyukak információs képernyőjén nyomja meg az  lehetőséget.

2 Válassza a **Zöld megtekintése** lehetőséget.

3 Koppintson rá és húzza a pint a megfelelő helyre.

A  a kiválasztott zászló helyét jelzi.

4 Nyomja meg az  lehetőséget a pin helyének elfogadásához.

A lyukinformációk képernyőjén megjelenő távolságok az új zászlópozíciónak megfelelően frissülnek. A zászlópozíció csak az aktuális körhöz kerül elmentésre.

A zászló irányának megtekintése

A PinPointer funkció egy iránytű, amely iránymutatást biztosít abban az esetben, ha a green nem látható. A funkció segítségével akkor is a megfelelő irányba üthet, ha éppen egy erdőben vagy mély homokcsapdában tartózkodik.

MEGJEGYZÉS: golfkocsiban ülve ne használja a PinPointer funkciót. A golfkocsitól származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

- 1 A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Zászlótájéoló** lehetőséget.
A nyíl megmutatja a zászló pozícióját.

Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése

Megtekintheti az elrendezést és a dogleg-ek távolságait a 4 és 5 parral elérhető lyukakhoz.

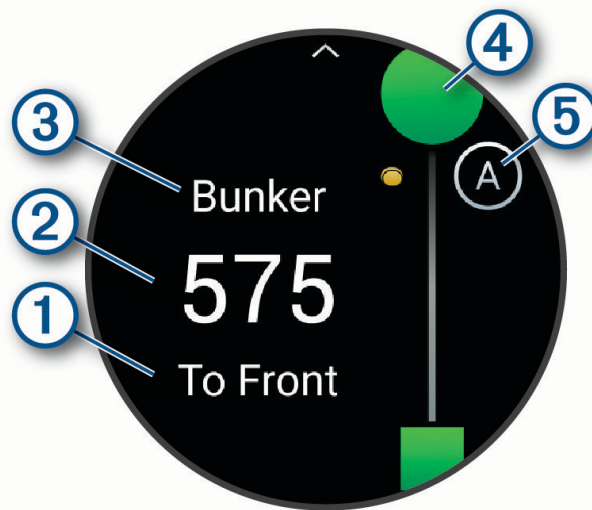
- 1 Nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a **Layups** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: a távolságok és helyszínek eltűnnek a listáról, ahogy elhagyja őket.

A veszélyek megtekintése

Megtekintheti a fairway mentén található, 4 és 5 parral elérhető lyukakhoz tartozó veszélyek távolságát. Az ütés kiválasztását befolyásoló veszélyek egyenként vagy csoportokban jelennek meg annak érdekében, hogy segítsenek a lay up vagy carry ütések távolságának meghatározásában.

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Veszélyek** lehetőséget.



- A képernyőn megjelenik a legközelebbi veszély elejének és hátuljának iránya ① és távolsága ②.
- A veszély típusa ③ a képernyő tetején látható.
- A green egy félkör ④ jelöli a képernyő tetején. A green alatt látható vonal a fairway közepét ábrázolja.
- A veszélyeket ⑤ egy betű jelöli, a veszélyek a lyukhoz viszonyított sorrendjének megfelelően, és a green alatt jelennek meg a fairwayhez viszonyított megközelítőleges helyeken.

Ütés mérésének megtekintése

Készüléke automatikus ütészélezési és -rögzítési funkciókkal rendelkezik. A fairwayben végzett ütések során a készülék rögzíti, hogy milyen messzire jutott a labdával. Ezeket az adatokat később bármikor megtekintheti.

TIPP: az automatikus ütészélezés akkor a legpontosabb, ha a készüléket a vezető csuklón viseli, és megfelelően eltalálja a labdát. A puttokat a rendszer nem észleli.

1 Golfozás közben nyomja meg a  lehetőséget.

2 Válassza az **Ütésmérés** lehetőséget.

Megjelenik az utolsó ütés távolsága.

MEGJEGYZÉS: a távolság automatikusan nullázódik, amikor ismét elüti a labdát, a zöldben üt vagy a következő lyukra lép.

3 Nyomja meg a  lehetőséget és válassza ki az **Előző ütések** lehetőséget az összes elmentett ütéstávolság megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: a legutóbbi ütestől számított távolság megjelenik a lyukinformáció képernyő tetején is.

Ütés manuális mérése

Ha az óra nem észleli, manuálisan is hozzáadhat egy ütest. Az ütest a kimaradt ütés helyéről kell hozzáadnia.

1 Hajtsa végre az ütest, és nézze meg, hogy hol ér földet a labda.

2 A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a  gombot.

3 Válassza az **Ütésmérés** lehetőséget.

4 Nyomja meg a  gombot.

5 Válassza ki az **Ütés hozzáadása** >  lehetőséget.

6 Szükség esetén adja meg az ütéshez használt ütőt.

7 Sétáljon vagy a golfautóval vezessen a labdához.

A következő ütés elvégzésekor az óra automatikusan rögzíti az utolsó ütés távolságát. Szükség esetén manuálisan hozzáadhat egy másik ütest is.

Ütés manuális hozzáadása

Ha az eszköz nem észleli, manuálisan is hozzáadhat egy ütest. Az ütest a kimaradt ütés helyéről kell hozzáadnia.

1 Nyomja meg az  ikont.

2 Válassza ki az **Útol. ütés** >  > **Ütés hozzáadása** lehetőséget.

3 Válassza a  ikont, ha új ütest szeretne rögzíteni az aktuális pozícióból.

Pontszám vezetése

1 Golf közben nyomja meg az  lehetőséget.

2 Válassza ki a **Score kártya** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy golflyukat.

4 Válassza ki a  vagy  ikont a pontszám beállításához.

Pontozási beállítások

A kör közben nyomja meg a  elemet, majd válassza a **Beállítások** > **Pontozás** lehetőséget.

Pontozási mód: itt módosíthatja a készülék által alkalmazott pontvezetési módot.

Pályaelőny-pontozás: engedélyezi a pályaelőny pontozását.

Pontszám megjelenítése: megjeleníti a kör során szerzett összpontszámot a pontkártya tetején ([Pontszám vezetése, 22. oldal](#)).

Adatok nyomon követése: segítségével nyomon követheti a golfadatokat, például a puttok számát, a szabályos greeneket és a fairway találatokat.

Büntetések: lehetővé teszi a büntetőütések nyomon követését golfozás közben ([A golfstatisztikák rögzítése, 23. oldal](#)).

Rákérdez: engedélyezi a kör elején megjelenő kérdést, hogy szeretné-e megtartani a pontszámot.

A pontozási mód beállítása

Módosíthatja az óra által alkalmazott pontvezetési módot.

- 1 Menet közben nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Beállítások > Pontozás > Pontozási mód** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy pontozási módot.

A Stableford pontozási módszer

Ha kiválasztja a Stableford pontozási módszert ([A pontozási mód beállítása, 23. oldal](#)), a pontokat a parhoz viszonyított ütések száma alapján számolják. A kör végén a legmagasabb pontszámú játékos nyer. Az eszköz a United States Golf Association által meghatározott módon osztja ki a pontokat.

A Stableford pontozással játszott játék pontkártyáján ütések helyett pontok szerepelnek.

Pontok	Ütések száma a parhoz viszonyítva
0	2-vel vagy többel a par felett
1	1-gyel a par felett
2	Par
3	1-gyel a par alatt
4	2-vel a par alatt
5	3-mal a par alatt

A golfstatisztikák nyomon követése

A statisztikák nyomon követésének engedélyezésével megtekintheti karórán az aktuális körre vonatkozó statisztikákat ([A kör összesítésének megtekintése, 24. oldal](#)). A Garmin Golf alkalmazás segítségével összehasonlíthatja az egyes köröket, illetve nyomon követheti fejlődését.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Golf** lehetőséget.
A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja a helyadatokat, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.
- 3 Ha megjelenik a pályalista, válasszon ki egy pályát a listából.
A pályák automatikusan frissülnek.
- 4 Válassza ki a  > **Beállítások > Pontozás > Adatok nyomon követése** lehetőséget.

A golfstatisztikák rögzítése

A statisztikák rögzítéséhez engedélyeznie kell a statisztikák nyomon követését ([A golfstatisztikák nyomon követése, 23. oldal](#)).

- 1 Válasszon ki egy golflyukát a pontkártyáról.
- 2 Válassza ki az elvégzett ütések (beleértve a puttok) számát, és válassza a **Mentés** ikont.
- 3 Adja meg a puttok számát, majd válassza a **Mentés** ikont.
MEGJEGYZÉS: a puttok száma kizárólag statisztikai nyomon követésre szolgál, és nem adódik hozzá pontszámához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a labda a fairway-en ért földet, válassza a  ikont.
 - Ha a labda elkerülte a fairwayt, válassza a  vagy a  ikont.
- 5 Válassza ki a **Mentés** ikont.

Az ütéselőzmények megtekintése

- 1 Miután beletalált egy lyukba, nyomja meg az  ikont.
- 2 Az utolsó ütésre vonatkozó információk megtekintéséhez válassza az **Utol. ütés** lehetőséget.

A kör összesítésének megtekintése

Kör közben megtekintheti a pontszámot, statisztikákat és a lépésekre vonatkozó adatokat.

- 1 Nyomja meg az  ikont.
- 2 Válassza ki a **Körösszesítése** lehetőséget.
- 3 Csúsztassa az ujját felfelé vagy lefelé további információkért.

A kör befejezése

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Kör vége** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A kör elmentéséhez és az óra üzemmódhoz való visszatéréshez válassza a **Mentés** lehetőséget.
 - A pontkártya szerkesztéséhez válassza a **Pontszám szerkesztése** lehetőséget.
 - A kör elvetéséhez és az óra üzemmódhoz való visszatéréshez válassza az **Elvetés** lehetőséget.
 - A kör szüneteltetéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Kör szüneteltetése** lehetőséget.

Golfütőlista testreszabása

Miután párosította kompatibilis golfóráját telefonjával a Garmin Golf alkalmazás segítségével, testreszabhatja az alapértelmezett golfütőlistát az alkalmazásban.

- 1 Nyissa meg a Garmin Golf alkalmazást a telefonján.
- 2 Válassza a **Profil > Saját golftáska** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy opciót az ütő hozzáadásához, szerkesztéséhez, törléséhez vagy inkatívnak jelöléséhez.
- 4 Szinkronizálja kompatibilis Garmin golfóráját a Garmin Golf alkalmazással.
A golfütők frissített listája megjelenik golfórán.

Szabadtéri tevékenységek

Horgászat

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek > Kültéri > Halászat** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a  lehetőséget, és válasszon egy lehetőséget:
 - Egy kapás hozzáadásához és a hely mentéséhez válassza a lehetőséget.
 - Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
 - Egy tevékenységidőzítő, befejezési időpont vagy a befejezési időpont emlékeztető beállításához válassza a lehetőséget.
 - Ha szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
 - A mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
 - Egy úti célhoz való navigáláshoz válassza a elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget.
 - A tevékenység beállításainak szerkesztéséhez válassza ki a **Beállítások** elemet, és válasszon egy lehetőséget (*Tevékenységbeállítások, 29. oldal*).
- 5 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a elemet.

Téli sportok

A síselési menetek megtekintése

A kör gomb megnyomásával rögzíthet lesiklás vagy snowboardozás közben.

- 1 Kezdjen meg egy síselési vagy snowboard-aktivitást.
- 2 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 3 Húzza az ujját jobbra.
- 4 Válassza a **Lesiklások megtekintése** lehetőséget.
- 5 Húzza az ujját felfelé a legutóbbi, az aktuális, illetve az összes lesiklás adatainak megtekintéséhez.
A menetek képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség, az átlagos sebesség, valamint a lejtőn lefelé megtett távolság.

Egyéb tevékenységek

Légzőgyakorlat rögzítése

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Egyéb > Légzőgyakorlat** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Következetesség** lehetőséget a nyugodt éberség állapotának eléréséhez.
 - Válassza a **Pihenés és összpontosítás** lehetőséget a teste ellazításához és az elméje fókuszálásához.
 - Válassza a **Pihenés és összpontosítás (rövid)** lehetőséget a teste ellazításához és az elméje fókuszálásához egy rövidebb időkereten belül.
 - Válassza a **Nyugalom** lehetőséget a stressz-szintje csökkentéséhez és az alvásra való felkészüléshez.
- 4 Nyomja meg a  gombot a tevékenység megkezdéséhez.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, ahogyan az óra útmutatást nyújt a légzőgyakorlatok során.
- 6 A tevékenység befejeztével nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.
Átlagos legzésszáma és pulzusszáma megjelenik.
- 7 Nyomja meg a  gombot.
- 8 Válassza az **Összes statisztika** lehetőséget.
Átlagos pulzusszáma, maximum pulzusszáma, átlagos légzésszáma és a stressz-szint változása jelenik meg.

Meditációs tevékenység rögzítése

Vezetett gyakorlatokat vagy saját készítésű meditációs tevékenységeket is használhat.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek > Egyéb > Meditáció** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Szabad** lehetőséget egy nyitott, strukturálatlan meditációs tevékenység rögzítéséhez.
 - Válassza ki az **Edzés** lehetőséget és kövesse az irányított alkalom hanganyagát.
 - Válassza ki az **Egyéni** lehetőséget az alkalom saját hanganyagának elkészítéséhez.
- 4 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Csatlakoztassa fülhallgatóját a meditáció hanganyagának meghallgatásához ([Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 91. oldal](#)).
- MEGJEGYZÉS:** az értesítések nem jelennek meg a meditáció alatt.
- 6 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
Az óra megjeleníti a visszaszámlálót és az elérni kívánt célt.
- 7 A tevékenység befejeztével nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Játékok

A Garmin GameOn™ alkalmazás használata

Amikor párosítja az órát a számítógépével, rögzítheti a játéktevékenységeket az óráján, és megtekintheti a valós idejű teljesítménymutatókat a számítógépen.

- 1 A számítógépen lépjen a www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn weboldalra, és töltsse le a Garmin GameOn alkalmazást.
- 2 A képernyőn megjelenő utasítások végrehajtásával fejezze be a telepítést.
- 3 Indítsa el a Garmin GameOn alkalmazást.
- 4 Ha a(z) Garmin GameOn alkalmazás az óra párosítását kéri, nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki a **Tevékenységek > Egyéb > Játékok** lehetőséget az órán.

MEGJEGYZÉS: miközben az óra csatlakoztatva van a Garmin GameOn alkalmazáshoz, a rendszer letiltja az értesítéseket és egyéb Bluetooth-funkciókat az órán.

- 5 Válassza a **Párosítson** lehetőséget.
- 6 Válassza ki az óráját a listából, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

TIPP: a  > **Beállítások** lehetőségre kattintva személyre szabhatja a beállításokat, ismét elolvashatja az oktatóanyagot, vagy eltávolíthatja az órát. A Garmin GameOn alkalmazás emlékezni fog az órájára és a beállításaira az alkalmazás következő alkalommal történő megnyitásakor. Szükség esetén párosíthatja az óráját egy másik számítógéppel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 66. oldal*).

- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Indítson el egy támogatott játékot a számítógépen a játéktevékenység automatikus elindításához.
 - Indítson el egy manuális játéktevékenységet az órán (*Játéktevékenység manuális rögzítése, 26. oldal*)).

A Garmin GameOn alkalmazás megjeleníti a valós idejű teljesítménymutatóit. Amikor befejezte a tevékenységet, a Garmin GameOn alkalmazás megjeleníti a játéktevékenység összefoglalóját és a meccsinformációkat.

Játéktevékenység manuális rögzítése

Óráján rögzíthet egy játéktevékenységet, és manuálisan is hozzáadhat statisztikákat a meccsekhez.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Egyéb > Játékok** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Kihagyás** lehetőséget.
- 4 Válasszon játéktípust.
- 5 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 6 Nyomja meg a  gombot a meccs végén a végeredmény vagy a helyezés rögzítéséhez.
- 7 Nyomja meg a  gombot egy új meccs elkezdéséhez.
- 8 A tevékenység befejeztével nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Tevékenységek és alkalmazások testreszabása

Testreszabhatja a tevékenységek és alkalmazások listáját, az adatképernyőket, az adatmezőket és egyéb beállításokat.

Az alkalmazáslista testre szabása

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Hozzáadás** lehetőséget és válasszon ki egy vagy több alkalmazást, melyet az alkalmazáslistához ad.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A listában szereplő alkalmazás helyének megváltoztatásához válassza ki az alkalmazást, görgessen fel vagy le az alkalmazás mozgatásához és nyomja meg a(z)  lehetőséget az új hely kiválasztásához.
 - Ha el szeretne távolítani egy alkalmazást a listáról, válassza ki az alkalmazást, és válassza az  gombot.
- 5 Válassza a **Kész** lehetőséget.

Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása

Kedvenc tevékenységeinek listáját használva gyorsan elérheti a leggyakrabban használt tevékenységeket.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.

Ha már kiválasztotta a kedvenc tevékenységeit, azok a lista tetején jelennek meg.
- 3 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A listában szereplő tevékenység helyének megváltoztatásához válassza ki a tevékenységet, görgessen fel vagy le a tevékenység mozgatásához és nyomja meg a(z)  lehetőséget új tartózkodási hely kiválasztásához.
 - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszon egy tevékenységet, majd válassza az  lehetőséget.
 - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, és válasszon ki egy vagy több tevékenységet.

Kedvenc tevékenység kitűzése a listára

Maximum három kedvenc tevékenységet tűzhet ki az alkalmazás- és a tevékenységlisták elejére.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Görgessen egy kedvenc tevékenységhez ([Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása, 27. oldal](#)).
- 4 Válassza a  lehetőséget a kedvenc tevékenysége mellett.

Ha legközelebb megnyitja az alkalmazások és tevékenységek listáját, a kitűzött tevékenység jelenik meg a lista elején.

Az adatképernyők testreszabása

Megjelenítheti, elrejtheti és módosíthatja az egyes tevékenységekhez tartozó adatképernyők elrendezését és tartalmát.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Görgessen le és válassza ki a tevékenység beállításait.
- 4 Válassza ki az **Adatképernyők** lehetőséget.
- 5 Görgessen le ahhoz az adatképernyőhöz, amit személyre szeretne szabni.
- 6 Koppintson az adatmezőre.
- 7 Menjen fel- vagy lefelé az adatmező kategóriájának kiválasztásához.
- 8 Menjen fel- vagy lefelé és válassza ki a mezőben megjelenítendő adatokat.
TIPP: az összes elérhető adatmező listáját lásd: [Adatmezők, 108. oldal](#). Nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz.
- 9 Húzza az ujját balra.
- 10 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Elrendezés** lehetőséget az adatképernyőn lévő adatmezők számának beállításához.
 - Az adatképernyő helyének módosításához válassza az **Átrendezés** lehetőséget.
 - Az adatképernyőt az **Eltávolítás** lehetőség kiválasztásával távolíthatja el a widget-készletből.
- 11 Ha szükséges, válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget, hogy egy adatképernyőt adjon a készlethez.
Hozzáadhat egy egyéni adatképernyőt, vagy kiválaszthat egyet az előre beállított adatképernyők közül.

Egyéni tevékenység létrehozása

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Szerkesztés > Hozzáadás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a  lehetőséget, hogy valamelyik elmentett tevékenysége alapján létrehozzon egy egyéni tevékenységet.
 - Egy új egyéni tevékenység létrehozásához válassza az **Egyéb > Egyéb** lehetőséget.
- 4 Szükség esetén válasszon ki egy tevékenységtípust.
- 5 Válasszon ki egy nevet vagy adjon meg egy egyéni nevet.
A duplán szereplő tevékenységneveket egy szám különbözteti meg, például: Kerékpár (2).
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon ki egy lehetőséget az adott tevékenység beállításainak testreszabásához. Például testreszabhatja az adatképernyőket vagy az automatikus funkciókat.
 - A mentéshez és az egyéni tevékenység használatához válassza a **Kész** lehetőséget.

Tevékenységbéállítások

Ezek a beállítások lehetővé teszik az egyes előre feltöltött tevékenységek testreszabását az Ön igényei alapján. Például egyénileg beállíthatja az adatképernyőket, és riasztásokat, illetve edzésfunkciókat engedélyezhet. Nem minden tevékenységtípushoz érhető el az összes beállítás. Néhány tevékenységtípusnak külön beállításlistája van.

Az óraszámlapon húzza az ujját balra és válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon egy tevékenységet és tevékenységi beállítást.

Hangsúlyos szín: beállítja a tevékenység ikon kiemelésének színét.

Riasztások: itt állíthatja be a tevékenységhez tartozó tréning vagy navigációs riasztásokat ([Tevékenységriasztások, 30. oldal](#)).

Auto Lap: itt állíthatja be az Auto Lap funkcióra vonatkozó lehetőségeket a körök automatikus megjelöléséhez. Az Automatikus távolság lehetőség egy adott távolságnál jelöli meg a köröket. A kör befejezésekor egy testre szabható körriasztási üzenet jelenik meg. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

Auto Pause: itt állíthatja be az Auto Pause® funkció azon lehetőségeit, amelyek segítségével leállíthatja az adatok rögzítését megálláskor, illetve ha a sebessége egy meghatározott érték alá esik. Ez a funkció akkor hasznos, ha menet közben a jelzőlámpák vagy egyéb okok miatt meg kell állnia.

Automatikus pihenés: automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot, ha Ön az uszodai úszási tevékenység közben abbahagyja a mozgást ([Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés, 14. oldal](#)).

Automatikus görgetés: automatikusan végiggörget az összes tevékenységiadat-képernyőn, miközben a tevékenységidőzítő fut.

Automatikus sorozat: automatikusan elindítja és leállítja a gyakorlatsorozatokat erősítőedzés-tevékenységek során.

Automatikus indítás: automatikusan elindítja a tevékenység időzítőjét, ha mozog (példa: Motocross).

Pulzus leadása: automatikusan továbbítja a pulzusadatokat, amikor megkezd a tevékenységet ([Pulzusadatok továbbítása, 79. oldal](#)).

Továbbítás a GameOn felé: a biometrikus adatokat automatikusan továbbítja a Garmin GameOn alkalmazásnak egy játéktevékenység megkezdésekor.

Visszaszámlálás indítása: bekapcsol egy visszaszámláló időzítőt a medencés úszóintervallumokhoz.

Adatképernyők: testre szabja az adatképernyőket, és új adatképernyőket ad hozzá a tevékenységhez ([Adatképernyők testreszabása, 28. oldal](#)).

Testsúly módosítása: kéri az erősítő vagy kardiotréning során elvégzett gyakorlatsorokhoz használt súly megadását.

Riasztások befejezése: a meditációs tevékenység vége előtt két vagy öt perccel figyelmeztetést állít be.

Ugrálás módja: az ugróköteles tevékenység céljának beállítása egy adott időre, az ismétlések számára vagy nyitott végűre.

Sáv száma: beállítja a sáv számát a pályán való futáshoz.

Kör: konfigurálja a Kör gomb és a Körriasztás beállításait.

Körriasztás: beállítja a körökhöz megjelenítendő adatmezőket.

Kör gomb: engedélyezi, hogy az  gombbal kört rögzítsen vagy pihenjen tevékenység közben.

Akadálykövetés: elmenti az akadályok helyét a pálya első köre alatt. Az útvonal ismétlődő köreiben az óra a mentett helyeket használja az akadályok és a futási szakaszok közötti váltáshoz ([Akadályversenyzési tevékenység rögzítése, 12. oldal](#)).

Medence mérete: itt állíthatja be a medence hosszát a medencés úszáshoz.

Energiatakarékos időkorlát: beállítja azt az időkorlátot, ameddig az óra tevékenység módban marad, amíg vár arra, hogy Ön elindítsa a tevékenységet, például amikor egy verseny kezdetére vár. A Normál beállítás 5 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óra üzemmódba állítja az órát. A Bővített beállítás 25 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óra üzemmódba állítja az órát. A meghosszabbított üzemmód két töltés között rövidebb akkumulátor-élettartamot eredményezhet.

Hőmérséklet rögzítése: rögzíti a környezeti hőmérsékletet az óra körül vagy egy párosított hőmérséklet-érzékelőből.

VO2 max. rögzítése: rögzíti a VO2 max. becsült értékét jellemzően nem teljesítménfókuszú tevékenység közben, ilyen például a Terepfutás.

Átnevezés: itt állíthatja be a tevékenység nevét.

Ismétlések számlálása: rögzíti az ismétlések számlálását az edzés során. A Csak edzések opció csak az irányított edzések során rögzíti az ismétlések számát.

Alapbeállítások visszaállítása: visszaállítja a tevékenység beállításait.

Futási teljesítmény: rögzíti a futási teljesítmény adatokat és testre szabja a beállításokat.

Lesiklások: konfigurálja a Kör gomb és Körriasztás lehetőségeket.

Műholdak: itt állíthatja be a tevékenységhez használandó műholdas rendszert ([Műholdbeállítások, 32. oldal](#)).

Önértékelés: itt állíthatja be a tevékenységre vonatkozóan észlelt erőfeszítés értékelésének gyakoriságát ([Tevékenységek értékelése, 11. oldal](#)).

Csapásérzékelés: automatikusan felismeri az úszásnemet az uszodai úzás esetén.

Képernyőzár: engedélyezi a képernyő tetejéről lefelé történő húzást az érintőképernyő feloldásához.

Egység: beállítja a tevékenység mértékegységét.

Rezgő figyelmeztetések: belégzésre vagy kilégzésre figyelmezteti Önt légzésgyakorlatok során.

Tevékenységriasztások

Mindegyik tevékenységhez beállíthat figyelmeztetéseket, amelyek segítségével konkrét célok elérése érdekében edzhet, jobban tudatában lehet környezetének, és elnavigálhat az úti célhoz. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységek esetében érhetők el. Három különböző riasztás van: eseményriasztások, tartományriasztások és ismétlődő riasztások.

Eseményriasztás: egy eseményriasztás egyszer értesíti Önt. Az esemény egy meghatározott érték. Beállíthatja például, hogy az óra értesítse, amikor elégetett egy meghatározott mennyiségű kalóriát.

Tartományriasztás: a tartományriasztás arról értesíti, amikor az óra az értékek egy meghatározott tartománya felett vagy alatt van. Beállíthatja például, hogy riasszon az óra, amikor pulzusa 60 alá süllyed vagy 210 fölé emelkedik.

Ismétlődő riasztás: az ismétlődő riasztások minden egyes alkalommal értesítik, ha az óra egy meghatározott értéket vagy intervallumot rögzít. Beállíthatja például, hogy a készülék 30 percenként értesítse.

Riasztásnév	Riasztástípus	Leírás
Lépésütem	Tartomány	Beállíthatja a pedálütem minimum és maximum értékeit.
Kalóriaszám	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.
Távolság	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy távolságintervallumot.
Magasság	Tartomány	Beállíthatja a magasság minimum és maximum értékeit.
Pulzusszám	Tartomány	Beállíthatja a minimum és maximum pulzusértékeket, vagy módosíthatja a pulzustartományt. Lásd: A pulzustartományok ismertetése, 92. oldal és Pulzustartomány-számítások, 93. oldal .
Tempó	Tartomány	Beállíthatja a tempó minimum és maximum értékeit.
Közelség	Esemény	Sugarat hozhat létre egy mentett helyből indulva.
Futás/séta	Ismétlődő	Beállíthat rendszeres időközönként ismétlődő sétaszüneteket.
Futási teljesítmény	Esemény, tartomány	Beállíthatja a teljesítményszóna minimum és maximum értékeit.
Sebesség	Tartomány	Beállíthatja a sebesség minimum és maximum értékeit.
Csapássebesség	Tartomány	Beállíthat alacsony vagy magas percenkénti csapásértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.
Pályaidőzítő	Ismétlődő	Beállíthat egy másodperc pontosságú pályaidő-intervallumot.

Riasztás beállítása

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 3 Görgessen le és válassza ki a tevékenység beállításait.
- 4 Válassza a **Riasztások** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az **Új hozzáadása** lehetőség kiválasztásával új riasztást adhat hozzá a tevékenységhez.
 - Egy meglévő riasztás szerkesztéséhez válassza ki az adott riasztás nevét.
- 6 Ha szükséges, válassza ki a riasztás típusát.
- 7 Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimum és maximum értékeket, vagy adjon meg egyedi értéket a riasztáshoz.
- 8 Ha szükséges, kapcsolja be a riasztást.

Az eseményriasztások és ismétlődő riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor eléri a riasztási értéket. A tartományriasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor a megadott tartomány felett/alatt teljesít (minimum és maximum értékek).

Hangriasztások lejátszása tevékenység közben

Az óra futás vagy más tevékenység közben motiváló állapotjelentéseket tud lejátszani. A hangjelzés során az óra vagy a telefon csökkenti az elsődleges hangerősséget a jelentés lejátszásához.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Beállítások > Fókusz módok > Tevékenység > Hangriasztások** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Hangalapú figyelmeztetés telefonon vagy csatlakoztatott Bluetooth fejhallgatón történő lejátszásához, amennyiben elérhető, válassza ki az **Audiokimenet > Csatlakoztatott eszközök** lehetőséget.
 - Az egyes körök figyelmeztetéseinek meghallgatásához válassza a **Körriasztás** lehetőséget.
 - Ha tempó- és sebességadatokkal szeretné testreszabni a figyelmeztetéseket, válassza a **Tempó-/sebeségriasztás** lehetőséget.
 - Ha pulzusszámadatokkal szeretné testreszabni a jelzéseket, válassza a **Pulzusszámriasztás** lehetőséget.
 - Ha teljesítményadatokat szeretné testreszabni a jelzéseket, válassza a **Teljesítményriasztás** lehetőséget.
 - Ha a tevékenységidőzítő elindításakor és leállításakor szeretné hallani a figyelmeztetéseket, beleértve az Auto Pause funkciót is, válassza az **Időzítőesemények** lehetőséget.
 - Ha hangjelzésként szeretné hallani az edzésre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza az **Edzési figyelmeztetések** lehetőséget.
 - Ha hangjelzésként szeretné hallani a tevékenységre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza a **Tevékenységriasztások** lehetőséget (*Tevékenységriasztások, 30. oldal*).

Műholdbeállítások

Az egyes tevékenységekhez használt műholdrendszerek testreszabásához módosíthatja a műholdas beállításokat. A műholdrendszerekkel kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/aboutGPS weboldalra.

Az óraszámpon nyomja meg a  gombot, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, görgessen lefelé, és válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza a **Műholdak** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

Kikapcsolás: a műholdrendszerek letiltása a tevékenységhez.

Alapértelmezett használata: engedélyezi az óra számára, hogy a műholdaknál alkalmazható, alapértelmezett tevékenységi fókusz mód használatát (*Az alapértelmezett fókusz mód személyre szabása, 77. oldal*).

Csak GPS: engedélyezi a GPS műholdrendszer használatát.

Minden rendszer: engedélyezi több műholdrendszer használatát. Több műholdrendszer egyidejű használata gyorsabb helymeghatározást, illetve jobb teljesítményt tesz lehetővé a kihívást jelentő környezeti feltételek között, mintha csak a GPS funkciót használná. Több műholdrendszer együttes használatával azonban gyorsabban csökkenhet az akkumulátor üzemideje, mintha csak a GPS funkciót használná.

Megjelenés

Az összefoglaló-készletben és a vezérlőmenüben testre szabhatja a számlap és a gyors hozzáférést biztosító funkciók megjelenését.

Számlapbeállítások

Az elrendezés, a színek és további adatok kiválasztásával személyre szabhatja a számlap megjelenését. A Connect IQ áruházból egyedi számlapokat is letölthet.

Számlap testreszabása

Testre szabhatja a számlap adatait és megjelenését, vagy aktiválhat egy telepített Connect IQ számlapot ([Connect IQ funkciók letöltése, 75. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 Görgessen felfelé az óraszám lapok előnézetének megtekintéséhez.
- 4 Válassza az **Új hozzáadása** opciót egy további óraszám lap lehetőség kiválasztásához.
- 5 Válassza ki az óraszám lapot, majd válassza a  lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: nem minden számlaphoz érhető el az összes lehetőség.

- A számlap aktiválásához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.
- A számlapon megjelenő adatok módosításához válassza az **Adatok** lehetőséget.
- A számlap kiemelő színének hozzáadásához vagy módosításához válassza a **Hangsúlyos szín** lehetőséget.
- A számlapon megjelenő adatok színének módosításához válassza az **Adatszín** lehetőséget.
- A számlap eltávolításához válassza a **Törlés** lehetőséget.

Összefoglalók

Az órán gyors információkat biztosító, előre betöltött összefoglalók találhatók ([Összefoglalók megtekintése, 35. oldal](#)). Egyes összefoglalók esetében egy kompatibilis telefonhoz való Bluetooth csatlakozás szükséges.

Bizonyos összefoglalók alapértelmezésként nem láthatók. Az összefoglalóhoz manuálisan is hozzáadhatja őket ([Az összefoglalók listájának személyre szabása, 36. oldal](#)). Bizonyos összefoglalók a kapcsolódó mérőszámokkal együtt jelennek meg, például az egészségre vagy a tevékenység során nyújtott teljesítményre vonatkozó adatok.

TIPP: az összefoglalókat a Connect IQ Tárhely helyről is letöltheti ([Connect IQ funkciók, 75. oldal](#)).

Név	Leírás
Időzónák váltása	Megjeleníti az aktuális időt más időzónákban.
Body Battery™	Az egész napos viselés esetén megjeleníti a Body Battery aktuális szintjét, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra szintjéről (Body Battery, 36. oldal).
Naptár	Mutatja a telefon naptárában szereplő közelgő eseményeket.
Kalóriaszám	Mutatja az adott nap kalóriaadatait.
Íránytű	Elektronikus iránytűt jelenít meg.
Visszaszámlálások	A közelgő eseményekig hátralevő időt mutatja.
Kerékpározási teljesítmény	Megjeleníti a kerékpározási teljesítményre vonatkozó mérőszámokat, például a VO2 max. értéket és a becsült FTP-t.
Garmin Edző	Megjeleníti a beütemezett edzéseket, amikor kiválaszt egy Garmin edző edzéstervet Garmin Connect fiókjában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is.
Golf	Golferedményeket és -statisztikákat jelenít meg az utolsó körre vonatkozóan.
Health Snapshot	Elindít egy Health Snapshot munkamenetet az órán, amely rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. Megjeleníti a mentett Health Snapshot munkamenetek összefoglalóit (Health Snapshot, 6. oldal).
Egészségi állapot	Egészségi adatokat jelenít meg, például a légzést és a pulzusszám variabilitását.
Pulzusszám	Megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját.
Előzmények	Megjeleníti tevékenységelőzményeit és egy grafikont a rögzített tevékenységekről (Az előzmények használata, 56. oldal).
HRV állapota	Az éjszakai pulzusszám-változékonyság hétnapos átlagának megjelenítése (Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 55. oldal).
Intenzív percek	Nyomon követi a mérsékelt és intenzív testmozgással töltött idő mennyiségét, a heti intenzív percek kitűzött értékét és a cél irányában tett előrehaladást.
Legutóbbi tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Utolsó út Utolsó futás Utolsó úszás Utolsó hajtás	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját, valamint az adott sportággal kapcsolatos előzményeket.
Messenger	Megjeleníti a Garmin Messenger alkalmazásban lévő beszélgetéseket, és használatával válaszolhat az üzenetekre az óráról (A Garmin Messenger alkalmazás, 76. oldal).
Holdfázis	A GPS pozíció alapján megjeleníti a holdkelte és holdlemete időpontját, valamint a holdfázist.
Zene	Vezérlőgombokat szolgáltat a telefon vagy az óra zenelejátszójához.

Név	Leírás
Szundikálások	Megjeleníti a teljes sziesztaidőt és a Body Battery-szintemelkedéseket. Lehetősége van a sziesztaidőzítő elindítására, illetve egy riasztás beállítására a felébredéshez.
Értesítések	Felhívja a figyelmét a hívásokra, szöveges üzenetekre, közösségi hálókön történetekre és egyéb, a telefon értesítési beállításában (Telefonos értesítések engedélyezése, 69. oldal) megjelölt eseményekre.
Elsődleges verseny	Megjeleníti az elsődleges versenyként megjelölt verseny eseményét a Garmin Connect naptárban.
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a véroxigénszint manuális mérését (A véroxigénszint-mérő leolvasása, 81. oldal). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a véroxigénszint-mérő eredményeit, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Hajtás	Kerekesszékes üzemmódban nyomon követi a kerekesszék napi hajtási számát, a hajtási célt és az előző napok adatait (Kerekesszékes üzemmód, 92. oldal).
Versenynaptár	Megjeleníti a Garmin Connect naptárban beállított közelgő versenyek eseményeit.
Regenerálódás	Megjeleníti a regenerálódási idejét. A maximális idő négy nap.
Légzés	Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni.
Futási teljesítmény	Megjeleníti a futási teljesítményre vonatkozó mérőszámokat, például a VO2 max. értéket és a laktátküszöb értékét.
Alvásedző	Az alvási igényre vonatkozó ajánlásokat tartalmaz az alvási és tevékenységi előzmények, a cirkadián ritmus, a HRV-állapot és a szieszták alapján.
Alvási pontszám	Megjeleníti a teljes alvásidőt, az alvási pontszámot és az alvási szakaszokkal kapcsolatos adatokat az előző éjszakára vonatkozóan. Emellett megtekintheti az éjszaka során fellépő légzési változatokat is (Alváskövetés, 44. oldal).
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött lépéscélt és az elmúlt napokra vonatkozó adatokat.
Tőzsde	Testreszabható részvénylistát jelenít meg (Részvény hozzáadása, 39. oldal).
Stressz	Megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint az Ön stressz-szintjét szemléltető grafikont. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni. Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre.
Napkelte és napnyugta	Megjeleníti a napkelte, napnyugta és a szürkület idejét.
Időjárás	Mutatja az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést.
Női egészség	Megjeleníti az aktuális ciklust vagy a terhesség nyomon követési állapotát. Lehetővé teszi a napi tünetek megtekintését és naplózását.

Összefoglalók megtekintése

- Csúsztassa jobbra az ujját a számlapon.
Az óra végigléptet az összefoglaló-készleten.
- Válasszon ki egy összefoglalót, ha meg szeretné tekinteni a további adatokat.
- Tartsa lenyomva a START gombot, ha további lehetőségeket és funkciókat szeretne megtekinteni egy összefoglalónál.

Az összefoglalók listájának személyre szabása

- 1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
Az óra végiggörget az összefoglalók listáján.
- 2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy összefoglalót.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha szeretne eltávolítani egy összefoglalót a listából, válassza az **X** ikont.
 - A listában szereplő egyik összefoglaló helyének módosításához válassza ki az adott összefoglalót, és húzza azt a kívánt helyre a képernyőn.
- 5 Szükség esetén válassza a **Hozzáadás** lehetőséget egy összefoglaló listához történő hozzáadásához.

Body Battery

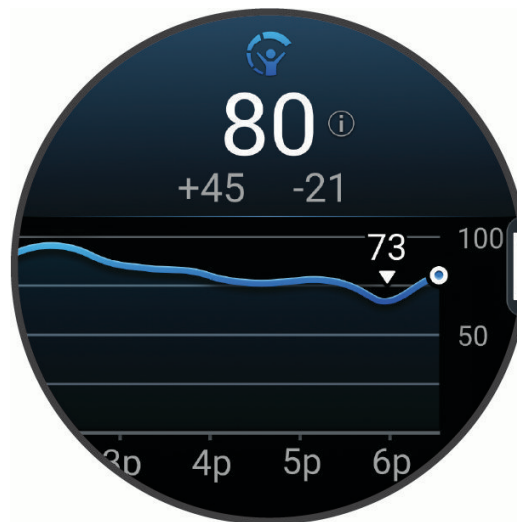
Órája a pulzusszám-változás, a stressz-szint, az alvás minősége és a tevékenységadatok alapján állapítja meg az Ön általános Body Battery-szintjét. Az autók üzemanyagmérőjéhez hasonlóan jelzi az elérhető energiatartalék mértékét. A Body Battery-szint skálája 5 és 100 között mozog – 5–25-ig nagyon alacsony, 26–50-ig alacsony, 51–75-ig közepes, 76–100-ig pedig magas energiatartalékról beszélünk.

Szinkronizálja óráját Garmin Connect-fiókjával a legfrissebb Body Battery-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez ([Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez, 36. oldal](#)).

A Body Battery összefoglaló megtekintése

A Body Battery összefoglaló a Body Battery aktuális szintjét jeleníti meg.

- 1 Csúsztassa ujját felfelé a Body Battery összefoglalójának megtekintéséhez.
MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy fel kell vennie az összefoglalót az összefoglaló-készletbe ([Az összefoglalók listájának személyre szabása, 36. oldal](#)).
- 2 Válassza ki az összefoglalót a legutolsó Body Battery adatokat szemléltető grafikon megjelenítéséhez.



- 3 Húzza az ujját felfelé, hogy megtekintsen egy kombinált grafikon a Body Battery és a stressz szintjéről.
- 4 Húzza az ujját felfelé a Body Battery-szintet befolyásoló tényezők listájának megtekintéséhez.
MEGJEGYZÉS: további részletek megtekintéséhez válassza ki az egyes tényezőket.

Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez

- A pontosabb eredmények érdekében alvás közben is viselje az órát.
- A pihentető alvás közben töltődik a Body Battery.
- A nagy igénybevételt jelentő tevékenységek és a fokozott stressz miatt gyorsabban merül a Body Battery.
- Az elfogyasztott ételek, valamint a stimulánsok (például a koffein) nem befolyásolja a Body Battery szintjét.

A stressz-szint összefoglaló használata

A stressz-szint összefoglaló megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint a stressz-szintjét szemléltető grafikont. Ha szükséges, végigkalkulálja egy légzőgyakorlaton, amely segít ellazulni

- 1 Ülő vagy mozdulatlan helyzetben görgessen a stressz-szint összefoglalójának megtekintéséhez.
TIPP: amennyiben túl aktív ahhoz, hogy az óra képes legyen meghatározni a stressz-szintjét, a stressz-szintet jelző szám helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány percnyi inaktivitás után újra ellenőrizheti a stressz-szintjét.
- 2 Érintse meg az összefoglalót az elmúlt négy óra stressz-szintjéről készített grafikon megtekintéséhez.
A nyugalmi állapotot kék színű oszlopok jelzik. A stresszes időszakokat sárga színű oszlopok jelzik. Szürke oszlopok jelzik azokat az időszakokat, amikor túl aktív volt a stressz-szint meghatározásához.
- 3 Görgessen felfelé vagy lefelé a stresszpontok részleteinek valamint az elmúlt hét nap átlagos stresszpontjának megtekintéséhez.
- 4 Egy légzőgyakorlat megkezdéséhez húzza balra az ujját, és válassza ki a ✓ ikont.

Női egészség

Menstruációs ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklusa fontos szerepet játszik egészsége szempontjából. Az óra segítségével naplózhatja a fizikai tüneteket, a libidót, a szexuális aktivitást, a peteérési napokat és egyebeket ([A menstruációs ciklus adatainak naplózása, 37. oldal](#)). További információért és a funkció beállításához nyissa meg az Egészségügyi adatok menüt a Garmin Connect alkalmazásban. A női egészség nyomon követése funkciót a Connect IQ alkalmazásból telepítheti ([Connect IQ funkciók letöltése, 75. oldal](#)).

- Menstruációs ciklus nyomon követése és részletek
- Fizikai és lelki tünetek
- Havi vérzés és termékenység előrejelzése
- Egészségügyi és táplálkozási információk

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás használatával összefoglalókat adhat hozzá és távolíthat el.

A menstruációs ciklus adatainak naplózása

Ahhoz, hogy naplózni tudja a menstruációs ciklus adatait vívoactive 6 óráján, be kell állítania a menstruációs ciklus nyomon követése funkciót a Garmin Connect alkalmazásban, és telepítenie kell a női egészség nyomon követése funkciót a Connect IQ alkalmazásból ([Connect IQ funkciók letöltése, 75. oldal](#)).

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése áttekintő megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válassza a + ikont.
- 4 Ha a mai nap menstruációs nap, válassza a **Menzesz napja** > ✓ ikont.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A vérzés erősségének osztályozásához (gyengétől az erősig) válassza a **Erősség** lehetőséget.
 - A fizikai tünetek (például a pattanások, hátfájás és fáradtság) naplózásához válassza a **Tünetek** lehetőséget.
 - A hangulat naplózásához válassza a **Hangulat** lehetőséget.
 - A folyás naplózásához válassza a **Váladék** lehetőséget.
 - Ha az aktuális napot peteérési napként szeretné megadni, válassza a **Peteérés napja** lehetőséget.
 - A szexuális aktivitás naplózásához válassza a **Szexuális tevékenység** lehetőséget.
 - A libidó alacsony és magas közötti mértékének beállításához válassza a **Libidó** lehetőséget.
 - Ha az aktuális napot menstruációs napként szeretné megadni, válassza a **Menzesz napja** lehetőséget.

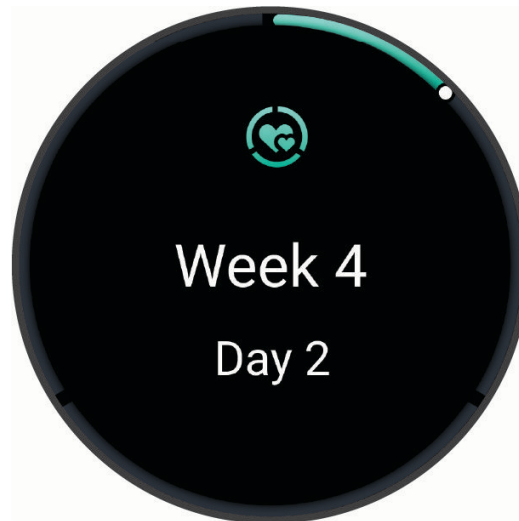
Terhességkövetés

A terhességkövetési funkció heti frissítéseket jelenít meg terhességével kapcsolatban, valamint egészségügyi és táplálkozási információkkal szolgál. Órája segítségével naplózhatja a fizikai és érzelmi tüneteket, a vércukorértékeket és a baba mozgását ([A terhességi adatok naplózása, 38. oldal](#)). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

A terhességi adatok naplózása

Az adatok naplózása előtt be kell állítania a terhesség nyomon követését a Garmin Connect alkalmazásban, és telepítenie kell a női egészség nyomon követése funkciót a Connect IQ alkalmazásból ([Connect IQ funkciók letöltése, 75. oldal](#)).

- 1 Lapozzon a női egészség nyomon követése áttekintő megtekintéséhez.



- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Tünetek** lehetőséget a fizikai tünetek, a hangulatok és egyéb adatok naplózásához.
 - Válassza a **Vércukor** lehetőséget vércukorszintje étkezések előtt és után, valamint lefekvés előtt történő naplózásához.
 - Válassza a **Mozgás** lehetőséget, hogy egy stopperóra vagy időzítő segítségével naplózza kisbabája mozgásait.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az időjárési összefoglaló testreszabása

- 1 Csúsztassa az ujját felfelé az időjárési összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az összefoglalót a tartózkodási helyének megfelelő aktuális időjárás megtekintéséhez.
- 3 Húzza az ujját balra.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az időjárési információk aktuális GPS-helyzetéhez való frissítéséhez válassza az **Időjárásra vonatkozó lehetőségek > Jelenlegi hely frissítése** lehetőséget.
TIPP: várjon, amíg az óra megtalálja a műholdakat ([Műholdas jelek keresése, 104. oldal](#)).
 - A hőmérséklet mértékegységeinek változtatásához válassza az **Időjárásra vonatkozó lehetőségek > Hőmérséklet** lehetőséget és válassza ki a mértékegységet.

Részvény hozzáadása

Mielőtt testreszabná a részvénylistát, hozzá kell adnia a részvény-összefoglalót az összefoglalók listájához ([Az összefoglalók listájának személyre szabása, 36. oldal](#)).

- 1 A számlapon csúsztassa az ujját felfelé a részvényösszefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a részvényt.
- 3 Válassza a **Szerkesztés > Hozzáadás** lehetőséget.
- 4 Adja meg a hozzáadni kívánt részvényt kibocsátó vállalat nevét vagy tőzsdei szimbólumát, majd nyomja meg a  ikont.
A karóra megjeleníti a keresési eredményeket.
- 5 Válassza ki a részvényt, amelyet hozzá szeretne adni.
- 6 További részletekért válassza ki a részvényt.

TIPP: a részvényösszefoglaló megjelenítéséhez nyomja meg a  lehetőséget és válassza a következőt:
Beállítás kedvencként.

Vezérlők

A vezérlőmenü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuális opciókat, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([A vezérlőmenü testreszabása, 42. oldal](#)).



Ikon	Név	Leírás
	Repülő üzemmód	Válassza ki a repülő üzemmód engedélyezését vagy letiltását az összes vezeték nélküli kommunikáció kikapcsolásához.
	Ébresztőóra	Válassza ki az ébresztőóra alkalmazásának megnyitásához (Riasztás beállítása, 58. oldal).
	Más időzónák	Válassza ki, ha meg kívánja tekinteni a pillanatnyi időt az adott napon a további időzónákban.
	Segítségkérés	Válassza ki segítségkérés küldéséhez (Segítségkérés, 88. oldal).
	Energiaikarékos	Válassza ki az energiaikarékos üzemmód be- vagy kikapcsolásához (Vezérlők, 39. oldal).
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához a (Kijelző és fényerő beállításai, 64. oldal)lehetőséget.
	Pulzus leadása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldésének bekapcsolásához (Pulzusadatok továbbítása, 79. oldal).
	Számológép	Válassza ki a számológép, beleértve a borraalót is.
	Naptár	Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez.
	Órák	Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, ahol beállíthatja az ébresztést, az időzítőt, a stopperórát, vagy másik időzónákat tekinthet meg (Órák, 58. oldal).
	Íránytű	Válassza ki az íránytű képernyő megnyitásához.
	Kijelző	Válassza ki a riasztások és kézmozdulatok képernyőjének, illetve a Mindig aktív képernyő üzemmód kikapcsolásához (Kijelző és fényerő beállításai, 64. oldal).
	Ne zavarj	Ennek segítségével engedélyezheti vagy tilthatja le a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk.
	Telefonkeresés	Válassza ki a párosított telefon hangriasztásának lejátszásához, ha a Bluetooth hatótávolságán belül van. A Bluetooth jelerősség megjelenik az vivoactive 6 óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közelebb kerül a telefonhoz. Válassza ki, hogy GPS segítségével megkeresse elveszett telefonját (GPS-tevékenység során elveszett telefon megkeresése, 70. oldal).
	Elemlámpa	Válassza ki a képernyő bekapcsolásához, hogy az órát zseblámpaként tudja használni.
	Garmin Share	Válassza ki a Garmin Share alkalmazás megnyitásához (Garmin Share, 71. oldal).
	Előzmény	Válassza ki a tevékenységelőzmények, rekordok és összesítések megtekintéséhez.
	Készülék zárolása	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő lezárásához, hogy megakadályozza a véletlen lenyomásokat és elhúzásokat.
	Messenger	Válassza a Messenger alkalmazás megnyitásához (A Messenger funkció használata, 8. oldal).

Ikon	Név	Leírás
	Zene	Válassza ki a zenelejátszás vezérlését óráján vagy telefonján.
	Értesítések	Válassza ki a hívások, szöveges üzenetek, közösségi hálókön történtek és egyéb, a telefon értesítési beállításában megjelölt események megtekintéséhez (Telefonos értesítések engedélyezése, 69. oldal).
	Telefonos csatlakozás	Válassza ki Bluetooth a technológia és a párosított telefonhoz való csatlakozás engedélyezéséhez vagy letiltásához.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Pulzoximéter	Válassza ki a véroxigénszint manuális méréséhez (A véroxigénszint-mérő leolvasása, 81. oldal).
	Vöröseltolódás	Válassza ki a képernyő vörös árnyalatokra történő átkapcsolásához, hogy gyenge fényviszonyok között is használni tudja az órát.
	Hely mentése	Válassza ki az aktuális hely mentéséhez, ha később vissza kíván navigálni oda.
	Beállítások	Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához.
	Stopper	Válassza ki a stopperóra elindításához.
	Napfelkelte és naplemente	Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez.
	Szinkronizálás	Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálásához.
	Idő szinkronizálása	Válassza ki az óra, valamint a telefon vagy a műholdak által biztosított idő szinkronizálásához.
	Időzítő	Válassza ki a visszaszámláló beállításához.
	Képernyőzár	Válassza ki annak engedélyezéséhez, hogy a képernyő feloldása az ujjának a képernyő tetejéről lefelé történő húzásával történjen.
	Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay pénztárca megnyitásához, és fizessen a vásárlásokért órája segítségével (Garmin Pay, 6. oldal).
	Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális körülmények megtekintéséhez.
	Wi-Fi	Válassza ki a(z) Wi-Fi® kommunikáció bekapcsolásához vagy kikapcsolásához.

A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuálisan ott szereplő parancsikonokat, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([Vezérlők, 39. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot.
Megjelenik a vezérlőmenü.
- 2 Húzza az ujját lefelé.
- 3 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy parancsikont:
 - A parancsikon vezérlőmenüben belüli helyének megváltoztatásához húzza a parancsikont a kívánt helyre a képernyőn és válassza a  lehetőséget.
 - A parancsikon vezérlőmenüből történő eltávolításához válassza az  ikont.
- 5 Szükség esetén válassza az **Hozzáadás** lehetőséget, ha további parancsikonokat szeretne hozzáadni a vezérlőmenühöz.

Ne zavarjanak üzemmód használata

A Ne zavarjanak üzemmód használatával kikapcsolhatja a rezgést, illetve a riasztások és az értesítések kijelzését ([Kijelző és fényerő beállításai, 64. oldal](#)). Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

- A Ne zavarjanak üzemmód manuális be- vagy kikapcsolásához tartsa lenyomva az  ikont, és válassza a  ikont.
- Ha azt szeretné, hogy a Ne zavarjanak üzemmód automatikusan bekapcsoljon az alvással töltött órák idejére, nyissa meg az eszközbeállításokat a Garmin Connect alkalmazásban, és válassza ki az **Értesítések és riasztások > Intelligens értesítések > Alvás közben** lehetőséget.

Parancsikon beállítása

Beállíthat parancsikont kedvenc alkalmazásához, összefoglalójához vagy vezérlőjéhez, mint például Garmin Pay pénztárcájához vagy a zenevezérlőkhöz.

- 1 Nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Rendszer > Parancsikon** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy gombot vagy gombkombinációt a személyre szabáshoz.

Edzés

Tevékenységek követés

A tevékenységek követés funkció rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzív percek és az elégetett kalóriák számát, valamint napi alvási statisztikákat. Az elégetett kalóriák számába a test normál anyagcseréjével és a különböző tevékenységekkel leadott kalóriák is beleszámítanak.

A nap során megtett lépések száma a lépések összefoglalójában érhető el. Az eszköz rendszeres időközönként frissíti a lépésszámot.

Ha a kerekesszékes üzemmód engedélyezve van, az óra különböző mérőszámokat rögzít, például a lépések helyett kerekesszékes hajtásokat ([Kerekesszékes üzemmód, 92. oldal](#)).

A tevékenységek követés és az edzettségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Cél automatikus beállítása

Az óra a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben az óra megjeleníti a napi cél ¹ elérése irányában tett előrehaladást.



Ha a kerekesszékes üzemmód engedélyezve van, az óra a hajtásokat követi nyomon, és azok alapján állítja be a napi célt (*Kerekesszékes üzemmód, 92. oldal*).

Ha nem kívánja használni az automatikus célbeállítási funkciót, Garmin Connect-fiókjában beállíthat személyes célokat.

Mozgásriasztás

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy óra inaktivitás után egy üzenet jelenik meg. A mozgási figyelmeztetéseket oly módon szabhatja személyre, hogy gyaloglással vagy egyéb mozgással figyelmen kívül legyenek hagyva.

A mozgásriasztás bekapcsolása

- 1 Nyomja meg a  elemet.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értesítések és riasztások > Mozcásriasztás > Bekapcsolás** lehetőséget.

Mozgásriasztások testreszabása

- 1 Nyomja meg a  elemet.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értesítések és riasztások > Egészség és jólét > Mozcásriasztás > Bekapcsolás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Riasztástípus** lehetőséget a lépések vagy más típusú mozgások alapján történő riasztás beállításához.
 - Válassza a **Mozgások** lehetőséget, hogy a riasztás törléséhez engedélyezze az ülő mozdulatokat vagy a szabad mozgást.
 - Válassza a **Mozgás időtartama** lehetőséget a riasztás 30, 45 vagy 60 másodperc utáni törlésének beállításához.

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect alkalmazásban vagy az órabeállításokban állíthatja be. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. Az alvasedző az alvás- és a tevékenységi előzményei, a HRV-állapota és a sziesztái alapján az alvásigényéhez ad ajánlásokat (*Összefoglalók, 33. oldal*). A rendszer hozzáadja sziesztáit az alvással kapcsolatos statisztikákhoz, és hatással lehet a regenerálódására is. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Ne zavarjanak üzemmód használata, 42. oldal*).

Az automatikus alváskövetés használata

- 1 Viselje óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect-fiókjába (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 74. oldal*).

Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

Megtekintheti az alvási információkat, például a szundításokat a vívoactive 6 óráján (*Összefoglalók, 33. oldal*).

Légzésváltozások

VIGYÁZAT!

Az Ön vívoactive 6 készüléke nem orvosi készülék, és nem szolgál orvosi állapot diagnosztizálására vagy monitorozására. A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A(z) vívoactive 6 eszköz optikai pulzusszám-érzékelője olyan pulzoximéter-funkcióval rendelkezik, amely képes az éjszakai légzési változások mérésére. A légzésváltozások mutatója az alvási környezetre való odafigyelés növelését és az általános jóllétet szolgálja. Az eseti vagy gyakori légzésváltások az egyéni életvitelének tényezői vagy az alvási környezet eredménye lehet. Beszéljen orvosával vagy egészségügyi szakértőjével, ha aggályai merülnének fel a légzésváltozások mértékével kapcsolatban.

MEGJEGYZÉS: a légzési változások észleléséhez be kell kapcsolnia a pulzoximetriás alváskövetést (*A pulzoximéter módjának beállítása, 81. oldal*).

Az alvási pontszámok összefoglalója a légzési változásokra vonatkozó aktuális adatait jeleníti meg.

MEGJEGYZÉS: az összefoglalót felveheti az összefoglalók listájára (*Az összefoglalók listájának személyre szabása, 36. oldal*).

Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a légzési változásokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is.

Move IQ®

Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban.

A Move IQ funkció automatikusan elindíthat egy ütemezett gyaloglási vagy futási tevékenységet a Garmin Connect alkalmazásban beállított időközszóbbel vagy az egészségi és edzettségi beállításokkal. Ezek a tevékenységek hozzáadásra kerülnek a tevékenységlistához.

Edzések

Az óra végigkalauzolja a több lépésből álló edzéseken, ami magában foglalja az egyes edzésszakaszok céljait, például a távolságot, időt, ismétlésszámot vagy egyéb mérőszámokat. Az óra számos előre feltöltött edzést tartalmaz több tevékenységhez, beleértve az erősítő- és kardió-edzéseket, futást és kerékpározást. A Garmin Connect alkalmazás segítségével további edzéseket/edzésterveket kereshet és hozhat létre, majd továbbíthatja azokat órájára.

Ha az óra Kerekesszékes üzemmódban van, az óra kerekesszékes hajtási tevékenységeket, kézikerekpározást és egyéb edzéseket tartalmaz ([Felhasználói profil, 91. oldal](#)).

Az órán: a tevékenységlistából megnyithatja az Edzések alkalmazást, hogy az megjelenítse az órájára aktuálisan letöltött összes edzést ([Tevékenységek és alkalmazások testreszabása, 26. oldal](#)).

Megtekintheti az edzéselőzményeket is.

Az alkalmazásban: létrehozhat edzéseket, további edzésekre kereshet rá, vagy kiválaszthat egy olyan edzéstervet, amely beépített edzésekkel rendelkezik, és továbbíthatja azokat órájára ([Edzés követése a Garmin Connecten keresztül, 46. oldal](#)).

Edzéseket ütemezhet.

Frissítheti és szerkesztheti aktuális edzéseit.

Az edzés megkezdése

Az óra végigkalauzolja az edzések szakaszain.

1 Nyomja meg az  lehetőséget.

TIPP: ha már van egy tervezett vagy javasolt edzés a mai napra, akkor görgessen lefelé, és válassza az **Edzések** lehetőséget.

2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.

3 Húzza felfelé az ujját.

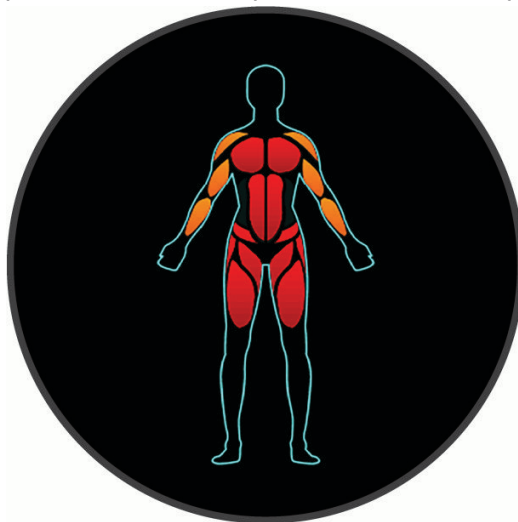
4 Válassza ki a **Tréning** lehetőséget.

5 Válasszon egy edzést.

MEGJEGYZÉS: a listán csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg.

6 Csúsztassa felfelé az ujját az edzésszakaszok megtekintéséhez (opcionális).

TIPP: ha rendelkezésre áll, koppintson az izomtérképre a célzott izomcsoportok megtekintéséhez.



7 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.

Az edzés megkezdése után az óra megjeleníti az edzés egyes szakaszait, a szakaszokkal kapcsolatos megjegyzéseket (opcionális), a célt (opcionális) és az aktuális edzésadatokat.

Edzés követése a Garmin Connecten keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect*, 73. oldal).

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza ki a **•••** lehetőséget.
 - Látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés > Edzések** lehetőséget.
- 3 Keressen egy edzést, vagy hozzon létre és mentsen egy új edzést.
- 4 Válassza az  ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Intervallum edzések

Az intervallumedzések lehetnek nyitottak vagy strukturáltak. A strukturált ismétlések távolságon vagy időn alapulhatnak. A készülék elmenti az egyéni intervallumedzést, amíg Ön újra nem szerkeszti az edzést.

TIPP: minden intervallumedzés egy nyitott végű levezetést tartalmaz.

Intervallumedzés elkezdése

MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Görgessen lefelé.
- 4 Válassza a **Tréning > Gyors edzés > Időközök** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az intervallumok és pihenőidők jelöléséhez válassza ki a **Tetszőleges ismétlés** lehetőséget a  gomb megnyomásával.
 - Válassza a **Strukturált ismétlések, Edzés indítása** lehetőséget, ha távolság vagy idő alapján szeretné az intervallumedzést használni.
- 6 Ha szeretné, válassza az  ikont edzés előtti bemelegítés hozzáadásához.
- 7 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 8 Ha az intervallum edzés bemelegítést is tartalmaz, nyomja meg a  gombot az első intervallum megkezdéséhez.
- 9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 10 A  megnyomásával bármikor leállíthatja az aktuális intervallumot vagy pihenőidőt, és átléphet a következő intervallumra vagy pihenőidőre (opcionális).

Az összes intervallum befejezése után egy üzenet jelenik meg.

Intervallumedzés testreszabása

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
 - 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
 - 3 Húzza felfelé az ujját.
 - 4 Válassza ki az **Tréning > Gyors edzés > Időközök > Strukturált ismétlések** lehetőséget.
 - 5 Húzza felfelé az ujját.
 - 6 Válassza a **Több > Edzés szerkesztése** lehetőséget
 - 7 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
 - Az intervallum időtartamának és típusának beállításához válassza az **Időköz** lehetőséget.
 - A pihenés időtartamának és típusának beállításához válassza a **Pihenés** lehetőséget.
 - Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget.
 - Ha szeretne hozzáadni egy bemelegítést, amely fokozatosan átmegy edzésbe, válassza a **Bemelegítés > Bekapcsolás** lehetőséget.
 - 8 Húzza az ujját balra a tevékenységbe való visszatéréshez.
- A karóra elmenti az egyéni intervallumedzést, amíg Ön újra nem szerkeszti az edzést.

Intervallumedzés leállítása

- A  gomb kiválasztásával bármikor leállíthatja az aktuális intervallumot vagy pihenőidőt, és átválthat a következő intervallumra vagy pihenőidőre.
- Miután minden intervallum és pihenőidő befejeződött, válassza a  lehetőséget az intervallumedzés befejezéséhez és a levezetéshez használható időzítőre való áttéréshez.
- A tevékenységidőzítő leállításához bármikor válassza a  lehetőséget. Folytathatja az időmérést, vagy befejezheti az intervallumedzést.

Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció lehetővé teszi, hogy Ön egy meghatározott távolság-, távolság- és idő-, távolság- és tempó-, illetve távolság- és sebességcél elérését szem előtt tartva eddzen. Az edzés során az óra valós idejű visszajelzést ad arról, hogy mennyire került közel az edzéscél eléréséhez.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Görgessen le, és válassza a **Tréning** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Gyors edzés** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes lehetőség.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki az **Időközök** lehetőséget az idő- vagy távalapú ismétlésekhez.
 - Válassza a **Táv és idő** lehetőséget egy távolság- és időcél kiválasztásához.
 - Válassza a **Táv és tempó** vagy **Távolság és sebesség** lehetőséget egy távolság- és egy tempó- vagy sebességcél kiválasztásához.
 - Válassza a **Csak táv** lehetőséget egy előre beállított távolság kiválasztásához vagy egy egyéni távolság megadásához.

Megjelenik az edzési cél képernyője, és megjeleníti a befejezés becsült idejét.
- 6 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.

PacePro™ tréning

Sok futó tempósávot visel a versenyek során a versenycélja eléréséhez. A PacePro funkció segítségével egyedi tempósávot hozhat létre a távolság, a tempó vagy a távolság és az idő alapján. Egy ismert pályához is létrehozhat tempósávot, hogy a szintváltozások alapján optimalizálja a tempóerőkifejtést.

A Garmin Connect alkalmazás segítségével PacePro-tervet hozhat létre. A pálya lefutása előtt megtekintheti a részidőket és a magassági diagramot.

PacePro-terv letöltése a Garmin Connect alkalmazásból

Ahhoz, hogy letölthessen egy PacePro tervet a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 73. oldal](#)).

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza ki a **•••** lehetőséget.
 - Látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.
- 2 Válassza ki a **Tréning & tervezés > PacePro tempóstratégiák** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PacePro terv létrehozásához és mentéséhez.
- 4 Válassza az  ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.

PacePro terv létrehozása az órán

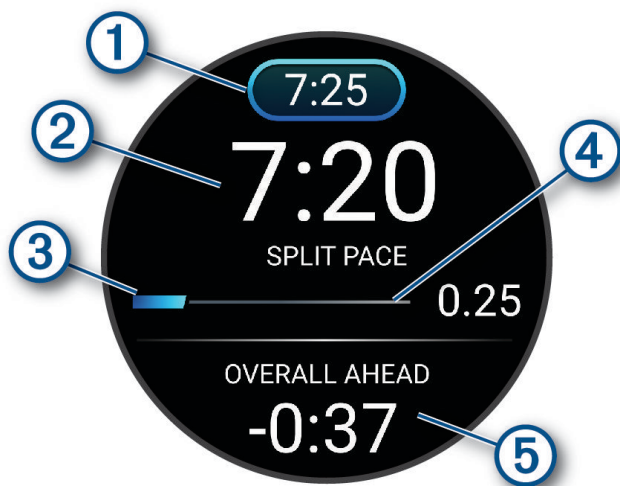
Mielőtt egy PacePro tervet hozna létre óráján, létre kell hoznia egy pályát ([Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban, 85. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget és válasszon kültéri futási tevékenységet.
- 3 Görgessen lefelé a **Tréning > PacePro tervek > Új létrehozása** kiválasztásához.
- 4 Válasszon ki egy pályát.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Céltempó** lehetőséget, majd adja meg a kívánt tempót.
 - Válassza a **Célidő** lehetőséget, majd adja meg a célidőt.Görgessen lefelé a tempósáv, és a részidők előnézetének megtekintéséhez.
- 6 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A terv elindításához válassza a lehetőséget.
 - Válassza a **Térkép** lehetőséget a pálya térképen történő megjelenítéséhez.
 - A terv elvetéséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Egy PacePro terv indítása

Egy PacePro terv elindítása előtt le kell töltenie egy tervet a Garmin Connect fiókjából.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válasszon egy kültéri futás tevékenységet.
- 3 Húzza felfelé az ujját.
- 4 Válassza az **Tréning > PacePro tervek** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy tervet.
- 6 Nyomja meg az  lehetőséget.
- TIPP:** előnézetben megtekintheti a térképeket, az iramot, a részdőket, mielőtt elfogadja a(z) PacePro edzést.
- 7 A terv elindításához válassza a **Terv használata** lehetőséget.
- 8 Ha szükséges, válassza a  elemet a pályán való navigálás engedélyezéséhez.
- 9 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.



①	Cél résztempó
②	Aktuális résztempó
③	A résztáv végrehajtásának előrehaladása
④	Résztávból hátralévő távolság
⑤	A célidő előtti vagy mögötti teljes idő

Versenyzés egy korábbi tevékenységgel

Lehetősége van egy korábban rögzített vagy letöltött tevékenységgel versenyezni.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Görgessen lefelé.
- 4 Válassza a **Tréning > Versenyezzen saját magával** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Előzményekből** lehetőséget, és válasszon ki egy korábban rögzített tevékenységet a készülékről.
 - Válassza a **Letöltve** lehetőséget egy, a Garmin Connect-fiókjából letöltött tevékenység kiválasztásához.
- 6 Válassza ki a tevékenységet.
- 7 Nyomja meg az  lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 8 A tevékenység befejeztével nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Versenynaptár és elsődleges verseny

Amikor versenyeseeményt ad hozzá Garmin Connect naptárához, megtekintheti az eseményt a karórán az elsődleges verseny összefoglalójának hozzáadásával (*Összefoglalók, 33. oldal*). Az esemény dátumának a következő 365 napban kell lennie. A karóra mutatja, hogy mennyi idő van hátra az eseményig, célidőig vagy a becsült befejezési időig (csak futóesemények esetén), valamint az időjárási információkat is mutat.



MEGJEGYZÉS: a helyszínre és a dátumra vonatkozó korábbi időjárási adatok azonnal elérhetők. A helyi előrejelzési adatok körülbelül 14 nappal az esemény előtt jelennek meg.

Ha egynél több versenyeseeményt ad hozzá, a rendszer megkéri, hogy válassza ki az elsődleges eseményt.

Attól függően, hogy rendelkezésre állnak-e az esemény pályájának adatai, megtekintheti a magassági adatokat, a pálya térképét, és PacePro tervet adhat hozzá (*PacePro™ tréning, 48. oldal*).

Edzés versenyeseeményre

Órája napi edzéseket tud javasolni a futási vagy kerékpározási eseményre való felkészüléshez, ha rendelkezésre állnak a VO2 max. becsült értékei ([A VO2 max. becsült értékekről, 52. oldal](#)).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** elemet.
- 2 Válassza az **Tréning & tervezés > Versenyek és események > Esemény keresése** lehetőséget.
- 3 Keressen egy eseményt a saját régiójában.
Választhatja az **Esemény létrehozása** lehetőséget is saját esemény létrehozásához.
- 4 Válassza a **Hozzáadás a naptárhoz** lehetőséget.
- 5 Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.
- 6 A karórán görgessen az elsődleges verseny összefoglalójához, és tekintse meg az elsődleges versenyeseeményhez való visszaszámlálást.
- 7 A számlapon nyomja meg a  gombot, majd válasszon ki egy futási vagy kerékpározási tevékenységet.
MEGJEGYZÉS: ha legalább egy szabadtéri futást végzett pulzusadatokkal vagy egy túrát pulzusadatokkal és teljesítményadatokkal, napi javasolt edzések jelennek meg a karórán.

Edzésnaptár

A karórán található edzésnaptár a Garmin Connect fiókjában beállított edzésnaptár vagy ütemezés kibővítése. Miután hozzáadott néhány edzést a Garmin Connect naptárhoz, elküldheti ezeket készülékére. A készülékre küldött összes ütemezett edzés megjelenik a naptáráttekintésben. Ha kiválaszt egy napot a naptárban, megtekintheti vagy elvégezheti az edzést. A beütemezett edzés a karórán marad, akár befejezte, akár kihagyta azt. Ha ütemezett edzéseket küld a Garmin Connect alkalmazásból, ezek felülírják a meglévő edzésnaptárat.

Adaptive Training Plan edzéstervek

Garmin Connect-fiókja adaptív edzéstervvel és a Garmin edzővel segíti Önt edzési céljai elérésében. Például néhány kérdésre válaszolva megtalálhatja azt az edzéstervet, amely segíthet Önnek egy 5 km-es verseny lefutásában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is. Amikor belekezd egy tervbe, a Garmin edzési összefoglaló hozzáadódik a vivoactive 6 óra összefoglaló-készletéhez.

Az önértékelés engedélyezése

Tevékenység mentésekor értékelheti a saját erőfeszítéseit és azt, hogy hogyan érezte magát a tevékenység közben. Önértékelési adatait a Garmin Connect-fiókjában tekintheti meg.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 3 Válassza a  > **Beállítások > Önértékelés** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha csak edzés után szeretne önértékelést végezni, válassza ki a **Csak edzések** lehetőséget.
 - Ha minden tevékenység után szeretne önértékelést végezni, válassza a **Mindig** lehetőséget.

Teljesítményre vonatkozó mérőszámok

Ezek a teljesítményre vonatkozó mérőszámok olyan becsült értékek, amelyek segíthetnek a tréning tevékenységek és a versenyek során nyújtott teljesítmény nyomon követésében és értelmezésében. A mérésekhez csuklón vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics™ biztosítja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

MEGJEGYZÉS: a becslések kezdetben pontatlannak tűnhetnek. Néhány tevékenységet kell végeznie ahhoz, hogy az óra megismerje a teljesítményét.

HRV állapota: a karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusértékeket, hogy meghatározza a pulzusszám-változás (HRV) állapotát a személyes, hosszú távú HRV átlagok alapján (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota*, 55. oldal).

Előrejelzett versenyyidők: a karóra a VO2 max. becsült értékből és az Ön tréning előzményeiből indul ki, hogy meghatározzon egy olyan célversenyyidőt, amely az Ön aktuális edzettségi állapotán alapszik (*A versenyyidő-előrejelzés megtekintése*, 54. oldal).

VO2 max.: a VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni maximális teljesítményleadás mellett (*A VO2 max. becsült értékekről*, 52. oldal).

A VO2 max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. Ahhoz, hogy az vívoactive 6 készülék megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, illetve egy kompatibilis mellkasi szívritmusmonitorra van szükség.

A készüléken a VO2 max. becsült értéke számmal, leírással és helyzettel jelenik meg a színes mutatón. Garmin Connect-fiókjában további részleteket is megtekinthet a VO2 max. becsült értékével kapcsolatban, például azt, hogy milyen a korának és nemének megfelelő érték.



 Lila	Szuper
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancssárga	Megfelelő
 Piros	Gyenge

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelékét ([A VO2 Max. szabványosított értékelései](#), 105. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 max. becsült értékének megtekintése futásnál

Ehhez a funkcióhoz csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. Ha mellkasi szívritmusmonitort használ, fel kell vennie, és párosítania kell a készülékkel ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 66. oldal).

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását ([A felhasználói profil beállítása](#), 91. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot ([A pulzuszónák beállítása](#), 93. oldal). A becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány futás szükséges ahhoz, hogy a készülék megismerje a futási teljesítményét. Terepfutásnál kikapcsolhatja a VO2 max. rögzítését, ha nem szeretné, hogy ez a futástípus hatással lenne a VO2 max. becsült értékére ([Tevékenységbéállítások](#), 29. oldal).

- 1 Kezdje el a futási tevékenységet.
- 2 Közepes vagy magas intenzitással fusson kültéren, hogy a maximum pulzusszámának 70%-át elérje.
- 3 Legalább 10 perc elteltével válassz a **Mentés** lehetőséget.
- 4 Görgessen fel és le a teljesítménymutatók megtekintéséhez.

A versenyidő-előrejelzés megtekintése

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását ([A felhasználói profil beállítása, 91. oldal](#)), és állítsa be a maximális pulzusszámot ([A pulzuszónák beállítása, 93. oldal](#)).

Órája a VO2 max. becsült értékét és az edzéselőzményeket használja, hogy meghatározzon egy célversenyidőt ([A VO2 max. becsült értékekről, 52. oldal](#)). Az óra több héten keresztül elemzi az edzésadatokat, hogy finomítsa a versenyidőre vonatkozó becsléseket.

- 1 A számlapon húzza az ujját felfelé a futási teljesítmény megtekintéséhez.
- 2 Válassza a futási teljesítmény összefoglalóját.
- 3 Görgessen a versenyidő-előrejelzések megtekintéséhez.



- 4 Nyomja meg az  lehetőséget a más távokhoz való becslésért.

MEGJEGYZÉS: az előrejelzések kezdetben pontatlannak tűnhetnek. Néhány futás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a futási teljesítményét.

Szívfrekvencia-variabilitás állapota

A karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusszámot, és meghatározza a pulzusszám változékonyságát (HRV). Az edzés, a testmozgás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges szokások mind befolyásolják a pulzusszám változékonyságát. A HRV-értékek nagyban eltérhetnek attól függően, hogy ki milyen nemű, hány éves és milyen a fittségi állapota. A kiegyensúlyozott HRV-állapot olyan egészséges jellemzőket jelezhetnek, mint például a jó edzés és a regenerálódási egyensúly, a szív- és érrendszeri szempontból jobb fittség és a stresszel szembeni nagyobb ellenálló képesség. A kiegyensúlyozatlan vagy gyenge állapot a fáradtság, a nagyobb regenerálódási igények vagy a megnövekedett stressz jele lehet. A legjobb eredmény érdekében viselje az órát alvás közben is. Az órának három hét folyamatos alvásadatra van szüksége a pulzusszám-változás állapotának megjelenítéséhez.



Színzóna	Állapot	Leírás
 Zöld	Közepes	A hétnapos átlagos HRV a normál tartományon belül van.
 Narancssárga	Kiegyensúlyozatlan	A hétnapos átlagos HRV a normál tartomány felett vagy alatt van.
 Piros	Alacsony	A hétnapos átlagos HRV jóval a normál tartomány alatt van.
Nincs szín	Gyenge Nincs állapot	A HRV-értékek átlaga jóval a korának megfelelő normál tartomány alatt van. A „nincs állapot” azt jelenti, hogy nem áll rendelkezésre elegendő adat a hétnapos átlag kiszámításához.

Szinkronizálja karóját Garmin Connectfiókjával, és tekintse meg a pulzusszám aktuális változékonyságának állapotát, trendjeit és oktatási célú visszajelzéseit.

Tejsavküszöb

A tejsavküszöb az a testedzés-intenzitás, amelynél a tejsav elkezd felgyülemelni a véráramban. Futás közben ez az intenzitási szint a tempó, a pulzusszám vagy a teljesítmény alapján lesz megbecsülve. Ha egy futó túllépi a küszöbértéket, a kimerültség gyorsuló ütemben kezd növekedni. A tapasztalt futók esetében a küszöbérték a maximális pulzusszám körülbelül 90%-a, illetve a 10 km-es és a félmaratoni versenyttempó között alakul ki. Átlagos futók esetében a tejsavküszöb gyakran jóval a maximális pulzusszám 90%-a alatt van. A tejsavküszöb ismeretében meghatározhatja, hogy milyen keményen kíván edzeni, vagy mikor kell odatennie magát egy verseny során.

Ha már ismeri a tejsavküszöbe pulzusszám-értékét, azt a felhasználói profil beállításában adhatja meg ([A pulzuszónák beállítása, 93. oldal](#)). Az **Automatikus észlelés** funkció bekapcsolása után tevékenység közben automatikusan rögzítheti a tejsavküszöbét.

Regenerálódási idő

A Garminkészüléket csuklóalapú pulzusmérővel vagy kompatibilis mellkaspulzusmérővel is használhatja, hogy lássa, mennyi idő van még hátra a teljes regenerálódásig, és mikor áll készen a következő kemény edzésre.

MEGJEGYZÉS: a regenerálódási időre vonatkozó javaslat a VO2 max. becsült értékén alapul, és kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány tevékenységet el kell végeznie ahhoz, hogy a készülék megismerje a teljesítményét.

A regenerálódási idő közvetlenül egy tevékenység után jelenik meg. Az idő visszaszámlálása egészen addig tart, amíg optimális nem lesz az állapota ahhoz, hogy újabb kemény edzést próbáljon meg elvégezni. A készülék az alvás, a stressz, a pihenés és a testmozgás változásai alapján folyamatosan frissíti a regenerálódási időt.

Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérővel edz, minden egyes tevékenység után ellenőrizheti regenerálódási pulzusát. A regenerálódási pulzus az edzés közben mért pulzus és az edzés befejezése után két perccel mért pulzus közötti különbség. Például egy általános futóedzés után megállítja a stoppert. A pulzusa 140 bpm. Két, tevékenység vagy levezetés nélkül töltött perc után a pulzusa 90 bpm. A regenerálódási pulzusa 50 bpm (140 mínusz 90). Néhány tanulmány szerint összefüggés van a regenerálódási pulzusszám és a kardiológiai egészség között. A nagyobb szám általában egészségesebb szívre utal.

TIPP: a legjobb eredmény érdekében ne mozogjon két percen keresztül, amíg az eszköz kiszámolja a regenerálódási pulzusértékét.

MEGJEGYZÉS: a regenerálódási pulzusszámot nem az alacsony intenzitású tevékenységek, például a jóga alapján számítja ki az alkalmazás.

naplók

Az előzmények közé tartozik az idő, a távolság, a kalóriák, az átlagos tempó vagy sebesség, a köradatok és az opcionális érzékelőadatok.

MEGJEGYZÉS: amikor a memória megtelt, a készülék felülírja a legrégebbi adatokat.

Az előzmények használata

Az előzmények mentett tevékenységi adatokat, rekordokat és összesítéseket tartalmaznak.

Az órán az előzmények összefoglaló gyors hozzáférést biztosít a tevékenységadatokhoz ([Összefoglalók, 33. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Előzmény** elemet.
Megjelenik a legutóbbi tevékenységeinek oszlopdiagramja.
- 3 Húzza az ujját balra a lehetőségek megtekintéséhez.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az oszlopgrafikon idejének megváltoztatásához válassza az **Grafikonopciók** elemet.
 - A személyes adatok sport szerinti megtekintéséhez válassza a **Rekordok** lehetőséget ([Személyes rekordok, 57. oldal](#)).
 - A heti vagy havi összesítő megtekintéséhez válassza az **Összesítések** ([Adatok összesítésének megtekintése, 57. oldal](#)).
- 5 Nyomja meg az  lehetőséget az oszlopdiagramhoz való visszatéréshez.
- 6 Görgessen le a tevékenységelőzmények megtekintéséhez.
- 7 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 8 Húzza az ujját balra a lehetőségek megtekintéséhez.

Személyes rekordok

Amikor befejez egy tevékenységet, az óra megjeleníti az adott tevékenység alatt esetlegesen elért új személyes rekordokat. A személyes rekordok közé tartozik a néhány tipikus versenytávon elért legjobb idő, a főbb mozgások legnagyobb erő kifejtéssel járó tevékenységeihez tartozó súlyok, valamint a leghosszabb futás, kerékpározás vagy úszás. Kerekesszéssel végzett tevékenységek esetén a személyes rekordok közé tartozik a hajtás, a kézikerekpározás és a célsorozatok.

A személyes rekordjainak megtekintése

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Előzmény** elemet.
- 3 Húzza az ujját balra a lehetőségek megtekintéséhez.
- 4 Válassza a **Rekordok** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy sportágat.
- 6 Válasszon ki egy rekordot.
- 7 Válassza a **Rekord megtekintése** opciót.

Személyes rekord visszaállítása

Minden személyes rekordot visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Előzmény** elemet.
- 3 Húzza az ujját balra a lehetőségek megtekintéséhez.
- 4 Válassza a **Rekordok** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy sportágat.
- 6 Válasszon ki egy visszaállítani kívánt rekordot.
- 7 Válassza ki az **Előző** >  lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekordok törlése

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Előzmény** elemet.
- 3 Húzza az ujját balra a lehetőségek megtekintéséhez.
- 4 Válassza a **Rekordok** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy sportágat.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy rekord törléséhez válassza ki a rekordot, és válassza a **Rekord törlése** >  elemet.
 - A sportág összes rekordjának törléséhez válassza az **Összes rekord törlése** >  elemet.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Adatok összesítésének megtekintése

Megtekintheti a karórára mentett összesített távolság- és időadatokat.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Előzmény** elemet.
- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza az **Összesítések** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget a heti vagy a havi összesítések megtekintéséhez.

Órák

Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Órák > Riasztások** elemet.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Riasztás első alkalommal történő beállításához és mentéséhez adjon meg egy riasztási időt.
 - További riasztások beállításához és mentéséhez válassza a **Riasztás hozzáadása** lehetőséget, és adjon meg egy riasztási időt.
- 4 Görgessen le a további lehetőségekért.
- 5 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

Riasztás szerkesztése

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Órák > Riasztások** elemet.
- 3 Válasszon ki egy riasztást.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A riasztás be- vagy kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
 - A riasztás idejének módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
 - Ahhoz, hogy az ébresztőt az ütemezett ébresztő előtti 30 perces időszakra igazíthassa az optimális alvásideje alapján, válassza ki az **Okos ébresztés** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: ez a riasztás a korábbi riasztásokon felül is mindig megszólal a kiválasztott időpontban. Például, ha a riasztást reggel 8:00 órára állítja, a riasztó 7:30 és 8:00 óra között kezdi el felébreszteni Önt.
 - A riasztás rendszeres ismétlésének beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget, majd válassza ki, hogy mikor ismétlődjön a riasztás.
 - A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke** lehetőséget.
 - A riasztás törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Okos ébresztő

Az okos ébresztő egy 30 perces időszavat állapít meg, melyen belül a Garmin eszköze az alvása alapján megkísérli felébreszteni Önt. For example, if you set your alarm for 8:00 am, the alarm may gently alert you to wake up some time between 7:30 and 8:00 am. You can choose to make any alarm a smart wake alarm ([Riasztás beállítása](#), 58. oldal).

MEGJEGYZÉS: your alarm will always go off at the selected time.

A visszaszámláló időzítő használata

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Órák > Időzítők** lehetőséget.
- 3 Ha még nem mentett el időzítőt, adjon meg egy időt.
- 4 Ha korábban már elmentett egy időzítőt, válasszon az alábbi lehetőségek közül:
 - Ha mentés nélkül szeretne új visszaszámláló időzítőt beállítani, válassza a **Gyorsidőzítő** lehetőséget, majd adja meg az időt.
 - Új visszaszámláló időzítő beállításához és eltárolásához válassza a **Szerkesztés > Visszaszámláló hozzáadása** lehetőséget, és adja meg az időt.
 - Eltárolt visszaszámláló időzítő beállításához válassza ki az eltárolt időzítőt.
- 5 Nyomja meg az  lehetőséget az időzítő elindításához.
- 6 Szükség esetén válasszon az opciók közül:
 - Az időzítő leállításához a hátralévő időnél válassza a  lehetőséget.
 - Az időzítő újraindításához válassza az  lehetőséget.
 - Az időzítő leállításához és visszaállításához húzzon az ujjával balra, és válassza az **Időzítő törlése** lehetőséget.
 - Az időzítő mentéséhez húzzon az ujjával balra, és válassza az **Időzítő mentése** lehetőséget.
 - Az időzítő lejártá utáni automatikus újraindításához húzzon ujjával balra, majd válassza az **Automatikus újraindítás** lehetőséget.
 - Az időzítő értesítésének testreszabásához húzza az ujját balra és válassza a **Rezgés** lehetőséget.

Visszaszámláló időzítő törlése

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Órák > Időzítők > Szerkesztés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy időzítőt.
- 4 Válassza ki a **Törlés** lehetőséget.

A stopper használata

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Órák > Stopper** elemet.
- 3 Nyomja meg az  lehetőséget az időzítő elindításához.
- 4 Nyomja meg az  a kör időzítőjének újraindításához ①.



A stopper által mért összidő ② továbbra is fut.

- 5 Nyomja meg az  mindkét időzítő leállításához.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Mindkét időzítő nullázásához válassza az  lehetőséget.
 - A stopper által mért idő tevékenységként való elmentéséhez húzza ujját balra és válassza a **Tevékenység mentése** lehetőséget.
 - A körök rögzítésének be- vagy kikapcsolásához húzza ujját balra, és válassza a **Kör gomb** gombot, majd válassza ki a Kör gomb elemet.

Változó időzónák hozzáadása

Megjelenítheti a további időzónák pontos idejét.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
TIPP: az alternatív időzónákat az összefoglalóban is megtekintheti ([Az összefoglalók listájának személyre szabása, 36. oldal](#)).
- 2 Válassza az **Órák > Más időzónák > Időzóna hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Húzza ujját balra vagy jobbra egy régió kiemeléséhez.
- 4 Nyomja meg az  lehetőséget arégió kiválasztásához.
- 5 Válasszon egy időzónát!

Másik időzóna szerkesztése

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.

TIPP: az alternatív időzónákat az összefoglalóban is megtekintheti ([Az összefoglalók listájának személyre szabása, 36. oldal](#)).

- 2 Válassza az **Órák > Más időzónák**.

- 3 Válasszon egy időzónát!

- 4 Nyomja meg az  lehetőséget.

- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az összefoglalók listájában megjelenítendő időzóna beállításához válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget.
- Ha egyedi nevet szeretne adni az időzónának, válassza az **Átnevezés** lehetőséget.
- Ha egyedi rövidítést szeretne adni az időzónának, válassza a **Rövidít** lehetőséget.
- Az időzóna módosításához válassza a **Zóna váltása** lehetőséget.
- Az időzóna törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Visszaszámláló esemény hozzáadása

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.

- 2 Válassza az **Órák > Visszaszámlálások > Hozzáadás** lehetőséget.

- 3 Írjon be egy nevet.

- 4 Válassza ki az évet, a hónapot és a napot.

- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza az **Egész nap** lehetőséget.
- Válassza a **Konkrét idő** elemet, és adjon meg egy időpontot.

- 6 Válasszon egy ikont.

Visszaszámlálási esemény szerkesztése

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.

- 2 Válassza az **Órák > Visszaszámlálások** lehetőséget.

- 3 Válasszon ki egy visszaszámlálási eseményt.

- 4 Húzza az ujját balra, és nyomja meg a **Beállítás kedvencként** gombot, hogy a visszaszámlálási esemény megjelenjen az összefoglalók listáján (opcionális).

- 5 Húzza az ujját balra, és válassza a **Visszaszámlálás szerkesztése** lehetőséget.

- 6 Válassza ki a szerkeszteni kívánt lehetőséget:

- Az esemény átnevezéséhez válassza a **Név** lehetőséget.
- A dátum módosításához válassza a **Dátum** lehetőséget.
- Az idő módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
- Az esemény típusának módosításához válassza a **Típus** lehetőséget.
- Ha rövidített nevet szeretne hozzáadni az eseményhez, válassza a **Rövidítés** lehetőséget.
- Eseményemlékeztető hozzáadásához válassza az **Emlékeztetők** lehetőséget.
- Az esemény évenkénti ismétléséhez válassza az **Ismétlés évente** lehetőséget.
- Az esemény eltávolításához válassza a **Visszaszámlálás törlése** lehetőséget.

Értesítések és riasztások beállításai

lehetőséget. Az órászámlapon nyomja meg az  lehetőséget és válassza a **Beállítások > Értesítések és riasztások** lehetőséget.

Intelligens értesítések: testreszabja az óráján megjelenő intelligens értesítéseket ([Telefonos értesítések engedélyezése](#), 69. oldal).

Egészség és jólét: testreszabja az óráján megjelenő egészségügyi és wellness-riasztásokat ([Egészség- és wellnessriasztások](#), 62. oldal).

Jelentésbeállítások: engedélyezi a jelentéseket, valamint személyre szabja a jelentés adatait és témáját. A reggeli jelentésben szereplő napi üzenetek létrehozásához és szerkesztéséhez válassza a **Reggeli jelentés** lehetőséget ([A reggeli jelentés testreszabása](#), 63. oldal). Lehetősége van a következő választására: **Éjszakai jelentés** az éjszakai jelentés ütemezésének beállításához. Kiválaszthatja a **Téma kiválasztása** lehetőséget a jelentések háttérének személyre szabásához.

Rendszerfigyelmeztetések: beállítja az időt ([Időriasztások beállítása](#), 64. oldal), a barométer vagy a telefonos kapcsolat figyelmeztetéseit ([Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása](#), 64. oldal).

Értesítési központ: az értesítési központ engedélyezése az új értesítések megtekintéséhez ([Értesítések megtekintése](#), 69. oldal).

Egészség- és wellnessriasztások

Az órászámlapon tartsa nyomva a  lehetőséget és válassza a **Beállítások > Értesítések és riasztások > Egészség és jólét** lehetőséget.

Napi összesítés: megjeleníti a Body Battery napi összesítést néhány órával az alvási időszak kezdete előtt. A napi összefoglaló megmutatja, hogyan befolyásolta a napi stressz és a tevékenységi előzmények a Body Battery értékét ([Body Battery](#), 36. oldal).

Stresszriasztások: értesítést küld, ha a stresszes időszakok csökkentették a Body Battery-értéket.

Pihenési riasztások: értesíti Önt a pihentető időszakot követően és annak a Body Battery-értékre gyakorolt hatásáról.

Rendellenes pulzusszámriasztások: értesítést jelenít meg, amikor a pulzusa a célérték fölé emelkedik vagy az alá csökken ([Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása](#), 62. oldal).

Mozgásriasztás: emlékeztet a folyamatos mozgásra.

Célriasztások: értesítést jelenít meg, ha elérte a napi lépésszám célját és a nagy intenzitású percek heti célját.

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT!

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitás a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy. Ez a funkció nem értesíti, ha a pulzusszáma a Garmin Connect alkalmazásban beállított alvási ablak alatt a kiválasztott küszöbérték alá esik. Ez a funkció nem értesíti semmilyen lehetséges szívbetegségről, és nem célja semmilyen orvosi állapot vagy betegség kezelése vagy diagnosztizálása. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

Lehetősége van a pulzusszám küszöbértékének beállítására.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értesítések és riasztások > Egészség és jólét > Rendellenes pulzusszámriasztások** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Magas riasztás** vagy az **Alacsony riasztás** lehetőséget.
- 4 Állítsa be a pulzusszám küszöbértékét.

Minden alkalommal, amikor a pulzusszám a küszöbérték alá vagy fölé megy, az óra rezegni kezd, és megjelenít egy üzenetet.

Mozgásriasztás

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy óra inaktivitás után egy üzenet jelenik meg. A mozgási figyelmeztetéseket oly módon szabhatja személyre, hogy gyaloglással vagy egyéb mozgással figyelmen kívül legyenek hagyva.

Mozgásriasztások testreszabása

- 1 Nyomja meg a  elemet.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értesítések és riasztások > Egészség és jólét > Mozcásriasztás > Bekapcsolás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Riasztástípus** lehetőséget a lépések vagy más típusú mozgások alapján történő riasztás beállításához.
 - Válassza a **Mozgások** lehetőséget, hogy a riasztás törléséhez engedélyezze az ülő mozdulatokat vagy a szabad mozgást.
 - Válassza a **Mozgás időtartama** lehetőséget a riasztás 30, 45 vagy 60 másodperc utáni törlésének beállításához.

Reggeli jelentés

Az óra a szokásos ébredési idő alapján jeleníti meg a reggeli jelentést. Nyomja meg a [\(A reggeli jelentés testreszabása, 63. oldal\)](#) gombot a jelentés megtekintéséhez, amely az időjárás, az alvási adatokat, az éjszakai pulzusszámváltozás állapotát és még számos más információt tartalmaz (Customizing Your Morning Report).

A reggeli jelentés testreszabása

MEGJEGYZÉS: ezeket a beállításokat az órán vagy Garmin Connect-fiókjában szabhatja testre.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értesítések és riasztások > Jelentésbeállítások > Reggeli jelentés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A reggeli jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához válassza a **Jelentés megjelenítése** lehetőséget.
 - A reggeli jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához válassza a **Jelentés szerkesztése** lehetőséget.
 - Egyéni üzenetek írásához és a saját reggeli jelentésébe való beillesztéséhez válassza a **Napi üzenetek személyreszabása > Üzenetek szerkesztése** lehetőséget.

Éjszakai jelentés

Az alvásidő előtt az óra megjeleníti az éjszakai jelentést. Görgessen a jelents megtekintéséhez, amely tartalmazza a Body Battery részleteit, a holnapi edzést és időjárást, alvásedző ajánlásait, és még sok minden mást.

Az éjszakai jelentés személyre szabása

MEGJEGYZÉS: ezeket a beállításokat az órán vagy Garmin Connect-fiókjában szabhatja testre.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értesítések és riasztások > Jelentésbeállítások > Éjszakai jelentés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az éjszakai jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához válassza a **Jelentés megjelenítése** lehetőséget.
 - Válassza a **Jelentés szerkesztése** lehetőséget az éjszakai jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához.
 - Válassza a **Jelentés időzítése** lehetőséget a jelentés és az alvás kezdete közötti időtartam beállításához.

Időriasztások beállítása

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Értesítések és riasztások > Rendszerfigyelmeztetések > Idő** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy lehetőséget:
 - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges naplemente időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Naplementéig > Állapot > Bekapcsolás** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adj meg az időt.
 - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges napfelkelte időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Napkeltéig > Állapot > Bekapcsolás** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adj meg az időt.
 - Ha óránkénti riasztást szeretne beállítani, válassza az **Óránként > Bekapcsolás** lehetőséget.

Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása

Beállíthatja, hogy az óra riasztást küldjön, amikor a párosított telefonnal való, Bluetooth technológián keresztüli kapcsolat létrejön vagy bontásra kerül.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az alábbi lehetőségeket: **Beállítások > Értesítések és riasztások > Rendszerfigyelmeztetések > Telefon**.

Rezgés beállításai

Az óraszámplapon nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Regzés** lehetőséget.

Rendszer: az óra rezgését be- vagy kikapcsolja.

Rezgő riasztás: az óra rezgését állítja be a figyelmeztetésekhez.

Gombnyomás: a riasztásokhoz és gombok megnyomásához állít be rezgést.

Kijelző és fényerő beállításai

Az óraszámplapon nyomja meg az  ikont, és válassza a **Beállítások > Kijelző & Fényerő** lehetőséget.

Fényerő: beállítja a képernyő fényerejét.

Mindig aktív képernyő: beállítja, hogy az óra számlapján levő adatok láthatóak maradjanak, és tompítja az óra fényerejét és háttérvilágítását. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét (*Tudnivalók az AMOLED kijelzőről, 99. oldal*).

Feliratméret: beállítja a képernyő szövegének méretét.

Vöröseltolódás: a képernyő színeinek vörössé, zöldessé vagy narancssárgássá teszi, hogy gyenge fényviszonyok mellett is használhassa az órát, így az óra éjszaka is leolvasható a szem kímélése mellett.

Figyelm. megj.: bekapcsolja a képernyőt, ha értesítést vagy figyelmeztetést kap.

Figyelm. kézm.: bekapcsolja a képernyőt, ha meg szeretné nézni a csuklóján levő óra számlapját.

Időkorlát: beállítja a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.

Képernyőzár: lezárja a képernyőt a nem szándékos képernyőérintések elkerüléseért. Ha be szeretné kapcsolni ezt a lehetőséget, a képernyő tetejéről lefelé kell húznia ujját a képernyő feloldásához.

Csatlakoztathatóság

A csatlakozási funkciók akkor érhetők el az órájához, amikor párosítja egy kompatibilis telefonnal (*A telefon párosítása, 68. oldal*). További funkciók is rendelkezésre állnak, ha az órát Wi-Fi hálózathoz csatlakoztatja (*Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 71. oldal*).

Érzékelők és tartozékok

Az vívoactive 6 karóra több belső érzékelővel is rendelkezik, emellett további vezeték nélküli érzékelőket párosíthat a tevékenységeihez.

Vezeték nélküli érzékelők

Órája ANT+® és Bluetooth technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel párosítható ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 66. oldal](#)). A készülékek párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket ([Az adatképernyők testreszabása, 28. oldal](#)). Ha az órát érzékelővel együtt csomagban vásárolta, akkor azok már párosítva vannak.

Az egyes Garmin érzékelők kompatibilitásával és a vásárlással kapcsolatos információk, illetve a felhasználói kézikönyv megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com adott érzékelőről szóló oldalára.

Érzékelő típusa	Leírás
Ütőérezékelők	A Approach CT10 golfütő-érezékelők segítségével automatikusan nyomon követheti golfütéseit, többek között az ütés helyét, távolságát és az ütő típusát is.
eBike	Óráját eBike kerékpárral használva kerékpáradatokat tekinthet meg, például az akkumulátorral és a hatótávolsággal kapcsolatos információkat kerékpározás közben.
Pulzusszám	Használhat külső érzékelőt, például HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Fit szériás szívritmusmonitort, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során.
Lépésszámláló	A lépésszámláló segítségével a GPS használata helyett rögzítheti a tempót és távolságot, amikor beltéren edz, vagy a gyenge a GPS-jel.
Fejhallgató	Bluetooth-fejhallgatóval hallgathatja az vívoactive 6 órájára feltöltött zenéket (Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 91. oldal).
Lámpák	A helyzetérzékelés javítása érdekében használhat Varia™ okos kerékpárvilágítást.
Radar	A(z) Varia hátsó kerékpárradar használatával javíthatja a helyzetérzékelést, és riasztásokat kaphat a közeledő járművekről. A Varia hátsó lámpás radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben (A Varia kamera vezérlőinek használata, 68. oldal).
Seb./pedálütem	Sebességérzékelőket vagy lépésütem-érezékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (Kerékméret és kerület, 107. oldal). Sebességérzékelőket vagy pedálütem-érezékelőket csatlakoztathat kerekesszékehez, és megtekintheti az adatokat tevékenysége közben. Ha az érzékelő csatlakoztatva van, az óra minden hajtás után létrehoz és elment egy tevékenységet Garmin Connect-fiókjába.
tempe	A tempe™ hőmérséklet-érezékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol így környezeti hőmérsékletnek van kitéve, ezáltal pontos hőmérsékletadatok megbízható forrása-ként tud szolgálni.

Vezeték nélküli érzékelők párosítása

Az első alkalommal, amikor csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az ANT+ vagy Bluetooth technológia használatával, párosítania kell az órát és az érzékelőt. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van. A csatlakozási típusokról bővebb információt itt talál: garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Vegye fel a szívritmusmonitort, telepítse az érzékelőt vagy nyomja meg a gombot az érzékelő bekapcsolásához.

MEGJEGYZÉS: a párosítással kapcsolatos információkat a vezeték nélküli érzékelő felhasználói kézikönyvében találja.

- 2 Helyezze az órát az érzékelő 3 m-es (10 láb) körzetébe.

MEGJEGYZÉS: párosítás közben a többi érzékelőtől legalább 10 m-re (33 láb) legyen.

- 3 Nyomja meg az  lehetőséget.

- 4 Válassza az **Beállítások > Csatlakoztathatóság > Óra érzékelők > Új hozzáadása** lehetőséget.

- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Keresés az összes között** lehetőséget.
- Válassza ki az érzékelője típusát.

Az érzékelő és az óra párosítását követően az érzékelő állapota Keresés Csatlakoztatva állapotba vált. Az érzékelőadatok az adatképernyőn vagy egyéni adatmezőn jelennek meg. Az opcionális adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 28. oldal](#)).

Futási dinamika

A futási dinamika valós idejű visszajelzést ad a futási stílusáról. A vívoactive 6 óra gyorsulásmérővel rendelkezik, amely öt futási mérőszámot számol ki. Az összes futási mérőszám megtekintéséhez párosítania kell vívoactive 6 óráját HRM 600, HRM-Fit vagy HRM-Pro™ sorozatú tartozékával, vagy egyéb olyan futásdinamikai tartozékkal, ami méri a törzs mozgását. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

Metrikus	Érzékelő típusa	Leírás
Lépésütem	Óra vagy kompatibilis tartozék	A lépésszám a lépések száma percenként. A teljes lépésszámot jeleníti meg (bal és jobb összesen).
Lépéshossz	Óra vagy kompatibilis tartozék	A lépéshossz az egyik talajérintéstől a másikig tartó a lépés hossza. Mérése méterben történik.
Függőleges oszcilláció	Óra vagy kompatibilis tartozék	A függőleges oszcilláció azt mutatja meg, hogy futás közben mennyire lendül ki függőleges irányban. A felsőtest függőleges mozgását jeleníti meg centiméterekben.
Függőleges arány	Óra vagy kompatibilis tartozék	A függőleges arány a lépéshossz függőleges kilengésének arányát határozza meg. Ez egy százalékos érték. Az alacsonyabb érték rendszerint jobb futási stílust jelez.
Talajérintési idő	Óra vagy kompatibilis tartozék	A talajérintési idő az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt. Mértékegysége az ezredmásodperc. MEGJEGYZÉS: a talajérintésre vonatkozó adatok gyaloglás közben nem érhetők el.
Talajérintési időegyensúly	Csak kompatibilis tartozékok	A talajérintési időegyensúly a futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlyát mutatja. Ez egy százalékos érték. Például 53,2 százalék, jobbra vagy balra mutató nyíllal.

Tippek a hiányzó futásdinamikai adatokhoz

Ez a témakör a kompatibilis futásdinamikai tartozék használatával kapcsolatos tippeket tartalmazza. Ha a tartozék nem csatlakozik az órához, az óra automatikusan csuklóalapú futási dinamikára vált át.

- Ellenőrizze, hogy rendelkezik-e futásdinamikai tartozékkal, mint amilyen a HRM 600, HRM-Fit, vagy HRM 600 szériájú tartozék.
- Párosítsa újra a futási dinamika tartozékot az órával az utasításoknak megfelelően.
- Ha Ön egy HRM 600 kiegészítőt használ, nyílt kapcsolat használata helyett párosítsa azt az órájával a biztonságos Bluetooth kapcsolat használatával.
A csatlakozási típusokról bővebb információt itt talál: garmin.com/hrm_connection_types.
- Ha HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékot használ, párosítsa órájával az ANT+ technológia használatával (és ne a Bluetooth technológia használatával).
- Ha a futási dinamika adatkijelzője csak nullákat mutat, ellenőrizze, hogy a tartozékot a megfelelő oldalon viseli-e.

MEGJEGYZÉS: néhány adat nem jelenik meg gyaloglás közben.

Futási teljesítmény

A Garmin futási teljesítményt a mért futási dinamikai információk, a felhasználó testtömege, a környezeti adatok és egyéb érzékelőadatok alapján számítja ki a rendszer. A teljesítménymérés megbecsüli, hogy a futó mekkora teljesítményt alkalmaz az útfelületen, és wattban jeleníti meg ezt az értéket. A futási teljesítmény mérési eszközként való használata egyes futóknak jobban megfelel, mint a tempó vagy a pulzusszám. A futási teljesítmény a pulzusszámnál érzékenyebb lehet az erőfeszítés szintjének jelzésére, és számításba veszi az emelkedőket, a lejtőket és a szelet, amit a tempó mérése viszont nem. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

A futási teljesítmény kompatibilis futási dinamikát mérő tartozékokkal vagy az óra érzékelőivel lehetséges. Testre szabhatja a futási teljesítmény adatmezőit a leadott teljesítmény megtekintéséhez és az edzés korrigálásához (*Adatmezők, 108. oldal*). A teljesítményriasztások beállításával értesítést kaphat, ha elér egy adott teljesítményszórást (*Tevékenységriasztások, 30. oldal*).

A futási teljesítményszórást alapértelmezett értékeket használnak nem, súly és átlagos képességek alapján, és lehet, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. Garmin Connect-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

A futási teljesítmény beállításai

Az óraszámlapon nyomja meg az  lehetőséget, és válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy futási tevékenységet, és nyomja meg a lehetőséget, válassza ki a tevékenység beállításait és válassza a **Futási teljesítmény** lehetőséget.

Állapot: engedélyezi vagy letiltja a Garmin futási teljesítményadatok rögzítését.

Szél figyelembevétele: engedélyezi vagy letiltja a széladatok használatát a futási teljesítmény kiszámításakor.

A széladatok az óra által mért sebesség, haladási irány és barométeradatok, valamint a telefonon elérhető széladatok kombinációja.

A Varia kamera vezérlőinek használata

ÉRTESÍTÉS

Egyes joghatóságok tilthatják vagy szabályozhatják videó, hang vagy fénykép rögzítését, illetve megkövetelhetik, hogy a felvételen szereplő minden fél tisztában legyen a felvétel tényével, és járuljon hozzá a felvételhez. Az Ön felelőssége, hogy ismerje és betartsa az összes törvényt, előírást és minden egyéb korlátozást azokban az országokban, ahol a készüléket használni kívánja.

A Varia kameravezérlés használata előtt párosítania kell a tartozékot az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 66. oldal).

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Adja hozzá a **Lámpák** vezérlőt az órájához ([A vezérlőmenü testreszabása](#), 42. oldal).
- Adja hozzá a **Lámpák** widgetet az órájához ([Az összefoglalók listájának személyre szabása](#), 36. oldal).

2 A **Lámpák** vezérlőn vagy widgeten válasszon egy opciót:

- A kamerabeállítások megtekintéséhez válassza a  >  lehetőséget.
- Válassza a  lehetőséget az út rögzítéséhez.
- Fénykép készítéséhez válassza a  lehetőséget.
- Videóklip mentéséhez válassza a  lehetőséget.

Telefoncsatlakoztatási funkciók

A telefoncsatlakoztatási funkciók akkor érhetők el a vivoactive 6 órájához, amikor a Garmin Connect alkalmazással párosítja azt ([A telefon párosítása](#), 68. oldal).

- A Garmin Connect alkalmazás alkalmazásfunkciói ([Garmin Connect](#), 73. oldal)
- A Connect IQ és további alkalmazások alkalmazásfunkciói ([Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások](#), 72. oldal)
- Widgetek ([Összefoglalók](#), 33. oldal)
- Vezérlőmenü funkciói ([Vezérlők](#), 39. oldal)
- Biztonsági és nyomonkövetési funkciók ([Biztonsági és nyomonkövetési funkciók](#), 87. oldal)
- Telefonos interakciók, például értesítések ([Telefonos értesítések engedélyezése](#), 69. oldal)

A telefon párosítása

Az óra kapcsolt funkcióinak használatához az órát közvetlenül a Garmin Connect alkalmazáson keresztül párosítsa, és ne a telefon Bluetooth beállításain keresztül.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A kezdeti beállítás során az órán válassza a  ikont, amikor a rendszer arra kéri, hogy párosítsa telefonját.
- Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, az óra számlapján nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon párosítása** lehetőséget.
- Ha új telefont szeretne párosítani, az óra számlapján tartsa nyomva a  gombot, és válassza a **Beállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.

2 Olvassa be a QR-kódot telefonjával, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítási és beállítási folyamat elvégzéséhez.

Telefonos értesítések engedélyezése

Testreszabhatja, hogy a párosított telefonról érkező értesítések hogyan szólaljanak meg és jelenjenek meg az óráján normál használat során.

MEGJEGYZÉS: az alvás közbeni értesítéseket vagy tevékenységeket a Fókusz módok lehetőségénél szabhatja személyre (*Fókusz üzemmódok, 76. oldal*).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Beállítások > Csatlakoztathatóság > Telefon > Értesítések** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A telefonos értesítések engedélyezéséhez válassza az **Állapot > Bekapcsolás** lehetőséget.
 - A telefonhívásokról szóló értesítések engedélyezéséhez válassza a **Hívások** lehetőséget, majd válassza az állapot- és riasztási beállításokat.
 - A szöveges üzenetekre vonatkozó értesítések engedélyezéséhez válassza a **Szöveges üzenetek** lehetőséget, majd válassza az állapot- és riasztási beállításokat.
 - A telefonalkalmazások értesítéseinek engedélyezéséhez válassza az **Alkalmazások** lehetőséget, majd válassza az állapot- és riasztási beállításokat.
 - Az egyes telefonos alkalmazások értesítéseinek beállításához válassza az **Alkalmazások > Csatlakoztatott alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy alkalmazást, majd válasszon ki egy beállítást.

MEGJEGYZÉS: az alkalmazások értesítéseit a telefonja beállításainál kezelheti. Ha telefonja és órája értesítést kap egy alkalmazástól, az alkalmazás megjelenik az óráján a **Csatlakoztatott alkalmazások** listájában.

Android™ telefonok esetén a Garmin Connect alkalmazás segítségével is kezelheti, mely alkalmazások értesítései jelenjenek meg az óráján. A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a **••• > Beállítások > Értesítések > Alkalmazások értesítései** lehetőséget.

- Ha szeretné elrejtetni az értesítések részleteit, amíg nem hajt végre egy műveletet, válassza az **Adatvédelem** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.
- Ha meg szeretné változtatni, hogy az óra mennyi ideig jelenítse meg az értesítéseket, válassza az **Időkorlát** lehetőséget.
- Ha aláírást szeretne hozzáadni az órájáról érkező szöveges üzenetek válaszaihoz, válassza az **Aláírás** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak kompatibilis Android telefonokhoz érhető el.

Értesítések megtekintése

A telefon értesítéseit több menüpontból is megtekintheti az óráján.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az óra számlapján húzza lefelé az ujját az értesítési központ megtekintéséhez.
 - A számlapon húzza az ujját felfelé az értesítési összefoglaló megtekintéséhez.
TIPP: az összefoglalóban az értesítések elvetéséhez húzza az ujját balra.
 - A számlapon nyomja meg a  gombot, és válassza az **Értesítések** lehetőséget az értesítési alkalmazás megtekintéséhez.
 - Tartsa nyomva a  gombot, és válassza az **Értesítések** lehetőséget az értesítési beállítások megtekintéséhez.
- 2 Válasszon ki egy értesítést.
- 3 Nyomja meg a  gombot a további lehetőségek megtekintéséhez.
- 4 Görgessen az értesítések elejére, és válassza az **Összes elvet.** lehetőséget az összes értesítés elvetéséhez.

Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor telefonhívás érkezik a csatlakoztatott telefonra, a vívoactive 6 óra megjeleníti a hívó fél telefonszámát.

- A hívás fogadásához válassza a  ikont.

MEGJEGYZÉS: a hívó féllel csatlakoztatott telefonja használatával beszélhet.

- A hívás elutasításához válassza a  ikont.
- A hívás elutasításához és szöveges üzenet küldéséhez válassza a  elemet, majd válasszon egy üzenetet a listából.

MEGJEGYZÉS: szöveges üzenet küldéséhez Android technológiával rendelkező kompatibilis Bluetooth telefonhoz kell csatlakoznia.

Szöveges üzenet megválaszolása

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak kompatibilis Android telefonokhoz érhető el.

Amikor szöveges üzenetben kap értesítést karórájára, egy üzenetlistából gyors választ küldhet. Az üzenetek testreszabását a Garmin Connect alkalmazásban végezheti el.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció a telefon használatával küldi el a szöveges üzeneteket. Ezekre a szöveges üzenetekre szokásos korlátozások, illetve a szolgáltatótól és az előfizetéstől függően díjak vonatkozhatnak. A szöveges üzenetekre vonatkozó korlátozásokkal és díjakkal kapcsolatos további információért vegye fel a kapcsolatot szolgáltatójával.

- 1 Az óra számlapján húzza lefelé az ujját az értesítési központ megtekintéséhez.
- 2 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.
- 3 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 4 Válassza a **Válasz** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy üzenetet a listából.

A telefon SMS-üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth telefonkapcsolatot a vezérlőmenüben kapcsolhatja ki.

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz ([A vezérlőmenü testreszabása, 42. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva az  ikont a vezérlőmenü megnyitásához.
 - 2 Válassza ki a  ikont a(z) Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolásához vívoactive 6 óráján.
- A telefon Bluetooth technológiájának kikapcsolásához tekintse át a telefon használati útmutatóját.

Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Telefon** > **Telefonkeresési riasztások** lehetőséget.

GPS-tevékenység során elveszett telefon megkeresése

A vívoactive 6 óra automatikusan tárolja a GPS-helyet, ha a párosított telefon GPS-tevékenység közben lecsatlakozik. Ez a funkció segíthet megtalálni a tevékenység közben elveszett telefont.

További információkért lásd: garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Indítson el egy GPS-tevékenységet.
 - 2 Amikor a rendszer arra kéri, hogy navigáljon a készülék utolsó ismert helyére, válassza a  ikont.
 - 3 Navigáljon a térképen lévő helyhez.
 - 4 A helyre mutató iránytű megjelenítéséhez húzza felfelé az ujját (opcionális).
 - 5 Ha az óra a telefon Bluetooth hatótávolságán belül van, a Bluetooth jelerősség megjelenik a képernyőn.
- A jelerősség egyre erősebb lesz, ahogy közeledik a telefonhoz.

A következőn keresztül elérhető funkciók: Wi-Fi

Tevékenységek feltöltése Garmin Connect-fiókjába: automatikusan elküldi a tevékenységét a Garmin Connect-fiókjába, amint végez a tevékenység rögzítésével.

Hangtartalom: lehetővé teszi a külső szolgáltatóktól származó hangtartalmak szinkronizálását.

Szoftverfrissítések: letöltheti és telepítheti a legújabb szoftvert.

Edzések és edzéstervek: lehetővé teszi, hogy edzéseket és edzésterveket keressen és válasszon ki Garmin Connect-fiókjában. A következő alkalommal, amikor az óra Wi-Fi-kapcsolatot létesít, a fájlok átkerülnek az órára.

Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz

A Garmin Connect-hálózathoz csatlakozás előtt csatlakoztassa karóráját az okostelefonon telepített Garmin Express™ alkalmazáshoz, vagy a számítógépen telepített Wi-Fi alkalmazáshoz.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Csatlakoztathatóság > Wi-Fi > Saját hálózatok > Hálózatok keresése** lehetőséget. A karóra megjeleníti a közeli Wi-Fi -hálózatok listáját.
- 3 Válasszon egy hálózatot.
- 4 Szükség szerint adjon meg egy jelszót a hálózathoz.

A karóra csatlakozik a hálózathoz, és a hálózat felkerül a mentett hálózatok listájára. A karóra automatikusan csatlakozni fog a hálózathoz, ha a közelébe kerül.

Garmin Share

ÉRTESÍTÉS

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően járjon el, amikor adatokat oszt meg másokkal. Mindig pontosan legyen tisztában azzal, hogy kikkel osztja meg adatait, és hogy nyugodtan megoszthat-e információkat az adott személyekkel.

A Garmin Share funkció lehetővé teszi, hogy a Bluetooth technológia használatával vezeték nélkül oszthassa meg adatait más kompatibilis Garmin eszközökkel. Ha a Garmin Share funkció engedélyezve van, és a kompatibilis Garmin eszközök egymás hatósugarán belül vannak, kiválaszthat mentett helyeket, útvonalakat és edzéseket, és azokat közvetlen, biztonságos, eszközök közötti kapcsolaton keresztül, telefon vagy Wi-Fi-kapcsolat használata nélkül továbbíthatja egy másik eszközre.

Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással

A funkció használata előtt engedélyeznie kell a Bluetooth technológiát mindkét kompatibilis eszközön, amelyeknek 3 méter (10 láb) távolságon belül kell lenniük egymástól. Amikor a rendszer kéri, hozzá kell járulnia adatainak az egyéb Garmin eszközökkel való megosztásához is a Garmin Share alkalmazáson keresztül.

vivoactive 6 eszköze adatokat tud küldeni és fogadni, ha egy másik kompatibilis Garmin eszközhöz van csatlakoztatva ([Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással, 72. oldal](#)). Arra is lehetősége van, hogy különböző eszközök között továbbítsa adatait. Megoszthat például egy kedvenc útvonalat Edge® kerékpárkomputeréről a kompatibilis Garmin órájával.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a következőt: **Garmin Share > Megosztás**.
- 3 Válasszon kategóriát és azon belül is egy lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Megosztás** lehetőséget.
 - Válassza ki a **Több felvét.** > **Megosztás** lehetőséget egynél több elem megosztásához.
- 5 Várjon, amíg az eszköz megtalálja a kompatibilis eszközöket.
- 6 Válasszon ki egy eszközt.
- 7 Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a  ikont.
- 8 Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
- 9 Válassza a **Megoszt. ism.** lehetőséget, ha ugyanazokat az elemeket egy másik felhasználóval is meg szeretné osztani (nem kötelező).
- 10 Válassza a **Kész** lehetőséget.

Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással

A funkció használata előtt engedélyeznie kell a Bluetooth technológiát mindkét kompatibilis eszközön, amelyeknek 3 méter (10 láb) távolságon belül kell lenniük egymástól. Amikor a rendszer kéri, hozzá kell járulnia adatainak az egyéb Garmin eszközökkel való megosztásához is a Garmin Share alkalmazáson keresztül.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Garmin Share** lehetőséget.
- 3 Várjon, amíg az eszköz megtalálja a hatósugarán belüli kompatibilis eszközöket.
- 4 Válassza ki a  ikont.
- 5 Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a  ikont.
- 6 Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
- 7 Válassza a **Kész** lehetőséget.

Garmin Share beállításai

Az óraszámpon nyomja meg a(z)  lehetőséget majd a **Beállítások > Csatlakoztathatóság > Garmin Share** lehetőséget.

Állapot: lehetővé teszi, hogy a Garmin Share megoldásán keresztül órája adatok küldésére és fogadására legyen képes.

Eszközök elfelejtése: eltávolítja az összes eszközt, melyekkel órája adatot osztott meg.

Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

A karórát ugyanazon Garmin fiók használatával több telefonos Garmin alkalmazáshoz és számítógépes alkalmazáshoz is csatlakoztathatja.

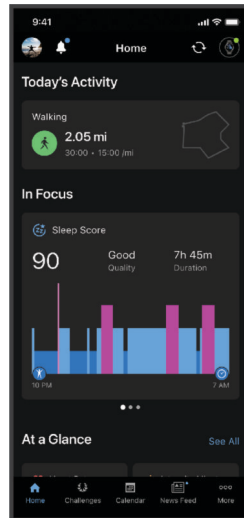
Garmin Connect

A Garmin Connect alkalmazáson keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. A Garmin Connect számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, kerékpártúráit, úszásait, gyalogtúráit, triatlonversenyeit stb. Az ingyenes fiók létrehozásához töltsse le az alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából (garmin.com/connectapp), vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

Tárolja tevékenységeit: miután befejezett és mentett egy tevékenységet a karóráján, feltöltheti azt Garmin Connect fiókjába, ahol azok bármeddig tárolhatók.

Elemezze adatait: a tevékenységről részletes információkat tekinthet meg, például az időt, a távolságot, a magasságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, a lépésszámot, a futási dinamikát, felülnézeti térképet, tempó- és sebességtáblázatokat, valamint egyedi jelentéseket.

MEGJEGYZÉS: bizonyos adatok eléréséhez opcionális kiegészítők (pl. pulzusszámmérő) szükségesek.



Tervezze meg az edzést: kiválaszthat egy fitnesscél, és betöltheti az egyik napi edzéstervet.

Kövesse nyomon fejlődését: nyomon követheti az adott napon megtett lépéseket, baráti versenyt indíthat ismerőseivel, és elérheti kitűzött céljait.

Ossza meg tevékenységeit: kapcsolatba léphet barátaival, hogy követni tudják egymás tevékenységeit, illetve hivatkozásokat oszthat meg a tevékenységeihez.

Kezelje beállításait: a karóráját és a felhasználói beállításait Garmin Connect fiókjában tudja testre szabni.

Garmin Connect+ Előfizetés

Finomhangolhatja a rendelkezésre álló adatokat, kapcsolatokat és tréningeket a Garmin Connect fiókjában a Garmin Connect+ előfizetésével. A feliratkozáshoz töltsse le az Garmin Connect alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából, vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

Aktív intelligencia (AI): kapjon AI-elemzéseket adatairól és tevékenységeiről, a táplálkozást is beleértve.

LiveTrack+: küldjön LiveTrack szöveges üzeneteket, kapjon személyre szabott profiloldalt, és tekintse meg a korábbi LiveTrack eseményeit.

Garmin Trails követése: tekintse meg a Garmin adatbázisok, illetve az egyéb Garmin felhasználók által javasolt, képeket, értékeléseket, utazási jelentéseket és egyéb információkat tartalmazó kültéri ösvényeket és útvonalakat.

Beltéri tevékenységek nyomonkövetése: tekintse meg valós időben a beltéri aktivitási és edzésadatait, ami lehetővé teszi, hogy teljesítményét a tevékenység során módosítsa.

Edzési segédlet: kapjon exkluzív szakértői segítséget a Garmin Edző edzéstervekhez.

Teljesítmény-értékek: tekintse meg az edzési adatokat ahogy Önnek tetszik, testreszabott grafikonokkal és diagramokkal, a táplálkozási mérőszámokat is beleértve.

Közösségi funkciók: szerezzen hozzáférést exkluzív jelvényekhez, jelvényes kihívásokhoz és a kihívásokért járó dupla pontokhoz. Profilja avatárját testreszabható keretekkel frissítheti.

A Garmin Connect alkalmazás használata

A telefon és az óra párosítását követően ([A telefon párosítása, 68. oldal](#)) a Garmin Connect alkalmazás segítségével feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect-fiókjába.

1 Ellenőrizze, hogy fut-e a telefonon a Garmin Connect alkalmazás.

2 Helyezze az órát a telefon 10 m-es (30 ft.) körzetébe.

Az óra automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással, valamint a Garmin Connect-fiókkal.

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását ([A telefon párosítása, 68. oldal](#)).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 74. oldal](#)).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órának.

Egységesített edzési állapot

Ha egyenél több Garmin készüléket használ Garmin Connect-fiókjával, kiválaszthatja, melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használathoz, illetve edzéshez.

A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Beállítások** lehetőséget.

Elsődleges edzőkészülék: itt állíthatja be az edzés mérőszámainak elsődleges adatforrását, például az edzési állapotot és a terhelés fókuszát.

MEGJEGYZÉS: Garmin eszközök, melyek nem rendelkeznek az edzésállapot funkcióval, nem állíthatók be elsődleges edzőkészülék, az edzésadatok rögzítésére viszont használhatóak.

Elsődleges viselhető készülék: itt állíthatja be a napi egészségügyi adatok, például a lépésszám és az alvás elsődleges adatforrását. Ez az az óra kellene legyen, amit a leggyakrabban visel.

TIPP: a Garmin a legpontosabb eredmény érdekében azt javasolja, hogy szinkronizálja gyakran Garmin Connect-fiókját.

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A más Garmin készülékekről származó tevékenységeket és teljesítményméréseket szinkronizálhatja vívoactive 6 órájával Garmin Connect-fiókján keresztül. Ezáltal órája pontosabb képet ad edzéseiről és erőnlétéről.

Rögzítheti például kerékpárútját egy Edge kerékpár-számítógép segítségével, és megtekintheti a tevékenység részleteit és a regenerálódáshoz szükséges időt vívoactive 6 óráján.

Szinkronizálja vívoactive 6 óráját és egyéb Garmin eszközeit Garmin Connect-fiókjával.

TIPP: a Garmin Connect alkalmazásban beállíthatja elsődleges edzőkészülékét és elsődleges viselhető készülékét ([Egységesített edzési állapot, 74. oldal](#)).

A legutóbbi tevékenységek és a többi Garmin eszköz teljesítménymérései megjelennek vívoactive 6 óráján.

A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás számítógépe segítségével összekapcsolja óráját Garmin Connect fiókjával. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect fiókjába, illetve adatokat (például edzéseket és edzésterveket) küldhet a Garmin Connect webhelyről az órára. Órájához zenét is hozzáadhat ([Személyes hangtartalom letöltése, 89. oldal](#)). Ezenfelül telepítheti a szoftverfrissítéseket, valamint kezelheti Connect IQ alkalmazásait.

1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.

2 Tekintse meg a garmin.com/express weboldalt.

3 Töltse le, majd telepítse a Garmin Express alkalmazást.

4 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, majd válassza az **Készülék hozzáadása** lehetőséget.

5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

Az eszköz szoftverének frissítéséhez Garmin Connect fiókkal kell rendelkeznie, illetve le kell töltenie a Garmin Express alkalmazást.

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábelrel a számítógéphez.

Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express elküldi azt az eszközre.

- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- 3 A frissítési folyamat során ne válassza le az eszközt a számítógépről.

MEGJEGYZÉS: ha már beállította eszközét Wi-Fi-kapcsolaton keresztül, a Garmin Connect automatikusan letöltheti az eszközre az elérhető szoftverfrissítéseket, amikor Wi-Fi-kapcsolatot létesít.

Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühez ([A vezérlőmenü testreszabása, 42. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot a vezérlőmenü megtekintéséhez.

- 2 Válassza a **Szinkronizálás** lehetőséget.

Connect IQ funkciók

Hozzáadhat Connect IQ alkalmazásokat, összefoglalókat, zeneszolgáltatókat, számlapokat és egyebeket órájához az óráján vagy telefonján lévő Connect IQ áruházon keresztül (garmin.com/connectiqapp).

Számlapok: lehetővé teszik az óra megjelenésének testre szabását.

Eszközalkalmazások: interaktív funkciókkal bővítik az óráját, például összefoglalókkal, valamint új szabadtéri vagy fitness tevékenységtípusokkal.

Adatmezők: lehetővé teszik új adatmezők letöltését, amelyek más módon mutatják be az érzékelők, tevékenységek adatait és a korábbi adatokat. A beépített funkciók és lapok mellé felvehet új Connect IQ adatmezőket.

Zene: zeneszolgáltatók hozzáadása az órához.

Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell vívoactive 6 óráját telefonjával ([A telefon párosítása, 68. oldal](#)).

- 1 Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a Connect IQ alkalmazást.

- 2 Ha szükséges, válassza ki óráját.

- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót.

- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez egy USB-kábel használatával.

- 2 Látogasson el az apps.garmin.com oldalra, és jelentkezzen be.

- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót, és töltsse le.

- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A Garmin Messenger alkalmazás

FIGYELMEZTETÉS!

A inReach® alkalmazás Garmin Messenger funkciói – beleértve az SOS, a nyomon követés és az inReach™ időjárás funkciót – nem érhetők el csatlakoztatott inReach műholdas kommunikációs készülék és aktív műholdas előfizetés nélkül. Mindig tesztelje az alkalmazást kültéren, mielőtt útközben használná.

VIGYÁZAT!

A Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldési funkcióira nem szabad önmagukban elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

ÉRTESÍTÉS

Az alkalmazás internetkapcsolattal (a telefon vezeték nélküli vagy mobiladat-kapcsolatának használatával) és a Iridium® műholdas hálózattal egyaránt működik. Mobiladat-kapcsolat használata esetén párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. Ha hálózati lefedettségű területen tartózkodik, aktív műholdas előfizetéssel kell rendelkeznie a inReach műholdas készüléken a Iridium műholdas hálózat használatához.

Az alkalmazással üzenhet a Garmin Messenger alkalmazás többi felhasználójának, a Garmin készülékkel nem rendelkező barátait és családtagjait is beleértve. Bárki letöltheti az alkalmazást, és csatlakoztathatja a telefonját, így az interneten keresztül kommunikálhat az alkalmazás többi felhasználójával (nincs szükség bejelentkezésre). Az alkalmazásfelhasználók emellett csoportos üzenetküldési listákat is létrehozhatnak SMS-telefonszámok hozzáadásával. A csoportos üzenetküldési listához hozzáadott új tagok az alkalmazás letöltése esetén tekinthetik meg a többi résztvevő üzeneteit.

A telefon vezeték nélküli vagy mobiladat-kapcsolatának használatával küldött üzenetek nem vonnak maguk után adathasználati díjakat vagy egyéb további díjakat a műholdas előfizetése keretein belül. A beérkezett üzenetek díjakat vonhatnak maguk után, ha a rendszer Iridium műholdas hálózaton és internetkapcsolaton keresztül is megkísérli fogadni az üzenetet. A mobiladat-kapcsolati csomagjának standard szövegesüzenet-díjai érvényesek.

A Garmin Messenger alkalmazást telefonja alkalmazás-áruházából töltheti le (garmin.com/messengerapp).

A Garmin Golf alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás használatával feltöltheti az vivoactive 6 készülékén található pontkártyákat, így részletes statisztikákat és ütéselemzéseket tekinthet meg. A Garmin Golf alkalmazás segítségével a golfozók különböző pályákon mérhetik össze tudásukat. Több mint 43 000 pálya ranglistája várja a csatlakozni vágyókat. Létrehozhat egy bajnokságot, és más résztvevőket is meghívhat. Garmin Golf tagsággal zöld kontúradatokat tekinthet meg telefonján.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatait Garmin Connect-fiókjával. A Garmin Golf alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából töltheti le (garmin.com/golfapp).

Fókusz üzemmódok

A fókusz üzemmódok az óra beállításait és működését különböző helyzetekhez igazítják, például az alváshoz és a tevékenységekhez. Ha a beállításokat egy engedélyezett fókusz üzemmóddal módosítja, a beállítások csak az adott fókusz üzemmódra vonatkozóan változnak meg.

Az alapértelmezett fókusz mód személyre szabása

1 Nyomja meg az  lehetőséget.

2 Válassza a **Beállítások > Fókusz módok** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy fókusz módot.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: nem minden fókusz módhoz elérhető az összes opció.

- A fókusz mód be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
- Az ütemterv beállításához válassza az **Ütemezés** lehetőséget.
- Az óra számlapjának megváltoztatásához válassza a **Számlap** lehetőséget.
- Válassza a **Műholdak** lehetőséget az összes tevékenységhez használandó GNSS műholdas rendszerek beállításához.

TIPP: a **Műholdak** beállítást testreszabhatja az egyes tevékenységekre vonatkozóan ([Tevékenységbeállítások](#), 29. oldal).

- Válassza a **Hangriasztások** lehetőséget a tevékenységek közbeni hangriasztások engedélyezéséhez.
- Az **Értesítések és riasztások** résznél válasszon ki egy beállítást a telefonos értesítések, egészséggel és wellnesszel kapcsolatos riasztások és a rendszerriasztások beállításához ([Értesítések és riasztások beállításai](#), 62. oldal).
- A **Kijelző & Fényerő** résznél válasszon ki egy beállítást a képernyő beállításainak konfigurálásához ([Kijelző és fényerő beállításai](#), 64. oldal).
- További személyre szabott beállítások hozzáadásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget.
- A fókusz mód eltávolításához válassza az **Összp. törlése** lehetőséget.
- Az alapértelmezett beállítások visszaállításához válassza az **Alapért.-ek** lehetőséget.

Egyéni fókusz mód létrehozása

1 Nyomja meg az  lehetőséget.

2 Válassza a **Beállítások > Fókusz módok > Hozzáadás** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Hagyományos** lehetőséget egy bármikor használható fókusz mód létrehozásához.
- Válassza a **Tevékenység** lehetőséget egy konkrét tevékenységhez tartozó fókusz mód beállításához.

4 Adja meg a fókusz mód nevét, majd válassza a  ikont.

5 Válasszon ki egy ikont és egy színt.

6 Válassza ki az új egyéni fókusz módot.

7 Válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: nem mindegyik opció egyformán elérhető a Hagományos és a Tevékenység fókusz módok esetén.

- Az egyéni fókusz mód be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
- Az ütemterv beállításához válassza az **Ütemezés** lehetőséget.
- Válassza az **Automatikusan induló** lehetőséget annak kiválasztásához, melyik tevékenység esetén kapcsol be az egyéni fókusz mód.
- Válassza a **Név** lehetőséget az egyéni fókusz mód nevének szerkesztéséhez.
- Válassza az **Ikon** lehetőséget az egyéni fókusz mód ikonjának és színének kiválasztásához.
- Válassza a **Hozzáadás > Értesítések és riasztások** lehetőséget a telefon és az óra értesítések és riasztások beállításához ([Értesítések és riasztások beállításai](#), 62. oldal).
- Válassza ki a **Hozzáadás > Kijelző & Fényerő** lehetőséget a képernyőbeállítások konfigurálásához ([Kijelző és fényerő beállításai](#), 64. oldal).

8 Válassza a **Kész** lehetőséget.

Egészség és wellness beállítások

Az óraszámplapon nyomja meg az  ikont, és válassza a **Beállítások > Egészség és jólét** lehetőséget.

Csuklón mért pulzus: a csuklón viselhető szívritmusmonitor beállításának testreszabása (*Csuklón viselhető pulzuszám-mérő beállításai*, 79. oldal).

Pulzoximéter: a pulzoximéter mód beállítása (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 81. oldal).

Move IQ: Move IQ Események engedélyezése. Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban. A több részlet és nagyobb pontosság érdekében rögzítsen eszközével időzített tevékenységet.

Autom. tevékenységindítás: időzített tevékenységek automatikus létrehozását és mentését teszi lehetővé, amikor a Move IQ funkció azt észleli, hogy Ön gyalogol vagy fut. A futás és a gyaloglás minimális időtartamát szabadon beállíthatja.

Csuklón mért pulzus

Órája csuklón viselhető pulzuszám-mérővel rendelkezik, a pulzusadatokat pedig a pulzusszám-összefoglalóban tekintheti meg (*Összefoglalók megtekintése*, 35. oldal).

Az óra a mellkason viselhető pulzuszám-mérőkkel is kompatibilis. Ha egy tevékenység megkezdésekor csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

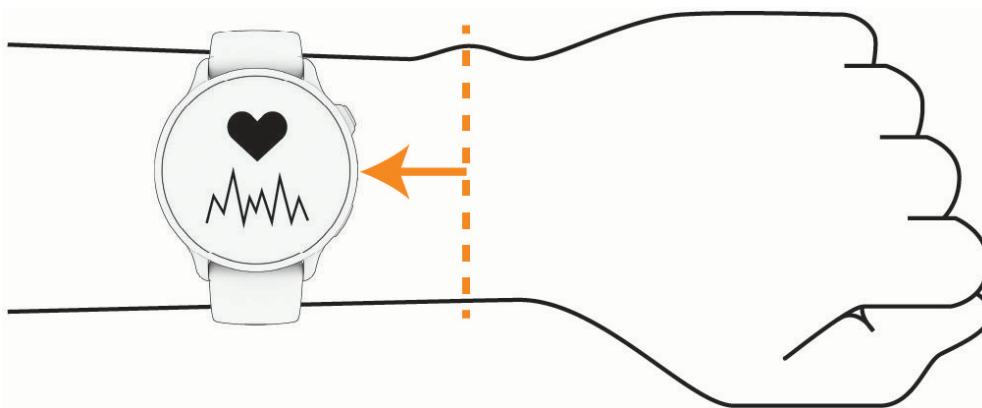
Az óra viselése

VIGYÁZAT!

Az óra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrhöz vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján. További információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- Viselje az órát a csuklócsont fölött.

MEGJEGYZÉS: az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen. A pontosabb pulzusszám-eredmények érdekében az órának futás vagy edzés közben nem szabad elmozdulnia. A véroxigénszint-méréshez Önnek mozdulatlanul kell lennie.



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzuszám-mérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes pulzusadatok esetére*, 79. oldal című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére*, 81. oldal című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

- Az óra viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

Rendellenes pulzusadatok megjelenése, illetve a pulzusadatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percig, és kérjen pulzusszámmérést.

MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai

Az óraszámpon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza a **Beállítások > Egészség és jólét > Csuklón mért pulzus** lehetőséget.

Állapot: a csuklón viselhető szívritmusmonitor engedélyezése Az alapértelmezett érték az Automatikus, amely automatikusan a csuklón viselhető pulzusmérőt használja, kivéve, ha Ön külső pulzusmérőt párosít.

MEGJEGYZÉS: a csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolásával a csuklón viselhető véroxigénszint-érzékelő is kikapcsol. A véroxigénszint-mérő összefoglalójának megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést.

Forrásváltás: a szívritmusmonitor viselése esetén kiválaszthatja a legjobb forrást a pulzusszám meghatározásához. További részletekért látogasson el a garmin.com/dynamicsourceswitching/ weboldalra.

Pulzus leadása: pulzusadatainak továbbítása egy párosított eszközre (*Pulzusadatok továbbítása, 79. oldal*).

Pulzusadatok továbbítása

Pulzusadatait elküldheti az órájáról, majd megtekintheti a párosított készülékeken. A pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

TIPP: a tevékenységbeállítások testreszabásával lehetősége van a pulzusadatok automatikus továbbítására egy tevékenység megkezdésekor (*Tevékenységbéállítások, 29. oldal*). Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge kerékpár-számítógépre.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Nyomja meg az  lehetőséget, válassza a **Beállítások > Egészség és jólét > Csuklón mért pulzus > Pulzus leadása** lehetőséget.
- Tartsa lenyomva az  a vezérlők menüjének megnyitásához és válassza a  lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása, 42. oldal*).

2 Nyomja meg az  lehetőséget.

Az óra megkezdí a pulzusadatok továbbítását.

3 Párosítsa óráját a kompatibilis készülékével.

MEGJEGYZÉS: a párosítási útmutató lépései eltérnek az egyes Garmin kompatibilis eszközöknél. Lásd a felhasználói kézikönyvet.

4 Nyomja meg az  lehetőséget a pulzusadatok továbbításának leállításához.

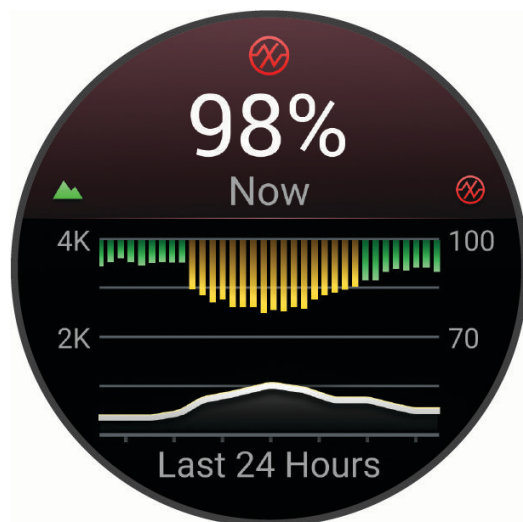
Pulzoximéter

Órájához egy csuklón viselhető pulzoximéter tartozik, amely a véroxigén perifériás szaturációjának (SpO2) mérésére szolgál. A magasság növekedésével a véroxigénszint csökkenhet.

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést (*A véroxigénszint-mérő leolvasása, 81. oldal*). Az egész napos méréseket is bekapcsolhatja (*A pulzoximéter módjának beállítása, 81. oldal*). Ha mozgás közben tekinti meg a pulzoximéter-összefoglalót, a karóra elemzi az oxigénszaturációt és a tengerszint feletti magasságot. A magassági profil jelzi, hogyan változnak a pulzoximetriás értékek a tengerszint feletti magassághoz képest.

Az órán a pulzoximéter által mért érték oxigénszaturációs százalékként és színnel jelölve jelenik meg a grafikonon. Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a pulzoximéter által mért adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is.

A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.



①	A magassági skála.
②	Az elmúlt 24 óra átlagos oxigénszaturációs értékeinek grafikonja.
③	A legutóbbi oxigénszaturációs érték.
④	Az oxigénszaturáció százalékos skálája.
⑤	Az elmúlt 24 órában mért magassági értékek grafikonja.

A véroxigénszint-mérő leolvasása

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést. A widget megjeleníti a legutóbbi véroxigén-szaturáció százalékos értékét, az elmúlt 24 óra átlagértékeit, valamint az elmúlt 24 óra tengerszint feletti magasságát.

MEGJEGYZÉS: a pulzoximéter widget első megtekintésekor az órának fognia kell a műholdas jeleket a tengerszint feletti magasság meghatározásához. Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.

1 Amíg ül vagy nem végez tevékenységet, húzza felfelé ujját az óra számlapján..

2 Görgessen a pulzoximéter összefoglalójához.

3 Válassza ki a pulzoximéter összefoglalóját.

Az óra elkezd beolvasni a pulzoximéter adatait.

4 Maradjon mozdulatlan 30 másodpercig.

MEGJEGYZÉS: amennyiben túl aktív ahhoz, hogy az óra képes legyen meghatározni a véroxigénszintjét, a százalékos érték helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány percnyi inaktivitás után újra megpróbálhatja a mérést. A legpontosabb eredmény érdekében tartsa az órát viselő kezét a szíve magasságában, míg az óra megméri a véroxigén-szaturációját.

5 Görgessen le a pulzoximéter-mérések utolsó hét napos grafikonjának megtekintéséhez.

A pulzoximéter módjának beállítása

1 Nyomja meg az  lehetőséget.

2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Beállítások > Egészség és jólét > Pulzoximéter.**

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha azt szeretné, hogy a készülék az inaktív időszakokban is végezzen mérést, válassza az **Egész nap** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: az **Egész nap** mód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

- Ha azt szeretné, hogy a készülék folyamatos mérést végezzen, amíg Ön alszik, válassza az **Alvás közben** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: a szokatlan alváspozíciók abnormálisan alacsony alvásidőhöz és SpO2 értékekhez vezethetnek.

- Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza az **Igény szerint** lehetőséget.

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

Rendellenes véroxigénszint-mérő adatok megjelenése, illetve az adatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Maradjon mozdulatlan, amíg az óra megméri a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Viselje az órát a csuklósont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amelyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Szilikon vagy nejlón pántot használjon.
- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő optikai érzékelőt.
- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

Cél automatikus beállítása

A készülék a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben a készülék kijelzi a napi cél elérése irányában tett előrehaladást.

Ha nem kívánja használni az automatikus célbeállítási funkciót, a Garmin Connect fiókban is beállíthat személyes lépéscélt.

Intenzív percek

Egészsége javítása érdekében számos szervezet, például az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc közepes intenzitású testmozgást (pl. gyorsabb séta) vagy heti 75 perc intenzív testmozgást (pl. futás) javasol.

Az óra méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). Az óra összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceinek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.

Intenzív percek szerzésének módja

vivoactive 6 órája úgy számolja ki az intenzív perceket, hogy összehasonlítja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az óra a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- A nyugalmi pulzusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az órát éjjel-nappal.

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect alkalmazásban vagy az órabeállításokban állíthatja be. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. Az alvasedző az alvás- és a tevékenységi előzményei, a HRV-állapota és a sziesztái alapján az alvásigényéhez ad ajánlásokat ([Összefoglalók, 33. oldal](#)). A rendszer hozzáadja sziesztáit az alvással kapcsolatos statisztikákhoz, és hatással lehet a regenerálódására is. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak ([Ne zavarjanak üzemmód használata, 42. oldal](#)).

Az automatikus alváskövetés használata

- 1 Viselje óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect-fiókjába ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 74. oldal](#)).

Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

Megtekintheti az alvási információkat, például a szundításokat a vivoactive 6 óráján ([Összefoglalók, 33. oldal](#)).

Navigáció

Az óráján rendelkezésre álló GPS navigációs funkciók használatával elmenthet helyeket, a kívánt helyekre navigálhat, sőt haza is találhat.

Helyek mentése

Hely mentése

Elmentheti az aktuális helyet, ha később vissza kíván navigálni oda.

- 1 Tartsa lenyomva a  gombot.
- 2 Válassza a **Hely mentése** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: you may need to add this item to the controls menu ([A vezérlőmenü testreszabása, 42. oldal](#)).

- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Mentett helyek megtekintése és szerkesztése

TIPP: a helyeket a vezérlőmenüből mentheti el ([Vezérlők, 39. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Görgessen lefelé, és válassza ki a **Navigálás > Mentett helyek** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy mentett helyet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget a hely adatainak megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez.

Hely törlése

- 1 Nyomja meg a  elemet.
- 2 Válasszon ki egy GPS-t használó tevékenységet, például ezt: **Futás**.
- 3 Görgessen le és válassza a **Navigálás > Mentett helyek** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy mentett helyet.
- 5 Válassza ki a **Törlés** lehetőséget.

Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect alkalmazásból

ÉRTESÍTÉS

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően kezelje helyadatai másokkal való megosztását. Mindig pontosan legyen tisztában azzal, hogy kikkel osztja meg helyadatait, és hogy nyugodtan megoszthatja-e adatait az adott személyekkel.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az útvonallal kompatibilis Garmin készülék iPhone® készülékhez csatlakozik Bluetooth technológiával.

Megoszthatja a hely- és egyéb adatokat a Apple® Maps alkalmazásból kompatibilis Garmin készülékére.

- 1 A Apple Maps alkalmazásban válasszon egy helyet.
- 2 Válassza a  >  ikont.
- 3 Szükség esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza a Garmin készüléket.
Értesítés jelenik meg a Garmin Connect alkalmazásban, amely azt jelzi, hogy a helyszín most már elérhető a készüléken ([GPS-tevékenység indítása megosztott helyszínről, 83. oldal](#)).

GPS-tevékenység indítása megosztott helyszínről

A Garmin Connect alkalmazással megoszthat egy helyszínt a Apple Maps alkalmazásból az órára, és az adott helyszínrre navigálhat ([Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect alkalmazásból, 83. oldal](#)).

- 1 Amikor helyszínértesítést kap az órán, válassza a  ikont.
Az óra megjeleníti a helyszínadatokat.
TIPP: a helyszínt a Elmentve alkalmazás tárolja.
- 2 Válassza az **Menj!** lehetőséget, és válasszon tevékenységet.
- 3 Az úti cél eléréséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Navigálás a megosztott helyszínre tevékenység során

Ezt a funkciót GPS-t használó tevékenységekhez szánták. Ha a GPS ki van kapcsolva a tevékenységhez, később tekintheti meg a helyszínt.

TIPP: a helyszínt a Elmentve alkalmazás tárolja.

Megosztott helyszíneket fogadhat az órán a GPS-tevékenységek során, és használhatja ezeket navigálási célként ([Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect alkalmazásból, 83. oldal](#)).

- 1 Ha egy GPS-tevékenység alatt megjelenik egy megosztott helyszín értesítése, válassza a  elemet a megosztott helyszínre való navigáláshoz.
- 2 Az úti cél eléréséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Navigáció a célhoz

A készülék segítségével elnavigálhat egy korábbi úticélhoz vagy követhet egy mentett útvonalat.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.
- 3 Görgessen le, és válassza a **Navigálás** gombot.
- 4 Válasszon ki egy beállítást.
 - Válassza a **Korábbi tevékenységek** lehetőséget, válasszon egy tevékenységet és válassza a **Indulás** lehetőséget.
 - Válassza a **Mentett helyek** lehetőséget, válasszon helyet és válassza az **Menj!** lehetőséget.

TIPP: a helyeket a vezérlőmenüből mentheti el ([Vezérlők, 39. oldal](#)).
- 5 Nyomja meg a  lehetőséget a navigáció megkezdéséhez.

Navigálás vissza a kiinduláshoz

Mielőtt vissznanavigál a kiindulási helyhez, meg kell találnia a műholdakat, el kell indítania stoppert és meg kell kezdenie a tevékenységet.

A tevékenység során bármikor visszatérhet a kiindulási helyre. Például, ha új városban fut és nem biztos benne, hogy juthat vissza a kiindulás ponthoz vagy a szállodához, ezzel a funkcióval vissznanavigálhat a kiindulási helyre. Ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy GPS-t használó tevékenységet, például ezt: **Futás**.
- 3 Tevékenység közben húzza ujját jobbra.
- 4 Válassza a **Navigálás > Vissza a kezdéshez** lehetőséget.
- 5 Válassza a **TracBack** vagy **Egyenes vonal** lehetőség valamelyikét.

A navigációs ablak előugrik.
- 6 Haladjon előre.

A nyíl a kezdőpont felé mutat.

TIPP: a pontosabb navigáció érdekében tartsa a karórát abba az irányba, amerre navigál.

Navigáció leállítása

- A navigáció leállításához és a tevékenység folytatásához bármely adatképernyőn húzza ujját jobbra és válassza ki az első lehetőséget, nyomja meg a(z)  lehetőséget és válassza a **Navigációt leállít** vagy **Pálya leállítása** lehetőséget.

A tevékenységidőzőt tovább rögzít.
- A navigáció befejezéséhez és a tevékenység elmentéséhez nyomja meg a(z)  lehetőséget és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Útvonalak

FIGYELMEZTETÉS!

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy letöltsék a más felhasználók által létrehozott útvonalakat. A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságával, pontosságával, megbízhatóságával, teljességével vagy aktualitásával kapcsolatban. Ön saját felelősségére használja a harmadik felek által létrehozott útvonalakat.

Garmin Connect fiókjából útvonalakat küldhet eszközére. Az eszközre történő mentés után eszközén követheti az útvonalat.

Egy elmentett útvonalat követhet egyszerűen csak azért is, mert az egy jó útszakasz. Például menthet és követhet egy kerékpárbarát útvonalat a munkába menéshez.

Egy elmentett útvonalat a korábban meghatározott teljesítménycélok elérése vagy túlteljesítése érdekében is követhet.

Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban

Hogy létrehozhaszon egy pályát a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect, 73. oldal](#)).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza ki a **Tréning & tervezés** > **Útvonalak** > **Útvonal létrehozása** lehetőséget.
- 3 Válasszon pályatípust.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Válassza a **Kész** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: a pályát elküldheti a készülékére ([Pálya küldése a készülékére, 85. oldal](#)).

Pálya küldése a készülékére

A(z) Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát elküldheti készülékére ([Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban, 85. oldal](#)).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés** > **Útvonalak** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy pályát.
- 4 Válassza ki az  ikont.
- 5 Válasszon ki kompatibilis készüléket.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Útírány követése készülékén

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.
- 3 Görgessen le, és nyomja meg a **Navigálás** > **Útvonalak** gombot.
- 4 Válasszon ki egy pályát.
- 5 Nyomja meg a  elemet.
- 6 Válassza ki a **Pálya indítása** vagy **Pálya elvégzése fordított sorrendben** lehetőséget.
- 7 Nyomja meg a  lehetőséget a navigáció megkezdéséhez.

Pályaadatok megtekintése vagy szerkesztése

Mielőtt egy pályán navigálna, megtekintheti vagy szerkesztheti a pályaadatokat.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.
- 3 Görgessen le, és nyomja meg a **Navigálás** > **Útvonalak** gombot.
- 4 Válasszon ki egy pályát.
- 5 Nyomja meg a  elemet.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A navigáció megkezdéséhez válassza az **Pálya indítása** lehetőséget.
 - Egyéni tempósáv létrehozásához válassza a **PacePro** lehetőséget ([PacePro™ tréning, 48. oldal](#)).
 - Az útvonal térképen való megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
 - Ha a másik végéről szeretné elkezdni az útvonalat, válassza az **Pálya elvégzése fordított sorrendben** lehetőséget.
 - Az útvonal egy magassági diagramjának megtekintéséhez válassza a **Magasságprofil** lehetőséget.
 - Az útvonal nevének megváltoztatásához válassza a **Név** elemet.
 - Az útvonal törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Iránytű

Az órán automatikus kalibrációval rendelkező 3 tengelyű iránytű van. Az iránytű funkciói és a megjelenése függ az Ön tevékenységétől, attól, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy éppen egy célállomásra navigál-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatja ([Iránytű beállítása, 96. oldal](#)).

Irány beállítása az iránytűn

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az óraszámplapon görgessen le az iránytű összefoglalójának megtekintéséhez és kinyitásához.
 - Tartsa nyomva az  lehetőséget, és válassza ki az iránytű vezérlőt.
- 2 Húzza az ujját balra a lehetőségek megtekintéséhez.
- 3 Válassza a **Irány rögzítése** lehetőséget.
- 4 Tartsa az órát az útiránynak megfelelő irányba, és nyomja meg az  lehetőséget.
Ha eltér a beállított iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérést és az eltérés fokát.

Térkép

 mutatja az Ön helyzetét a térképen. A térképen megjelennek a helyek nevei és szimbólumai. Amikor egy úti cél felé navigál, útvonalát egy vonal jelzi a térképen.

- Térképnavigáció ([A térkép pásztázása és nagyítása, 86. oldal](#))
- Térképbeállítások ([Térképbeállítások, 86. oldal](#))

A térkép adatképernyőinek hozzáadása

Lehetősége van arra, hogy a térképet hozzáadja egy GPS tevékenység adatképernyő-folyamához.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, és válassza ki a GPS-tevékenységet.
- 3 Görgessen lefelé, és válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 4 Válassza ki az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Térkép** lehetőséget.

A térkép pásztázása és nagyítása

- 1 Navigálás közben görgessen fel vagy le a térkép megtekintéséhez.
MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a térkép adatképernyőjét a tevékenységhez ([Az adatképernyők testreszabása, 28. oldal](#)).
- 2 Húzza az ujját jobbra.
- 3 Válassza ki a **Térképvezérlők**.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A felfelé és lefelé görgetések, a balra vagy jobbra húzások vagy a belenyagyítás közben nyomja meg a  lehetőséget.
 - A kilépéshez húzza az ujját felfelé vagy lefelé.

Térképbeállítások

Testre szabhatja, hogyan jelenjen meg a térkép a térkép adatképernyőin.

Nyomja meg a  lehetőséget és válassza a **Beállítások > Térkép és navigáció** lehetőséget.

Tájéolás: a térkép tájolását állítja be. Az Észak felül a kijelző felső részén jeleníti meg az északi irányt. A Menetirányba a kijelző felső része irányába jeleníti meg az aktuális útirányt.

Felhasználói helyszínek: megjeleníti vagy elrejtí a felhasználók elmentett helyeit a térképen.

Automatikus nagyítás: a nagyítási szint automatikus kiválasztása a térkép optimális használhatósága érdekében. Ha a funkció ki van kapcsolva, akkor kézzel kell nagyítania/kicsinyítenie a térképen.

Biztonsági és nyomonkövetési funkciók

⚠ VIGYÁZAT!

A biztonsági és nyomon követési funkciók kiegészítő funkciók, amelyekre nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

A balesetészlelés nem elérhető kerekesszékes üzemmód esetén.

ÉRTESÍTÉS

A biztonsági és nyomon követési funkciók használatához csatlakoztatnia kell a vívoactive 6 órát a Garmin Connect alkalmazáshoz Bluetooth technológián keresztül. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/safety weboldalra.

✳ **Segítségkérés:** használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) tartalmazó üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

✳ **Balesetészlelés:** ha a vívoactive 6 óra bizonyos kültéri tevékenységek során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) a baleset esetén értesítendő személyeknek.

👁 **LiveTrack:** lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és tréningjeit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik elő adatait egy weboldalon.

A baleset esetén értesítendő személyek megadása

A baleset esetén értesítendő személyek telefonszámait a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza ki a **Biztonság és követés > Biztonsági funkciók > Baleset esetén értesítendő személyek > Adja meg a baleset esetén értesítendő személyeket** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A baleset esetén értesítendő személyek értesítést kapnak, amikor hozzáadja őket baleset esetén értesítendő személyekként, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy partner elutasítja, másik baleset esetén értesítendő személyt kell választania.

Névjegyek hozzáadása

Legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá a Garmin Connect alkalmazásban. A névjegyekhez tartozó e-mail-címek a LiveTrack funkcióval is használhatók. A névjegyek közül hármat baleset esetén értesítendő személyként adhat meg (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 87. oldal*).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza ki a **Kapcsolatok** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a vívoactive 6 készüléken végrehajtott módosítások alkalmazásához (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 74. oldal*).

A balesetészlelés be- és kikapcsolása

⚠ VIGYÁZAT!

A balesetészlelés kiegészítő funkció, és csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre. A Balesetészlelés funkcióra nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása*, 87. oldal). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Biztonság és követés > Balesetészlelés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: a balesetészlelés csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre.

Ha vivoactive 6 órája balesetet észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás az Ön nevét és GPS-pozícióját (ha elérhető) tartalmazó automatikus szöveges üzenetet és e-mailet küld a baleset esetén értesítendő személyeknek. Egy üzenet jelenik meg a készüléken és a párosított telefonon, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 15 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, visszavonhatja az automatikus vészhelyzeti üzenetet.

Segítségkérés

⚠ VIGYÁZAT!

A Segítségkérés egy kiegészítő funkció, és nem javasolt a segítségkérés elsődleges módszereként hagyatkozni rá. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása*, 87. oldal). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Tartsa lenyomva az  lehetőséget.
- 2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segítségkérés funkció aktiválásához.

Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.

TIPP: az üzenet visszavonásához válassza ki a **Mégse** lehetőséget, mielőtt a visszaszámlálás befejeződne.

Zene

MEGJEGYZÉS: vivoactive 6 órájához három különböző zenelejátszási lehetőség áll rendelkezésre.

- Külső szolgáltatótól származó zenék
- Személyes hangtartalmak
- A telefonon tárolt zenék

Lehetősége van vivoactive 6 órájára hangtartalmakat letölteni számítógépéről vagy egy külső szolgáltatótól, így akkor is hallgathat zenét, amikor telefonja nincs kéznél. Az órán található hangtartalmak lejátszáshoz Bluetooth fejhallgatót is csatlakoztathat.

Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

Mielőtt külső szolgáltatótól származó zenét vagy hangfájlokat tölthetne le órájára, csatlakoztatnia kell a szolgáltatót az órájához.

További lehetőségekért töltsse le a Connect IQ alkalmazást telefonjára ([Connect IQ funkciók letöltése, 75. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Connect IQ™ áruház** elemet.
- 3 Harmadik fél zeneszolgáltató telepítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4 Az órán lévő vezérlőmenüben válassza a **Zene** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a zeneszolgáltatót.

MEGJEGYZÉS: ha másik szolgáltatót szeretne választani, tartsa lenyomva a  ikont, válassza a **Beállítások** > **Zene** > **Zeneszolgáltatók** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól

Mielőtt külső szolgáltatótól töltené le hangtartalmakat, csatlakozzon egy Wi-Fi-hálózatra ([Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz, 71. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Beállítások** > **Zene** > **Zeneszolgáltatók** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy csatlakoztatott szolgáltatót, vagy válassza a **Zenei alkalmazások hozzáadása** lehetőséget, ha szeretne hozzáadni egy zeneszolgáltatót a Connect IQ áruházból.
- 4 Válasszon egy lejátszási listát vagy egyéb elemet az órára történő letöltéshez.
- 5 Ha szükséges, nyomja meg az  lehetőséget, amíg a szolgáltatás nem szinkronizálódik.

MEGJEGYZÉS: a hangtartalmak letöltése meríti az akkumulátort. Amennyiben az akkumulátor töltöttsége alacsony, előfordulhat, hogy csatlakoztatnia kell óráját egy külső áramforráshoz.

Személyes hangtartalom letöltése

Mielőtt személyes hangtartalmat küldene órájára, telepítse a Garmin Express alkalmazást számítógépére (garmin.com/express).

Számítógépéről személyes .mp3 és .m4a kiterjesztésű hangfájlokat is feltöltheti vívoactive 6 órájára. További tájékoztatásért látogasson el a következő webhelyre: garmin.com/musicfiles.

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez a mellékelt USB-kábel használatával.
- 2 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást számítógépén, válassza ki óráját, majd a **Zene** elemet.
TIPP: Windows® számítógép esetén válassza a  lehetőséget, és keresse meg a hangfájlokat tartalmazó mappát. Apple számítógép esetén a Garmin Express alkalmazás az Ön iTunes® könyvtárát használja.
- 3 A **Saját zenék** vagy **iTunes könyvtár** listáján válasszon ki egy hangfájl-kategóriát (pl. zeneszámok vagy lejátszási listák).
- 4 Jelölje be a hangfájlok jelölőnégyzetét, majd válassza a **Küldés a készülékre** elemet.
- 5 A hangfájlok eltávolításához válasszon ki egy kategóriát a vívoactive 6 listában, jelölje be a jelölőnégyzeteket, és válassza az **Eltávolítás a készülékről** lehetőséget.

Zenehallgatás

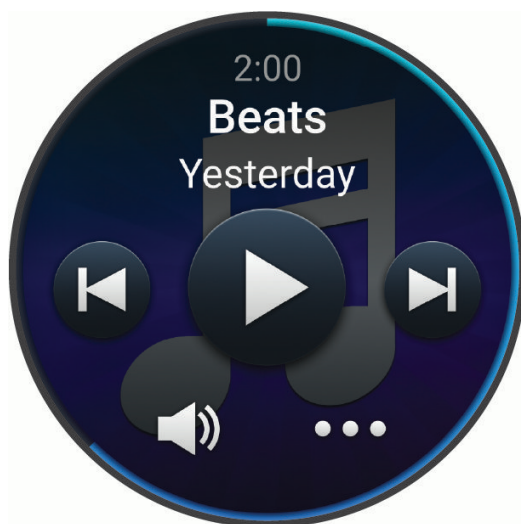
Mikor első alkalommal hallgat zenét, a beállítás alapértelmezettként mentődik. Ha nem első alkalommal hallgat zenét, nyomja meg a(z)  elemet az óraszámplapon és válassza a **Beállítások > Zene > Zeneszolgáltatók** lehetőséget a kiválasztottak változtatásához.

- 1 Nyissa meg a zenevezérlőt.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A számítógépről az órára letöltött zeneszámok meghallgatásához válassza a **Saját zenék** lehetőséget, és válasszon ki egyet a lehetőségek közül (*Személyes hangtartalom letöltése, 89. oldal*).
 - Válassza ki a **Telefon** lehetőséget, ha a zenelejátszást telefonjáról kívánja vezérelni.
 - Ha harmadik féltől származó megoldáson keresztül hallgat zenét, válassza a **Zenei alkalmazások hozzáadása** lehetőséget, válassza ki a szolgáltató nevét és válasszon lejátszási listát (*Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól, 89. oldal*).
- 3 Szükség esetén csatlakoztassa Bluetooth fejhallgatóját (*Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 91. oldal*).
- 4 Válassza a  ikont.

Zenelejátszás-vezérlők

MEGJEGYZÉS: tevékenység közben ujját balra húzva tekintheti meg a zenelejátszó vezérlőit.

A zenelejátszás vezérlése a kiválasztott zeneforrástól függően eltérő lehet.



...	Válassza ki további zenelejátszás-vezérlők megtekintéséhez.
	A hangerő beállítása.
	Az aktuális hangfájl lejátszása vagy szüneteltetése.
	Ugrás a lejátszási lista következő hangfájljára. Nyomva tartva előretekер az aktuális hangfájlon belül.
	Az aktuális hangfájl ismételt elindítása. Kétszer kiválasztva visszaugrik a lejátszási lista előző hangfájljára. Nyomva tartva visszateker az aktuális hangfájlon belül.
	Az ismétlési mód módosítása.
	A véletlen sorrendű lejátszás módjának módosítása.

Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása

A vívoactive 6 órán található zene lejátszásához először csatlakoztasson Bluetooth fejhallgatót.

- 1 Helyezze a fejhallgatót az óra 2 m-es (6,6 ft.) körzetébe.
- 2 Engedélyezze a fejhallgatón a párosítási módot.
- 3 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 4 Válassza a **Beállítások > Zene > Fejhallgató > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 A párosítás befejezéséhez válassza ki a fejhallgatót.

A hangmód módosítása

A zenelejátszási mód sztereóóról monóra állítható.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Beállítások > Zene > Hang** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy beállítást.

Felhasználói profil

A felhasználói profilt az órán vagy a Garmin Connect alkalmazásban frissítheti.

A felhasználói profil beállítása

Frissítheti személyes adatait, például testmagasságát, testsúlyát, edzési zónáit stb. Az óra ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Felhasználói profil** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy beállítást.

Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania egy nemet. A legtöbb fitness- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt ajánlja, hogy válassza a születésekor meghatározott nemét. A kezdeti beállítást követően testreszabhatja a profilbeállításokat Garmin Connect-fiókjában.

Profil és adatvédelem: lehetővé teszi a nyilvános profilján található adatok testreszabását.

Felhasználói beállítások: beállíthatja a nemét. Ha a Nincs megadva lehetőséget választja, a bináris bemenetet igénylő algoritmusok az óra első beállításakor megadott nemet fogják használni.

Kerekesszékes üzemmód

A kerekesszékes üzemmód frissíti összefoglalóit, alkalmazásait és elérhető tevékenységeit. A kerekesszékes üzemmódon belül például beltéri és kültéri hajtási és kézikerekpározási tevékenységek érhetők el, így a futási vagy sétálási tevékenység helyett választhatja a futási vagy sétálási sebességen végzett hajtást. Ha a kerekesszékes üzemmód be van kapcsolva, vivoactive 6 órája a hajtás alapján követi nyomon mozgását. Az ikonok is frissülnek kerekesszékes felhasználó esetén. Az óra nem frissíti a becsült VO2 max. értéket kerekesszékes üzemmódban. A balesetészlelés is ki van kapcsolva.

Amikor először kapcsolja be a kerekesszékes üzemmódot óráján, kiválaszthatja az edzések gyakoriságát, hogy tevékenységszintjét a megfelelő algoritmusra állítsa. Ha a kerekesszékes üzemmód be van kapcsolva, párosíthat egy ütemérzékelőt, amelyen keresztül távolság- és sebességadatokat kaphat kézikerekpározás közben. Beltéri tevékenységek esetén a rendszer kéri, hogy párosítson egy sebességérzékelőt a sebességadatokat fogadásához, azonban a tevékenység rögzítéséhez nincs szükség sebességérzékelőre. Az egyes Garmin érzékelők kompatibilitásával és a vásárlással kapcsolatos információk, illetve a felhasználói kézikönyv megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com adott érzékelőről szóló oldalára.

A kerekesszékes üzemmódot be- vagy kikapcsolhatja a felhasználói profil beállításában ([A felhasználói profil beállítása, 91. oldal](#)).

A garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/ weboldalon további tájékoztatást olvashat a kerekesszéket használók fiziológiájáról.

Fitness életkor megtekintése

Fitness életkorának ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű személyéhez. Fitness életkorának meghatározásához órája felhasznál bizonyos adatokat, például az Ön életkorát, testtömegindexét (BMI), nyugalmi pulzusszámát és intenzív tevékenységi előzményeit. Ha rendelkezik Index™ mérleggel, órája a BMI helyett a testzsírszázalék mérőszámot használja fitness életkorának meghatározásához. Mozgással és életmódváltással befolyásolni lehet a fitness életkort.

MEGJEGYZÉS: a fitness életkor legpontosabb meghatározásához töltsse ki teljesen a felhasználói profilt ([A felhasználói profil beállítása, 91. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Beállítások > Felhasználói profil > Fitness-kor** lehetőséget.

A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulzusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

Fitnesscélok

A pulzustartományok ismerete segít az edzettségi állapot mérésében és javításában. Ehhez fontos, hogy megértse és alkalmazza az alábbi elveket:

- A pulzusszám jól mutatja a testedzés intenzitását.
- Bizonyos pulzustartományokban való edzéssel növelheti a szív- és érrendszer kapacitását és erejét.

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat ([Pulzustartomány-számítások, 93. oldal](#)) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai elérése érdekében.

Ha nincs tisztában maximális pulzusszámával, vegye igénybe az interneten elérhető számolóalkalmazások egyikét. Bizonyos edzőtermekben és egészségközpontokban elérhető egy, a maximális pulzusszám mérésére szolgáló teszt. A maximális pulzusszám alapvető számítása: 220 mínusz az Ön kora.

A pulzuszónák beállítása

Az óra a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profil adatait használja az alapértelmezett pulzuszónák meghatározásához. Külön pulzusszámszónákat állíthat be a sportprofilokhoz, például a futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. A tevékenység legpontosabb kalóriaadataiért állítsa be a maximális pulzusszámát. Manuálisan is beállíthat minden egyes pulzuszónát, és megadhatja a nyugalmi pulzusát is. Garmin Connect-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Beállítások > Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményszónák > Pulzusszám** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Maximális pulzus** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.
- 4 Válassza a **Nyugalmi pulzus > Egyedi beállítása** lehetőséget, majd adja meg a nyugalmi pulzusértékét. Használhatja az óra által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot vagy beállíthat egyedi nyugalmi pulzusszámot.
- 5 Válassza a **Tartományok > Ez alapján:** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Ütés/perc** elemet a zónák ütés/percben történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **Max pulzus%** lehetőséget a zónáknak a maximális pulzus százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **%PULZUSTARTALÉK** elemet a zónáknak a pulzustartalék százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
- 8 Válassza a **Sport pulzusszám** lehetőséget, majd válasszon ki egy sportprofil, amelyhez külön pulzusszám-tartományokat szeretne hozzáadni (opcionális).
- 9 Ismételje meg a lépéseket a sport-pulzuszónák hozzáadásához (opcionális).

A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása

Az alapértelmezett beállítások lehetővé teszik az óra számára a maximális pulzusszám meghatározását és a pulzuszónáknak a maximális pulzusszám százalékaként történő beállítását.

- Ellenőrizze, hogy pontosak-e a felhasználói profiljában lévő beállítások ([A felhasználói profil beállítása, 91. oldal](#)).
- Fusson gyakran a csuklóra vagy mellkasra helyezett pulzusmonitorral.
- Garmin Connect fiókját használva tekintse meg a pulzustrendjeit és az egyes zónákban eltöltött időt.

Pulzustartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerőltetési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt

A teljesítményzónák beállítása

A teljesítményzónák alapértelmezett értékeket használnak nem, súly és átlagos képességek alapján, és lehet, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. Ha ismeri a funkcionális teljesítményküszöb (FTP) vagy a teljesítményküszöb (TP) értékét, miután megadta, engedélyezheti, hogy a szoftver automatikusan kiszámítsa a teljesítményzónákat. Garmin Connect-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményzónák** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza a **Ez alapján:** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Watt** elemet a zónák megtekintéséhez és szerkesztéséhez wattban.
 - Válassza a **FTP %** vagy **% a TP-ből** lehetőséget a zónáknak a teljesítményküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 6 Válassza az **FTP** vagy a **Küszöbteljesítmény** lehetőséget, majd adja meg az értéket.
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
- 8 Ha szükséges, válassza a **Minimális** elemet, és adjon meg egy minimális teljesítményértéket.

Teljesítménymérések automatikus észlelése

Az Automatikus észlelés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Felhasználói profil > Pulzusszám- és teljesítményzónák > Automatikus észlelés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy beállítást.

Energiagazdálkodási beállítások

Az óraszámlapon nyomja meg az , lehetőséget, majd a **Beállítások > Energiagazdálkodás** lehetőséget.

Energiatakarékos: lehetővé teszi a rendszerbeállítások testreszabását az akkumulátor üzemidejének karóra üzemmódban történő meghosszabbításához ([Az Energiatakarékos funkció testreszabása, 95. oldal](#)).

Akkumulátor-százalék: az akkumulátor hátralévő üzemidejét mutatja százalékban.

Akkumulátorkapacitás becsült ideje: az akkumulátor hátralévő üzemidejét mutatja becsült napok vagy órák formájában.

Alacsony akkufesz. riasztás: értesítést jelenít meg, ha az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

Az Energiatakarékos funkció testreszabása

Az energiatakarékos funkció segítségével gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, hogy karóra üzemmódban hosszabb legyen az akkumulátor üzemideje.

Az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben kapcsolhatja be ([A vezérlőmenü testreszabása, 42. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
 - 2 Válassza a következőket: **Beállítások > Energiagazdálkodás > Energiatakarékos**.
 - 3 Az energiatakarékos funkció bekapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
 - 4 Válassza a **Szerkesztés** elemet, és válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza a **Számlap** elemet az alacsony energiafogyasztású, percenként frissülő számlap engedélyezéséhez.
 - Válassza a **Zene** elemet, hogy letiltsa a karórán keresztüli zenehallgatást.
 - Válassza a **Telefon** lehetőséget a párosított telefon leválasztásához.
 - Válassza a **Wi-Fi** lehetőséget a Wi-Fi hálózati kapcsolat bontásához.
 - A csuklón viselhető pulzuszórához válassza a **Csuklón mért pulzus** lehetőséget.
 - A pulzoximéter-érzékelő kikapcsolásához válassza a **Pulzoximéter** lehetőséget.
 - Válassza ki a **Mindig aktív képernyő** lehetőséget, hogy a képernyő kikapcsoljon, amikor nem használja.
 - Válassza a **Fényerő** lehetőséget a képernyő fényerejének csökkentéséhez.
- Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.
- 5 Válassza az **Alacsony akkufesz. riasztás** lehetőséget, hogy riasztást kapjon, amikor az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

Rendszerbeállítások

Az óraszámplapon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a **Beállítások** lehetőséget.

Gyorsmenük: hozzárendeli a parancsikonokat a gombokhoz ([A gombok parancsikonjainak testreszabása, 95. oldal](#)).

Jelszó: négyjegyű jelszót állít be a személyes adatok biztonsága érdekében, ha az óra nincs a csuklóján ([Az óra jelszavának beállítása, 96. oldal](#)).

Ne zavarj: ennek segítségével engedélyezheti a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához.

Iránytű: kalibrálja a belső iránytűt és személyre szabja a beállításokat ([Iránytű, 86. oldal](#)).

Idő: az időbeállítások módosítása ([Időbeállítások, 97. oldal](#)).

Nyelv: az óra által megjelenített nyelv beállítása.

Hangok: beállítja az óra hangjának dialektusát és a hangtípusát.

Speciális: megnyitja a speciális rendszerbeállításokat a mértékegységek, az adatrögzítési mód és az USB-mód beállításához ([Haladó rendszerbeállítások, 97. oldal](#)).

Visszaállítás: konfigurálja az óra adatainak biztonsági mentéseit és visszaállítja a felhasználói adatokat és beállításokat ([Minden beállítás alaphelyzetbe állítása, 98. oldal](#)).

Szoftverfrissítés: telepíti a letöltött szoftverfrissítéseket, engedélyezi az automatikus frissítéseket, és lehetővé teszi a frissítések manuális ellenőrzését ([Termékfrissítések, 101. oldal](#)).

Névjegy: megjeleníti az eszközre, a szoftverre, a licencre és a szabályozásra vonatkozó információkat.

A gombok parancsikonjainak testreszabása

Testreszabhatja az egyes gombok és bizonyos gombkombinációk nyomva tartási funkcióját.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az alábbi lehetőségeket: **Beállítások > Rendszer > Gyorsmenük**.
- 3 Válasszon ki egy gombot vagy egy gombkombinációt a testreszabáshoz.
- 4 Válasszon ki egy funkciót.

Az óra jelszavának beállítása

ÉRTESÍTÉS

Ha háromszor hibásan adja meg a jelszót, az óra egy időre lezár. Öt helytelen próbálkozás után az óra a jelszó Garmin Connect alkalmazásban való visszaállításáig lezár. Ha nem párosította az órát a telefonjával, öt helytelen próbálkozás után az óra törli az adatait és visszaáll a gyári beállításokra.

Beállíthat jelszót az órához, amikor az nincs a csuklóján, így védve személyes adatait. Ha a(z) Garmin Pay funkciót használja, az óra ugyanazt a négyjegyű kódot kéri a pénztárca megnyitásakor (*Garmin Pay*, 6. oldal).

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Jelszó > Jelszó beállítása** lehetőséget.
- 3 Adjon meg egy négy számjegyből álló jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

Az óra jelszavának módosítása

Ismernie kell a jelenlegi jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette jelszavát vagy túl sokszor próbálkozik helytelenül, vissza kell állítania a jelszót a(z) Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Rendszer > Jelszó > Jelszó módosítása** lehetőséget.
- 3 Adja meg a jelenlegi, négy számjegyből álló jelszavát.
- 4 Adjon meg egy új, négyjegyű jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

Íránytű

Az órán automatikus kalibrációval rendelkező 3 tengelyű iránytű van. Az iránytű funkciói és a megjelenése függ az Ön tevékenységétől, attól, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy éppen egy célállomásra navigál-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatja (*Íránytű beállítása*, 96. oldal).

Íránytű beállítása

Az óra számlapján nyomja meg a  gombot és válassza az **Beállítások > Rendszer > Iránytű** lehetőséget.

Kalibrálás: manuálisan kalibrálja az iránytű érzékelőjét (*Az iránytű manuális kalibrálása*, 96. oldal).

Kijelző: beállítja az iránytűn, hogy az irányok betűkkel, fokokkal vagy milliradiánokkal jelenjenek meg.

Északi referencia: beállítja az északi irányt az iránytűn (*Északi irány beállítása*, 97. oldal).

Mágn. eltérés: a magnetométer ingadozását északi referenciára állítja.

Mód: beállítja, hogy az iránytű milyen adatokat használjon: GPS-adatok és elektronikus érzékelőkből származó adatok kombinációját mozgás közben (Automatikus), csak GPS-adatokat, vagy a magnetométer adatait.

Az iránytű manuális kalibrálása

ÉRTESÍTÉS

Az elektronikus iránytűt szabadban kalibrálja. A tájolási pontosság javítása érdekében ne álljon olyan tárgyak közelébe, amelyek hatással vannak a mágneses mezőkre, mint például járművek, épületek, és elektromos légvezetékek.

Az óra kalibrálása a gyárban megtörtént, és az óra alapértelmezés szerint az automatikus kalibrálást használja. Ha az iránytű rendellenes működését tapasztalja, például nagy távolságok megtétele vagy szélsőséges hőmérsékletváltozások után, manuálisan is kalibrálhatja az iránytűt.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Beállítások > Rendszer > Iránytű > Kalibrálás** lehetőséget.
- 3 Csuklójával írjon le kis nyolcasokat addig, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

Északi irány beállítása

Beállíthatja az irányinformációk kiszámításához használt irányjelző hivatkozást.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki az **Beállítások > Rendszer > Iránytű > Északi referencia** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A földrajzi észak irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Igaz** elemet.
 - A mágneses észak eltérés nélküli irányként való beállításához válassza ki a **Mágneses** lehetőséget.
 - A hálózati észak (000°) irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Térképhálózat** elemet.
 - A mágneses eltérés értékének manuális beállításához válassza ki a **Egyéni > Mág. eltérés** lehetőséget, adja meg a mágneses eltérést, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

Időbeállítások

Az óraszámlapon nyomja meg a  lehetőséget, és válassza **Beállítások > Rendszer > Idő** lehetőséget.

Időformátum: itt adhatja meg, hogy az óra 12, 24 órás vagy katonai idő formátumban mutassa az időt.

Dátumformátum: a megjelenített dátum nap-hónap-év sorrendjének beállítása.

Idő beállítása: az órán használt időzóna beállítása. Az Automatikus beállítás a GPS-pozíció alapján automatikusan beállítja az időzónát.

Idő: beállítja az időt, ha az Idő beállítása opció beállítása Kézi.

Idő szinkronizálása: időzóna váltásakor szinkronizálja az időt, és frissíti azt a téli/nyári időszámítás szerint ([Az idő szinkronizálása, 97. oldal](#)).

Az idő szinkronizálása

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja az órát, és műholdas jelet fogad, illetve megnyitja a Garmin Connect alkalmazást párosított okostelefonján, az óra automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt. Az időt emellett manuálisan is szinkronizálhatja az időzóna módosításakor, valamint frissítheti a téli/nyári időszámításra is.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Idő > Idő szinkronizálása** lehetőséget.
- 3 Várjon, amíg az óra csatlakozik a párosított telefonhoz, vagy megtalálja a műholdakat ([Műholdas jelek keresése, 104. oldal](#)).

TIPP: ujjával simítva is átállíthatja a forrást.

Haladó rendszerbeállítások

From the watch face, press , and select **Beállítások > Rendszer > Speciális**.

Formátum: általános formátumbeállításokat állít be, mint például a tevékenységek során megjelenített mértékegységek, tempó és sebesség, a hét kezdete, valamint a földrajzi helyzet formátuma és dátuma ([A mértékegységek módosítása, 98. oldal](#)).

Adatrögzítés: a tevékenységadatokat rögzítési módjának beállítására szolgál. Az (alapértelmezett) Intelligens rögzítési gyakoriság beállítása esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. A Másodpercenként rögzítési beállítás sokkal részletesebb tevékenységrögzítést biztosít, de előfordulhat, hogy hosszabb tevékenységek esetén nem lesz képes a teljes tevékenység rögzítésére.

USB-mód: az óra beállítása az MTP (médiaátviteli protokoll) vagy a Garmin mód használatára számítógép használata esetén.

A mértékegységek módosítása

Testreszabhatja a távolság, a tempó és sebesség, a magasság és számos egyéb mértékegységét.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Rendszer > Speciális > Formátum > Egység**.
- 3 Válasszon méréstípust.
- 4 Válasszon mértékegységet.

Adatrögzítési beállítások

Az óraszámolapon nyomja meg a  gombot, és válassza **Beállítások > Rendszer > Speciális > Adatrögzítés** lehetőséget.

Frekvencia: beállítja, hogy az óra milyen gyakran rögzítse az aktivitási adatokat. Az **Intelligens** (alapértelmezett) rögzítési gyakoriság beállítása esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. A **Másodpercenként** rögzítési beállítás sokkal részletesebb tevékenységrögzítést biztosít, de előfordulhat, hogy hosszabb tevékenységek esetén nem lesz képes a teljes tevékenység rögzítésére. Rögzíti azokat a kulcsfontosságú pontokat, ahol irányt, tempót vagy pulzusszámot változtat. A tevékenységrögzítője kisebb, így több tevékenységet tárolhat az eszköz memóriájában.

HRV naplózása: lehetővé teszi, hogy az óra rögzítse a pulzusszám-változásokat a tevékenység közben.
([Szívfrekvencia-variabilitás állapota](#), 55. oldal).

Minden beállítás alaphelyzetbe állítása

Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása előtt szinkronizálja az órát a Garmin Connect alkalmazással a tevékenységadatok feltöltéséhez.

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
 - 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Visszaállítás** lehetőséget.
 - 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza a **Gyári beállítások vissza állítása** lehetőséget.
 - Az összes tevékenység előzményekből való törléséhez válassza ki az **Az összes tevékenység törlése** lehetőséget.
 - Az összes távolság- és időösszesítés nullázásához válassza ki az **Összesítések visszaállítása** lehetőséget.
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** lehetőséget.
- MEGJEGYZÉS:** ha korábban beállított egy Garmin Pay pénztárcát, ez a művelet a pénztárcát is törli az óráról. Ha zeneszámok is találhatók óráján, ez a művelet törli a készülékre mentett zenefájlokat.
- Az órán lévő összes ideiglenes fájl törléséhez válassza az **Ideiglenes fájlok törlése** lehetőséget.

Készülékadatok megtekintése

Megtekintheti az eszközadatokat, például a készülék azonosítóját, a szoftververziót, a szabályozási információkat és a licencszerződést.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Rendszer > Névjegy** lehetőséget.

Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

A készülék címkéjét elektronikus formában biztosítjuk. Az e-címke szabályozó és megfelelőségi információkat, például az FCC által biztosított azonosítószámokat vagy regionális megfelelőségi jelzéseket, valamint a termékre és az engedélyezésre vonatkozó információkat is tartalmazhat.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 A beállítási menüben válassza a **Rendszer** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Névjegy** lehetőséget.

"Eszközadatok"

Tudnivalók az AMOLED kijelzőről

Az óra beállításai alapértelmezés szerint az akkumulátor üzemidejéhez és teljesítményéhez vannak optimalizálva (*Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához, 102. oldal*).

A képvisszamaradás vagy képpontbeégés normális jelenség az AMOLED készülékek esetében. A kijelző üzemidejének meghosszabbítása érdekében ügyeljen arra, hogy nagy fényerővel ne jelenítsen meg állóképeket hosszabb ideig. A beégés minimálisra csökkentése érdekében a vivoactive 6 kijelzője a megadott időtúllépés után kikapcsol (*Kijelző és fényerő beállításai, 64. oldal*). Az óra felébresztéséhez fordítsa a csuklóját maga felé, érintse meg az érintőképernyőt vagy nyomja meg az egyik gombot.

Az óra töltése

FIGYELMEZTETÉS!

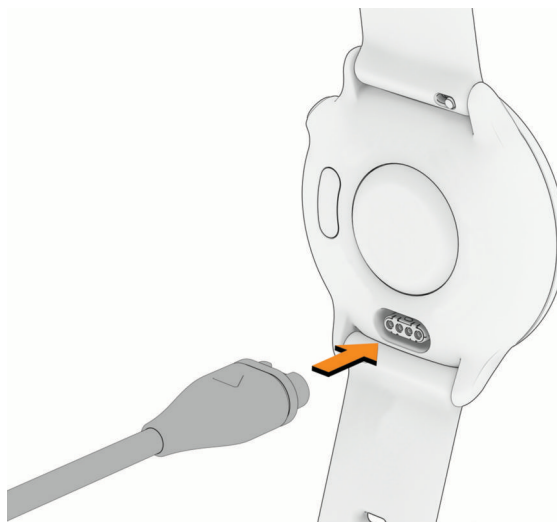
Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el a tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Készülék karbantartása, 100. oldal*).

Órájához egy szabadalmaztatott töltőkábelt is adunk. A választható kiegészítők és cserealkatrészek megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com oldalra, vagy vegye fel Garmin kereskedőjével a kapcsolatot.

- 1 Csatlakoztassa a kábelt ( végével) az óra töltőportjához.



- 2 Vegye le a töltőről az órát, ha a töltöttségi szint elérte a 100%-ot.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Vízbehatolás elleni védelem	5 ATM ¹
Üzemi és tárolási hőmérséklet-tartomány	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB-töltési hőmérséklet-tartomány	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
EU vezeték nélküli frekvenciák és átviteli teljesítmény	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
EU SAR-értékek	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Akkumulátorinformációk

Az akkumulátor tényleges üzemideje a karórán engedélyezett funkcióktól függ – ilyen például a csuklóalapú pulzuszámolás, az okostelefonos értesítések, a GPS és a csatlakoztatott érzékelők.

Mód	Akku. élettartama
Okosóra üzemmód	Akár 11 nap
Energiatakarékos óra üzemmód	Akár 21 nap
Csak GPS üzemmód	Akár 21 óra
Összes műholdrendszer üzemmód	Akár 17 óra
Összes műholdrendszer zene üzemmóddal	Akár 8 óra

Készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Az érintőképernyőt ne érintse meg kemény vagy éles eszközzel, ellenkező esetben károsodás léphet fel.

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószer és rovarirtószer használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ha a készülék klórral, sós vízzel, fényvédővel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más erős vegyszerekkel érintkezett, alaposan öblítse le friss vízzel. Az ilyen anyagokkal való hosszan tartó érintkezés károsíthatja a készülék házát.

Kerülje az erős ütések és a durva bánásmód, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

¹ A készülék 50 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Az óra tisztítása

⚠ VIGYÁZAT!

A karóra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrének vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a karóra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján.

ÉRTESÍTÉS

Töltés közben már kevés izzadság vagy nedvesség is korrodálhatja az eszköz elektromos érintkezőit. A korrózió gátolhatja a töltést és az adatátvitelt.

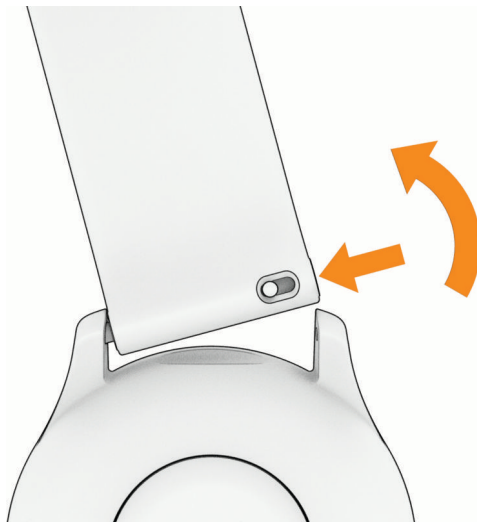
TIPP: további részletekért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- 1 Öblítse le vízzel, vagy tisztítsa le egy nedves, szőszmentes ronggyal.
- 2 Hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.

A szíjak cseréje

Az óra 20 mm széles, gyorskioldós standard szíjakkal kompatibilis.

- 1 Csúsztassa el a rugósfülön található gyorskioldó tűt a szíj eltávolításához.



- 2 Illessze az új szíj rugósfülének egyik oldalát az órába.
- 3 Csúsztassa el a gyorskioldó tűt, majd igazítsa a rugósfület az óra másik oldalához.
- 4 Ismételje meg az 1-3. lépéseket a másik szíj cseréjéhez is.

Hibaelhárítás

Termékfrissítések

Eszköze automatikusan ellenőrzi a frissítéseket a(z) Bluetooth technológia segítségével, ha telefonhoz van párosítva vagy a következőhöz csatlakoztatva: Wi-Fi. A frissítéseket Ön is ellenőrizheti a rendszer beállításaiban ([Rendszerbeállítások, 95. oldal](#)). Telepítse telefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

Ez egyszerű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin készülékek számára:

- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

További információk beszerzése

További információkat találhat a termékről a Garmin weboldalon.

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- A funkció pontosságával kapcsolatos információkért látogasson el a www.garmin.com/ataccuracy weboldalra.

A készülék nem orvosi eszköz.

Nem megfelelő a nyelv az eszközön

Amennyiben véletlenül rossz nyelvet választott, módosíthatja a kiválasztott nyelvet.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Válassza a  lehetőséget.
- 4 Görgessen a lista hatodik eleméhez.
- 5 Válassza ki a kívánt nyelvet.

Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához

Az akkumulátor üzemidejének meghosszabbítása érdekében érdemes kipróbálnia ezeket a tippeket.

- Kapcsolja be az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben (*Vezérlők, 39. oldal*).
- Csökkentse a képernyő időtúllépését (*Kijelző és fényerő beállításai, 64. oldal*).
- Ne használja a képernyő időkorlátjának **Mindig aktív képernyő** lehetőségét, és válasszon rövidebb időkorlátot (*Kijelző és fényerő beállításai, 64. oldal*).
- Csökkentse a képernyő fényerejét (*Kijelző és fényerő beállításai, 64. oldal*).
- Használja az UltraTrac műholdas üzemmódot a tevékenységéhez (*Műholdbeállítások, 32. oldal*).
- Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*Vezérlők, 39. oldal*).
- Amikor hosszabb időre szünetelteti tevékenységét, használja a **Folytatás később** opciót (*Tevékenység befejezése, 10. oldal*).
- Korlátozza a karóra által megjelenített telefonos értesítéseket (*Telefonos értesítések engedélyezése, 69. oldal*).
- Kapcsolja ki a manuális véroxigénszint-mérést (*A pulzoximéter módjának beállítása, 81. oldal*).

Az óra újraindítása

Ha az órája nem reagál, az alábbi lépések segítségével újraindíthatja.

- Tartsa lenyomva a  amíg az óra kikapcsol, majd tartsa lenyomva a  az óra bekapcsolásához.
- Dugja be az órát a USB-C® a töltőportba legalább 30 másodpercre, húzza ki a kábelt, majd dugja be újra a kábelt.

Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A vívoactive 6 óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

A Bluetooth kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a garmin.com/ble weboldalra.

A telefonom nem csatlakozik az órához

Ha telefonja nem csatlakozik az órához, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki, majd ismét kapcsolja be a telefont és az órát.
- Engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- Frissítse a Garmin Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth beállításai közül, és próbálja meg újra a párosítást.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet a továbbiakban nem kíván használni.
- Helyezze a telefont az óra 10 m-es (33 ft.) körzetébe.
- A párosítási mód aktiválásához nyissa meg telefonján a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a **••• > Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget.
- Válassza a  > **Beállítások > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.

Használhatom az Bluetooth érzékelőt az órámmal?

Az óra néhány Bluetooth érzékelővel kompatibilis. Amikor első alkalommal csatlakoztat egy érzékelőt Garmin órájához, párosítania kell a készüléket és az érzékelőt. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van.

- 1 Nyomja meg az  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Beállítások > Csatlakoztathatóság > Óra érzékelők > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Keresés az összes között** lehetőséget.
 - Válassza ki az érzékelője típusát.Az opcionális adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 28. oldal](#)).

A fejhallgató nem csatlakozik az órához

Ha Bluetooth fejhallgatója korábban a telefonhoz volt csatlakoztatva, előfordulhat, hogy az óra helyett automatikusan a telefonhoz csatlakozik. Próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki telefonján a Bluetooth funkciót.
További tudnivalóért tekintse át a telefon felhasználói kézikönyvét.
- Maradjon 10 m-es (33 ft.) távolságra a telefontól, és közben csatlakoztassa a fejhallgatót az órájához.
- Párosítsa fejhallgatóját az órával ([Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 91. oldal](#)).

Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan

Ha a vívoactive 6 órájához csatlakoztatott Bluetooth fejhallgatót használ, a jel akkor a legerősebb, ha az óra és a fejhallgató antennája közvetlen látótávolságban helyezkedik el egymástól.

- Ha a jel áthalad az Ön testén, előfordulhat, hogy a jel elvész, és a fejhallgató nem csatlakozik megfelelően.
- Ha vívoactive 6 óráját a bal csuklóján viseli, ügyeljen arra, hogy a fejhallgató Bluetooth antennája a bal fülén legyen.
- Mivel a fejhallgatók típusonként eltérőek lehetnek, megpróbálhatja áthelyezni az órát a másik csuklójára.
- Ha fém vagy bőr karórapántot használ, a jelerősség javítása érdekében átválthat szilikon órapántra.

Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?

Tevékenység közben véletlenül megnyomhatja a Kör gombot. A legtöbb esetben a  ikon megjelenik a képernyőn, és néhány másodperc áll rendelkezésre a legutóbbi kör- vagy sportváltás elvetéséhez. A Kör visszavonása funkció a manuális köröket, a manuális sportváltásokat és az automatikus sportváltásokat támogató tevékenységeknél érhető el. A Kör visszavonása funkció nem érhető el olyan tevékenységeknél, amelyek automatikus köröket, meneteket, pihenőket vagy szüneteket váltanak ki, például edzőtermi tevékenységek, uszodai úszás és edzések esetén.

Műholdas jelek keresése

Előfordulhat, hogy a műholdas jelek vételéhez a készüléknek szabad rálátással kell rendelkeznie az égboltra. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik a GPS-pozíció alapján.

TIPP: a GPS-készülékkel kapcsolatos további tájékoztatásért látogasson el a következő weboldalra: garmin.com/aboutGPS.

- 1 Menjen kültéri, nyílt területre.
A készülék elülső részét tartsa az ég felé.
- 2 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

A GPS-műholdvétel javítása

- Gyakran szinkronizálja a készüléket a Garmin fiókjával:
 - Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazással.
 - Szinkronizálja az eszközt a Garmin Connect alkalmazással a Bluetooth funkcióval rendelkező telefonja segítségével.
 - Csatlakoztassa a készülékét a Garmin fiókjához Wi-Fi vezeték nélküli hálózat segítségével.Amikor a Garmin fiókjához csatlakozik, a készülék több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.
- Vigye ki a készüléket nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
- Néhány percig maradjon mozdulatlan.

Az órámon a pulzusszám nem pontos

A pulzusérzékelővel kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/hearttrate oldalra.

A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos

Testhőmérséklete hatással van a beépített hőmérséklet-érzékelő által mért hőmérsékletre. A legpontosabb hőmérsékleti érték érdekében vegye le a készüléket a csuklójáról, és várjon 20-30 percet.

Egy opcionális tempe külső hőmérséklet-érzékelő használatával az óra viselése közben is pontos hőmérsékleti értékeket kaphat.

Kilépés a Demó üzemmódból

A Demó üzemmód az óra funkcióit mutatja be.

- 1 Nyomja meg nyolcszor a  gombot.
- 2 Válassza ki a  ikont.

Tevékenységek követés

A tevékenységek követés pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

Ha a lépésszám nem tűnik pontosnak, akkor érdemes kipróbálni ezeket a tippeket.

- Viselje az órát nem domináns csuklóján.
- Tartsa zsebében az órát, ha babakocsit vagy fűnyírót tol.
- Tartsa zsebében az órát, ha csak a kezét vagy karját használja aktívan.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy a mosogatáshoz, a ruhák összehajtogatásához vagy a tapsoláshoz hasonló ismétlődő mozdulatokat az óra lépésként értelmezi.

Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect-fiókban látható lépésszám az óra szinkronizálásakor frissül.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Express alkalmazással ([A Garmin Connect használata a számítógépen, 74. oldal](#)).
- Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Connect alkalmazással ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 74. oldal](#)).

2 Várja meg az adatok szinkronizálódását.

A szinkronizálás eltarthat néhány percig.

MEGJEGYZÉS: a(z) Garmin Connect alkalmazás vagy a(z) Garmin Express alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat, illetve nem frissíti a lépésszámot.

Függelék

A VO2 Max. szabványosított értékelései

Ezek a táblázatok a VO2 max. életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák.

MEGJEGYZÉS: a VO2 max. nem áll rendelkezésre, ha az óra kerekesszékes üzemmódban van.

Férfiak	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Megfelelő	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nők	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Kiváló	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Jó	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Megfelelő	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok utánnnyomása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Színmérce és futási dinamika adatok

A futási dinamika képernyőn megjelenik a színmérce az elsődleges mérőszámhoz. Az elsődleges mérőszámot személyre tudja szabni. A színes mérő megmutatja, hogy az Ön futási dinamika adatai hogyan viszonyulnak más futókéhoz. A színzónák százaléértékeken alapulnak.

A Garmin sok különböző szintű futót kutatott. A piros és narancs színű mezőkben megadott értékek a kevésbé tapasztalt vagy lassabb futókra jellemzők. A zöld, kék és lila mezőkben megadott értékek a tapasztaltabb vagy gyorsabb futókra jellemzők. A tapasztaltabb futókat rövidebb talajérintési idő, kisebb függőleges kilengés, kisebb függőleges arány, alacsonyabb lépésenkénti sebességvesztés és nagyobb lépésütem jellemzi, mint a kevésbé tapasztalt futókat. Azonban a magasabb futóknak általában kicsit lassabb a lépésütemük, hosszabbak a lépéseik, és a függőleges kilengésük kicsit nagyobb. A függőleges arány a függőleges kilengés elosztva a lépéshosszal. Nincs összefüggésben a magassággal.

A futási dinamikával kapcsolatos további információkért látogasson el a oldalra. A futási dinamika adataival kapcsolatos további elméletekért és interpretációkért keressen futással kapcsolatos közismert publikációkat és weboldalakat.

Színzóna	Százaléérték a zónában	Lépésszám tartománya	Talajérintési idő tartománya	Lépésenkénti sebességvesztés tartománya
 Lila	>95	>185 lépés/perc	<218 ms	<8,2 cm/s
 Kék	70 – 95	174–185 lépés/perc	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Zöld	30 – 69	163–173 lépés/perc	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Narancs-sárga	5 – 29	151–162 lépés/perc	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Piros	<5	<151 lépés/perc	>308 ms	>25,9 cm/s

Talajérintési idő egyensúlyadatai

A talajérintési idő egyensúlya a futás szimmetriáját méri, és a teljes talajérintési idő százalékos arányában jelenik meg. Például a balra mutató nyíllal jelölt 51,3% azt jelzi, hogy a futó több időt tölt úgy a talajon, hogy a bal lábára nehezedik. Ha az adatképernyőn két szám látható, például 48–52, akkor a bal láb a 48%, a jobb láb pedig az 52%.

Színzóna	 Piros	 Narancssárga	 Zöld	 Narancssárga	 Piros
Szimmetria	Gyenge	Megfelelő	Jó	Megfelelő	Gyenge
Többi futó százalékos aránya	5%	25%	40%	25%	5%
Talajérintési idő egyensúlya	>52,2% B	50,8–52,2% B	50,7% B–50,7% J	50,8–52,2% J	>52,2% J

A futási dinamika fejlesztése és tesztelése során a Garmin csapata arra jutott, hogy egyes futóknál összefüggés van a sérülések és a nagyobb egyensúlyhiány között. Sok futó esetében a talajérintési idő egyensúlya emelkedőn és lejtőn való haladáskor hajlamosabb jobban eltérni az 50–50 aránytól. A futóedzők többsége egyetért azzal, hogy a szimmetrikus futási forma számít jónak. Az élvonalbeli futóknak általában függék és kiegyensúlyozottak a lépéseik.

Futás közben figyelheti a mérőt vagy az adatmezőt, de Garmin Connect fiókjában megtekintheti az összesítést is. Más futási dinamikai adatokhoz hasonlóan a talajérintési idő egyensúlya is egy mennyiségi mérőszám, amelynek segítségével többet tudhat meg a futási szokásairól.

Függőleges kilengés és függőleges arány adatai

A függőleges kilengés és a függőleges arány adattartományai az érzékelőtől függően kissé eltérőek, és az is számít, hogy a mellkason helyezték-e el az érzékelőt (HRM 600, HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékok) vagy a derékon (Running Dynamics Pod tartozék).

Színzóna	Százalékérték a zónában	Függőleges kilengési tartomány (mellkas)	Függőleges kilengési tartomány (derék)	Függőleges arány (mellkas)	Függőleges arány (derék)
 Lila	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Kék	70 – 95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Zöld	30 – 69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Narancssárga	5 – 29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Piros	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Kerékméret és kerület

Kerékpározáskor a sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét a sebességérzékelő beállításainál.

A kerékpározáshoz használt kerékméret a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. A kerék kerületét akár le is mérheti, de használhatja az interneten elérhető kalkulátorokat is.

Adatmezők

Egyes adatmezők esetében vezeték nélküli tartozékra van szükség az adatok megjelenítéséhez.

% Pulzustartalék: a pulzustartalék százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).

500 m tempó: az 500 méterenkénti aktuális evezési tempó.

Akkumulátor szintje: az akkumulátor fennmaradó töltöttsége.

Akkutöltöttség: az akkumulátor lemerüléséig hátralévő órák száma.

Aktív idő: az aktuális tevékenység során aktívan, mozgással töltött összes idő.

Aktív kalória: a tevékenység során elégetett kalóriák száma.

Állásidő: az aktuális tevékenység során állással töltött összes idő.

Általánosan előrébb/hátrébb: a céltempónál vagy -sebességnél jobb vagy gyengébb összidő.

Átl. %pulzustartalék: az aktuális tevékenység során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).

Átl. csap./hossz: a hosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális tevékenység során.

Átl. pulzus %max.: az aktuális tevékenység során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Átl. pulzusszám: az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám.

Átl. táv./csapás: a csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.

ÁTL 500M T: az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális tevékenység során.

Átlag mozgásidő: az aktuális mozgás átlagos ideje.

Átlagos általános sebesség: az aktuális tevékenység átlagsebessége, beleértve a haladás és a megállás közbeni sebességeket is.

Átlagos csapássebesség: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális tevékenység során.

Átlagos függőleges arány: a függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális edzésen.

Átlagos függőleges oszcilláció: az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos függőleges kilengés.

Átlagos köridő: az aktuális tevékenység átlagos körideje.

Átlagos lépéshossz: az átlagos lépéshossz az aktuális edzésen.

Átlagos mozgási sebesség: az aktuális tevékenység során történő mozgás átlagos sebessége.

Átlagos pedálütem: kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.

Átlagos pedálütem: futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.

Átlagos Swolf: az aktuális tevékenység átlagos SWOLF-értéke. A SWOLF-érték az egy hosszhoz szükséges idő és az adott hosszhoz szükséges karcsapások számának összege ([Úszással kapcsolatos kifejezések](#), 13. oldal).

Átlagos talajérintési idő: az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos talajérintési idő.

Átlagos tempó: az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Átlag pózidő: az aktuális tevékenység átlagos pózideje.

Átlagsebesség: az aktuális tevékenység átlagos sebessége.

Befejezés becsült ideje: az aktuális tevékenység befejezésének becsült ideje.

Body Battery: játékok A nap hátralévő részére rendelkezésre álló energiatartalékok mennyisége.

Csapások: az aktuális tevékenység során végzett csapások száma.

Csapássebesség: a percenkénti csapások száma (spm).

eBIKE AKKUMULÁTOR: az eBike maradék töltöttségi szintje.

eBike tartomány: az aktuális eBike beállítások és az akkumulátor töltöttségi szintje alapján becsült utazási távolság.

Edzési hatás-mérő: az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob edzettségi szintekre.

Élénk percek: az élénk intenzitású percek száma.

Elsődleges: játékok Elsődleges edzésadat-képernyő.

Eltelt idő: a teljes rögzített idő. Például ha elindítja az időzítőt, és 10 percig fut, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percig fut, akkor az eltelt idő 35 perc.

Erő a játékhoz: játékok Az aktuális tevékenységre vonatkozó becsült fennmaradó energia.

Függőleges arány: a függőleges kilengés és a lépéshossz aránya.

Függőleges arány mérő: a lépéshossz függőleges kilengésének arányát mutató színes mérő.

Függőleges oszcilláció: a futás közbeni visszapattanás mértéke. A felsőtest függőleges mozgása lépésenként és centiméterekben mérve.

Függőleges oszcilláció mérő: a futás közbeni visszapattanást mutató színes mérő.

GPS: a műholdas GPS-jel erőssége.

GPS irány: a haladási irány a GPS alapján.

HAJTÁSOK: az aktuális tevékenységre vonatkozó kerekesszékes hajtásszám.

Hajtások a kör alatt: az aktuális körre vonatkozó kerekesszékes hajtások száma.

Hátralévő ismétlések: a hátralévő ismétlések száma egy edzés során.

Hátralévő résztávolság: futás. Az aktuális rész hátralévő távolsága.

Hőmérséklet: a levegő hőmérséklete. A testhőmérséklete hatással van a hőmérséklet-érzékelőre. Az adatok megjelenítéséhez készülékének csatlakoznia kell egy temper érzékelőhöz.

Hossz: az aktuális tevékenység során megtett medencehosszok száma.

Időközök: az aktuális tevékenység alatt megtett intervallumok száma.

Időzítő: az aktuális tevékenység stopper által mért ideje.

Időzítő: a tevékenységidőzítő aktuális időbeállítása.

Int. átl. % pz.tart.: az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).

Int. csapás típus: az intervallum aktuális csapástípusa.

Int. max. % pz. tart.: az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék maximális százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).

Int. max. pulzusszám: az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám.

Int. távolság: az aktuális időköz során megtett távolság.

Intervallum átlagos %Max: az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Intervallum csapás/hossz: a hosszönkénti csapások számának átlaga az aktuális intervallum során.

Intervallum hossz: az aktuális időköz során megtett medencehosszok száma.

Intervallum idő: az aktuális időköz stopper által mért ideje.

Intervallum maximális %Max: az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám maximális százalékos aránya.

Intervallum swolf: az aktuális időköz átlagos SWOLF-értéke.

Intervallum tempó: az aktuális időköz átlagos tempója.

Irány: a haladási irány.

Iránytűmérő műszer: a haladási irány az iránytű alapján.

Iránytűs haladási irány: a haladási irány az iránytű alapján.

Ism.: egy edzőtermi tevékenység során egy adott edzési sorozatban elvégzett ismétlések száma.

Ismétlés BE: az utolsó intervallum időzítője és az aktuális pihenés (medencés úzás).

Kalóriaszám: az összes elégetett kalória.

Kezdeti átlagos pulzus: az aktuális úszási intervallum során mért átlagos pulzusszám.

KÖR 500 M TEMPÓ: az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális kör során.

Kör csapássebesség: úzás. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során.

Kör csapássebesség: evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során.

Kör csapásszám: úzás. Az aktuális kör során végzett csapások összege.

Kör csapásszám: evezősporthok. Az aktuális kör során végzett csapások összege.

Kör függőleges aránya: a függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális körben.

Kör függőleges oszcillációja: az aktuális körre vonatkozó átlagos függőleges kilengés.

Kör idő: az aktuális kör stopper által mért ideje.

Kör lépései: az aktuális kör során megtett lépések száma.

Kör lépéshossza: az aktuális kör átlagos lépéshossza.

Kör lépésüteme: kerékpározás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.

Kör lépésüteme: futás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.

Körök: az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Körök: egy adott tevékenység során végzett gyakorlatcsoportok száma (például ugrókötél).

Kör pulzus: az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám.

Kör pulzusszám maximális %: az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Kör pulzustartalék %: az aktuális kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).

Körsebesség: az aktuális kör átlagos sebessége.

Kör sebességvesztése lépésenként: az aktuális kör során a lépésenkénti sebességvesztés átlaga.

Kör sebességvesztésének mértéke lépésenként százalékban: az aktuális kör során a lépésenkénti sebességvesztés és a sebesség átlagos aránya.

Kör Swolf: az aktuális kör átlagos SWOLF-értéke.

Kör talajérintési ideje: az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő.

Körtávolság: az aktuális kör során megtett távolság.

Körtávolság csapásonként: evezősporthok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során.

Kör teljesítménye: az aktuális körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény.

Körtempó: az aktuális kör átlagos tempója.

Következő résztávolság: futás. A következő rész össztávolsága.

Következő rész tempócél: futás. A következő rész céltempója.

Közepes percek: a közepes intenzitású percek száma.

Légzésszám: a légzésszám légzés/perc (brpm) értékben megadva.

Lépések: az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.

Lépésenkénti sebességvesztés: a lépésenkénti sebességvesztés értéke centiméter per másodpercben mérve futás során.

Lépésenkénti sebességvesztés százaléka: a lépésenkénti sebességvesztés és a sebesség aránya futás során.

Lépéshossz: a lépéshossz az egyik lépéstől a következőig, méterben mérve.

Lépésütem: futás. A percenkénti lépések (jobb és bal) száma.

Max. 24 óra: az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legmagasabb hőmérséklet.

Maximális sebesség: az aktuális tevékenység csúcsebessége.

Menetidő: az aktuális tevékenység során mozgással töltött összes idő.

Min. 24 óra: az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.

Mozgás %HRR: az aktuális mozgás során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).

Mozgás HR: az aktuális mozgás során mért átlagos pulzusszám.

Mozgás HR % Max: az aktuális mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

MOZGÁSIDŐ: az aktuális mozgás stopper által mért ideje.

MOZGÁSOK: az aktuális tevékenység során megtett mozdulatok száma.

Mozgás sebessége: az aktuális mozgás átlagos sebessége.

Mozgás távolsága: az aktuális mozgás során megtett távolság.

Mozgás tempója: az aktuális mozgás átlagos tempója.

Napkelte: a napkelte ideje a GPS-pozíció alapján.

Napnyugta: a napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján.

Összkalória: az adott napon elégetett összes kalória.

PacePro mérő: futás. Az aktuális résztempó és a célzott résztempó.

Pedálütem: kerékpározás. A hajtókar fordulatszáma. Az adat megjelenítéséhez készülékének csatlakoznia kell egy pedálütem-érzékelő tartozékhoz.

Percek összesen: az intenzív percek összmennyisége.

Pihenésidőzítő: az aktuális pihenés időzítője (medencés úszás).

Pontos idő: a pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás).

Póz ideje: az aktuális póz stopper által mért ideje.

Pulzusmérő: a jelenlegi pulzusszám-tartományt megjelenítő színes mérő.

Pulzusszám: pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. Az eszközt csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusmérőhöz.

Pulzusszám-grafikon: a tevékenység során mért pulzusszámot ábrázoló diagram.

Pulzusszám maximális %: a maximális pulzusszám százalékos aránya.

Pulzusszám-tart. aránya: az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő arányát mutató színes mérő.

Pulzustartomány: a pulzus aktuális tartománya (1 és 5 között). Az alapértelmezett zónákat a felhasználói profil, valamint a maximális pulzusszám (220 mínusz az Ön életkora) alapján határozza meg a rendszer.

Résztávolság: futás. Az aktuális rész össztávolsága.

Résztempó: futás. Az aktuális rész tempója.

Rész tempócél: futás. Az aktuális rész céltempója.

Sebesség: az aktuális utazósebesség.

Sebességgrafikon: a tevékenység során mért sebességet ábrázoló diagram.

Sorozatidőzítő: egy erősítő edzés során az aktuális edzési sorozattal eltöltött idő.

Stressz: az aktuális stressz-szint.

Szakaszhossz: az edzési szakaszból hátralévő idő, illetve táv.

Szakasz ideje: az edzési szakaszból eltelt idő.

Szakasz sebessége: az aktuális sebesség az edzési szakaszban.

Szakasz tempója: az aktuális tempó az edzési szakaszban.

Talajérítési egyensúly mérő: azt az időt mutató színes mérő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva.

Talajérítési idő: az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva. A talajérítési idő értékét gyaloglás esetén nem számítja a rendszer.

Távolság: az aktuális nyomvonal vagy tevékenység során megtett távolság.

Távolság csapásonként: a csapásonként megtett távolság.

Teljesítmény grafikon: a tevékenység során mért teljesítményt ábrázoló diagram.

TELJESÍTMÉNYMÉRŐ: a teljesítménytartományt megjelenítő színes mérő.

Teljesítményzóna: a kimeneti teljesítmény aktuális tartománya az FTP vagy az egyéni beállítások alapján.

Tempó: az aktuális tempó.

Tempógrafikon: a tevékenység során mért tempót ábrázoló diagram.

Terhelés: az aktuális tevékenység edzésterhelése. Az edzésterhelés a testedzés utáni emelkedett oxigénfogyasztás (EPOC) mennyisége, amely az edzés feszítettségét jelzi.

U. csapáshossz: az utolsó befejezett hossz során végzett csapások száma.

U. csapásseb. hossz: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett medencehossz során.

U. csapástíp. hossz: az utolsó befejezett medencehossz során alkalmazott csapástípus.

U. mozgás HR % Max.: az utolsó befejezett mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Úszásidő: az aktuális tevékenységhez tartozó úszásidő, a pihenőidő nélkül.

Ut. kör ismétlésszáma: az ismétlések száma a tevékenység utolsó körében.

Utolsó hossz Swolf: az utolsó befejezett medencehossz SWOLF-értéke.

Utolsó hossz tempója: az utolsó befejezett medencehossz átlagos tempója.

Utolsó kör %pulzustartalék: a legutoljára teljesített kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).

Utolsó kör 500m tempó: az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az utolsó kör során.

Utolsó kör csapássebesség: úzás. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során.

Utolsó kör csapássebesség: evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során.

Utolsó kör csapásszám: úzás. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma.

Utolsó kör csapásszám: evezősportok. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma.

Utolsó kör HR %Max.: az utolsó befejezett kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Utolsó kör idő: az utolsó befejezett kör stopper által mért ideje.

Utolsó kör pedálüteme: kerékpározás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

Utolsó kör pedálüteme: futás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

Utolsó kör pulzus: az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos pulzusszám.

Utolsó kör sebessége: az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó kör Swolf: az utolsó befejezett kör SWOLF-értéke.

Utolsó kör táv./csapás: evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során.

Utolsó kör távolsága: az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó körtempó: az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

Utolsó mozgás %HRR: a legutoljára teljesített mozgás során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).

Utolsó mozgás HR: az utolsó befejezett mozgásra vonatkozó átlagos pulzusszám.

Utolsó mozgás idő: az utolsó befejezett mozgás stopper által mért ideje.

Utolsó mozgás sebessége: az utolsó befejezett mozgás átlagos sebessége.

Utolsó mozgás táv.: az utolsó befejezett mozgás során megtett távolság.

Utolsó mozgás tempója: az utolsó befejezett mozgás átlagos tempója.

Utolsó póz ideje: az utolsó befejezett póz stopper által mért ideje.

Utolsó Swolf időköz: az utolsó befejezett időköz átlagos SWOLF-értéke.

Widget áttekintő: futás. Egy színmérő mutatja az aktuális pedálütem-tartományt.

Zónában töltött idő: az egyes pulzusszám- vagy teljesítményzónákban eltöltött idő.

