

GARMIN®



VENU® X1 SAAT

Kullanma Kılavuzu

© 2025 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® ve Virtual Partner®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serisi, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ve Vector™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google LLC. kuruluşunun ticari markasıdır. Apple®, iPhone® ve iTunes®; Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. Bluetooth® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. iOS®, Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansıyla kullanılmaktadır. Iridium®, Iridium Satellite LLC şirketinin tescilli ticari markasıdır. Overwolf™, Overwolf Ltd şirketinin ticari markasıdır. Di2™, Shimano, Inc. şirketinin ticari markasıdır. Shimano®, Shimano, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. STRAVA ve Strava™, Strava, Inc. şirketinin ticari markalarıdır. USB-C®, USB Implementers Forum'un tescilli ticari markasıdır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation'ın tescilli markasıdır. Windows®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Zwift™, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

M/N: A04702

İçindekiler

Giriş.....	1
Başlarken.....	1
Genel Bilgiler.....	1
Dokunmatik Ekran İpuçları.....	2
Cihazın Kilitlenmesi ve Açılması.....	2
Simgelere Genel Bakış.....	3
Uygulamalar ve Etkinlikler.....	3
Uygulamalar.....	4
Health Snapshot.....	6
Saved Uygulamasını Kullanma.....	6
Sesli Not Kaydetme.....	7
Sesli Komutları Kullanma.....	7
Saat Sesli Komutları.....	8
Garmin Pay.....	9
Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	9
Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	9
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	10
Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme.....	10
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme...	11
Etkinlikler.....	11
Etkinlik Başlatma.....	12
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları.....	12
Etkinlik Durdurma.....	13
Etkinlik Değerlendirme.....	13
Koşu.....	13
Koşma.....	13
Pist Koşusuna Çıkma.....	14
Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları.....	14
Sanal Koşuya Çıkma.....	14
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....	14
Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme.....	15
Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme...	15
Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları.....	15
Bisiklet Sürme.....	15
Bisiklet Sürme.....	15

İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı.....	16
Power Guide.....	16
Power Guide Oluşturma ve Kullanma.....	17
Yüzme.....	17
Havuzda Yüzme.....	17
Yüzme Terimleri.....	17
Kulaç Türleri.....	18
Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları.....	18
Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme.....	18
Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma.....	19
Çoklu Spor.....	19
Triatlon Eğitimi.....	19
Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma....	20
Spor Salonu Etkinlikleri.....	20
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....	20
Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları.....	21
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme.....	21
Mobilite Etkinliği Kaydetme.....	22
Golf.....	23
Golf Oynama.....	23
Golf Menüsü.....	24
Golf Ayarları.....	24
PlaysLike Mesafe Simgeleri.....	25
Bayrağı Taşıma.....	25
Sanal Yardımcı.....	25
Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme.....	26
Engeller ve Turnikeler.....	26
Ölçülen Vuruşları Görüntüleme....	27
Manuel Olarak Vuruş Ölçme....	27
Manuel Olarak Vuruş Ekleme....	27
Skor Tutma.....	27
Skor Ayarları.....	27
Skor Yöntemini Ayarlama.....	28
Golf İstatistiklerini İzleme.....	28
Golf İstatistiklerini Kaydetme....	28
Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme... 28	
Tur Özeti Görüntüleme.....	29
Bir Turu bitirme.....	29

Golf Sopası Listenizi	
Özelleştirme	29
Dış Mekan Etkinlikleri	29
Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği	
Kaydetme	29
Keşif Başlatma	30
İzleme Noktasını Manuel Olarak	
Kaydetme	30
İzleme Noktalarını	
Görüntüleme	30
Balık Avlama	30
Avcılık	31
Kış Sporları	31
Kayak Pistlerinizi Görüntüleme	31
Dağda Kayak veya Snowboard	
Etkinliği Kaydetme	31
Diğer Etkinlikler	32
Nefes Egzersizi Etkinliklerini	
Kaydetme	32
Meditasyon Etkinliği Kaydetme	32
Oyun	33
Garmin GameOn™	
Uygulamasını Kullanma	33
Manuel Oyun Etkinliği	
Kaydetme	33
Etkinlikler ve Uygulamaları	
Özelleştirme	33
Uygulama Listesini Özelleştirme	33
Favori Etkinlikler Listenizi	
Özelleştirme	34
Favori Etkinliği Listeye Sabitleme	34
Veri Ekranlarını Özelleştirme	34
Özel Etkinlik Oluşturma	35
Etkinlik Ayarları	35
Etkinlik Uyarıları	37
Bir Uyarı Ayarlama	38
Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar	
Çalma	39
Rota Tespiti Ayarları	39
ClimbPro Özelliğini Kullanma	40
Uydu Ayarları	40
Segmentler	40
Strava™ Segmentleri	40
Segmentte Yarışma	41

Görünüş..... 41

Saat Görünümü Ayarları	41
Saat Görünümünü Özelleştirme	41

Görünümler	42
Görünümlerin Görüntülenmesi	45
Görünüm Listesini Özelleştirme ...	45
Body Battery	46
Body Battery Görünümünün	
Görüntülenmesi	46
Geliştirilmiş Body Battery Verileri	
İçin İpuçları	46
Stres Seviyesi Görünümünü	
Kullanma	47
Kadın Sağlığı	47
Adet Döngüsü İzleme	47
Adet Döngüsü Bilgilerinizi	
Kaydetme	47
Gebelik Takibi	47
Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme ...	48
Hava Durumu Görünümünü	
Özelleştirme	48
Jet Lag Danışmanının Kullanımı	49
Garmin Connect Uygulamasında Bir	
Yolculuk Planlama	49
Hisse Senedi Ekleme	49
Controls	50
Kontroller Menüsünü Özelleştirme ...	53
LED Flaş Işığı Kullanma	53
Özel El Feneri Yanıp Sönmesini	
Düzenleme	54
Rahatsız Etmeyin Modunu	
Kullanma	54

Antrenman..... 54

Etkinlik İzleme	54
Otomatik Hedef	55
Uyku İzleme	55
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini	
Kullanma	55
Nefes Alma Varyasyonları	56
Move IQ®	56
Antrenmanlar	56
Antrenman Başlatma	56
Garmin Connect Uygulamasından	
Antrenman İzleme	57
Aralıklı Antrenmanlar	57
Aralıklı Antrenman Başlatma	58
Aralıklı Antrenman Özelleştirme ...	58
Aralıklı Antrenmanı Durdurma	58
Antrenman Hedefi Ayarlama	59
PacePro™ Antrenmanı	59

PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme.....	59
Saatinizde PacePro Planı Oluşturma.....	60
PacePro Planı Başlatma.....	61
Önceki Bir Etkinlikte Yarışma.....	62
Yarış Takvimi ve Birincil Yarış.....	62
Yarış Etkinliği için Antrenman Yapma.....	63
Hava Durumu Konumu Ekleme.....	63
Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme.....	63
Virtual Partner Özelliğini Kullanma.....	63
Antrenman Takvimi Hakkında.....	64
Uyarlanabilir Antrenman Planları.....	64
Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme.....	64
Performans Ölçümleri.....	65
VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında.....	66
Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	67
Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	67
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme.....	68
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	69
Koşu Ekonomisi.....	70
Koşu Ekonominizi Görüntüleme.....	70
FTP Tahmininizi Alma.....	70
Laktat Eşiği.....	71
Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme.....	71
Güç Eğrinizi Görüntüleme.....	72
Antrenman Durumu.....	72
Antrenman Durumu Seviyeleri.....	73
Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları.....	73
Akut Yük.....	73
Antrenman Yüğü Odağı.....	74
Yük Oranı.....	74
Antrenman Etkisi Hakkında.....	75
Dayanıklılık Puanı.....	76
Yokuş Puanı.....	76
Antrenmana Hazır Olma Durumu.....	77
Toparlanma Süresi.....	77
Toparlanma Kalp Hızı.....	78

Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu..... 78

Koşu Toleransı..... 78

Geçmiş..... 79

Geçmiş Kullanma.....	79
Çoklu Spor Geçmiş.....	79
Kişisel Rekorlar.....	79
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	79
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	80
Kişisel Rekorları Silme.....	80
Veri Toplamlarını Görüntüleme.....	80

Bildirim ve Uyarı Ayarları..... 80

Sağlık ve Zindelik Uyarıları.....	81
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama.....	81
Hareket Uyarısı.....	81
Hareket Uyarılarını Özelleştirme... ..	81
Sabah Raporu.....	82
Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	82
Akşam Raporu.....	82
Akşam Raporunuzu Özelleştirme....	82
Saat Uyarılarını Ayarlama.....	82
Fırtına Uyarısı Ayarlama.....	83
Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma....	83

Ses ve Titreşim Ayarları.....83

Ekran ve Parlaklık Ayarları..... 83

Sağlık ve Zindelik Ayarları..... 84

Bilekten Kalp Hızı.....	84
Saati Takma.....	85
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	85
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları.....	86
Kalp Hızı Verilerini Yayınlama.....	86
Nabız Oksimetresi.....	87
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	88
Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama.....	88
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları.....	88
Otomatik Hedef.....	88
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	89
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	89

Uyku İzleme.....	89
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini	
Kullanma.....	89

Harita..... 89

Haritayı Görüntüleme.....	90
Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya	
Konuma Gitme.....	90
Harita Ayarları.....	90
Haritaları Yönetme.....	91
Outdoor Maps+ ile Harita	
İndirme.....	91
TopoActive Haritalarını İndirme....	91
Haritaları Silme.....	91
Harita Verilerini Gösterme ve	
Gizleme.....	92

Navigasyon..... 92

Variş Noktasına Gitme.....	92
İlgilenilen Yakın Bir Coğrafi Noktaya	
Gitme.....	93
Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç	
Noktanıza Dönme.....	93
Denize Adam Düştü Konumunu	
İşaretleme ve Konuma Navigasyon	
Başlatma.....	94
Navigasyonu Durdurma.....	94
Konumları Kaydetme.....	94
Konumunuzu Kaydetme.....	94
Çift Izgara Konumu Kaydetme.....	94
Garmin Connect Uygulamasını	
Kullanarak Bir Haritadan Konum	
Paylaşma.....	95
Paylaşılan Konumdan GPS Etkinliği	
Başlatma.....	95
Bir Etkinlik Sırasında Paylaşılan Bir	
Konuma Gitme.....	95
Rotalar.....	95
Garmin Connect Uygulamasında Rota	
Oluşturma.....	96
Cihazınıza Rota Gönderme.....	96
Saatinizde Rota Oluşturma ve	
İzleme.....	96
Gidiş Dönüş Rotası Oluşturma.....	97
Gör ve Git ile Navigasyon.....	97
Pusula Yönünü Ayarlama.....	97
Referans Noktası Belirleme.....	98

Bağlantı..... 98

Sensörler ve Aksesuarlar.....	98
Kablosuz Sensörler.....	99
Kablosuz Sensörlerinizi	
Eşleştirme.....	101
Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu	
Temposu ve Mesafe.....	101
Koşu Temposunu ve Mesafeyi	
Kaydetmek İçin İpuçları.....	102
Koşu Dinamikleri.....	102
Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle	
İlgili İpuçları.....	103
Koşu Gücü.....	103
Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp	
Hızı.....	103
Varia Kamera Kontrollerini	
Kullanma.....	104
inReach Uzaktan Kumandası.....	104
inReach Uzaktan Erişimi	
Kullanma.....	104
Telefon Bağlantısı Özellikleri.....	104
Telefonunuzu Eşleştirme.....	105
Telefon Uygulamasından Arama....	105
Telefon Asistanının Kullanımı.....	105
Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme	
Bildirimleri Görüntüleme.....	106
Gelen Telefon Araması Alma.....	106
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	107
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını	
Kapatma.....	107
Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve	
Kapatma.....	107
GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir	
Telefonu Bulma.....	107
Wi-Fi Bağlantı Özellikleri.....	107
Wi-Fi Ağına Bağlanma.....	108
Garmin Share.....	108
Garmin Share ile Veri Paylaşma.....	108
Garmin Share ile Veri Alma.....	109
Garmin Share Ayarları.....	109
Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar	
Uygulamaları.....	109
Garmin Connect.....	109
Garmin Connect+ Abonelik.....	110
Garmin Connect Uygulamasını	
Kullanma.....	110

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	110	Acil Durum Kişileri Ekleme.....	120
Birleşik Antrenman Durumu....	110	Kişi Ekleme.....	121
Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....	111	Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma...	121
Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	111	Yardım İsteme.....	121
Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme.....	111	GroupTrack Oturumu Başlatma.....	122
Connect IQ Özellikleri.....	111	GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları.....	122
Connect IQ Özelliklerini İndirme.	112	Saatler.....	122
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	112	Alarm Ayarlama.....	122
Garmin Messenger Uygulaması.....	112	Alarm Düzenleme.....	123
Garmin Golf Uygulaması.....	112	Akıllı Uyandırma Alarmı.....	123
Odaklama Modları.....	113	Geri Sayım Süreölçerini Kullanma.....	123
Varsayılan Odak Modunu Özelleştirme.....	113	Geri Sayım Süreölçerini Silme.....	123
Özel Odak Modu Oluşturma.....	114	Kronometreyi Kullanma.....	124
Kullanıcı Profili.....	114	Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	124
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	114	Alternatif Saat Dilimini Düzenleme	125
Cinsiyet Ayarları.....	114	Geri Sayım Etkinliği Ekleme.....	125
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	115	Bir Geri Sayım Etkinliğini Düzenleme.....	125
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	115	Güç Yöneticisi Ayarları.....	126
Fitness Hedefleri.....	115	Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme..	126
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama....	116	Sistem Ayarları.....	127
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme.....	116	Düğme Kısayollarını Özelleştirme.....	127
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları....	117	Saatinizin Şifresini Belirleme.....	127
Güç Bölgelerinizi Ayarlama.....	117	Saatinizin Şifresini Değiştirme.....	128
Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama.....	117	Pusula.....	128
Müzik.....	118	Pusula Ayarları.....	128
Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma.....	118	Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme.....	128
Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme.....	118	Kuzey Referansını Ayarlama.....	128
Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	118	Altimetre ve Barometre.....	129
Müzik Dinleme.....	119	Altimetre ve Barometre Ayarları.....	129
Müzik Çalma Kontrolleri.....	119	Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme.....	129
Bluetooth Kulaklığını Bağlama.....	120	Saat Ayarları.....	129
Ses Modunu Değiştirme.....	120	Saati Senkronize Etme.....	130
Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	120	Gelişmiş Sistem Ayarları.....	130
		Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	130
		Veri Kaydetme Ayarları.....	130
		Ayarları Geri Yükleme ve Sıfırlama.....	130
		Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme.....	131
		Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama..	131
		Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	131

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme.....	131	Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri.....	141
Cihaz Bilgileri.....	132	Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri.....	141
AMOLED Ekran Hakkında.....	132	Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri.....	142
Saati Şarj Etme.....	132	Koşu Ekonomisi Derecelendirmeleri..	142
Cihaz Bakımı.....	133	Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri.....	143
Saati Temizleme.....	133	FTP Değerleri.....	145
Naylon Kayışı Temizleme.....	133	Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	145
Kayışları Değiştirme.....	134	Veri Alanları.....	146
Teknik Özellikler.....	134		
Pil Bilgileri.....	134		
Sorun Giderme.....	135		
Ürün Güncellemeleri.....	135		
Daha Fazla Bilgi Alma.....	135		
Cihazım yanlış dile ayarlanmış.....	135		
Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları.....	136		
Saatinizi Yeniden Başlatma.....	136		
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	136		
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	136		
Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?.....	137		
Kulaklığım saate bağlanmıyor.....	137		
Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor.....	137		
Suya maruz kaldıktan sonra hoparlör veya mikrofonun ses seviyesi azaldı.	137		
Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?.....	137		
Uydu Sinyallerini Alma.....	138		
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma...	138		
Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil.	138		
Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil.....	138		
Demo Modundan Çıkış.....	138		
Etkinlik İzleme.....	138		
Adım sayım doğru olmayabilir.....	138		
Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor.....	139		
Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir.....	139		
Ek.....	139		
VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri.....	140		

Giriş

⚠ UYARI

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

Başlarken

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

- 1 Saati açmak için  düğmesini basılı tutun.
- 2 İlk kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
Bildirim almak, etkinliklerinizi eşitlemek ve daha fazlası için ilk kurulum sırasında telefonunuzu saatinizle eşleştirebilirsiniz ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 105](#)). Uyumlu bir saatten yükseltiyorsanız yeni Venu X1 saatinizi telefonunuzla eşleştirdiğinizde saat ayarlarınızı, kayıtlı rotalarınızı ve daha fazlasını aktarabilirsiniz.
- 3 Saati şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 132](#)).
- 4 Yazılım güncellemelerini kontrol edin ([Sistem Ayarları, sayfa 127](#)).
En iyi deneyim için saatinizdeki yazılımı güncel tutmanız gerekir. Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.
- 5 Bir etkinlik başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 12](#)).

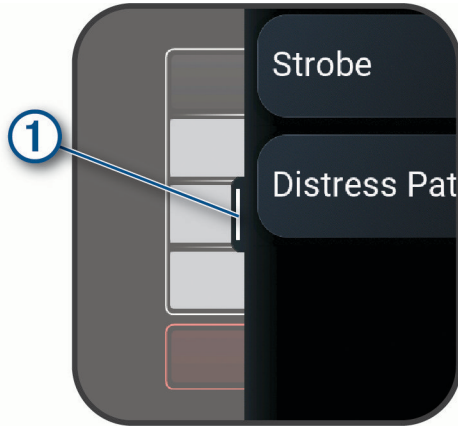
Genel Bilgiler



 BAŞLAT düğmesi	• Saati açmak için 2 saniye basılı tutun. • Saat ayarları dahil etkinlikler ve uygulamalar menüsünü açmak için basın. • Güç de dahil olmak üzere kontroller menüsünü görüntülemek için 2 saniye basılı tutun. • Yardım istemek için saat 3 defa titreyene kadar basılı tutun (Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 120).
 GERİ düğmesi	• Önceki sayfaya geri dönmek için basın. • İPUCU: Bir etkinlik sırasında, varsayılan olmayan düğme davranışını açıklamak için ekranda ipuçları görünür. • El fenerini açmak veya kapatmak için basılı tutun.
 Dokunmatik ekran	• Kanallar, özellikler ve menüler arasında gezinmek için yukarı, aşağı, sola veya sağa kaydırın (Dokunmatik Ekran İpuçları, sayfa 2). • Bir menüde bir seçenek belirlemek için dokununuz. • Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.

Dokunmatik Ekran İpuçları

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



- Her bir menü seçimini ayrı ayrı gerçekleştirin.

Cihazın Kilitlenmesi ve Açılması

Yanlışlıkla ekrana dokunulmasını veya düğmelere basılmasını önlemek için cihazı kilitleyebilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 53*).

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

Simgelere Genel Bakış

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

Uyumlu sensörlerin tam listesi için bkz. [Kablosuz Sensörler, sayfa 99](#).

	Telefon bağlantı durumu (Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma, sayfa 83)
	Kalp hızı monitörü durumu Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 85
	LiveTrack durumu (Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 120)
	Hız ve tempo sensörü durumu (Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101)

Uygulamalar ve Etkinlikler

Saatinizde birçok önceden yüklenmiş uygulama ve etkinlik mevcuttur.

Uygulamalar: Uygulamalar, saatiniz için antrenmanları görüntüleme veya saatinizden birini arama gibi etkileşimli özellikler sağlar ([Uygulamalar, sayfa 4](#)).

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

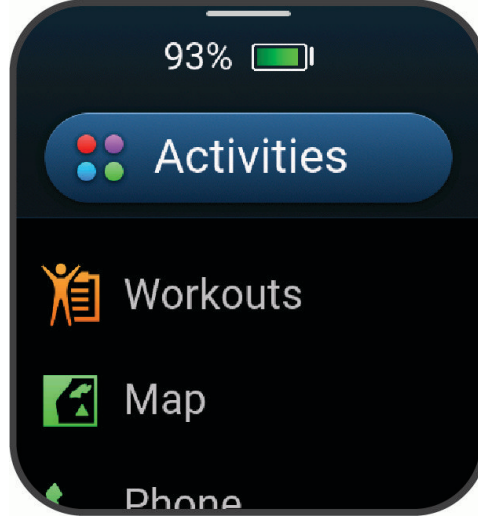
Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Connect IQ™ Uygulamaları: Connect IQ mağazasından uygulamalar yükleyerek saatinize özellik ekleyebilirsiniz ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 112](#)).

Uygulamalar

Saatinizi, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlayan uygulamalar menüsünü kullanarak özelleştirebilirsiniz. Bazı uygulamalar için uyumlu bir telefona Bluetooth® bağlantısı gerekir. Birçok uygulama, ayrıca görünüm (Görünüm, sayfa 42) veya kontrollerde (Controls, sayfa 50) de bulunabilir.

Uygulama listesini görüntülemek için saat görünümünde sola kaydırın.



Adı	Daha Fazla Bilgi
ABC	Altimetre, barometre ve pusula bilgilerini bir arada görüntülemek için seçin.
Alarmlar	Alarm ayarlamak için bu öğeyi seçin.
Alternatif Saat Dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler (Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 124).
Altimetre	Altimetre bilgilerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
Barometre	Barometre bilgilerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp atış hızı verilerini yayınlamak için bu öğeyi seçin (Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 86).
Hesap Makinesi	Bahşiş hesaplayıcının da bulunduğu hesap makinesini kullanmak için bu öğeyi seçin.
Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
Saatler	Alarm, süreölçer, kronometre, alternatif saat dilimi veya geri sayım etkinliği ayarlamak için seçin (Saatler, sayfa 122).
Pusula	Elektronik bir pusula görüntüler.
Geri Sayımlar	Yaklaşan geri sayım etkinliklerini görüntüler.
Garmin Share	Diğer Garmin® cihazlarına veri göndermek veya almak için seçin (Garmin Share, sayfa 108).
Health Snapshot™	Belirli temel sağlık ölçümlerini kaydetmek için bu öğeyi seçin (Health Snapshot, sayfa 6).
Geçmiş	Kaydedilen etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplam değerlerinizi görüntülemek için seçin (Geçmişi Kullanma, sayfa 79).
Harita	Haritayı görüntülemek ve bir konuma gitmek için bu öğeyi seçin (Varış Noktasına Gitme, sayfa 92).
Harita Yöneticisi	İndirilen haritaları görüntülemek ve yönetmek için seçin (Haritaları Yönetme, sayfa 91).
Messenger	Garmin Messenger™ telefon uygulamasından mesaj görüntülemek ve göndermek için seçin (Garmin Messenger Uygulaması, sayfa 112).
Ayın Evresi	GPS konunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntülemek için seçin.
Müzik	Saatinizi kullanarak ses oynatımını kontrol etmek için seçin (Müzik Dinleme, sayfa 119).
Bildirimler	Telefon bildirimlerinizi görüntülemek için seçin (Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 106).
Telefon	Kişiler ve tuş takımı gibi telefon kontrollerini açmak için seçin (Telefon Uygulamasından Arama, sayfa 105).
Telefon Asistanı	Telefonunuzun sesli asistanına bir komut söylemek için seçin (Telefon Asistanının Kullanımı, sayfa 105).
Nabız Oksimetresi	Nabız oksimetresi ölçümü yapmak için seçin (Nabız Oksimetresi, sayfa 87).
Kaydedilenler	Kayıtlı konumlarınızı, rotalarınızı ve rota noktalarınızı görüntülemek için bu öğeyi seçin.
Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.

Adı	Daha Fazla Bilgi
Hisse Senetleri	Özelleştirilebilir bir hisse senetleri listesi görüntülemek için seçin (Hisse Senedi Ekleme, sayfa 49).
Kronometre	Kronometreyi kullanmak için bu öğeyi seçin.
Gün Doğumu ve Gün Batımı	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
Zamanlayıcılar	Bir süreölçer ayarlamak için bu öğeyi seçin.
İpuçları	Etkileşimli saat ipuçlarını görüntülemek için seçin ve saatinizin kullanım kılavuzuna erişmek için support.garmin.com adresine doğrudan bir bağlantı tarayın.
Sesli Komut	Saate sesli bir komut söylemek için seçin (Sesli Komutları Kullanma, sayfa 7).
Sesli Notlar	Sesli not kaydetmek için seçin (Sesli Not Kaydetme, sayfa 7).
Cüzdan	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak için seçin (Garmin Pay, sayfa 9).
Saat Yüzü	Saat görünümünüzü özelleştirmek için bu öğeyi seçin (Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 41).
Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve hava durumunu görüntülemek için seçin.
Antrenmanlar	Kayıtlı antrenmanlarınızı görüntülemek için bu öğeyi seçin (Antrenmanlar, sayfa 56).

Health Snapshot

Health Snapshot özelliği, siz iki dakika boyunca hareketsiz tutarken birkaç temel sağlık metriği kaydeder. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Health Snapshot özelliğini favori uygulamalar listenize ekleyebilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme, sayfa 33](#)).

Saved Uygulamasını Kullanma

Kayıtlı konumlarınızı ve rotalarınızı görüntülemek için kayıtlı uygulamaları kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Kaydedilenler** öğesini seçin.
- 3 Kayıtlı bir öğe seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Konuma gitmek için  öğesini seçin.
 - Rotaya gitmek için **Rota Oluştur** öğesini seçin.
 - Rotaya tersten gitmek için **Daha Fazla > Rotayı Tersten Uygula** öğesini seçin.
 - Konum ayrıntılarını görüntülemek için **Daha Fazla > Detaylar** öğesini seçin.
 - Konum veya rota ayrıntılarını düzenlemek için **Daha Fazla > Düzenle** öğesini seçin.
 - Rotadaki yükselmelerin listesini görüntülemek için **Daha Fazla > Tırmanmaları Gör** öğesini seçin.
 - Navigasyonda değilken bile rotayı haritada göstermek için **Daha Fazla > Hrt'da Göster** öğesini seçin.
 - Konumu veya rotayı **Garmin Share** özelliğiyle paylaşmak için **Daha Fazla > Paylaş** ([Garmin Share, sayfa 108](#)) öğesini seçin.
 - Konumu veya rotayı silmek için **Daha Fazla > Sil** öğesini seçin.

Sesli Not Kaydetme

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

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünden  düğmesine basın.
 -  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Sesli Notlar** ögesini seçin.
- 3  ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - GPS konumunuzu sesli notla kaydetmek için **Konum** ögesini seçin.
 - Hoparlör ses düzeyini ayarlamak için **Ses** ögesini seçin.
- 5  ögesini seçin.
- 6 Sesli notunuzu söyleyin.
- 7  ögesini seçin.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Sesli notu oynatmak için  ögesini seçin.
 - Sesli notu yeniden adlandırmak veya silmek için  ögesini seçin.
 - Sesli not kütüphanenizi görmek için  düğmesine basın ve  ögesini seçin.

Sesli Komutları Kullanma

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Sesli Komut** ögesini seçin.
 -  düğmesini basılı tutun ve **Sesli Komut** ögesini seçin.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 53](#)).
- 2 Saatin yerine getirmesi için bir sesli komut söyleyin ([Saat Sesli Komutları, sayfa 8](#)).

Saat Sesli Komutları

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

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

Cihaz ve Ekran İşlevleri

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

Saat İşlevleri

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

Uygulama ve Etkinlik İşlevleri

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

NOT: Listelenen uygulamalar ve etkinlikler örnek amaçlıdır ancak tüm varsayılan uygulamaları ve etkinlikleri sesli komutlarla kontrol edebilirsiniz ([Uygulamalar, sayfa 4](#)), ([Etkinlikler, sayfa 11](#)).

Navigasyon İşlevleri

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

Medya İşlevleri

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

Garmin Pay

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

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

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

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

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

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

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünden  düğmesine basın.
 -  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Cüzdan** ögesini seçin.

3 Dört haneli şifrenizi girin.

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

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.



4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için kaydırın (isteğe bağlı).

5 Saatinizi 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun.

Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.

6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

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

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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

1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.

2 **Garmin Pay** > ⋮ > **Kart Ekle** öğesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.

2 **Garmin Pay** öğesini seçin.

3 Kart seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** öğesini seçin. Kart, Venu X1 saatinizi kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
- Kartı silmek için 🗑️ simgesini seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. şifrenizi unutursanız Venu X1 saatiniz için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

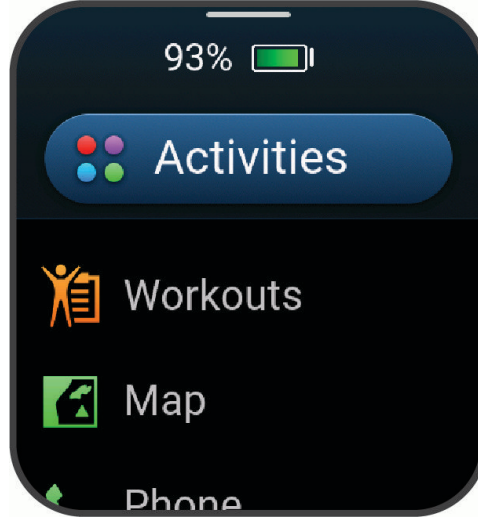
- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** > **şifreyi Değiştir** ğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Venu X1 saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Etkinlikler

Saat grnmndeysen sola kaydırın ve **Etkinlikler** ğesini seçin. En seviğiniz etkinlikleriniz, listenin st kısmında görünür (*Favori Etkinlikler Listenizi zelleştirme, sayfa 34*).

NOT: Bazı etkinlikler birden fazla kategoride görüntülenir.



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

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Sabitlenen bir etkinlik seçin ([Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme, sayfa 33](#)).
 -  veya **Etkinlikler** ögesini seçin ve favoriler listenizden veya etkinlik kategorisinden bir etkinlik seçin.
- 3 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve saat hazır olana kadar bekleyin.
Saat; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 132](#)).
- Bazı etkinliklerde turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  düğmesine basın.
Belirli etkinliklerde bir turu geri almak için  ögesini seçebilirsiniz ([Tur düğmesine basma işlemi nasıl geri alabilirim?, sayfa 137](#)).
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında farklı bir etkinlik türüne geçmek için sağa kaydırın ve **Sporu Değiştir** ögesini seçin.
Etkinliğiniz iki veya daha fazla spor içeriyorsa çoklu spor etkinliği olarak kaydedilir.

Etkinlik Durdurma

Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.

1  düğmesine basın.

2 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
- Etkinliği kaydetmek ve ayrıntıları görüntülemek için **Kaydet** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
NOT: Etkinliği kaydettikten sonra öz değerlendirme verilerini girebilirsiniz (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 13*).
- Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Daha Sonra Devam Et** ögesini seçin.
- Bir turu işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.
Belirli etkinliklerde bir turu geri almak için  ögesini seçebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemi nasıl geri alabilirim?, sayfa 137*).
- Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön > TracBack** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
- Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön > Navigasyon** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
- Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toparlanma Kalp Hızı** ögesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin (*Toparlanma Kalp Hızı, sayfa 78*).
- Etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin ve  düğmesine basın.
NOT: Etkinliği durdurduktan 30 dakika sonra saat, etkinliği otomatik olarak kaydeder.

Etkinlik Değerlendirme

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Belirli etkinlikler için öz değerlendirme ayarını özelleştirebilirsiniz (*Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 64*).

1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin (*Etkinlik Durdurma, sayfa 13*).

2 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

NOT: Öz değerlendirmeyi atlamak için  seçebilirsiniz.

3 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.

Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Koşu

Koşma

Koşarken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101*).

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

Pist Koşusuna Çıkma

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

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

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

Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

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

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

Sanal Koşuya Çıkma

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Koşu > Sanal Koşu** öğesini seçin.
- 3 Tabletinizde, dizüstü bilgisayarınızda veya telefonunuzda Zwift™ uygulamasını veya başka bir sanal antrenman uygulamasını açın.
- 4 Koşu etkinliği başlatmak ve cihazları eşleştirmek için ekrandaki talimatları uygulayın.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** öğesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

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

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 12*).
- 2 Saatiniz en az 2,4 km (1,5 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  öğesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** öğesini seçin. Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlayanızı ister.
 - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre etmek için **Kalibre Et ve Kaydet > ** öğesini seçin.
- 5 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi saatinize girin.

Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme

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

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

Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Koşu > Ultra Koşu** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 Koşmaya başlayın.
- 5 Tur kaydedip dinlenme süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
İPUCU: Otomatik Dinlenme ayarının dinlenme bölümlerini ve turları nasıl kaydedeceğini yapılandırabilirsiniz ([Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları, sayfa 15](#)).
- 6 Dinlendikten sonra koşmaya devam etmek için  düğmesine basın.
- 7 Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları

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

Durum: Dinlenme bölümlerini otomatik olarak kaydetmeyi etkinleştirir.

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

Dinlenme Bitişi: Dinlenme bölümünü sonlandırmak için gereken hızı ayarlar.

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

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

Bisiklet Sürme

Bisiklet Sürme

Bisiklet sürerken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)).

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

İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

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

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Bisiklet > İç Mekanda Bisiklet** ögesini seçin.
- 3 Sağa kaydırın.
- 4 **Akıllı Antrenman Cihazı Seçenekleri** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sürüşe başlamak için **Serbest Sürüş** ögesini seçin.
 - Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** ögesini seçin ([Antrenmanlar, sayfa 56](#)).
 - Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** ögesini seçin ([Rotalar, sayfa 95](#)).
 - Hedef güç değerini belirlemek için **Gücü Ayarla** ögesini seçin.
 - Simülasyon düzey değerini belirlemek için **Düzeyi Ayarla** ögesini seçin.
 - İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetini belirlemek için **Direnci Ayarla** ögesini seçin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  ögesine basın.
İç mekan destek cihazı, rotadaki veya parkurdaki yükseklik bilgilerine göre direnci artırır veya düşürür.

Power Guide

Bir rotada gösterdiğiniz eforu planlamak için bir güç stratejisi oluşturup kullanabilirsiniz. Venu X1 cihazınız, özelleştirilmiş bir güç kılavuzu oluşturmak için FTP'nizi, rota yüksekliğini ve tahmini rota tamamlama sürenizi kullanır.

Başarılı bir güç kılavuzu stratejisi planlamanın en önemli adımlarından biri, efor düzeyinizi seçmektir. Rotada daha yüksek efor gösterirseniz güç önerileri artarken daha kolay bir efor seçerseniz öneriler azalır ([Power Guide Oluşturma ve Kullanma, sayfa 17](#)). Bir güç kılavuzunun temel amacı, belirli bir hedef süreye ulaşmak değil, kabiliyetiniz hakkında bilinenlere dayanarak rotayı tamamlamanıza yardımcı olmaktır. Sürüş sırasında efor seviyesini ayarlayabilirsiniz.

Güç kılavuzları her zaman bir rotayla ilişkilendirilir ve antrenmanlarla veya segmentlerle kullanılamaz. Stratejinizi Garmin Connect üzerinden görüntüleyip düzenleyebilir ve uyumlu Garmin cihazlarıyla eşitleyebilirsiniz. Bu özellik, cihazınızla eşleştirilmesi gereken bir güç ölçer gerektirir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Alanları, sayfa 146](#)).



Power Guide Oluşturma ve Kullanma

Güç kılavuzu oluşturabilmeniz için önce bir güç ölçeri saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)). Ayrıca Garmin Connect hesabınıza bir rota yüklemiş olmanız gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 96](#)).

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

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

Yüzme

DUYURU

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

NOT: Yüzme etkinliklerinde saatin bilekten kalp hızı ölçme özelliği etkindir. Saat, HRM-Pro™ serisi aksesuarlar gibi göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle de uyumludur. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Havuzda Yüzme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Yüzme > Havuzda Yüzme** öğesini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 4 Yüzmeye başlamadan önce etkinlik ayarlarını kontrol edin ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)).
Örneğin, dokunma kilidi ayarı yüzme etkinlikleri için varsayılan olarak etkindir.
- 5  öğesine basın.
Cihaz yüzme verilerini yalnızca etkinlik zamanlayıcısı çalışırken kaydeder.
- 6 Yüzmeye başlayın.
Cihaz otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder. **Otomatik Dinlenme** özelliği varsayılan olarak açıktır ([Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 18](#)).
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** öğesini seçin.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

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

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

Kritik yüzme hızı (CSS): CSS'niz, yorulmadan ve durmadan koruyabileceğiniz teorik hızdır. CSS'nizi kullanarak antrenman temponuza yön verebilir ve gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Kulaç Türleri

Kulaç türü tanımlaması yalnızca havuzda yüzme için geçerlidir. Kulaç türünüz, belirli bir uzunluğun sonunda tanımlanır. Kulaç türleri, yüzme geçmişinizde ve Garmin Connect hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34](#)).

Serbest	Serbest Kulaç
Geri	Sırtüstü Kulaç
Kurbağalama	Kurbağalama Kulaç
Kelebekleme	Kelebek Kulaç
Karışık	Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi
Drill	Drill günlüğüyle kullanılır (Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 19)

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Yüzmeye başlamadan önce etkinlik ayarlarını kontrol edin ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)).
Örneğin, dokunma kilidi ayarı yüzme etkinlikleri için varsayılan olarak etkindir.
- Açık suda yüzme sırasında bir aralık kaydetmek için  düğmesine basın.
- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
Saat, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir. Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda saat, bu havuz boyutunu kullanır. Etkinlik ayarlarını seçmek için aşağı kaydırabilir ve **Havuz Boyutu** öğesini seçerek boyutu değiştirebilirsiniz.
- Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak tüm havuz boyunca yüzün. Dinlenirken etkinlik süreölçerini duraklatın.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için  düğmesine basın ([Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 18](#)).
Saat, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.
- Saatin uzunluklarınızı saymasına yardımcı olmak için ilk kulacı atmadan önce duvardan destek alarak kendinizi güçlü bir şekilde itin ve süzülün.
- Drill'ler sırasında etkinlik süreölçerini duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir ([Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 19](#)).

Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

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

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

Bunun yerine manuel dinlenme özelliğini kullanmak için etkinlik seçeneklerinden otomatik dinlenme özelliğini kapatabilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)). Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında  basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz. Dinlenme aralığı sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

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

Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma

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

- 1 Havuzda yüzmeye etkinliğiniz sırasında ısınma günlüğü ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Isınma süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 3 Bir ısınma aralığını tamamladıktan sonra  düğmesine basın.
Isınma süreölçerini durur ancak etkinlik zamanlayıcısı tüm yüzmeye etkinliğini kaydetmeye devam eder.
- 4 Tamamlanan ısınma için bir mesafe seçin.
Mesafe artışları, etkinlik profili için seçilen havuz boyutunu temel alır.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Başka bir ısınma aralığı başlatmak için  düğmesine basın.
 - Bir yüzmeye aralığı başlatmak için yüzmeye antrenmanı ekranlarına dönmek üzere yukarı veya aşağı kaydırın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği devam ettirmek için  düğmesine basın.
 - Etkinliği sonlandırmak için  düğmesine basın.

Çoklu Spor

Triatloncular, duatloncular ve diğer çoklu spor yarışmacıları Triatlon veya Yüzme gibi çoklu spor etkinliklerinden faydalanabilirler. Çoklu spor etkinlikleri sırasında etkinlikler arasında geçiş yapabilir, toplam sürenizi görüntülemeye devam edebilirsiniz. Örneğin bisiklet sürme etkinliğinden koşuya geçiş yapabilir, çoklu spor etkinliği boyunca bisiklet sürme ile koşu için toplam sürenizi görüntüleyebilirsiniz.

Çoklu spor etkinliğini özelleştirebilir veya standart triatlon için varsayılan triatlon etkinliği ayarlarını kullanabilirsiniz.

Triatlon Eğitimi

Bir triatlona katıldığınızda, her bir spor segmenti arasında hızlıca geçiş yapmak için triatlon etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Çoklu Sporlar > Triatlon** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
NOT: Bir triatlon etkinliğini ilk kez başlattığınızda, **Otomatik Spor Değişimi** özelliğini açabilirsiniz. Böylece saat, spor değişikliklerini otomatik olarak algılar ve bir sonraki geçişe veya spora geçer. ([Etkinlik Ayarları](#), sayfa 35).
- 4 Gerekirse her geçişin başında ve sonunda  düğmesine basın ([Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?](#), sayfa 137).
Geçiş özelliği varsayılan olarak açıktır ve geçiş süresi etkinlik süresinden ayrı olarak kaydedilir. Geçiş özelliği, triatlon etkinlik ayarlarında açılıp kapatılabilir. Geçişler kapalıysa sporu değiştirmek için  düğmesine basın.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Düzenle > Ekle > Çoklu Sporlar** ögesini seçin.
- 3 Çoklu spor etkinliği türü seçin veya **Özel**'i seçip bir ad girin.
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur. Örneğin, Triatlon(2).
- 4 İki veya daha fazla etkinlik seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, geçişleri dahil edip etmemeyi seçebilirsiniz.
 - Çoklu spor etkinliğini kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.

Spor Salonu Etkinlikleri

Saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)).

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

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

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

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Spor Salonu > Güç** ögesini seçin.
İlk kez güçlenme antrenmanı etkinliği kaydederken saatin hangi bileğinizde olduğunu seçmeniz gerekir.
- 3 İlk kez güçlenme antrenmanı etkinliği kaydediyorsanız **Antrenmanlar > Egzersizlere Göz At** ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin ([Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 57](#)).
- 4 Bir antrenman seçin.
NOT: Saatinize indirilmiş herhangi bir güçlenme antrenmanı yoksa **Serbest** >  ögesini seçin ve 7. adıma gidin.
- 5 Antrenman ayrıntılarını görüntülemek için aşağı kaydırın.
- 6 **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
Ek antrenman seçeneklerini görüntülemek için Daha Fazla ögesini seçebilirsiniz.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 8 İlk setinize başlayın.
Varsayılan olarak saat, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir. Tekrarları sayma seçeneğini etkinlik ayarlarından devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)). Saat, varsa egzersizin bir animasyonunu görüntüler.
İPUCU: Saat, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.
- 9 Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 10 Seti bitirmek için  düğmesine basın.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler.

- 11 Gerekirse tekrar sayısını düzenleyin ve set için kullanılan ağırlığı eklemek için  ögesini ve ardından **Bitti** ögesini seçin.
- 12 Dinlenme süreölçeri görüntülenir ve sonraki setin geri sayımına başlar.
İPUCU: Süreölçerin bitmesini bekleyebilir veya bir sonraki setinizi hemen başlatmak için  düğmesine basabilirsiniz.
- 13 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 14 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Antrenmanı Durdur** ögesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

- Tekrar sırasında saate bakmayın.
Saatle etkileşiminiz yalnızca set öncesi, sonrası ve dinlenme sırasında olmalıdır.
- Tekrar sırasında yaptığınız harekete odaklanın.
- Kendi vücut ağırlığınızla ya da ilave ağırlıkla çalışabilirsiniz.
- Her tekrarı aynı şekilde, en geniş noktaya ulaşmaya çalışarak yapın.
Her tekrar, saatin takılı olduğu kol başlangıç pozisyonuna döndüğünde sayılır.
NOT: Bacak egzersizleri sayılmayabilir.
- Setlerinizi başlatmak ve durdurmak için otomatik set algılamayı açın.
- Güçlenme antrenmanı etkinliklerinizi kaydederek Garmin Connect hesabınıza gönderin.
Etkinlik bilgilerini görüntülemek ve düzenlemek için Garmin Connect hesabınızdaki araçları kullanabilirsiniz.

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

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

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

Mobilite Etkinliği Kaydetme

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

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

Golf

Golf Oynama

Golf oynamadan önce saati şarj etmeniz gerekir ([Saati Şarj Etme, sayfa 132](#)).

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



①	Şu anki delik numarası
②	Delik için par
③	Delik haritası
④	Başlama yerinden başlama sopası mesafesi
⑤	Green'in ön, orta ve arka tarafına olan mesafeler

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

- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Daha fazla ayrıntı görüntülemek veya bayrak direği konumunu değiştirmek için haritaya dokunun ([Bayrağı Taşıma, sayfa 25](#))).
 - Golf menüsünü açmak için  düğmesine basın ([Golf Menüsü, sayfa 24](#)).

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

Golf Menüsü

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

Yeşili Görüntüle: Daha hassas bir mesafe ölçümü elde etmek için bayrak direği konumunu değiştirmenizi sağlar ([Bayrağı Taşıma, sayfa 25](#)).

Sanal Yardımcı: Sanal yardımcından bir sopa tavsiyesi ister ([Sanal Yardımcı, sayfa 25](#)).

Deliği Değiştir: Deliği manuel olarak değiştirmenizi sağlar.

Skor Kartı: Turdaki geçerli skor kartını açar ([Skor Tutma, sayfa 27](#)).

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

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

Rüzgar: Bayrak direğine göre rüzgar yönünü ve hızını gösteren bir işaretçi açar.

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

Vuruş Ölçümü: Garmin AutoShot™ özelliği ile kaydedilen önceki vuruşunuzun mesafesini gösterir ([Ölçülen Vuruşları Görüntüleme, sayfa 27](#)). Ayrıca manuel olarak da bir vuruş kaydedebilirsiniz ([Manuel Olarak Vuruş Ölçme, sayfa 27](#)).

Son Vuruş: Son vuruşunuzun bilgilerini görüntüleyin.

NOT: Geçerli tur sırasında algılanan tüm atışların mesafelerini görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse manuel olarak atış ekleyebilirsiniz: ([Manuel Olarak Vuruş Ekleme, sayfa 27](#)).

Sopa İstatistikleri: Her golf sopası için mesafe ve isabet bilgileri gibi istatistiklerinizi gösterir. Uyumlu Approach® CT10 sopa izleme sensörlerini eşleştirdiğinizde veya Sopa İstemi ayarını etkinleştirdiğinizde görüntülenir.

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

Ayarlar: Golf etkinliği ayarlarını özelleştirmenizi sağlar ([Golf Ayarları, sayfa 24](#)).

Turu Bitir: Geçerli turu sonlandırır.

Golf Ayarları

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

Skor: Puanlama tercihlerinizi ayarlamanızı ve istatistik takibini açmanızı sağlar ([Skor Ayarları, sayfa 27](#)).

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

PlaysLike: Golf oynarken yeşile ayarlanmış mesafeleri gösteren "plays like" mesafe özelliği ile ilgili tercihleri ayarlar ([PlaysLike Mesafe Simgeleri, sayfa 25](#)).

NOT: Bu özelliği kullanabilmek için Garmin Golf™ aboneliğinizin olması gerekir.

Kontur Tarama: Yeşil kontur verilerine sahip sahalarda yeşillikler için yükseklik ve eğim kontur taramayı etkinleştirir ([Garmin Golf Uygulaması, sayfa 112](#)).

Sanal Yardımcı: Sanal yardımcının otomatik veya manuel sopa önerilerini etkinleştirir. Beş tur golf oynadıktan sonra görüntülenir, sopalarınızı takip eder ve skor kartlarınızı Garmin Golf uygulamasına yükler.

Büyük Sayılar: Delik görünümü ekranındaki sayıların boyutlarını değiştirir.

Turnuva Modu: PinPointer ve PlaysLike mesafe özelliklerini devre dışı bırakır. Bu özelliklere yaptırım uygulanan turnuvalar veya handicap hesaplama turları sırasında izin verilmez.

Golf Mesafesi: Mesafe için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Golf Rüzgar Hızı: Golf oynarken kullanılan rüzgar hızı ölçü birimini ayarlar.

Sopa İstemi: Algılanan her vuruştan sonra kullandığınız sopayı girmenizi sağlayan bir komut görüntüler.

Uydular: Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar ([Uydu Ayarları, sayfa 40](#)).

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

Sopa Sensörleri: Uyumlu Approach CT10 sopa takip sensörlerinizi kurmanızı sağlar.

Mesafe Ölçeri Eşleştir: Saati uyumlu mesafe ölçerinizi eşleştirir.

PlaysLike Mesafe Simgeleri

PlaysLike mesafe özelliği, sahadaki yükseklik değişikliklerini, rüzgar hızını ve hava yoğunluğunu hesaba katarak green'e olan mesafenin düzeltilmiş halini gösterir. Bir tur esnasında green'e olan mesafeye dokunarak PlaysLike mesafesini görüntüleyebilirsiniz. Her bir faktör nedeniyle mesafenin ne kadar değiştiğini görmek için yukarı kaydırabilirsiniz.

İPUCU: Etkinlik ayarlarında PlaysLike ayarlamalarına hangi verilerin dahil olduğunu yapılandırabilirsiniz ([Golf Ayarları, sayfa 24](#)).

- ▲: Mesafe beklenenden daha uzun gösterilir.
- : Mesafe, beklenen değeri gösterir.
- ▼: Mesafe beklenenden daha kısa gösterilir.
- ⬆️: Yükseklik değişikliklerinden kaynaklanan mesafe farkı.
- ⬆️: Rüzgar hızı ve yönünden kaynaklanan mesafe farkı.
- ☁️: Hava yoğunluğundan kaynaklanan mesafe farkı.

Bayrağı Taşıma

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

- 1 Delik bilgileri ekranında  düğmesine basın.
- 2 **Yeşili Görüntüle** ögesini seçin.
- 3 Bayrak direğine dokunun ve doğru konuma sürükleyin.
, seçilen bayrak direği konumunu gösterir.
- 4 Bayrak direği konumunu kabul etmek için  düğmesine basın.
Delik bilgisi ekranındaki mesafeler, yeni bayrak direği konumunu yansıtmak üzere güncellenmiştir. Bayrak direği konumu, yalnızca geçerli tur için kaydedilir.

Sanal Yardımcı

Sanal yardımcıyı kullanabilmeniz için Approach CT10 sopa takip sensörleriyle beş tur oynamanız veya Sopa İstemi ayarını ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)) etkinleştirmeniz ve skor kartlarınızı yüklemeniz gerekir. Her tur için Garmin Golf uygulamasıyla eşleştirilmiş bir telefona bağlanmanız gerekir. Sanal yardımcı; delik, rüzgar verileri ve her sopadaki geçmiş performansınıza göre önerilerde bulunur.



①	Delğe yönelik sopa veya sopa kombinasyonu tavsiyesini görüntüler. Diğer sopa seçeneklerini görüntülemek için < veya > öğelerini seçebilirsiniz.
②	Sopa tavsiyesiyle atılması beklenen ortalama atış sayısını gösterir.
③	Sopa geçmişinize göre sopa tavsiyesiyle birlikte bir sonraki atışınıza yönelik atış dağılım alanını görüntüler. NOT: Atış dağılım alanı yeşil ile çakışırsa atışın yeşile ulaşma olasılığı yüzde olarak görüntülenir.

Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme

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

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

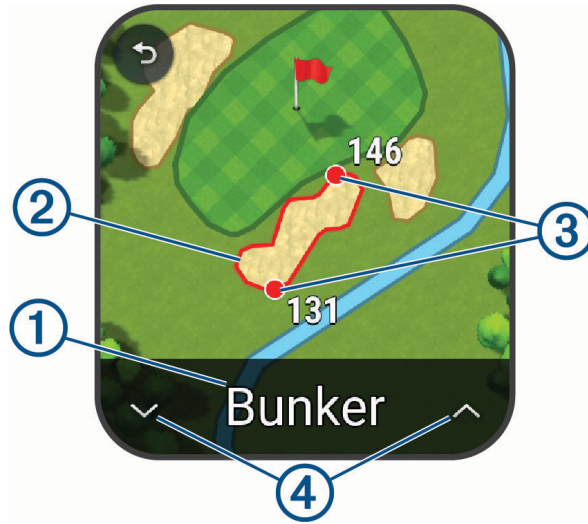
1 Delik bilgileri ekranında  düğmesine basın.

2 **PIN İşaretçisi** öğesini seçin.

Ok, bayrak direği konumunu gösterir.

Engeller ve Turnikeler

Geçerli delik için engeller ve turnikeleri görüntülemek üzere haritaya ve  öğesine dokunabilirsiniz.



①	Engel türü veya turnike mesafesi.
②	Engelin veya turnikenin konumu.
③	Turnikeye veya engelin önü ile arkasına olan mesafe.
④	Delik için diğer engelleri veya turnikeleri görüntülemek üzere dokunabileceğiniz oklar.

Ölçülen Vuruşları Görüntüleme

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

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

1 Golf oynarken  düğmesine basın.

2 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.

Son vuruş mesafeniz görüntülenir.

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

3 Kaydedilen tüm atış mesafelerini görmek için  düğmesine basın ve **Önceki Vuruşlar** ögesini seçin.

NOT: En son atışa olan mesafe, delik bilgileri ekranının üst kısmında da görüntülenir.

Manuel Olarak Vuruş Ölçme

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

1 Bir vuruş yapın ve topunuzun nereye indiğini izleyin.

2 Delik bilgisi ekranından  düğmesine basın.

3 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.

4  düğmesine basın.

5 **Vuruş Ekle** öğelerini seçin.

6 Gerekirse vuruşu yaparken kullandığınız sopayı girin.

7 Topunuzun indiği yere yürüyerek ya da aracınızla gidin.

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

Manuel Olarak Vuruş Ekleme

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

1  ögesine basın.

2 **Son Vuruş** >  > **Vuruş Ekle** ögesini seçin.

3 Geçerli konumunuzdan yeni bir atım başlatmak için  seçin.

Skor Tutma

1 Golf oynadığınız sırada  düğmesine basın.

2 **Skor Kartı** ögesini seçin.

3 Bir delik seçin.

4 Skoru ayarlamak için  simgesini veya  simgesini seçin.

Skor Ayarları

Tur sırasında  ögesine basın ve **Ayarlar** > **Skor** ögesini seçin.

Skor Yöntemi: Bu cihazın skor tutma yöntemini değiştirir.

Handikap Skoru: Handikaplı skor kaydetmeyi etkinleştirir.

Puanı Göster: Skor kartının üst kısmında turdaki toplam puanınızı gösterir (*Skor Tutma, sayfa 27*).

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

Cezalar: Golf oynarken penaltı vuruşu takibini etkinleştirir (*Golf İstatistiklerini Kaydetme, sayfa 28*).

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

Skor Yöntemini Ayarlama

Saatın skor tutma yöntemini değiştirebilirsiniz.

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

Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde ([Skor Yöntemini Ayarlama, sayfa 28](#)) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

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

Golf İstatistiklerini İzleme

Saatte istatistik izleme özelliğini etkinleştirdiğinizde geçerli tura ait istatistiklerinizi görüntüleyebilirsiniz ([Tur Özeticini Görüntüleme, sayfa 29](#)). Garmin Golf uygulamasını kullanarak turları karşılaştırabilir ve gelişmeleri izleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Golf** öğesini seçin.
Cihaz uyduları bulur, konumunuzu hesaplar ve yakınlarda yalnızca bir saha varsa bu sahayı seçer.
- 3 Saha listesi görüntülenirse listeden bir saha seçin.
Sahalar otomatik olarak güncellenir.
- 4  > **Ayarlar > Skor > İstatistik İzleme** öğesini seçin.

Golf İstatistiklerini Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir ([Golf İstatistiklerini İzleme, sayfa 28](#)).

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

Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme

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

Tur Özeti Görüntüleme

Bir tur esnasında skor, istatistik ve adım bilgilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

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

Bir Turu bitirme

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

Golf Sopası Listenizi Özelleştirme

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

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

Dış Mekan Etkinlikleri

Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Yapay Duvar Tırmanışı** öğesini seçin.
- 3 Değerlendirme sistemi seçin.
NOT: Bir sonraki yapay duvar tırmanışı etkinliğine başladığınızda saat, bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için aşağı kaydırıp etkinlik ayarlarınızı belirleyerek **Derecelendirme Sistemi** öğesini seçebilirsiniz.
- 4 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 5 Rota süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 6 İlk rotanıza başlayın.
- 7 Rotayı bitirmek için  düğmesine basın.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** öğesini seçin.
 - Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** öğesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** öğesini seçin.
- 9 Dinlendikten sonra bir sonraki rotanızı başlatmak için  düğmesine basın.
- 10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.
- 11 Son rotanızdan sonra rota süreölçerini bitirmek için  düğmesine basın.
- 12 **Kaydet** öğesini seçin.

Keşif Başlatma

Keşif etkinliğini kullanarak bir günden uzun süren etkinlikleri kaydederken pil ömrünü uzatabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Keşif** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

Cihaz düşük güç moduna girer ve saatte bir GPS iz noktalarını toplar. Cihaz, pil ömrünü en üst düzeye çıkarmak için akıllı telefonunuzla olan bağlantı da dahil olmak üzere tüm sensörleri ve aksesuarları kapatır.

İzleme Noktasını Manuel Olarak Kaydetme

İzleme noktaları, keşif sırasında seçilen kayıt aralığına bağlı olarak otomatik kaydedilir. İstediğiniz zaman manuel olarak izleme noktası kaydedebilirsiniz.

- 1 Bir keşif sırasında  düğmesine basın.
- 2 **Nokta Ekle** ögesini seçin.

İzleme Noktalarını Görüntüleme

- 1 Keşif sırasında  düğmesine basın.
- 2  düğmesine basın.
- 3 **Noktaları Görüntüle** ögesini belirleyin.
- 4 Listedeki bir izleme noktası seçin.

Balık Avlama

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Balık Avlama** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın.
- 4  düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Yakaladığınız balıkları balık sayınıza eklemek ve konumu kaydetmek için **Yakalamayı Kaydet** ögesini seçin.
 - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Etkinliğe yönelik aralıklı süreölçer, bitiş saati veya bitiş saati hatırlatıcısını ayarlamak için **Balık Avlama Süreölçerleri** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Tüm kayıtlı konumlarınızı görüntülemek için **Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
 - Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Etkinlik ayarlarını düzenlemek için **Ayarlar** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)).
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Balığı Sonlandır** ögesini seçin.

Avcılık

Avcılığa çıktığınız yerlerle ilgili konumları kaydedebilir ve kayıtlı konumların haritasını görüntüleyebilirsiniz. Avcılık etkinliği sırasında cihaz, pil ömrünü muhafaza eden bir GNSS modu kullanır.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Avlanma** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın ve **Ava Başla** ögesini seçin.
- 4  düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Bu av etkinliği sırasında kaydedilen konumları görüntülemek için **Av Konumları** ögesini seçin.
 - Önceden kaydedilen tüm konumları görüntülemek için **Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
 - Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Etkinlik ayarlarını düzenlemek için **Ayarlar** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)).
- 5 Av etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Avı Sonlandır** ögesini seçin.

Kış Sporları

Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

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

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

Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği Kaydetme

Dağda kayak veya snowboard etkinliği, istatistiklerinizi doğru olarak takip edebilmeniz için tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmanıza olanak tanır. Mod İzleme ayarını, izleme modlarını otomatik veya manuel olarak değiştirmek için özelleştirebilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - **Etkinlikler > Kış Sporları > Dağda Kayak** ögelerini seçin.
 - **Etkinlikler > Kış Sporları > Dağda Snowboard** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizi bir tırmanışla başlatıyorsanız **Tırmanış** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizi yokuş aşağı inişle başlatıyorsanız **İniş** ögesini seçin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 5 Gerekirse tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmak için  düğmesine basın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Diğer Etkinlikler

Nefes Egzersizi Etkinliklerini Kaydetme

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

Meditasyon Etkinliği Kaydetme

Rehberli bir oturum kullanabilir veya kendi meditasyon etkinliğinizi oluşturabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Diğer > Meditasyon** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir meditasyon etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - Sesli bir oturumu takip etmek için **Oturum** ögesini seçin.
 - Sesli özel bir oturum oluşturmak için **Özel** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse  tuşuna basın veya ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
Saat, bir geri sayım süreölçeri veya amacı görüntüler.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Harici hoparlörden meditasyon sesini dinlemek için  simgesini seçin ve hoparlör ses düzeyini ayarlayın.
 - Meditasyon sesini dinlemek için kulaklığınızı bağlayın ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 120](#)).**NOT:** Meditasyon etkinliği sırasında bildirimler devre dışı bırakılır.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Oyun

Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma

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

1 Bilgisayarınızda www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn adresine gidin ve Garmin GameOn uygulamasını indirin.

2 Yüklemeyi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

3 Garmin GameOn uygulamasını başlatın.

4 Garmin GameOn uygulaması saatinizi eşleştirmenizi istediğinde, saatinizde  düğmesine basın ve **Etkinlikler > Diğer > Oyun** ögesini seçin.

NOT: Saatiniz Garmin GameOn uygulamasına bağlıyken bildirimler ve diğer Bluetooth özellikleri saatte devre dışı bırakılır.

5 **Şimdi Eşleştir** ögesini seçin.

6 Listedeki saatinizi seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

İPUCU: Ayarlarınızı özelleştirmek, öğreticiyi yeniden yayınlamak veya bir saati kaldırmak için  > **Ayarlar** ögesini seçebilirsiniz. Garmin GameOn uygulaması, uygulamayı bir sonraki açışınızda saatinizi ve ayarlarınızı hatırlar. Gerekirse saatinizi başka bir bilgisayarla eşleştirebilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101*).

7 Bir seçenek belirleyin:

- Oyun etkinliğini otomatik olarak başlatmak için bilgisayarınızda desteklenen bir oyun başlatın.
- Saatinizde manuel bir oyun etkinliği başlatın (*Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme, sayfa 33*).

Garmin GameOn uygulaması, gerçek zamanlı performans ölçümlerinizi gösterir. Etkinliğinizi tamamladığınızda Garmin GameOn uygulaması, oyun etkinliği özetinizi ve eşleşme bilgilerinizi görüntüler.

Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme

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

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Etkinlikler > Diğer > Oyun** öğelerini seçin.

3 **Atla** ögesini seçin.

4 Oyun türünü seçin.

5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

6 Eşleşme sonucunuzu veya yerleşimini kaydetmek için maçın sonunda  düğmesine basın.

7 Yeni bir eşleşme başlatmak için  düğmesine basın.

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

Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme

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

Uygulama Listesini Özelleştirme

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Düzenle** ögesini seçin.

3 **Ekle** ögesini seçin ve uygulama listesine eklemek için bir veya daha fazla uygulama seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Listedeki bir uygulamanın konumunu değiştirmek için uygulamayı seçin, yukarı veya aşağı kaydırarak uygulamayı taşıyın ve yeni konumu seçmek için  simgesine basın.
- Listedeki bir uygulamayı kaldırmak için uygulamayı belirleyin ve  ögesini seçin.

5 **Bitti** ögesini seçin.

Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme

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

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Etkinlikler** ögesini seçin.

Favori etkinliklerinizi zaten seçtiyseniz bunlar listenin en üstünde görünür.

3 **Düzenle** ögesini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Listedeki bir etkinliğin konumunu değiştirmek için etkinliği seçin, etkinliği taşımak için yukarı veya aşağı kaydırın ve yeni konumu seçmek için  simgesine basın.
- Bir favori etkinliği kaldırmak için etkinliği belirleyin ve  ögesini seçin.
- Favori etkinlik eklemek için **Ekle** ögesini seçin ve bir ya da daha fazla etkinlik belirleyin.

Favori Etkinliği Listeye Sabitleme

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

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Etkinlikler > Düzenle** ögesini seçin.

3 Favori etkinliğinize gidin ([Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme, sayfa 34](#)).

4 Favori etkinliğin yanındaki  simgesini seçin.

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

Veri Ekranlarını Özelleştirme

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

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

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

3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.

4 **Veri Ekranları** ögesini seçin.

5 Özelleştirmek istediğiniz veri ekranına gidin.

6 Sola kaydırın.

7 Bir seçenek belirleyin:

- Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.
- Alanda görüntülenen verileri değiştirmek için **Veri Sahaları** ögesini ve ardından bir alanı seçin.

İPUCU: Mevcut tüm veri alanlarının listesi için [Veri Alanları, sayfa 146](#) bölümüne gidin. Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.

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

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

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

Özel Etkinlik Oluşturma

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

Etkinlik Ayarları

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

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

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

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

Tema Rengi: Etkinlik simgesinin tema rengini ayarlar.

Etkinlik Ekle: Çoklu spor etkinliğine etkinlik türü ekler.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 37](#)).

Ses Çıkışı: Sesli cihazı sesli uyarıları kullanacak şekilde ayarlar ([Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar Çalma, sayfa 39](#)).

Otomatik Tırmanma: Dahili altimetreyi kullanarak yükseklik değişikliklerini algılar ve ilgili tırmanma verilerini otomatik olarak görüntüler.

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

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

Otomatik Dinlenme: Havuz yüzme etkinliği sırasında hareket etmeyi bıraktığınızda otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur ([Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 18](#)). Bu ayarı ultra koşu etkinliği sırasında da etkinleştirebilirsiniz ([Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları, sayfa 15](#)).

Otomatik Kayak: Dahili ivmeölçeri kullanarak kayak ve snowboard pistlerini otomatik olarak tespit eder ([Kayak Pistlerinizi Görüntüleme, sayfa 31](#)).

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

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

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

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

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

GameOn'a Yayınla: Bir oyun etkinliği başlattığınızda Garmin GameOn uygulamasına otomatik biyometrik veri yayınlar (*Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 33*).

ClimbPro: Bir rotada navigasyon sırasında yaklaşan ve mevcut tırmanma için yükselme bilgilerini görüntüler (*ClimbPro Özelliğini Kullanma, sayfa 40*).

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

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirir ve etkinlik için yeni veri ekranları ekler (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34*).

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

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

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

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

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

Şerit Numarası: Pist koşusu için kulvar numaranızı belirler.

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

Tur Uyarısı: Turlar için gösterilecek veri alanlarını ayarlar.

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

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

Harita Ayarları: Etkinlik için harita verileri ekranının ekran tercihlerini ayarlar (*Harita Ayarları, sayfa 90*).

Harita Katmanları: Haritada gösterilecek harita verilerini ayarlar (*Harita Verilerini Gösterme ve Gizleme, sayfa 92*).

Mod İzleme: Dağda kayak ve kar kayağı için yükselme ve alçalma modunu otomatik veya manuele ayarlar.

Engel İzleme: Parkurdaki ilk turunuzdan engel konumlarını kaydeder. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır (*Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme, sayfa 15*).

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

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

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

Gün Batımından Sonra Kaydet: Saati, keşif sırasında izleme noktalarını gün batımından sonra kaydedecek şekilde ayarlar.

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

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

Kayıt Aralığı: Keşif sırasında izleme noktalarının kaydedilme sıklığını ayarlar. GPS izleme noktaları varsayılan olarak saatte bir kaydedilir ve gün batımından sonra kaydedilmez. İzleme noktalarının daha az sıklıkla kaydedilmesi pil ömrünü en üst düzeye çıkarır.

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

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

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

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlar.

Rota Tespiti: Etkinlik için rota hesaplama tercihlerini ayarlar ([Rota Tespiti Ayarları, sayfa 39](#)).

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

Koşu Gücü: Koşu gücü verilerini kaydeder ve ayarları özelleştirir ([Koşu Gücü Ayarları, sayfa 103](#)).

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

Uydular: Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar ([Uydu Ayarları, sayfa 40](#)).

Segment Uyarıları: Yaklaşan kayıtlı segmentleri size bildirir ([Segmentler, sayfa 40](#)).

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar ([Etkinlik Değerlendirme, sayfa 13](#)).

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

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

Pist Algılama: Bir koşu pistinde olduğunuzu otomatik olarak algılar.

Geçişler: Çoklu spor etkinlikleri için geçişleri etkinleştirir.

Birim: Etkinlik için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

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

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

Etkinlik Uyarıları

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

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

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

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Özel	Etkinlik, tekrarlanan	Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.
Mesafe	Etkinlik, tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
İrtifa	Menzil	Minimum ve maksimum yükseklik değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 115 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 117 .
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Tempo	Tekrarlanan	Bir hedef yüzme temposu seçebilirsiniz.
Güç	Menzil	Yüksek veya düşük güç seviyesini seçebilirsiniz.
Yakınlık	Etkinlik	Kayıtlı bir konumdan bir yarıçap ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Koşu Gücü	Etkinlik, aralık	Minimum ve maksimum güç bölgesi değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.
Parkur Süreölçeri	Tekrarlanan	Saniye cinsinden bir pist zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

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

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

Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar Çalma

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

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Ayarlar > Odaklama Modları > Etkinlik > Sesli Uyarılar** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Saat hoparlöründen oynatılacak sesli uyarılar ayarlamak için **Ses Çıkışı > Saat** öğelerini seçin.
- Telefonunuzdan veya varsa bağlı Bluetooth kulaklıklardan oynatılacak sesli uyarılar ayarlamak için **Ses Çıkışı > Bağlı Cihazlar** öğelerini seçin.
- Navigasyon sırasında adım adım uyarıları duymak için **Kılavuz Uyarıları** öğesini seçin.
- Her tur için bir uyarı duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.
- Uyarıları tempo ve hız bilgilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
- Uyarıları kalp hızı bilgilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.
- Uyarıları güç verileriyle özelleştirmek için **Güç Uyarısı** öğesini seçin.
- Auto Pause özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda uyarı duymak için **Süreölçer Etkinlikleri** öğesini seçin.
- Antrenman uyarılarının sesli uyarı olarak oynatılması için **Antrenman Uyarıları** öğesini seçin.
- Etkinlik uyarılarını sesli uyarılar olarak almak için **Etkinlik Uyarıları** öğesini seçin ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 37](#)).

Rota Tespiti Ayarları

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

NOT: Ayarların hepsi tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.

Saat görünümünden  düğmesine basın, **Etkinlikler** öğesini seçin, bir etkinlik seçin, düğmesine basın, etkinlik ayarlarını belirleyin ve **Rota Tespiti** öğesini seçin.

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

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

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

Sakınmalar: Rotalarda kaçınılacak yol veya ulaşım türlerini belirler.

tip: Doğrudan rota tespiti sırasında görünen işaretçinin davranışını belirler.

ClimbPro Özelliğini Kullanma

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **ClimbPro > Durum > Navigasyon Sırasında** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - ClimbPro ekranında görüntülenen veri alanlarını özelleştirmek için **Veri Alanı** ögesini seçin.
 - Tırmanışın başlangıcında veya tırmanıştan belirli bir mesafe önce uyarılar ayarlamak için **Uyarı** ögesini seçin.
 - Koşu etkinliklerinde alçalmaları açmak veya kapatmak için **Alçalmalar** ögesini seçin.
 - Bisiklet sürme etkinlikleri sırasında algılanan tırmanma türlerini seçmek için **Tırmanış Algılama** ögesini seçin.
- 6 Rotadaki tırmanışları ve rota ayrıntılarını inceleyin.
- 7 Kayıtlı bir rotada ilerlemeye başlayın ([Varış Noktasına Gitme](#), sayfa 92).

Uydu Ayarları

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

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

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Kapalı: Etkinlik için GNSS uydu sistemlerini devre dışı bırakır.

Varsayılanı Kullan: Saatin GNSS uyduları için varsayılan etkinlik odak modu ayarını kullanmasını sağlar ([Varsayılan Odak Modunu Özelleştirme](#), sayfa 113).

Yalnızca GPS: GPS uydu sistemini etkinleştirir.

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

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

Segmentler

Garmin Connect hesabınızdan cihazınıza koşu veya bisiklet sürme segmentleri gönderebilirsiniz. Bir segmenti cihazınıza kaydettikten sonra kişisel rekorunuzu veya aynı segmentte yarışan diğer katılımcıları geçmek için bir segmentte yarışabilirsiniz.

NOT: Garmin Connect hesabınızdan bir rota indirdiğinizde bu rotada bulunan tüm segmentleri indirebilirsiniz.

Strava™ Segmentleri

Venu X1 cihazınıza Strava segmentlerini indirebilirsiniz. Performansınızı geçmiş sürüşler, arkadaşlar ve aynı segmentte sürüş yapmış profesyonellerle karşılaştırmak için Strava segmentlerini takip edin.

Strava üyeliğine kaydolmak için Garmin Connect hesabınızda segmentler menüsüne gidin. Daha fazla bilgi edinmek için www.strava.com adresine gidin.

Bu kılavuzdaki bilgiler hem Garmin Connect segmentleri hem de Strava segmentleri için geçerlidir.

Segmentte Yarışma

Segmentler sanal yarış rotalarıdır. Bir segmentte yarışabilir ve performansınızı geçmiş etkinlikler, diğer kişilerin performansı, Garmin Connect hesabınızdaki bağlantılar ya da koşu veya bisiklet sürme topluluklarının diğer üyeleriyle karşılaştırabilirsiniz. Etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyerek segment konumunuzu görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Garmin Connect hesabınız ve Strava hesabınız bağlıysa etkinliğiniz otomatik olarak Strava hesabınıza gönderilir. Böylece, segment konumunu inceleyebilirsiniz.

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 Bir etkinlik seçin.

3 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.

Bir segmente yaklaştığınızda mesaj görüntülenir ve segmentte yarışabilirsiniz.

4 Segmentte yarışmaya başlayın.

Segment tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

Görünüş

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

Saat Görünümü Ayarları

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

Saat Görünümünü Özelleştirme

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilir ya da yüklenmiş bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirebilirsiniz ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 112](#)).

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Saat Yüzü** öğesini seçin.

3 Saat görünümü seçeneklerini önizlemek için kaydırın.

4 Kullanılabilir saat görünümü seçeneklerinden birini belirlemek için **Yeni Ekle** öğesini seçin.

5 Bir saat görünümü seçin ve sola kaydırın.

6 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Seçeneklerin tamamı tüm saat görünümleri için geçerli değildir.

- Saat görünümünü etkinleştirmek için **Uygula** öğesini seçin.
- Saat görünümüne tema rengi eklemek veya tema rengini değiştirmek için **Tema Rengi** öğesini seçin.
- Arka plan rengini değiştirmek için **Arkaplan Rengi** öğesini seçin.
- Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** öğesini seçin.
- Saat görünümünde yer alan verilerin rengini değiştirmek için **Veri Rengi** öğesini seçin.
- Saat görünümü için alternatif bir stil belirlemek üzere **Stiller** öğesini seçin.
- Saat görünümünü kaldırmak için **Sil** öğesini seçin.

Görünümler

Saatinizde hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir ([Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 45](#)). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm listesine manuel olarak ekleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 45](#)). Bazı görünüm; sağlık veya etkinlik performansı gibi ilgili metrikler gruplandırılarak görüntülenir.

İPUCU: Connect IQ Store üzerinden de görünüm indirebilirsiniz ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 111](#)).

Adı	Açıklama
ABC	Birleştirilmiş altimetre, barometre ve pusula bilgilerini görüntüler.
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler (<i>Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 124</i>).
Yükseklik aklimasyonu	800 m (2625 ft.) üzerindeki yüksekliklerde, son yedi gün boyunca ortalama nabız oksimetresi ölçümünüz, solunum hızınız ve dinlenme kalp hızınız için yüksekliğe bağlı olarak düzeltilmiş değerleri gösteren grafikleri görüntüler.
Altimetre	Basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler.
Barometre	Çevresel basınç verilerini irtifaya göre görüntüler.
Body Battery™	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (<i>Body Battery, sayfa 46</i>).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Kamera kontrolleri	Uyumlu bir Varia™ far veya arka lamba kamerasıyla eşleştirildiğinde manuel olarak fotoğraf çekmenizi ve video klip kaydetmenizi sağlar (<i>Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 104</i>).
Meydan Okumalar	Bir Garmin Connect meydan okumasına katıldıysanız mevcut lider panonuzu gösterir.
Pusula	Elektronik bir pusula görüntüler.
Geri Sayımlar	Yaklaşan geri sayım etkinliklerini görüntüler.
Bisiklet sürme kabiliyeti	Sürücü türünüzü, aerobik dayanıklılığınızı, aerobik kapasitenizi ve anaerobik kapasitenizi görüntüler.
Bisiklet sürme performansı	Bisiklet sürme performansı metriklerini (ör. VO2 maksimum ve FTP tahminleriniz) görüntüler.
Dayanıklılık puanı	Kaydedilen tüm etkinliklere göre toplam dayanıklılığınızı temsil eden bir puan, grafik veya kısa mesaj görüntüler.
Çıkılan kat sayısı	Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Garmin Coach	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koşuk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Golf	Son turunuzdaki golf skorlarını ve istatistiklerini görüntüler.
Health Snapshot	Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarının özetlerini görüntüler (<i>Health Snapshot, sayfa 6</i>).
Sağlık durumu	Solunum ve cilt sıcaklığı gibi sağlık metriklerini görüntüler.
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Yokuş puanı	Kaydedilen koşu etkinliklerinize göre yokuş çıkma performansınızı temsil eden bir puan, grafik, kısa mesaj ve katkıda bulunan metrikleri görüntüler.

Adı	Açıklama
Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler (<i>Geçmiş Kullanma, sayfa 79</i>).
HRV durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (<i>Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 69</i>).
Yoğun olduğunuz dakikalar	Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
inReach® kontrolleri	Eşleştirilmiş inReach cihazınız üzerinden mesaj gönderir (<i>inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 104</i>).
Jet lag danışmanı	Seyahat sırasında biyolojik saatinizi görüntüler ve varış noktanızın saat dilimine alışmanıza yardımcı olacak rehberlik sağlar (<i>Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 49</i>).
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son sürüş Son koşu Son yüzme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Işıklar	Venu X1 saatinizle eşleştirilmiş bir Varia ışığınız varsa bisiklet ışığı kontrolleri sağlar.
Messenger	Garmin Messenger uygulamasındaki konuşmalarınızı görüntüler ve saatinizden mesajlara yanıt vermenizi sağlar (<i>Garmin Messenger Uygulaması, sayfa 112</i>).
Ayın evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntüler.
Müzik	Telefonunuz veya saatinizde bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.
Kısa uykular	Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz .
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (<i>Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 106</i>).
Birincil yarış	Garmin Connect takviminizde birincil yarış olarak belirlediğiniz yarış etkinliğini görüntüler.
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (<i>Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 88</i>). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
Yarış takvimi	Garmin Connect takviminizde ayarlanmış yaklaşan yarış etkinliklerinizi görüntüler.
Toparlanma	Toparlanma sürenizi görüntüler. Maksimum süre dört gündür.
Solunum	Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.
Koşu ekonomisi	Aerobik koşunun enerji maliyetini görüntüler. Koşu ekonomisi tahmininize çeşitli temel metrikler katkıda bulunur (<i>Koşu Ekonomisi, sayfa 70</i>).
Koşu performansı	Koşu performansı metriklerinizi (ör. VO2 maksimum tahmininiz ve laktat eşiğiniz) görüntüler.
Koşu toleransı	Sakatlanma riskini performans artışlarıyla dengelerken koşu etkinliklerini yerine getirme kapasitenizi izler.

Adı	Açıklama
Uyku koçu	Uyku ve etkinlik geçmiş, sirkadiyen ritim, HRV durumu ve kısa uykulara göre uyku ihtiyacınıza yönelik öneriler sunar.
Uyku skoru	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler. Ayrıca, tüm gecelik nefes alma varyasyonlarını görüntüleyebilirsiniz (Uyku İzleme, sayfa 55).
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Hisse Senetleri	Özelleştirilebilir bir hisse senetleri listesi görüntüler (Hisse Senedi Ekleme, sayfa 49).
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Gündoğumu ve günbatımı	Gündoğumunu, günbatımını ve günlük tan saatlerini görüntüler.
Sıcaklık	Dahili sıcaklık sensöründen gelen sıcaklık verilerini görüntüler.
Antrenmana hazır olma durumu	Her gün eğitim için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler.
Antrenman durumu	Mevcut antrenman durumunuzu ve antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler.
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.
Kadın sağlığı	Geçerli döngünüzü veya gebelik takip durumunuzu görüntüler. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz.

Görünümlerin Görüntülenmesi

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

Görünüm Listesini Özelleştirme

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

Body Battery

Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile 25 arası çok düşük, 26 ile 50 arası düşük, 51 ile 75 arası orta, 76 ile 100 arası ise yüksek enerji rezervini belirtir.

En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları](#), sayfa 46).

Body Battery Görünümünün Görüntülenmesi

Body Battery görünümü mevcut Body Battery seviyenizi görüntüler.

- 1 Body Battery görünümünü görüntülemek için yukarı kaydırın.

NOT: Görünümü, görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Listesini Özelleştirme](#), sayfa 45).

- 2 En son Body Battery verilerinizin grafiğini görüntülemek için ilgili görünümü seçin.



Daha fazla bilgi için ⓘ ögesine dokunabilirsiniz. Menü seçenekleri için ⌵ ögesini seçebilirsiniz.

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

NOT: Daha fazla ayrıntı görüntülemek için her bir faktörü seçin.

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

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

Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma

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

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

Kadın Sağlığı

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz ([Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 47](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından bu özelliği ayarlayabilir ve daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Kadın sağlığı takibi uygulamasını Connect IQ uygulamasından yükleyebilirsiniz ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 112](#)).

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

NOT: Görünüm eklemek veya kaldırmak için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme

Venu X1 saatinizden adet döngüsü bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız ve Connect IQ uygulamasından kadın sağlığı takibi uygulamasını yüklemeniz gerekir ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 112](#)).

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

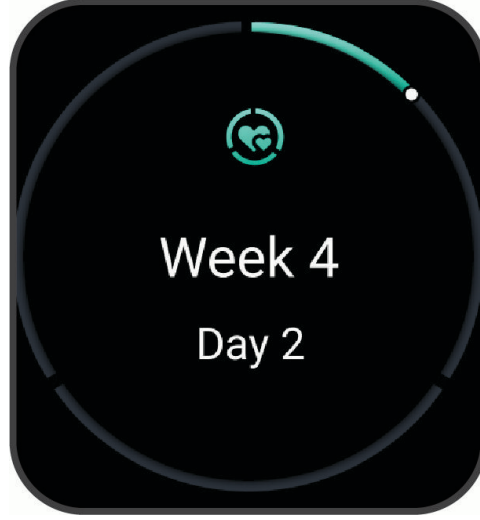
Gebelik Takibi

Gebelik takibi özelliği, gebeliğinizle ilgili haftalık güncellemeleri görüntüler ve sağlık ve beslenmeyle ilgili bilgileri sağlar. Fiziksel ve duygusal belirtileri, kan şekeri değerlerinizi ve bebek hareketlerini kaydetmek için saatinizi kullanabilirsiniz ([Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 48](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme

Bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında gebelik takibi özelliğini ayarlamanız ve Connect IQ uygulamasından kadın sağlığı takibi uygulamasını yüklemeniz gerekir ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 112](#)).

- 1 Kadın sağlık takibi görünümünü görüntülemek için kaydırın.



- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Fiziksel belirtilerinizi, ruh halinizi ve daha fazlasını kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
 - Yemeklerden önce ve sonra ve uyumadan önce kan şekeri düzeyinizi kaydetmek için **Kandaki Glikoz** ögesini seçin.
 - Bebeğin hareketlerini kaydetmek üzere kronometre veya süreölçer kullanmak için **Hareket** ögesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Hava Durumu Görünümünü Özelleştirme

- 1 Hava durumu görünümünü görüntülemek için ekranı yukarı kaydırın.
- 2 Konumunuzun mevcut hava durumunu görmek için görünümü seçin.
- 3 Sola kaydırın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Geçerli GPS konumunuzun hava durumu bilgilerini güncellemek için **Hava Durumu Seçenekleri > Mevcut konumu güncelle** ögesini seçin.
İPUCU: Saatin uyduları bulmasını beklemeniz gerekir ([Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 138](#)).
 - Sıcaklık ölçü birimlerini değiştirmek için **Hava Durumu Seçenekleri > Sıcaklık** ögesini ve ardından bir ölçü birimini seçin.

Jet Lag Danışmanının Kullanımı

Jet Lag Danışmanı görünümünü kullanmadan önce Garmin Connect uygulamasında bir yolculuk planlamanız gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama, sayfa 49](#)).

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

- 1 **Jet Lag Danışmanı** görünümünü açmak için saat görünümünde ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Seyahatiniz ve mevcut jet lag durumunuz hakkında bilgileri görüntülemek için görünümü seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut jet lag seviyeniz hakkında bilgi sağlayan bir mesaj görmek için ⓘ ögesine basın.
 - Jet lag belirtilerini azaltmaya yardımcı olmak amacıyla önerilen eylemlerin zaman çizelgesini görmek için ekranı yukarı kaydırın.

Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Jet Lag Danışmanı > Bir Yolculuk Ekle** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Hisse Senedi Ekleme

Hisse senedi listesini özelleştirmeden önce görünüm listesine hisse senetleri görünümünü eklemeniz gerekir ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 45](#)).

- 1 Hisse senedini görünümünü açmak için saat görünümünden düğmesine basın.
- 2  düğmesine basın.
- 3 **Düzenle > Ekle** ögesini seçin.
- 4 Eklemek istediğiniz hisse senedine ait şirket adını veya hisse senedi sembolünü girin ve ✓ işaretini seçin. Saat, arama sonuçlarını görüntüler.
- 5 Eklemek istediğiniz hisse senedini seçin.
- 6 Daha fazla bilgi görüntülemek için hisse senedini seçin.
İPUCU: Hisse senedini görünüm listesinde görüntülemek için  düğmesine basın ve Favori olarak ayarla ögesini seçin.

Controls

The controls menu lets you quickly access watch features and options. You can add, reorder, and remove the options in the controls menu ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, page 53](#)).



Icon	Name	Description
	ABC	Select to open the altimeter, barometer, and compass app.
	Uçak Modu	Select to enable or disable airplane mode to turn off all wireless communications.
	Alarm Saati	Select to open the alarm clocks app (Alarm Ayarlama, page 122).
	Alternatif Saat Dilimleri	Select to view the current time of day in additional time zones (Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, page 124).
	Altimetre	Select to open the altimeter screen.
	Yardım	Select to send an assistance request (Yardım İsteme, page 121).
	Barometre	Select to open the barometer screen.
	Pil Tasarrufu	Select to enable or disable the battery saver feature (Controls, page 50).
	Parlaklık	Select to adjust the screen brightness (Ekran ve Parlaklık Ayarları, page 83).
	Kalp Hızını Yayınla	Select to turn on heart rate broadcasting to a paired device (Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, page 86).
	Hesap Makinesi	Select to use the calculator, including the tip calculator.
	Takvim	Select to view upcoming events from your phone calendar.
	Kamera Kontrolleri	Select to manually take a photo and record a video clip on a compatible Varia headlight (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, page 104).
	Saatler	Select to open the Saatler app to set an alarm, timer, stopwatch, or view alternate time zones (Saatler, page 122).
	Pusula	Select to open the compass screen.
	Ekran	Select to turn off the screen for alerts, gestures, and Hep Açık Ekran mode (Ekran ve Parlaklık Ayarları, page 83).
	Rahatsız Etmeyin	Select to enable or disable do not disturb mode to dim the screen and disable alerts and notifications. For example, you can use this mode while watching a movie.
	Telefonumu Bul	Select to play an audible alert on your paired phone, if it is within Bluetooth range. The Bluetooth signal strength appears on the Venu X1 watch screen, and it increases as you move closer to your phone. Select to navigate to your lost phone during a GPS activity (GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma, page 107).
	Garmin Share	Select to open the Garmin Share app (Garmin Share, page 108).
	Geçmiş	Select to view your activity history, records, and totals.

Icon	Name	Description
	Cihazı Kilitle	Select to lock the buttons and the touchscreen to prevent inadvertent presses and swipes.
	Messenger	Select to open the Messenger app (Garmin Messenger Uygulaması , page 112).
	Müzik	Select to control music playback on your watch or phone.
	Bildirimler	Select to view calls, texts, social network updates, and more, based on your phone notification settings (Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme , page 106).
	Telefon	Select to enable or disable Bluetooth technology and your connection to your paired phone.
	Telefon Asistanı	Select to connect to your phone's voice assistant (Telefon Asistanının Kullanımı , page 105).
	Kapat	Select to turn off the watch.
	Puls Oksimetre	Select to take a manual pulse oximeter reading (Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma , page 88).
	Kırmızıya Geçiş	Select to turn the screen to shades of red to use the watch in low light conditions.
	Referans Noktası	Select to set a reference point for navigation (Referans Noktası Belirleme , page 98).
	Konumu Kaydet	Select to save your current location to navigate back to it later.
	Ayarlar	Select to open the settings menu.
	Uyku Modu	Select to enable or disable Uyku Modu, set a nap timer, and manually track your naps.
	Kronometre	Select to start the stopwatch.
	Yanıp Sönme	Select to turn on the LED flashlight strobe. You can create a custom strobe mode (Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme , page 54).
	Gün Doğumu ve Gün Batımı	Select to view sunrise, sunset, and twilight times.
	Eşitle	Select to sync your watch with your paired phone.
	Zaman Senkronizasyonu	Select to sync your watch with the time on your phone or using satellites.
	Zamanlayıcı	Select to set a countdown timer.
	Dokunma Kilidi	Select to enable swiping down from the top of the screen to unlock the touchscreen.
	Sesli Asistan	Select to connect to voice assistance (Telefon Asistanının Kullanımı , page 105).

Icon	Name	Description
	Sesli Komut	Select to open the voice command app and say a command (<i>Sesli Komutları Kullanma, page 7</i>).
	Sesli Notlar	Select to open the voice notes app and record a note (<i>Sesli Not Kaydetme, page 7</i>).
	Ses	Select to open the watch volume controls.
	Cüzdan	Select to open your Garmin Pay wallet and pay for purchases with your watch (<i>Garmin Pay, page 9</i>).
	Su Çıkartma	Select to play tones to eject water from the speaker and microphone ports.
	Hava Durumu	Select to view the current weather forecast and current conditions.
	Wi-Fi	Select to enable or disable Wi-Fi® communications.

Kontroller Menüsunü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için kısayol ekleme, kaldırma veya kısayolların sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Controls, sayfa 50*).

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

LED Flaş Işığı Kullanma

UYARI

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

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

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

Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme

Yanıp sönen flaş ışığının kullanılması pil ömrünü kısaltır.

- 1  düğmesini basılı tutun ve  öğesini seçin.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 53](#)).

- 2 Yanıp sönen flaş ışığını (isteğe bağlı) açmak için  düğmesine basın.
- 3 Yanıp sönme modlarını görüntülemek için dokununuz ve **Özel** öğesini seçin.
- 4 Yanıp sönme ayarlarını görüntülemek için  düğmesine basın.
- 5 Seçenekleri değiştirmek için dokununuz.

NOT: Pil ömrünü daha az etkilemesi için yavaş yanıp sönmeyi seçebilirsiniz.

- 6 Kaydetmek için  düğmesine basın.

UNUTMAYIN: Herhangi bir ekrandan  düğmesini basılı tutarak el fenerini kapatabilirsiniz.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Titreşimleri devre dışı bırakmak için rahatsız etmeyin modunu; uyarılar ve bildirimleri kapatmak için ise ekranı kullanabilirsiniz ([Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 83](#)). Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

- Rahatsız etmeyin modunu manuel olarak açmak veya kapatmak için  simgesini basılı tutun ve  simgesini seçin.
- Uyku saatleriniz süresinde rahatsız etmeyin modunu otomatik olarak açmak için Garmin Connect uygulamasındaki cihaz ayarlarını açın ve **Bildirimler ve Uyarılar > Akıllı Bildirimler > Uyku Süresinde** öğelerini seçin.

Antrenman

Etkinlik İzleme

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

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

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

Otomatik Hedef

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



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

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect uygulamasından veya saat ayarlarından ayarlayabilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve etkinlik geçmişinize, sirkadiyen ritminize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar ([Görünümler, sayfa 42](#)). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 54](#)).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 110](#)).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi Venu X1 saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler, sayfa 42](#)).

Nefes Alma Varyasyonları

⚠ UYARI

Venu X1 cihazınız tıbbi bir cihaz değildir ve herhangi bir tıbbi durumun teşhisi veya izlenmesi için kullanılmak üzere geliştirilmemiştir. Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için [garmin.com /ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) adresine gidin.

Venu X1 cihazındaki optik kalp atış hızı sensörü, gece boyunca nefes alma varyasyonlarınızı ölçebilen bir nabız oksimetresi özelliğine sahiptir. Nefes alma varyasyonu içgörüler, uyku ortamınız ve genel sağlığınıza dair farkındalığı artırmak için sağlanır. Ara sıra veya sık sık görülen nefes alma varyasyonları, kişisel yaşam tarzı faktörlerinizden veya uyku ortamınızdan kaynaklanıyor olabilir. Nefes alma varyasyonlarınızın düzeyinden endişe duyuyorsanız doktorunuza veya sağlık uzmanınıza başvurun.

NOT: Nefes alma varyasyonlarını tespit etmek için nabız oksimetresi uyku izlemesini açmanız gerekir (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 88*).

Uyku skoru görünümü, mevcut nefes alma varyasyonu verilerinizi görüntüler.

NOT: Görünümü, görünüm listesine eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 45*).

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

Move IQ®

Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez.

Antrenmanlar

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

Saatinizde: Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme, sayfa 33*).

Antrenman geçmişinizi de görüntüleyebilirsiniz.

Uygulamada: Antrenman oluşturup daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu saatinize aktarabilirsiniz (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 57*).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

Antrenman Başlatma

Saatiniz size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

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

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

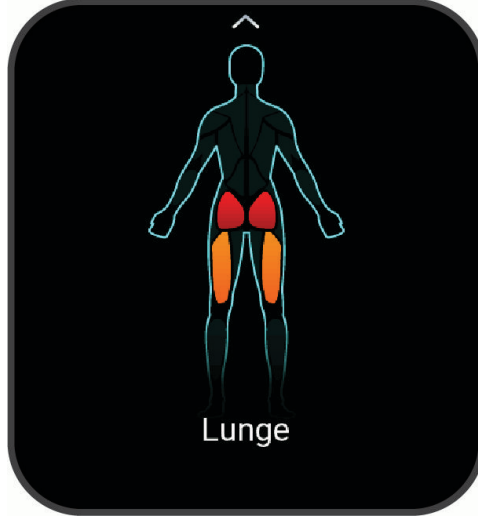
3 Aşağı kaydırın.

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

5 Bir antrenman seçin.

NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.

- 6 Antrenman adımlarını görüntülemek için yukarı kaydırın (isteğe bağlı).
İPUCU: Hedeflenen kas gruplarını görmek için varsa kas haritasına dokununuz.



- 7 Mevcutsa **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
8 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

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

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 109](#)).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasını açın ve  simgesini seçin.
 - connect.garmin.com adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 3 Antrenman bulun ya da yeni bir antrenman oluşturup kaydedin.
- 4  veya **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Aralıklı Antrenmanlar

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

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

Aralıklı Antrenman Başlatma

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

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

Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

Aralıklı Antrenman Özelleştirme

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

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

Aralıklı Antrenmanı Durdurma

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

Antrenman Hedefi Ayarlama

Antrenman hedefi özelliği, Virtual Partner® özelliğiyle birlikte çalışarak belirli bir mesafe, mesafe ve süre, mesafe ve tempo veya mesafe ve hız hedefine ulaşmak amacıyla antrenman yapmanızı sağlar. Antrenman etkinliğiniz sırasında saat, antrenman hedefinize ulaşmaya ne kadar yakın olduğunuz hakkında gerçek zamanlı geri bildirim sağlar.

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

PacePro™ Antrenmanı

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

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

PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme

Garmin Connect üzerinden bir PacePro planı indirebilmeniz için Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 109](#)).

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

Saatinizde PacePro Planı Oluşturma

Saatinizde bir PacePro planı oluşturabilmeniz için önce bir rota oluşturmanız gerekir (*Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 96*).

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

PacePro Planı Başlatma

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini ve ardından açık havada yapılan bir koşu etkinliği seçin.
- 3 Aşağı kaydırın.
- 4 **Antrenman > PacePro Planları** ögesini seçin.
- 5 Bir plan seçin.
İPUCU: Özel tempo şeridinizi görüntülemek için aşağı kaydırın ve bölümleri önizleyin.
- 6  düğmesine basın.
İPUCU: PacePro planını kabul etmeden önce haritayı önizlemek için Harita ögesini seçebilirsiniz.
- 7 Planı başlatmak için **Planı Kullan** ögesini seçin.
- 8 Gerekirse tur navigasyonunu etkinleştirmek için  ögesini seçin.
- 9 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  ögesine basın.



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

Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

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

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

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

Yarış Takvimi ve Birincil Yarış

Garmin Connect takviminize bir yarış etkinliği eklediğinizde birincil yarış görünümünü ekleyerek etkinliği saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler, sayfa 42](#)). Etkinlik tarihi önümüzdeki 365 gün içinde olmalıdır. Saat, etkinlik için geri sayımı, hedef sürenizi veya tahmini bitiş zamanınızı (yalnızca koşu etkinlikleri) ve hava durumu bilgilerini görüntüler.



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

Birden fazla yarış etkinliği eklerseniz birincil etkinliği seçmeniz istenir.

Etkinliğiniz için mevcut rota verilerine bağlı olarak yükseklik verilerini, rota haritasını görüntüleyebilir ve PacePro bir planı ekleyebilirsiniz ([PacePro™ Antrenmanı, sayfa 59](#)).

Yarış Etkinliği için Antrenman Yapma

VO2 maksimum tahmininiz varsa saatiniz, koşu veya bisiklet etkinliği için antrenman yapmanıza yardımcı olacak günlük antrenmanlar önerebilir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 66](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Yarışlar ve Etkinlikler > Etkinlik Bul** ögesini seçin.
- 3 Bölgenizde bir etkinlik arayın.
Kendi etkinliğinizi oluşturmak için **Etkinlik Oluştur** ögesini de seçebilirsiniz.
- 4 **Takvime Ekle** ögesini seçin.
- 5 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.
- 6 Birincil yarış etkinliğinizin geri sayımını görmek için saatinizde birincil yarış görünümüne gidin.
- 7 Saat görünümünde  düğmesine basın ve bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.
NOT: Kalp hızı verileriyle en az bir açık hava koşusu veya kalp hızı ve güç verileriyle bir koşu tamamladıysanız günlük önerilen antrenmanlar saatinizde görünür.

Hava Durumu Konumu Ekleme

- 1 Hava durumu görünümünü açmak için saat görünümünü kaydırın.
- 2 İlk görünüm ekranında, seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 3 **Konum Ekle** ögesini seçin ve bir konum arayın.
- 4 Gerekirse daha fazla konum eklemek için 2. ve 3. adımları tekrarlayın.

Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler > Yüzme > Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 düğmesine basın.
- 4 **Antrenman > Antrenman Kütüphanesi > Kritik Yüzme Hızı > Kritik Yüzme Hızı Testi Yapın** ögesini seçin.
- 5 Antrenman seçeneklerini önizlemek için düğmesine basın.
- 6  düğmesine basın.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 8 Ekrandaki talimatları izleyin.

Virtual Partner Özelliğini Kullanma

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

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Sanal Partner** ögesini seçin.
- 5 Bir tempo veya hız değeri girin.
NOT: Veri ekranlarının sırasını değiştirebilirsiniz (isteğe bağlı).
- 6 Etkinliğinizi başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 12](#)).
- 7 Kimin önde olduğunu görmek için Virtual Partner ekranına gidin.

Antrenman Takvimi Hakkında

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

Uyarlanabilir Antrenman Planları

Garmin Connect hesabınız, antrenman hedeflerinize uyum sağlamak için uyarlanabilir antrenman planına ve Garmin coach'a sahiptir. Örneğin, birkaç soruya yanıt verip 5 km yarışını tamamlamanıza yardımcı olacak bir plan bulabilirsiniz. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar. Bir plan başlattığınız zaman Garmin Coach görünümü, Venu X1 saatinizdeki görünüm listesine eklenir.

Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme

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

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3 **Ayarlar > Öz Değerlendirme** öğelerini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kişisel değerlendirmeyi yalnızca antrenmanlardan sonra tamamlamak için **Yalnızca Antrenmanlar** öğesini seçin.
- Her etkinlikten sonra değerlendirmeyi tamamlamak için **Daima** öğesini seçin.

Performans Ölçümleri

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

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

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

İşlevsel eşik gücü (FTP): Saat, FTP değerinizi tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi kullanır (*FTP Tahmininizi Alma, sayfa 70*).

HRV durumu: Saat, kişisel, uzun süreli HRV ortalamalarınıza göre kalp atış hızı değişkenliğinizin (HRV) durumunu belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder (*Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 69*).

Laktat eşiği: Laktat eşiği, kaslarınızın hızla yorulmaya başladığı noktadır. Saatiniz kalp hızı verilerini ve tempoyu kullanarak laktat eşiği seviyenizi ölçer (*Laktat Eşiği, sayfa 71*).

Tahmin edilen yarış süreleri: Saat, mevcut kondisyon durumunuza göre bir hedef yarış süresi sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır (*Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme, sayfa 68*).

Güç eğrisi (bisiklet sürme): Güç eğrisi, zaman içindeki sürekli güç çıkışınızı gösterir. Bir önceki aya, üç aya veya on iki aya ait güç eğrilerinizi görüntüleyebilirsiniz. (*Güç Eğrisini Görüntüleme, sayfa 72*).

Koşu ekonomisi: Koşu ekonomisi, koşucunun enerji verimliliğini ifade eder. Koşu ekonomisi tahmininize çeşitli temel metrikler katkıda bulunur (*Koşu Ekonomisi, sayfa 70*).

Dayanıklılık: Saat, VO2 maksimum tahmininizi ve kalp hızı verilerinizi kullanarak gerçek zamanlı dayanıklılık tahminleri sunar. Bu, etkinliğiniz sırasında potansiyelinizi ve mevcut dayanıklılığınızı görebilmeniz için bir veri ekranı olarak eklenmiştir (*Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme, sayfa 71*).

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 66*).

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, atletik performansın bir göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Venu X1 cihazının VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı monitörü gerekir. Cihazda, koşu ve bisiklet sürme için ayrı VO2 maksimum tahminleri bulunur. Doğru bir VO2 maksimum tahmini almak için açık havada GPS ile koşmanız ya da uyumlu bir güç ölçerle birkaç dakika boyunca, normal bir yoğunluk seviyesinde bisiklet sürmeniz gerekir.

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



 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Zayıf

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 140](#)) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 114](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 116](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)).

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

Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, güç ölçer ve bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Güç ölçerin saatinizle eşleştirilmiş olması gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 114](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 116](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatin bisiklet sürme performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez bisiklet sürmeniz gerekir.

- 1 Bir bisiklet sürme etkinliği başlatın.
- 2 20 dakika boyunca sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde sürüş yapın.
- 3 Sürüşünüzden sonra **Kaydet** seçin.
- 4 Performans ölçümlerinde gezinmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 114](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 116](#)).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 66](#)). Saat, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

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



- 5 Diğer mesafelerin tahminlerini görüntülemek için kaydırın.

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

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

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



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

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

Koşu Ekonomisi

Koşu ekonomisi, koşunun enerji maliyetini ölçer. VO2 maksimum, yoğun egzersiz sırasında vücudunuzun kullanabileceği maksimum oksijen miktarını ölçerken koşu ekonomisi, vücudunuzun bu enerjiyi koşu performansına ne kadar verimli bir şekilde dönüştürdüğünü yansıtır. Koşu ekonomisi, vücut ağırlığının kilogramı başına her kilometrede tüketilen oksijen miktarını mililitre (ml/kg/km) cinsinden ifade eder. Değerin düşük olması daha az enerji tüketildiğini gösterir.

Gereksinimler: HRM 600 gibi adım hızı kaybını ölçen uyumlu bir aksesuar kullanarak birkaç açık hava koşusu veya pist koşusu etkinliği kaydetmelisiniz.

Önemli faktörler: Koşu ekonomisi; profil bilgilerinizi, koşu geçmişinizi, kalp atış hızınızı, hızınızı ve koşu dinamiklerinizi kullanır. Adım hızı kaybı, koşarken ayağınız yere indiğinde ne kadar yavaşladığınızı gösterdiğinden önemli bir faktördür (*Koşu Dinamikleri, sayfa 102*). En iyi sonuçlar için boy ve kilo ayarlarınızın doğru olduğundan emin olun (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 114*).

Sonuçları anlama: Koşu ekonomisinin tamamen aerobik performansı ile ilgili olduğunu unutmayın. Pistte veya düz bir zeminde yapılan en az 30 dakikalık kolay koşular bu metrik hakkında bilgi edinmenize yardımcı olur. Koşu ekonominizin tahmini veya güncellenmesi için iç mekan koşuları veya kros koşuları kullanılmaz. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin ve eki inceleyin.

Koşu Ekonominizi Görüntüleme

- Saat görünümünden aşağı kaydırarak koşu performansı görünümünü açabilirsiniz.
NOT: Görünümü, görünüm listesine eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 45*).
- Garmin Connect uygulamasından **••• > Performans İstatistikleri > Koşu Ekonomisi ögesini seçin. Koşu ekonomisini ana ekran verilerinize de ekleyebilirsiniz.

FTP Tahmininizi Alma

İşlevsel eşik gücü (FTP) tahmininizi almadan önce saatinizi güç ölçer ile eşleştirmeniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101*) ve VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir (*Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 67*).

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

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

FTP tahmininiz; kilogram başına vat, vat cinsinden güç çıkışınız ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir.

 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Antrenmansız

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın (*FTP Değerleri, sayfa 145*).

Laktat Eşiği

Laktat eşiği, laktatın (laktik asit) kan dolaşımında birikmeye başladığı egzersiz yoğunluğu seviyesidir. Koşu sırasındaki bu yoğunluk seviyesi; tempo, kalp hızı veya güç açısından hesaplanır. Koşucu eşiği geçtiğinde yorgunluk hızla artmaya başlar. Deneyimli koşucularda eşik, maksimum kalp hızlarının yaklaşık %90'ında ve 10 km ile yarı maraton yarışı temposu arasındadır. Ortalama koşucular için laktat eşiği genellikle maksimum kalp hızının %90'ının altında gerçekleşir. Laktat eşiğinizi bilmek, hangi seviyede antrenman yapacağınızı veya yarış sırasında kendinizi ne zaman zorlayacağınızı belirlemenize yardımcı olur.

Laktat eşiği değerini biliyorsanız bu değeri kullanıcı profili ayarlarınıza girebilirsiniz ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 116](#)). Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için **Otomatik Algılama** özelliğini açabilirsiniz.

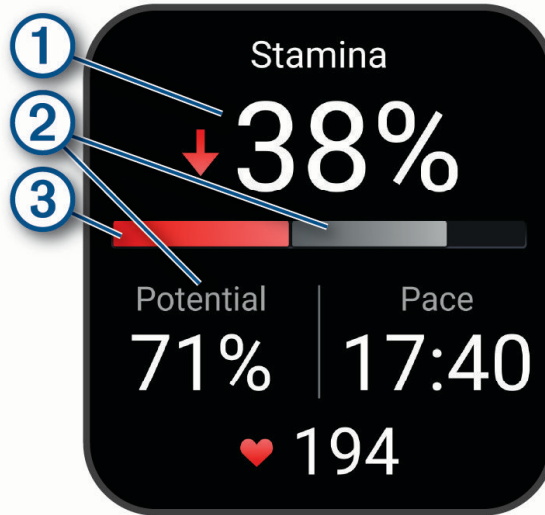
Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme

Saatiniz, kalp hızı verilerinize ve VO2 maksimum tahmininize bağlı olarak gerçek zamanlı dayanıklılık tahminleri sunabilir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 66](#)).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin.
- 3 Bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.
- 4 ögesine basın.
- 5 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 6 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Dayanıklılık** öğelerini seçin.

NOT: Veri ekranlarının sırasını değiştirebilir ve birincil dayanıklılık veri alanını düzenleyebilirsiniz (isteğe bağlı).

- 7 Etkinliğinizi başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 12](#)).
- 8 Veri ekranına kaydırın.



1	Birincil dayanıklılık veri alanı. Mevcut dayanıklılık yüzdenizi, kalan mesafeyi veya kalan süreyi gösterir.
2	Potansiyel dayanıklılık.
3	Mevcut dayanıklılık. Kırmızı: Dayanıklılığınız tükeniyor. Turuncu: Dayanıklılığınız stabil. Yeşil: Dayanıklılığınız artıyor.

Güç Eğrinizi Görüntüleme

Güç eğrinizi görüntülemeyi önce, son 90 gün içinde bir güç ölçer kullanarak en az bir saatlik bir sürüş kaydetmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)).

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

1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.

2 Performans İstatistikleri > Güç Eğrisi öğesini seçin.

Antrenman Durumu

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

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



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

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden) ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 66](#)). Saatiniz, yüksek sıcaklıktaki ortamlara veya yüksek irtifaya alışma sürecinizde sıcaklık ve irtifaya göre düzeltilmiş maksimum VO2 değerlerini görüntüler ([Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu, sayfa 78](#)).

HRV: HRV, son yedi gündeki kalp atış hızı değişkenlik durumudur ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 69](#)).

Akut yük: Akut yük, egzersiz süresi ve yoğunluğu dahil olmak üzere son egzersiz yükü puanlarınızın ağırlıklı toplamıdır. ([Akut Yük, sayfa 73](#)).

Antrenman yükü odağı: Saatiniz, kaydedilmiş her etkinliğin yoğunluğuna ve yapısına göre antrenman yoğunluğunuzu analiz edip farklı kategorilere dağıtır. Antrenman yükü odağına kategori başına birikmiş toplam yük ve antrenmanın odağı dahildir. Saatiniz, son dört haftaya ait yük dağılımınızı görüntüler ([Antrenman Yükü Odağı, sayfa 74](#)).

Toparlanma süresi: Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir ([Toparlanma Süresi, sayfa 77](#)).

Antrenman Durumu Seviyeleri

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları

Antrenman durumu özelliği, haftalık en az bir VO2 maksimum ölçümü dahil olmak üzere kondisyon seviyenizin güncel değerlendirmelerine bağlıdır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 66](#)). İç mekan koşu etkinlikleri, fitness seviyesi eğiliminizin doğruluğunu korumak amacıyla VO2 maksimum tahmini oluşturmaz. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)).

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

- Haftada en az bir kez güç ölçer ile koşu veya dış mekanda bisiklet sürme etkinliği yapın ve en az 10 dakika boyunca maksimum kalp hızınızın %70'inden daha yüksek bir kalp hızına ulaşın. Saati bir iki hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Saatinizin performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm fitness etkinliklerinizi birincil antrenman cihazınıza kaydedin ([Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 111](#)).
- Güncel bir HRV durumu oluşturmaya devam etmek için uyurken saati sürekli olarak takın. Geçerli bir HRV durumuna sahip olmak, VO2 maks. Ölçümlerine sahip çok fazla etkinliğiniz olmadığında geçerli bir antrenman durumunun korunmasına yardımcı olabilir.

Akut Yük

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

Antrenman Yüğü Odağı

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

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

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

Yüksek aerobik eksikliği: Laktat eşiğı ve maksimum VO2 değerinizi zaman içinde iyileştirmek için daha fazla yüksek aerobik etkinlikleri eklemeyi deneyin.

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

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

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

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

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

Hedeflerin üzerinde: 4 haftalık antrenman yükünüz optimum değerden yüksek.

Yük Oranı

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

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

Antrenman Etkisi Hakkında

Antrenman Etkisi, bir etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini ölçer. Antrenman Etkisi etkinlik sırasında birikir. Etkinlik ilerledikçe Antrenman Etkisi değeri artar. Antrenman Etkisi; kullanıcı profili bilgileriniz, antrenman geçmişiniz, kalp hızı, süre ve etkinliğinizin yoğunluğuna göre belirlenir. Etkinliğinizin temel faydasını açıklayan yedi farklı Antrenman Etkisi etiketi bulunur. Her bir etiket renkle kodlandırılmıştır ve antrenman yükü odağınıza karşılık gelir (*Antrenman Yükü Odağı*, sayfa 74). Her geri bildirim ifadesinde, örneğin "Maksimum VO2 Değerini Büyük Ölçüde Etkiliyor", Garmin Connect etkinliği ayrıntılarınızda karşılık gelen bir tanım bulunur.

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

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

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

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

Training Effect teknolojisi Firstbeat Analytics tarafından sağlanır ve desteklenir. Daha fazla bilgi için firstbeat.com adresine gidin.

Dayanıklılık Puanı

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

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

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın ([Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri, sayfa 143](#)).

Yokuş Puanı

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

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

Antrenmana Hazır Olma Durumu

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

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

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



Geçmiş antrenmana hazırlık puanlarını görüntülemek için Garmin Connect hesabınıza gidin.

Toparlanma Süresi

Tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını görüntülemek için bilekten kalp hızını ölçen Garmin cihazınızı veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitörü kullanabilirsiniz.

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

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

Toparlanma Kalp Hızı

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

İPUCU: En iyi sonuçlar için cihaz toparlanma kalp hızı değerini hesaplarken iki dakika hareket etmemeniz gerekir.

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

Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu

Yüksek sıcaklık ve rakım gibi çevresel faktörler, antrenmanınızı ve performansınızı etkiler. Örneğin, yüksek rakımlardaki antrenmanların kondisyonunuz üzerinde olumlu bir etkisi olabilir ancak yüksek rakımlara maruz kaldığınızda maksimum VO2 seviyenizde geçici bir düşüş olabilir. Venu X1 saatiniz, sıcaklık 22°C'nin (72°F) ve rakım 800 m'nin (2625 ft.) üzerine çıktığında aklımasyon bildirimleri ve maksimum VO2 tahmini ile antrenman durumu için düzeltmeler sağlar. Antrenman durumu görünümünde sıcaklık ve rakım aklımasyonunuzu takip edebilirsiniz.

NOT: Sıcaklık aklımasyonu özelliği yalnızca GPS etkinlikleri için kullanılabilir ve bağlı telefonunuzdan hava durumu verileri alınmasını gerektirir.

Koşu Toleransı

Koşu toleransı, sakatlanma riskini performans artışlarıyla dengelerken mesafenizi artırmanıza yardımcı olmak için tasarlanan bir özelliktir. Saatinizdeki koşu toleransı görünümü, o günün akut etki yükünü, geçerli antrenman haftasının mesafe tahminini ve birkaç haftalık koşu toleransınız ve etki yükü eğilimlerinin grafiğini gösterir.

Etki yükü (mil veya kilometre): Etki miliniz (eşdeğer), düz zeminde ve yavaş bir tempoda (temel seviye) 1 mil koşunun vücutta oluşturduğu mekanik yük miktarıdır. Etki yükü; koşu yoğunluğu, yokuş yukarı mı yoksa yokuş aşağı mı koştuğunuz veya koşu dinamikleri verileri gibi faktörler kullanılarak tahmin edilir. Örneğin, yokuşlu ve zor yoğunlukta 5 mil koşarsanız etki yükünüz 8 olabilir ve bu koşu sırasında yaşadığınız gerçek zorlanmanın temel seviyenizde 8 mil koşmanıza eşdeğer olduğu anlamına gelir. Benzer şekilde, yavaş ve hafif yoğunlukta 3 mil koşarsanız etki yükü 2,5 olabilir.

Akut etki yükü: Akut etki yükü, haftalık koşu toleransınız bağlamında, o gün koşma kapasiteniz için faydalı bir göstergedir. Kaydettiğiniz her yeni koşunun etki yükü, doğrudan akut etki yükünüze eklenir ve o yükün etkisi zaman geçtikçe kademeli olarak azalır.

Haftalık etki yükü: Bu değer, her bir antrenman haftasındaki koşularınızın ağırlıksız toplam etkisini gösterir. Antrenman haftanızı Garmin Connect ayarlarınızda düzenleyebilirsiniz. Geçerli antrenman haftası için "egzersiz" gereksinimlerinin hafta boyunca nasıl dolduğunu gösterir. Ayrıca, etki yükü ve koşu toleransının haftalık geçmiş görünümü için temel sağlar.

Tolerans: Tolerans, koşu geçmişinize dayanarak vücudunuzun yönetebileceği maksimum akut yükü yansıtır. Kişiselleştirilmiştir ve her antrenman haftasının başında, son ve uzun dönemdeki koşu geçmişinizin bilimsel yorumuna göre ayarlanır. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Sonuçları anlama: Zorlu ve hızlı koşu, düşük tempolu koşuya göre daha yüksek yer tepkisi kuvveti üretir ve vücudunuzda daha fazla yıpranmaya neden olur. Koşu sırasında yürüyüş segmentleri eklenmesi normal konuşunun yalnızca yarısı kadar etki üretir. Koşu etkinliği geçmişinizde, etki yükünün yanına yerleştirilmiş gerçek mesafenin bir grafiğini görüntüleyebilirsiniz. Koşuya en sağlıklı yaklaşım, her zaman vücudunuzu dinlemek ve beraberinde verileri kullanmaktır.

Geçmiş

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

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kulllanma

Geçmiş kayıtlı etkinlik verilerini, kayıtları ve toplam değerleri içerir.

Saatte, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş görünümü bulunur (*Görünümler, sayfa 42*).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
Son etkinliklerinizin çubuk grafiği görüntülenir.
- 3 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Çubuk grafiğin zaman aralığını değiştirmek için **Grafik Seçenekleri** ögesini seçin.
 - Kişisel kayıtlarınızı spora göre görüntülemek için **Kayıtlar** (*Kişisel Rekorlar, sayfa 79*) ögesini seçin.
 - Haftalık veya aylık toplamlarınızı görüntülemek için **Toplam** ögesini seçin (*Veri Toplamlarını Görüntüleme, sayfa 80*).
- 5 Çubuk grafiğine dönmek için  düğmesine basın.
- 6 Etkinlik geçmişinizi görüntülemek için aşağı kaydırın.
- 7 Bir etkinlik seçin.
- 8 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.

Çoklu Spor Geçmiş

Cihazınız; toplam mesafe, süre, kalori ve isteğe bağlı aksesuar verileri dahil olmak üzere etkinliğin toplam çoklu spor özetini depolar. Cihazınız aynı zamanda her spor segmentinin ve geçişin etkinlik verilerini depolayarak benzer antrenman etkinliklerini karşılaştırmanızı ve geçişler arasında ne kadar hızlı ilerlediğinizi takip etmenizi sağlar. Geçiş geçmişine mesafe, süre, ortalama hız ve kalori dahildir.

Kişisel Rekorlar

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

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

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

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

Kişisel Rekori Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
 - 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
 - 3 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
 - 4 **Kayıtlar** ögesini seçin.
 - 5 Bir spor seçin.
 - 6 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
 - 7 **Önceki** > ✓ ögesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Kişisel Rekorları Silme

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

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

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

Bildirim ve Uyarı Ayarları

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

Akıllı Bildirimler: Saatinizde görünen akıllı bildirimleri özelleştirir ([Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 106](#)).

Sağlık & Zindelik: Saatinizde görünen sağlık ve zindelik uyarılarını özelleştirir ([Sağlık ve Zindelik Uyarıları, sayfa 81](#)).

Rapor Ayarları: Raporları etkinleştirir ve rapor verileri ile temasını özelleştirir. Sabah raporunda günlük mesajlar oluşturmak ve düzenlemek için **Sabah Raporu** ögesini seçebilirsiniz ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 82](#)). Akşam raporunun programını ayarlamak için **Akşam Raporu** ögesini seçebilirsiniz ([Akşam Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 82](#)). Raporlarınızın arka plan temasını özelleştirmek için **Tema Seç** ögesini seçebilirsiniz.

Sistem Uyarıları: Saati ([Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 82](#)), barometreyi ([Fırtına Uyarısı Ayarlama, sayfa 83](#)) veya telefon bağlantı uyarılarını ([Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma, sayfa 83](#)) ayarlar.

Bildirim Merkezi: Yeni bildirimleri görüntülemek için bildirim merkezini etkinleştirir ([Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 106](#)).

Sağlık ve Zindelik Uyarıları

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

Günlük Özet: Uyku aralığınızı başlatmadan birkaç saat önce bir Body Battery günlük özeti görüntülenir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery seviyenizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar ([Body Battery, sayfa 46](#)).

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

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

Anormal Kalp Hızı Uyarıları: Kalp hızınız bir hedef değeri aştığında veya altına düştüğünde sizi bilgilendirir ([Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 81](#)).

Jet Lag Danışmanı: Bir seyahat için uyku ve egzersiz önerileri gibi jet lag semptomu tavsiyeleri sağlar ([Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 49](#)).

Hareket Uyarısı: Hareket etmeye devam etmenizi hatırlatır ([Hareket Uyarılarını Özelleştirme, sayfa 81](#)).

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

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

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

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

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

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

Hareket Uyarısı

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saatlik hareketsizlik sonrasında bir mesaj görüntülenir. Saat aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer ([Ses ve Titreşim Ayarları, sayfa 83](#)). Hareket uyarınızı yürüyerek veya başka hareket türleriyle yok sayılacak şekilde özelleştirebilirsiniz.

Hareket Uyarılarını Özelleştirme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Hareket Uyarısı > Açık** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyarıyı adımlara veya diğer hareket türlerine göre ayarlamak için **Uyarı Türü** ögesini seçin.
 - Uyarıyı temizlemek üzere oturma hareketlerine veya serbest hareketlere izin vermek için **Hareketler** ögesini seçin.
 - Uyarıyı 30, 45 veya 60 saniye sonra silinecek şekilde ayarlamak için **Hareket Süresi** ögesini seçin.

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, gece boyu kalp atış hızı değişkenlik durumunu ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için kaydırın ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 82](#)).

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

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

Akşam Raporu

Saatinizde uyku vaktinizden önce bir akşam raporu görüntülenir. Body Battery ayrıntılarınızı, yarının antrenmanı ile hava durumunu, uyku koçu önerisini ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için kaydırın ([Akşam Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 82](#)).

Akşam Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Rapor Ayarları > Akşam Raporu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Akşam raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** ögesini seçin.
 - Akşam raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** ögesini seçin.
 - Rapor ile uyku başlangıcınız arasındaki süreyi ayarlamak için **Rapor Planla** ögesini seçin.

Saat Uyarılarını Ayarlama

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

Fırtına Uyarısı Ayarlama

⚠ UYARI

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Barometre > Fırtına Uyarısı** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyarıyı açıp kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
 - Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını güncellemek için **Pusulayı Kalibre Etme** ögesini seçin.

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma

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

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

Ses ve Titreşim Ayarları

Saat görünümünden  ögesine basın ve **Ayarlar > Ses ve Titreşim** ögesini seçin.

Ses: Tüm sesleri kapatır veya hoparlör sesini ayarlar.

Uyarı Sesleri: Uyarılar için bir ses çalar.

Zil sesi: Bir düğmeye bastığınızda bir ses çalar.

Titreşim: Uyarılar ve düğmeye basmalar için saat titreşimlerini ayarlar.

Ekran ve Parlaklık Ayarları

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

Parlaklık: Ekranın parlaklığının seviyesini ayarlar.

Hep Açık Ekran: Saat görünümü verilerini görünür kalacak şekilde ayarlar ve parlaklık ile arka planı azaltır. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler ([AMOLED Ekran Hakkında, sayfa 132](#)).

Metin Boyutu: Ekrandaki metnin boyutunu ayarlar.

Kırmızıya Geçiş: Saati düşük ışık koşullarında kullanabilmek ve gece görüşünüzü korumak veya göz yorgunluğunu azaltmak için ekranı kırmızı, yeşil veya turuncu tonlarına döndürür.

Uyarı ile Uyandır: Bildirim veya uyarı aldığınızda ekranı açar.

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

Mola: Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlar.

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

Sağlık ve Zindelik Ayarları

Saat görünümünden  öğesine basın ve **Ayarlar > Sağlık & Zindelik** öğesini seçin.

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

Puls Oksimetre: Nabız oksimetresi modunu ayarlar (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 88*).

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

Bilekten Kalp Hızı

Saatinizde bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve kalp hızı verilerinizi kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz (*Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 45*).

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



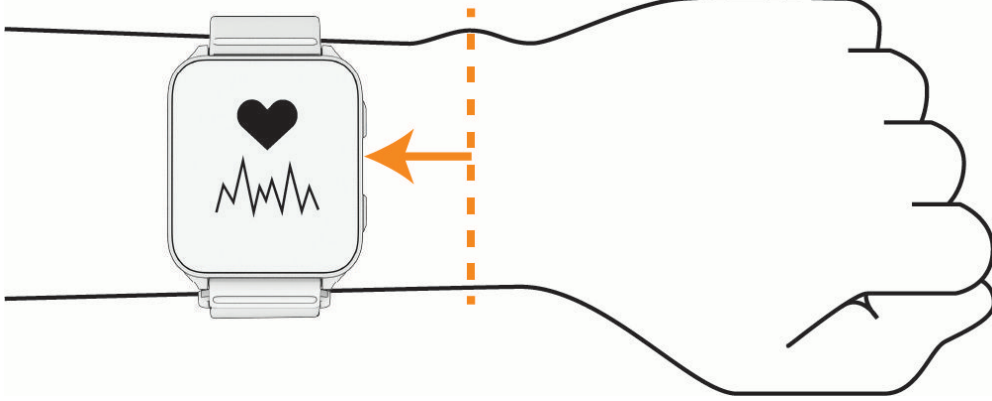
Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

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



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 85](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 88](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

Saat görünümünden  öğesine basın ve **Ayarlar > Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı** öğesini seçin.

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

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

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

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

Kalp Hızı Verilerini Yayınlama

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

İPUCU: Etkinlik ayarlarını, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde özelleştirebilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 35*). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi bir Edge® bisiklet bilgisayarına yayınlatabilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

-  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** öğesini seçin.
- Kontroller menüsünü açmak için  düğmesini basılı tutun ve  simgesini seçin.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 53*).

2  öğesine basın.

Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.

3 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

4 Kalp hızı verilerinizi yayınlamayı durdurmak için  düğmesine basın.

Nabız Oksimetresi

Saatinizde, kanınızdaki periferik oksijen satürasyonunu (SpO2) ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Rakım arttıkça kanınızdaki oksijen seviyesi azalır.

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 88*). Gün boyu ölçümü de açabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 88*). Saatiniz, hareket halinde değilken nabız oksimetresi bakışını görüntülediğinizde oksijen satürasyonunuzu ve irtifayı analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

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

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



①	İrtifa ölçeği.
②	Son 24 saate ait ortalama oksijen satürasyonu değerlerinizin grafiği.
③	En son oksijen satürasyonu değeriniz.
④	Oksijen satürasyonu için yüzde ölçeği.
⑤	Son 24 saate ait irtifa değerlerinizin grafiği.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

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

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

1 Otururken veya aktif durumda değilken saat görünümünden yukarı kaydırın.

2 Nabız oksimetresi görünümüne gidin.

3 Nabız oksimetresi görünümünü seçin.

Saat, nabız oksimetresi ölçümünü başlatır.

4 30 saniyeye kadar süreyle hareketsiz durun.

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

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

Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

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

3 Bir seçenek belirleyin:

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

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

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

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

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

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Otomatik Hedef

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Venu X1 saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

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

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect uygulamasından veya saat ayarlarından ayarlayabilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve etkinlik geçmişinize, sirkadiyen ritminize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar ([Görünümler, sayfa 42](#)). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 54](#)).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 110](#)).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi Venu X1 saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler, sayfa 42](#)).

Harita

Saatiniz; topografik konturlar, yakındaki ilgilenilen coğrafi noktalar, kayak tesisi haritaları ve golf sahaları da dahil olmak üzere çeşitli türlerde Garmin harita verileri görüntüleyebilir. Ek haritalar indirmek veya depolanan haritaları yönetmek için Harita Yöneticisi öğesini kullanabilirsiniz.

Ek harita verileri satın almak ve uyumluluk bilgilerini görüntülemek için garmin.com/maps adresine gidin.

↖ simgesi, haritadaki konumunuzu gösterir. Bir varış noktasına doğru seyrederken rotanız, harita üzerinde bir çizgiyle işaretlenir.

Haritayı Görüntüleme

1 Haritayı açmak için bir seçenek belirleyin:

-  düğmesine basın ve bir etkinliğe başlamadan haritayı görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
- Dışarı çıkın, bir GPS etkinliği başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 12](#)) ve harita ekranına kaydırın.

2 Gerekirse saatin uyduları bulmasını bekleyin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Dokunmatik ekranı kullanmak için haritaya dokunun, ardından artı şeklindeki göstergeleri dokunup sürükleyerek konumlandırın.
- Yakınlaştırmak ve uzaklaştırmak için parmağınızı haritanın sağ kenarı boyunca yukarı ve aşağı kaydırın.
- Haritadan çıkmak için **X** simgesini seçin.

Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya Konuma Gitme

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

1 Haritadan bir seçenek belirleyin:

- Dokunmatik ekranı kullanmak için haritaya dokunun ve artı şeklindeki göstergeleri dokunup sürükleyerek konumlandırın.
- Yakınlaştırmak ve uzaklaştırmak için parmağınızı haritanın sağ kenarı boyunca yukarı ve aşağı kaydırın.

2 Artı şeklindeki işaretler tarafından belirtilen noktayı seçmek için ekranın altındaki koordinatlara veya konuma dokunun.

3 Gerekirse yakındaki bir ilgilenilen coğrafi noktayı seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Konuma gitmek için **Git** ögesini seçin.
- Konumu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
- Konumla ilgili bilgileri görüntülemek için **İncele** ögesini seçin.

Harita Ayarları

Haritanın harita uygulamasında ve veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

NOT: Gerekirse sistem ayarlarını kullanmak yerine belirli etkinlikler için harita ayarlarını özelleştirebilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)).

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Harita ve Navigasyon** ögesini seçin.

Harita Yöneticisi: İndirilen harita sürümlerini gösterir ve ek haritalar indirmenize imkan tanır ([Haritaları Yönetme, sayfa 91](#)).

Koyu Mod: Gündüz veya gece görünürlüğü için harita renklerini beyaz ya da siyah arka plan görüntüleyecek şekilde ayarlar. Otomatik seçeneği, harita renklerini günün saatine göre ayarlar.

Deniz Haritası Modu: Denizcilik verilerini gösterirken knot haritasını etkinleştirir. Bu seçenek, çeşitli harita özelliklerini farklı renklerle görüntüleyerek denizcilik verilerinin daha okunabilir olmasını ve haritanın, basılı haritaların çizim düzenini yansıtmalarını sağlar.

Yüksek Karşıtlık: Zorlu ortamlarda görünürlüğü iyileştirmek için haritayı, verileri daha yüksek karşıtlıkla görüntüleyecek şekilde ayarlar.

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

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

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

Sembol Ayarı: Denizcilik modundaki harita simgelerini ayarlar. NOAA seçeneği, Ulusal Okyanus ve Atmosfer İdaresi'nin harita simgelerini görüntüler. Uluslararası seçeneği, Uluslararası Fener Otoriteleri Birliği'nin harita simgelerini görüntüler.

Haritaları Yönetme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Harita ve Navigasyon > Harita Yöneticisi** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Premium haritaları indirmek ve bu cihazda Outdoor Maps+ aboneliğinizi etkinleştirmek için **Outdoor Maps+** öğesini seçin (*Outdoor Maps+ ile Harita İndirme, sayfa 91*).
 - TopoActive haritalarını indirmek için **TopoActive Haritalar** öğesini seçin (*TopoActive Haritalarını İndirme, sayfa 91*).

Outdoor Maps+ ile Harita İndirme

Cihazınıza harita indirebilmek için kablosuz bir ağa bağlanmanız gerekir (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 108*).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Harita ve Navigasyon > Harita Yöneticisi > Outdoor Maps+** öğesini seçin.
- 3 Bu saat için Outdoor Maps+ aboneliğinizi etkinleştirmek üzere gerekirse  düğmesine basın ve **Aboneliği Kontrol Et** öğesini seçin.

NOT: Abonelik satın alma hakkında bilgi edinmek için garmin.com/outdoormaps adresine gidin.
- 4 **Harita Ekleyin** seçeneğini belirleyip bir konum seçin.

Harita bölgesinin bir önizlemesi görüntülenir.
- 5 Haritadan bir veya daha fazla işlemi gerçekleştirin:
 - Farklı alanları görüntülemek için haritayı sürükleyin.
 - Haritayı yakınlaştırmak ve uzaklaştırmak için iki parmağınızı birbirine yaklaştırıp uzaklaştırın.
 - Haritayı yakınlaştırmak için  ve  düğmelerini kullanın.
- 6  düğmesine basın ve  öğesini seçin.
- 7  öğesini seçin.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Harita adını düzenlemek için **Ad** öğesini seçin.
 - İndirilecek harita katmanlarını değiştirmek için **Katmanlar** öğesini seçin.

İPUCU: Harita katmanlarıyla ilgili ayrıntıları görüntülemek için  öğesini seçebilirsiniz.
 - Harita bölgesini değiştirmek için **Seçilen Alan** öğesini seçin.
- 9 Haritayı indirmek için  öğesini seçin.

NOT: Saat, pilin bitmesini önlemek için harita indirme işlemi daha sonra gerçekleştirmek üzere sıraya koyar. İndirme işlemi, saati harici bir güç kaynağına bağladığınızda başlar.

TopoActive Haritalarını İndirme

Cihazınıza harita indirebilmek için kablosuz bir ağa bağlanmanız gerekir (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 108*).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Harita ve Navigasyon > Harita Yöneticisi > TopoActive Haritalar > Harita Ekleyin** öğelerini seçin.
- 3 Bir harita seçin.
- 4  düğmesine basın ve **İndir** öğesini seçin.

NOT: Saat, pilin bitmesini önlemek için harita indirme işlemi daha sonra gerçekleştirmek üzere sıraya koyar. İndirme işlemi, saati harici bir güç kaynağına bağladığınızda başlar.

Haritaları Silme

Cihazdaki kullanılabilir depolama alanını artırmak için haritaları kaldırabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Harita ve Navigasyon > Harita Yöneticisi** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **TopoActive Haritalar** öğesini seçin,  düğmesine basın ve **Kaldır** öğesini seçin.
 - **Outdoor Maps+** öğesini seçin,  düğmesine basın ve **Sil** öğesini seçin.

Harita Verilerini Gösterme ve Gizleme

Haritada gösterilecek harita verilerini seçebilir ve birden fazla etkinlik için harita verisi temalarını kaydedebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
 - 2 **Harita** ögesini seçin.
 - 3  düğmesine basın.
 - 4 **Harita Katmanları** ögesini seçin.
 - 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Harita verilerini bir etkinlik türüne göre özelleştirmek için **Etkinlik Teması** ögesini seçin ve ardından bir etkinlik belirleyin.
Harita verisi ayarlarında yaptığınız değişiklikler seçilen etkinlik temasına kaydedilir.
 - Görüntülenecek yüklü harita ürününü seçmek için **Harita Türü** ögesini seçin ve bir harita ürünü belirleyin.
 - Etkinlik çizgileri veya kayıtlı konumlar gibi belirli harita özelliklerini açmak için harita özelliğini seçin ve **Durum > Açık** ögesini seçin.
- İPUCU:** Arayıcı tüm etkinlik temalarına uygulamak için **Tüm etkinlikler için uygula** ögesini seçebilirsiniz.
- İndirilen harita sürümlerinizi görüntülemek veya ek haritalar indirmek için **Daha Fazla Harita Edinin** ögesini seçin ([Haritaları Yönetme, sayfa 91](#)).

Navigasyon

Varış Noktasına Gitme

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Harita** ögesini seçin.
- 3  basın.
- 4 **Navigasyon**'u seçin.
- 5 Bir kategori seçin.
- 6 Bir varış noktası seçmek için ekrandaki komutları yanıtlayın.
- 7  ögesini seçin.
- 8 Kursu izlerken kullanmak istediğiniz etkinliği seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 9 Navigasyonu başlatmak için  basın.

İlgilenilen Yakın Bir Coğrafi Noktaya Gitme

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Harita** ögesini seçin.
- 3  ögesine basın.
- 4 **Navigasyon > Yakındaki Yerleri Keşfedin** ögesini seçin.
Mevcut konumuzun yakınındaki ilgilenilen coğrafi noktaların listesi görüntülenir.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir kategori seçin ve gerekirse ekrandaki istemleri izleyin.
 - Klavyeyi açmak için  simgesini seçin ve bir konum adı girin.
- 6 Arama sonuçlarından ilgilenilen coğrafi nokta seçin.
- 7  simgesini seçin.
- 8 Rotayı izlerken kullanmak istediğiniz etkinliği seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 9 Navigasyonu başlatmak için  düğmesine basın.

Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme

Mevcut etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 Etkinlik sırasında  düğmesine basın.
- 2 **Başlangıç Noktasına Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
 - Desteklenen haritanız yoksa veya doğrudan rota kullanıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.
 - Doğrudan rota kullanmıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına adım adım yön tarifiyle dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.



Mevcut konumuz  ve takip edeceğimiz izlem  haritada görünür.

Denize Adam Düştü Konumunu İşaretleme ve Konuma Navigasyon Başlatma

Denize adam düştü (MOB) konumu kaydedebilir ve otomatik olarak bu konuma navigasyon başlatabilirsiniz.

İPUCU: MOB işlevine erişmek için tuşları basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz ([Düğme Kısayollarını Özelleştirme, sayfa 127](#)).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 4 **Navigasyon > Son MOB** öğelerini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.

Navigasyonu Durdurma

- 1 Bir etkinlikte navigasyon sırasında sağa kaydırın.
 - 2 Varış noktasını seçin.
Varış noktası ayrıntıları görüntülenir.
 - 3  öğesine basın.
 - 4 **Navigasyonu Durdur** öğesini seçin.
- Hedefinize navigasyon durur ancak etkinliğiniz aktif kalır. Etkinlik süreölçerine dönmek için  düğmesine basabilirsiniz.

Konumları Kaydetme

Konumunuzu Kaydetme

Daha sonra geri dönmek üzere geçerli konumunuzu Kaydedilenler uygulamasından kaydedebilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 53](#)).

- 1  düğmesini basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Çift Izgara Konumu Kaydetme

Daha sonra aynı konuma geri dönmek için çift ızgara koordinatlarını kullanarak geçerli konumunuzu kaydedebilirsiniz.

- 1 **Çift Izgara** özelliği için bir düğmeyi veya düğme kombinasyonunu özelleştirin ([Düğme Kısayollarını Özelleştirme, sayfa 127](#)).
- 2 Çift ızgara konumu kaydetmek için özelleştirdiğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu basılı tutun.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Konumu kaydetmek için  düğmesine basın.
Konum ayrıntılarını düzenleyebilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma

DUYURU

Konum bilgilerini başkalarıyla paylaşırken takdir yetkisini kullanmak sizin sorumluluğunuzdadır. Konum bilgilerini paylaştığınız kişileri tanıdığınızdan ve bu kişilerle ilgili herhangi bir sorun olmadığından her zaman emin olun.

NOT: Bu özellik yalnızca rota ile uyumlu Garmin cihazınız Bluetooth teknolojisi kullanılarak bir iPhone® cihazına bağlandıysa kullanılabilir.

Apple® Haritalar'daki konum bilgilerini ve verileri uyumlu Garmin cihazınızla paylaşabilirsiniz.

1 Apple Haritalar'dan bir konum seçin.

2  >  simgesini seçin.

3 Gerekirse Garmin Connect uygulamasından Garmin cihazını seçin.

Garmin Connect uygulamasında, konumun artık cihazınızda mevcut olduğunu belirten bir bildirim görünür ([Paylaşılan Konumdan GPS Etkinliği Başlatma, sayfa 95](#)).

Paylaşılan Konumdan GPS Etkinliği Başlatma

Apple Haritalar'dan saatinizle bir konum paylaşmak ve bu konuma gitmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma, sayfa 95](#)).

1 Saatinizde konum bildirimi aldığınızda  ögesini seçin.

Saatiniz konum bilgilerini görüntüler.

İPUCU: Konum Kaydedilenler uygulamasına kaydedilir.

2  seçeneğini belirleyin ve ardından bir etkinlik seçin.

3 Varış noktanıza gitmek için ekrandaki talimatları izleyin.

Bir Etkinlik Sırasında Paylaşılan Bir Konuma Gitme

Bu özellik yalnızca GPS kullanılan etkinlikler için tasarlanmıştır. Etkinliğiniz için GPS kapalıysa konumu daha sonra görüntüleyebilirsiniz.

İPUCU: Konum Kaydedilenler uygulamasına kaydedilir.

Bir GPS etkinliği sırasında saatinizde paylaşılan konumları alabilir ve bu konumlara gidebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma, sayfa 95](#)).

1 Bir GPS etkinliği sırasında paylaşılan bir bildirim görünürse paylaşılan konuma gitmek için  ögesini seçin.

2 Varış noktanıza gitmek için ekrandaki talimatları izleyin.

Rotalar

⚠ UYARI

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

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

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

Kayıtlı bir etabı, önceden belirlenmiş performans hedeflerini yakalamak ya da aşmak için de izleyebilirsiniz. Örneğin, orijinal etap 30 dakikada tamamlandıysa bir Virtual Partner ile yarışıp etabı 30 dakikadan kısa sürede tamamlamayı deneyebilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız olmalıdır ([Garmin Connect, sayfa 109](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar > Rota Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Bir rota türü seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 **Bitti** öğesini seçin.

NOT: Bu rotayı cihazınıza gönderebilirsiniz ([Cihazınıza Rota Gönderme, sayfa 96](#)).

Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir rotayı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 96](#)).

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

Saatinizde Rota Oluşturma ve İzleme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Harita** öğesini seçin.
- 3  öğesine basın.
- 4 **Navigasyon > Bir Rota Oluştur** öğesini seçin.
- 5 Klavyeyi kullanarak bir ad girin.
- 6 Konum eklemek için ekrandaki istemleri izleyin.
- 7  simgesini seçin.
- 8 Rotayı izlerken kullanmak istediğiniz etkinliği seçin.
- 9 Navigasyonu başlatmak için  düğmesine basın.

Gidiş Dönüş Rotası Oluşturma

Saat, belirtilen mesafeye ve navigasyon yönüne bağlı olarak bir gidiş dönüş rotası oluşturabilir.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Harita** ögesini seçin.
- 3  ögesine basın.
- 4 **Navigasyon > Gidiş Dönüş Rotası** ögesini seçin.
- 5 Rotayı izlerken kullanmak istediğiniz etkinliği seçin.
- 6 Toplam rota mesafesini girin.
- 7 Gidilecek yönü seçin.
Saat en fazla üç rota oluşturur. Rotaları görüntülemek için ögesine basabilirsiniz.
- 8 Bir saha seçin.
- 9 **Daha Fazla** ögesini seçin.
- 10 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyona başlamak için **Git** ögesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** ögesini seçin.
 - Rotadaki dönüşlerin listesini görüntülemek için **Adım Adım** ögesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **Rakım** ögesini seçin.
 - Rotayı kaydetmek için **Kaydet** ögesini seçin.
 - Rotadaki yükselmelerin listesini görüntülemek için **Tırmanmaları Gör** ögesini seçin.

Gör ve Git ile Navigasyon

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Harita** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın.
- 4 **Navigasyon > Gör ve Git** ögesini seçin.
- 5 Saatin üst kısmını bir nesneye doğru tutun ve  düğmesine basın.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 6 Navigasyonu başlatmak için  düğmesine basın.

Pusula Yönünü Ayarlama

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Pusula görünümünü görüntülemek ve açmak için saat görünümünde kaydırın.
 - ABC görünümünü görüntülemek ve açmak için saat görünümünde kaydırın ve pusulayı görüntülemek için kaydırın.
 -  düğmesini basılı tutun ve pusula kontrolünü seçin.
 - Pusulayı görüntülemek için  düğmesini basılı tutun, ABC kontrolünü seçin ve kaydırın.
- 2 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 3 **Rotayı Kilitle** ögesini seçin.
- 4 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun ve  düğmesine basın.
Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.

Referans Noktası Belirleme

Yönü ve bir konuma veya kerterize olan mesafeyi sağlamak için bir referans noktası belirleyebilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

-  düğmesini basılı tutun.

İPUCU: Etkinlik kaydederken bir referans noktası belirleyebilirsiniz.

- Saat görünümünde  ögesine basın.

2 **Referans Noktası** ögesini seçin.

3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.

4  düğmesine basın ve **Nokta Ekle** ögesini seçin.

5 Navigasyon için referans noktası olarak kullanmak üzere bir konum veya kerteriz seçin.

Pusula oku ve hedefinize olan mesafe görünür.

6 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun.

Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.

7 Gerekirse  düğmesine basın ve farklı bir referans noktası belirlemek için **Değişim Noktası** ögesini seçin.

Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 105](#)). Saatinizi bir Wi-Fi ağına bağladığınızda ek özellikler kullanılabilir hale gelir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 108](#)).

Sensörler ve Aksesuarlar

Venu X1 saatin çok sayıda dahili sensörü vardır ve etkinlikleriniz için ek kablosuz sensörleri de eşleştirebilirsiniz.

Kablosuz Sensörler

ANT+ veya Bluetooth teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34](#)). Saatiniz bir sensörle birlikte paketleniyse zaten eşleştirilmiştir.

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

Sensör Türü	Açıklama
Sopa Sensörleri	Konum, mesafe ve sopa türü dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için Approach CT10 golf sopası sensörlerini kullanabilirsiniz.
eBike	Saatinizi eBike'nızla kullanabilir ve sürüş sırasında akü ve menzil bilgileri gibi bisiklet verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Genişletilmiş Ekran	Bisiklet sürerken veya triatlon sırasında Venu X1 saatinizdeki veri ekranlarını uyumlu bir Edge bisiklet bilgisayarında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz.
Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM 600, HRM-Fit™ veya HRM-Pro serisi gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz. Bazı kalp hızı ölçme monitörleri aynı zamanda veri toplayabilir veya gelişmiş koşu verileri sağlayabilir (Koşu Dinamikleri, sayfa 102) (Koşu Gücü, sayfa 103).
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
Kulaklık	Venu X1 saatinize yüklenen müzikleri dinlemek için Bluetooth kulaklık kullanabilirsiniz (Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 120).
inReach	inReach uzaktan kumandası işlevi, Venu X1 saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazınızı kontrol edebilmenizi sağlar (inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 104).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz. Varia far kamerası ile sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 104).
PC	Bilgisayarınızda video oyunları oynayabilir ve cihazınızda gerçek zamanlı istatistikleri görebilirsiniz (Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 33).
Güç	Güç verilerinizi saatinizde görüntülemek için Rally™ veya Vector™ güç ölçer bisiklet pedallarını kullanabilirsiniz. Güç bölgelerinizi hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda ayarlayabilir (Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 117) veya belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanabilirsiniz (Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 38).
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz. Varia radar kamera arka lambasıyla sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 104).
Mesafe ölçer	Golf yaparken bayrağa olan mesafenizi görüntülemek için uyumlu bir lazerli mesafe ölçer kullanabilirsiniz.
Koşu Dinamikleri Podu	Koşu dinamikleri verilerini kaydetmek ve saatinizde görüntülemek için bir Running Dynamics Pod kullanabilirsiniz (Koşu Dinamikleri, sayfa 102).
Vites	Sürüş sırasında vites değiştirme bilgilerini görüntülemek için elektronik vites değiştiricileri kullanabilirsiniz. Venu X1 saati, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.
Shimano Di2	Sürüş sırasında vites değiştirme bilgilerini görüntülemek için Shimano® Di2™ elektronik vites değiştiricileri kullanabilirsiniz. Venu X1 saati, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.
Akıllı Antrenman Cihazı	Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saatinizi bir iç mekan bisiklet akıllı antrenman cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz (İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı, sayfa 16).

Sensör Türü	Açıklama
Hız/Kadans	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (<i>Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 145</i>).
tempe	tempe™ sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

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

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

NOT: Eşleştirme bilgileri için kablosuz sensörünüzün kullanım kılavuzuna bakın.

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

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

3 Saat görünümünden sola kaydırın.

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

5 Bir seçenek belirleyin:

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

Sensör saatinizle eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34*).

Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe

HRM 600, HRM-Fit ve HRM-Pro serisi aksesuarlar, kullanıcı profilinize ve her adımda sensör tarafından ölçülen harekete dayalı olarak koşu temponuzu ve mesafenizi hesaplar. Kalp hızı monitörü, koşu bandı koşusu sırasında olduğu gibi GPS kullanılmadığında koşu temposu ve mesafe verileri sağlar. Venu X1 ANT+ teknolojisini veya güvenli Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında uyumlu saatinizde koşu temponuzu ve mesafenizi görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca, uyumlu üçüncü taraf antrenman uygulamalarında da görüntüleyebilirsiniz.

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

Otomatik kalibrasyon: Saatiniz için varsayılan ayar **Otomatik Kalibre Et** ayarıdır. Kalp atış hızı aksesuarı, uyumlu Venu X1 saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

NOT: Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlikleri için çalışmaz (*Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları, sayfa 102*).

Manuel kalibrasyon: Bağlı kalp atış hızı aksesuarınızla koşu bandında koştuktan sonra **Kalibre Et ve Kaydet** öğesini seçebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 14*).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Venu X1 saat yazılımınızı güncelleyin ([Ürün Güncellemeleri, sayfa 135](#)).
- GPS ve bağlı HRM 600, HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarınız ile birkaç dış mekan koşusunu tamamlayın. Dış mekan tempo aralığınızın koşu bandındaki tempo aralığınızla eşleşmesi önemlidir.
- Koşunuz kum veya derin kar içeriyorsa sensör ayarlarına gidin ve **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatın.
- ANT+ teknolojisini kullanarak daha önce uyumlu bir ayak podu bağladıysanız ayak podu durumunu **Kapalı** olarak ayarlayın veya bağlı sensörler listesinden kaldırın.
- Manuel kalibrasyon ile bir koşu bandı koşusunu tamamlayın ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 14](#)).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: Otomatik Kalibre Et seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 14](#)).

Koşu Dinamikleri

Koşu dinamikleri, koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı bir geri bildirimdir. Venu X1 saatinizde beş koşu formu metriğini hesaplamak için kullanılan bir akselerometre bulunur. Koşu metriğinin tamamını görüntülemek için Venu X1 saatinizi HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro serisi aksesuarla veya gövde hareketini ölçen başka bir koşu dinamikleri aksesuarıyla eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Metrik	Sensör Türü	Açıklama
Tempo	Saat veya uyumlu aksesuar	Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).
Adım uzunluğu	Saat veya uyumlu aksesuar	Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.
Dikey salınım	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.
Dikey oran	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.
Yerle temas süresi	Saat veya uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Milisaniye cinsinden ölçülür. NOT: Yerle temas metrikleri yürüyüş sırasında kullanılamaz.
Yerle temas süresi dengesi	Yalnızca uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi dengesi, koşarken sahip olduğunuz sol/sağ dengeyi gösterir. Yüzde olarak görüntülenir. Örneğin, 53,2 sayısı görüntülenir ve ok sola ya da sağa bakar.
Adım hızı kaybı	sadece HRM 600	Adım hızı kaybı, koşarken ayağınız yere indiğinde ne kadar yavaşladığınızı gösterir. Santimetre/saniye cinsinden ölçülür. Hızlanmak için daha az itici güç harcamanız gerekeceğinden düşük rakam genelde daha iyidir. NOT: Adım hızı kaybı metrikleri yürüyüş sırasında kullanılamaz.
Adım hızı kaybı yüzdesi	sadece HRM 600	Adım hızı kaybı yüzdesi, ayağınız yere indiğinde koşu hızınızın yüzdesi olarak ne kadar yavaşladığınızı gösterir. Bu, adım hızı kaybının genellikle daha yüksek koşu hızında artması demektir.

Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları

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

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

NOT: Bazı metrikler yürüyüş sırasında görüntülenmez (*Koşu Dinamikleri, sayfa 102*).

Koşu Gücü

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

Koşu gücü, uyumlu bir koşu dinamiği aksesuarı veya saat sensörleri kullanılarak ölçülebilir. Güç verilerinizi görüntülemek ve antrenmanınızda ayarlamalar yapmak için koşu gücü veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Alanları, sayfa 146*). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 37*).

Koşu gücü bölgeleri değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz (*Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 117*).

Koşu Gücü Ayarları

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

Durum: Koşu gücü verilerinin kaydını Garmin etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Rüzgar Hesabı: Koşu gücünüzü hesaplarken rüzgar verilerini kullanmayı etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Rüzgar verileri; saatinizdeki hız, yön ve barometre verileri ile telefonunuzdaki mevcut rüzgar verilerinin birleşimidir.

Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı

HRM 600, HRM-Pro serisi, HRM-Swim™ ve HRM-Tri™ kalp hızı aksesuarları; yüzme sırasındaki kalp hızı verilerinizi kaydeder ve saklar. Kalp hızı veri alanları ekleyerek Kalp hızı verilerinizi görüntüleyebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34*).

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

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

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

Varia Kamera Kontrollerini Kullanma

DUYURU

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

Varia kamera kontrollerini kullanmadan önce aksesuarı saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 101](#)).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - **Kamera Kontrolleri** kontrolünü saatinize ekleyin ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 53](#)).
 - Saatinize **Kamera Kontrolleri** görünümü ekleyin ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 45](#)).
- 2 **Kamera Kontrolleri** kontrolü veya görünümünden bir seçenek belirleyin:
 - Kamera ayarlarını görüntülemek için  ni seçin.
 - Sürüşü kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Fotoğraf çekmek için  ögesini seçin.
 - Bir klip kaydetmek için  simgesini seçin.

inReach Uzaktan Kumandası

inReach uzaktan kumandası işlevi, Venu X1 saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazını kontrol edebilenizi sağlar. Uyumlu cihazlar hakkında daha fazla bilgi için buy.garmin.com adresini ziyaret edin.

inReach Uzaktan Erişimi Kullanma

inReach uzaktan erişim işlevini kullanabilmeniz için görünüm listesine inReach görünümünü eklemeniz gerekir ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 45](#)).

- 1 inReach uydu iletişim cihazını açın.
- 2 Venu X1 saatinizde inReach görünümünü görüntülemek için saat görünümünden aşağı kaydırın.
- 3 inReach uydu iletişim cihazınızı aramak için  düğmesine basın.
- 4 inReach uydu iletişim cihazınızı eşleştirmek için  düğmesine basın.
- 5  düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - SOS mesajı göndermek için **SOS başlat** ögesini seçin.
NOT: SOS işlevini yalnızca gerçekten acil olan bir durumda kullanmalısınız.
 - Metin mesajı göndermek için **Mesajlar > Yeni Mesaj** öğelerini seçin, mesaj kişilerini belirleyin ve mesaj metnini girin ya da bir hızlı metin seçeneği belirleyin.
 - Kalıp mesaj göndermek için **Kalıp Gönder** ögesini belirleyip listeden bir mesaj seçin.
 - Etkinlik sırasında süreölçeri ve kat edilen mesafeyi görüntülemek için **İzleme** ögesini seçin.

Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Connect uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde Venu X1 saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 105](#)).

- Garmin Connect uygulamasından uygulama özellikleri ([Garmin Connect, sayfa 109](#))
- Connect IQ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası ([Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 109](#))
- Görünümler ([Görünümler, sayfa 42](#))
- Kontroller menüsü özellikleri ([Controls, sayfa 50](#))
- Güvenlik ve izleme özellikleri ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 120](#))
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri ([Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 106](#))

Telefonunuzu Eşleştirme

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

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

Telefon Uygulamasından Arama

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Telefon** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tuş takımını kullanarak bir telefon numarası çevirmek için  ögesini seçin, telefon numarasını çevirin ve  ögesini seçin.
 - Kişi listenizden bir telefon numarası çevirmek için  ögesini, kişi adını ve telefon numarasını seçin (*Kişi Ekleme, sayfa 121*).
 - Saatte yapılan veya alınan son aramaları görüntülemek için yukarı kaydırın.
- NOT:** Saat, telefonunuzdaki son aramalar listesiyle senkronize olmaz.
- 4 Arama bağlanırken bekleyin.
- 5 Arama seçenekleri için yukarı kaydırın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat mikrofonunu susturmak için  ögesini seçin.
 - Saat hoparlörü ses düzeyini ayarlamak için  ögesini seçin.
 - Aramayı saatinizden bağlı telefonunuza aktarmak için  ögesini seçin.
- 7 Aramayı sonlandırmak için  ögesini seçin.

Telefon Asistanının Kullanımı

Telefon asistanını kullanabilmeniz için saatinizin Bluetooth teknolojisiyle uyumlu bir telefona bağlı olması gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 105*). Uyumlu telefonlar hakkında bilgi almak için bkz. garmin.com/voicefunctionality.

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

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünden sola kaydırın.
 -  düğmesini basılı tutun.
- NOT:** Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 53*).
- 2 **Telefon Asistanı** ögesini seçin.

Telefonunuzun sesli asistanına bağlantı yapıldığında  ögesi görünür.
- 3 *Annemi ara* veya *Mesaj gönder* gibi bir komut verin.
- NOT:** Telefon asistanıyla iletişim yalnızca sesle yapılır.

Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme

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

NOT: Uyku veya etkinlikler sırasındaki bildirimleri Odaklama Modları ayarlarında özelleştirebilirsiniz (*Odaklama Modları, sayfa 113*).

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

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

3 Bir seçenek belirleyin:

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

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

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

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

NOT: Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.

Bildirimleri Görüntüleme

Telefon bildirimlerinizi saatinizde çeşitli menü konumlarından görüntüleyebilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

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

İPUCU: Görünümde, bildirimleri kapatmak için sola kaydırabilirsiniz.

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

2 Bir bildirim seçin.

3 Daha fazla seçenek için  düğmesine basın.

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

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında Venu X1 saat, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

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

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

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.

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

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

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

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 53*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  simgesini basılı tutun.
 - 2 Venu X1 saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.
- Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve Kapatma

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

GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma

GPS etkinliği sırasında eşleştirilen telefonunuzun bağlantısı kesildiğinde Venu X1 saatiniz otomatik olarak bir GPS konumunu kaydeder. Bu özelliği, bir etkinlik sırasında kaybolan bir telefonun konumunu belirlemek için kullanabilirsiniz.

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

- 1 Bir GPS etkinliği başlatın.
 - 2 Cihazınızın bilinen son konumuna gitmeniz istendiğinde  simgesine tıklayın.
 - 3 Haritadaki konuma ilerleyin (*Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya Konuma Gitme, sayfa 90*).
 - 4 Konuma işaret eden bir pusulayı görüntülemek için yukarı kaydırın (isteğe bağlıdır).
 - 5 Saatiniz telefonunuzun Bluetooth menzilinde olduğunda ekranda Bluetooth sinyal gücü görünür.
- Sinyal gücü, telefonunuza yaklaştıkça artar.

Wi-Fi Bağlantı Özellikleri

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

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

Rota güncellemeleri: Golf sahası güncellemelerini indirip yüklemenizi sağlar.

Harita indirme: Haritaları indirip yüklemenizi sağlar.

Yazılım güncellemeleri: En yeni yazılımı indirip yükleyebilirsiniz.

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

Wi-Fi Ağına Bağlanma

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

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

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

Garmin Share

DUYURU

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

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

Garmin Share ile Veri Paylaşma

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

Venu X1 saatiniz başka bir uyumlu Garmin cihazına bağlandığında veri gönderip alabilir ([Garmin Share ile Veri Alma, sayfa 109](#)). Verilerinizi farklı cihazlar arasında da aktarabilirsiniz. Örneğin, Edge bisiklet bilgisayarınızdan sık kullanılan bir rotayı uyumlu Garmin saatinizle paylaşabilirsiniz.

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

Garmin Share ile Veri Alma

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

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

Garmin Share Ayarları

Saat görünümünden  ögesine basın ve **Ayarlar > Bağlantı > Garmin Share** ögesini seçin.

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

Cihazları Unut: Saatin önceden öge paylaştığı tüm cihazları kaldırır.

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

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

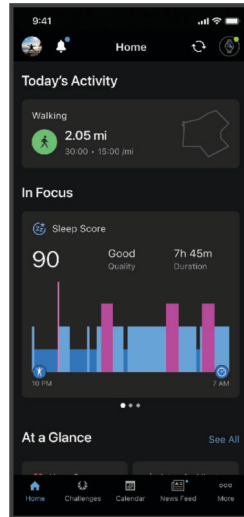
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Garmin Connect+ Abonelik

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

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

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

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

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanma

Saatinizi telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 105](#)) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

1 Garmin Connect uygulamasının telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.

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

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 105](#)).

Saatini Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 110](#)).

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

Birleşik Antrenman Durumu

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

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

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

NOT: Antrenman durumu özelliği olmayan Garmin cihazlar, Birincil Antrenman Cihazı olarak ayarlanamaz ancak antrenman verilerinizi kaydetmek için kullanılabilir.

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

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

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin Connect hesabınızı kullanarak diğer Garmin cihazlarınızdan Venu X1 saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenmanınızı ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmalarını sağlar. Örneğin, bir Edge bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü Venu X1 saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Venu X1 saatinizi ve diğer Garmin cihazlarınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

İPUCU: Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz (*Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 110*).

Diğer Garmin cihazlarındaki son etkinlikler ve performans ölçümleri Venu X1 saatinizde görünür.

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express uygulaması, saatinizi Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden saatinize göndermek için kullanabilirsiniz. Saatinize müzik de ekleyebilirsiniz (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 118*). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

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

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

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

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı cihazınıza gönderir.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Güncelleme işlemi devam ederken cihazınızın bilgisayarla bağlantısını kesmeyin.

NOT: Cihazınızı Wi-Fi bağlantısıyla kurduysanız Garmin Connect, Wi-Fi kullanarak bağlandığında mevcut yazılım güncellemelerini cihazınıza otomatik olarak indirebilir.

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 53*).

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

Connect IQ Özellikleri

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

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirin.

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

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

Müzik: Saatinize müzik sağlayıcılar ekleyin.

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Venu X1 saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 105](#)).

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

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

- 1 USB kablosu kullanarak saati bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 apps.garmin.com adresine gidin ve oturum açın.
- 3 Bir Connect IQ özelliği seçip indirin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Messenger Uygulaması

⚠ UYARI

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

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

Telefonunuzda kablosuz bağlantı veya hücresel veri kullanılarak gönderilen mesajlarda veri ücretleri veya uydu aboneliğinize ek ücretler eklenmez. Hem Iridium uydu ağı hem de internet üzerinden mesaj göndermek denenirse alınan mesajlar ücretlendirilebilir. Hücresel veri planınız için standart metin mesajı ücretleri uygulanır.

Garmin Messenger uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz (garmin.com/messengerapp).

Garmin Golf Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını Venu X1 cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 43.000'den fazla kursta herkesin katılabileceği liderlik tabloları bulunmaktadır. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz. Garmin Golf üyeliği ile yeşil kontur verilerini telefonunuzda ve Venu X1 cihazınızda görüntüleyebilirsiniz. Daha ayrıntılı rota haritaları, yeşil kontur verileri ve dokunmatik hedefleme gibi ek özellikler, Venu X1 cihazınız için bir Garmin Golf üyeliğiyle kullanılabilir.

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

Odaklama Modları

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

Varsayılan Odak Modunu Özelleştirme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Odaklama Modları** ögesini seçin.
- 3 Bir odak modu seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bazı odak modlarında bazı seçenekler kullanılamaz.

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

İPUCU: Her bir etkinlik için **Uydular** ayarını özelleştirebilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 35](#)).

- Etkinlikler sırasında sesli uyarıları etkinleştirmek için **Sesli Uyarılar** ögesini seçin ([Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar Çalma, sayfa 39](#)).
- **Bildirimler ve Uyarılar** bölümünde telefon bildirimlerini, sağlık ve zindelik uyarılarını veya sistem uyarılarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin ([Bildirim ve Uyarı Ayarları, sayfa 80](#)).
- **Ses ve Titreşim** bölümünde, uyarı seslerini ve titreşim ayarlarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin ([Ses ve Titreşim Ayarları, sayfa 83](#)).
- **Ekran ve Parlaklık** bölümünde, ekran ayarlarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin ([Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 83](#)).
- Daha fazla özelleştirme eklemek için **Ekle** ögesini seçin.
- Odak modunu kaldırmak için **Odağı Sil** ögesini seçin.
- Varsayılan ayarları geri yüklemek için **Varsayılanlar** ögesini seçin.

Özel Odak Modu Oluşturma

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Odaklama Modları > Ekle** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İstedığınız zaman kullanılacak özel bir odak modu oluşturmak için **Standart** öğesini seçin.
 - Belirli bir etkinlik için odak modu yapılandırmak üzere **Etkinlik** öğesini seçin.
- 4 Odak modu için bir ad girin ve  öğesini seçin.
- 5 Bir simge ve renk seçin.
- 6 Yeni özel odak modunu seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Standart ve Etkinlik odak modlarında bazı seçenekler mevcut değildir.

 - Özel odak modunu açmak veya kapatmak için **Durum** öğesini seçin.
 - Programı yapılandırmak için **Program** öğesini seçin.
 - Hangi etkinliğin özel etkinlik odak modunu tetikleyeceğini belirlemek için **Otomatik Tetiklenir** öğesini seçin.
 - Özel odak modunun adını düzenlemek için **Ad** öğesini seçin.
 - Özel odak modu simgesi ve rengini düzenlemek için **Simge** öğesini seçin.
 - Telefon ve saat bildirimleri ile uyarılarını yapılandırmak için **Ekle > Bildirimler ve Uyarılar** öğesini seçin ([Bildirim ve Uyarı Ayarları](#), sayfa 80).
 - Ton, ses düzeyi ve titreşim ayarlarını yapılandırmak için **Ekle > Ses ve Titreşim** öğesini seçin ([Ses ve Titreşim Ayarları](#), sayfa 83).
 - Ekran ayarlarını yapılandırmak için **Ekle > Ekran ve Parlaklık** öğesini seçin ([Ekran ve Parlaklık Ayarları](#), sayfa 83).
- 8 **Bitti** öğesini seçin.

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

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

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

Cinsiyet Ayarları

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

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

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

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

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

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 114](#)).

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Sağlık Yaşı** ögesini seçin.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 117](#)) kullanabilirsiniz.

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

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Kalp Hızı** öğesini seçin.
- 3 **Maksimum Kalp Hızı** öğesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.
Etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 117*).
- 4 **Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** öğesini seçin ve laktat eşiği kalp hızınızı girin (*Laktat Eşiği, sayfa 71*).
Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 117*).
- 5 **Dinlenme Kalp Atış Hızı > Özel Değerleri Ayarla** öğesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.
Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
- 6 **Bölgeler > Cinsi** öğesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** öğesini seçin.
 - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maksimum Kalp Atış Hızı** öğesini seçin.
 - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **% Kalp Atış Hızı** öğesini seçin.
 - Bölgeleri laktat eşiği kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **%Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** öğesini seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 9 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** öğesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 10 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme

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

- Kullanıcı profil ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 114*).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- Garmin Connect hesabınızı kullanarak kalp hızı trendlerinizi ve bölgelerdeki süreyi görüntüleyin.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
1	%50–60	Rahat, yavaş ritim, ritmik solunum	Başlangıç düzey aerobik antrenmanı stresi azaltır
2	%60–70	Rahat ritim, biraz derin nefes, konuşabilir	Temel kardiyovasküler antrenman, dinlenme hızı iyi
3	%70–80	Orta derece ritim, konuşmayı sürdürmekte zorluk çekiyor	Daha iyi aerobik kapasite, optimum kardiyovasküler antrenman
4	%80–90	Hızlı ve yoğun ritim ve nefes almakta güçlük çekiyor	Daha iyi anaerobik kapasite ve eşik, daha yüksek hız
5	%90–100	Çok hızlı ritim, uzun süre sürdürülemez, nefes darlığı	Anaerobik dayanıklılık ve kas dayanıklılığı, güç artışı

Güç Bölgelerinizi Ayarlama

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Güç** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Cinsi** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bölgeleri vat cinsinden görüntülemek ve düzenlemek için **Watt** ögesini seçin.
 - Bölgeleri işlevsel eşik gücünüzün yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **FTP yüzdesi** veya **TP yüzdesi** ögesini seçin.
- 6 **FTP** veya **Eşik Gücü** ögesini seçin ve değerini girin.

Etkinlik sırasında eşik gücünüzü otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 117](#)).
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 8 Gerekirse **Minimum** ögesini seçerek minimum güç değerini girin.

Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama

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

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

Müzik

NOT: Venu X1 saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.

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

Venu X1 saatinize bilgisayarınızdan veya bir üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilirsiniz; böylece telefonunuz yakında olmadığı zaman da müzik dinleyebilirsiniz. Saatinizde depolanmış ses içeriklerini dinlemek için Bluetooth kulaklıkları bağlayabilirsiniz. Ayrıca bir hoparlör aracılığıyla da saatinizdeki ses içeriklerini dinleyebilirsiniz.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

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

Daha fazla seçenek için telefonunuza Connect IQ uygulamasını indirebilirsiniz ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 112](#)).

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

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

Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme

Üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi ağına bağlanmanız gerekir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 108](#)).

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

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

Kişisel Ses İçeriği İndirme

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

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan Venu X1 saatinize yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için garmin.com/musicfiles adresine gidin.

- 1 Birlikte verilen USB kablusunu kullanarak saati bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Bilgisayarınızda Garmin Express uygulamasını açın, saatinizi seçin ve **Müzik** ögesini seçin.
İPUCU: Windows® bilgisayarlar için  ögesini seçebilir ve ses dosyalarınızın yer aldığı klasöre göz atabilirsiniz. Apple bilgisayarlar için Garmin Express uygulaması iTunes® kitaplığınızı kullanır.
- 3 **Müziğim** veya **iTunes Kitaplığı** listesinde şarkılar veya parça listeleri gibi bir ses dosyası kategorisi seçin.
- 4 Ses dosyaları için onay kutularını işaretleyin ve **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Gerekliyse Venu X1 listesinde bir kategori seçin, onay kutularını işaretleyin ve ses dosyalarını kaldırmak için **Cihazdan Kaldır** ögesini seçin.

Müzik Dinleme

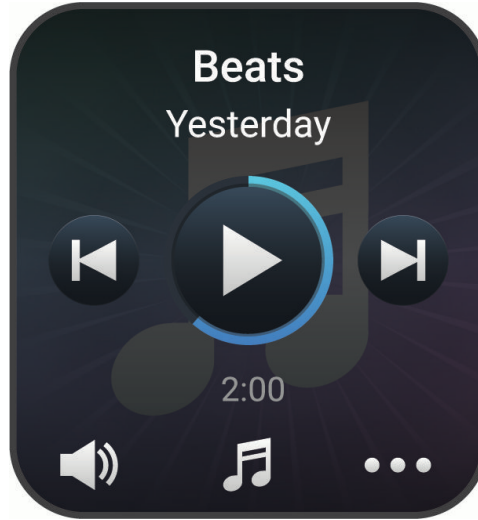
Müziği ilk kez dinlerken, seçiminiz varsayılan olarak kaydedilir. İlk kez müzik dinlemiyorsanız saat görünümünden  ögesine basın ve seçiminizi değiştirmek için **Ayarlar > Müzik > Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.

- 1 Müzik kontrollerini açın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ögesini seçin ve ardından bir seçeneği belirleyin (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 118*).
 - Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için **Telefonu Kontrol Et** ögesini seçin.
 - Bir üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için **Müzik Uygulamaları Ekle** ögesini seçin, sağlayıcının adını ve bir çalma listesini seçin (*Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme, sayfa 118*).
- 3 Gerekirse Bluetooth kulaklıklarınızı bağlayın (*Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 120*).
- 4  simgesini seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri

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

Seçilen müzik kaynağına bağlı olarak müzik çalma kontrolleri farklı görünebilir.



...	Daha fazla müzik çalma kontrolü görüntülemek için seçin.
	Ses düzeyini ayarlamak için seçin.
	Geçerli ses dosyasını oynatmak ve duraklatmak için seçin.
	Parça listesinde bir sonraki ses dosyasına atlamak için seçin. Geçerli ses dosyasını hızlı ileri sarmak için basılı tutun.
	Geçerli ses dosyasını yeniden başlatmak için seçin. Parça listesinde bir önceki ses dosyasına atlamak için iki kez seçin. Geçerli ses dosyasını geri sarmak için basılı tutun.
	Tekrarla modunu değiştirmek için seçin.
	Karıştır modunu değiştirmek için seçin.

Bluetooth Kulaklığını Bağlama

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

Ses Modunu Değiştirme

Müzik çalma modunu stereodan monoya değiştirebilirsiniz.

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

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Güvenlik ve izleme özelliklerini kullanmak için Bluetooth teknolojisi aracılığıyla saatinizin Garmin Connect uygulamasına bağlı olması gerekir. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

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

- ✱ **Yardım:** Yardım talep ettiğinizde saat; adınız, LiveTrack bağlantınız ve GPS konumunuzu (mevcutsa) içeren bir mesajı acil durum kişilerinize gönderir (*Yardım İsteme, sayfa 121*).
- GroupTrack:** LiveTrack kullanan bağlantılarınızı doğrudan ekranda ve gerçek zamanlı olarak izleyin (*GroupTrack Oturumu Başlatma, sayfa 122*).
- ✱ **Kaza Algılama:** Venu X1 saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında, LiveTrack bağlantısı ve GPS konumu (mevcutsa) içeren otomatik bir mesajı acil durum kişilerinize gönderir (*Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma, sayfa 121*).
- 👁 **LiveTrack:** Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesi için onlara bir web sayfası bağlantısı gönderir. Garmin Connect uygulamasını kullanarak takipçilerinizi e-posta veya sosyal medya üzerinden davet edebilir, böylece canlı verilerinizi görüntülemelerini sağlayabilirsiniz.

Acil Durum Kişileri Ekleme

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

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

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

Kişi Ekleme

Garmin Connect uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir. Bu kişilerden üçü acil durum kişileri olarak kullanılabilir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 120](#)).

1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.

2 **Kişiler** ögesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra, değişiklikleri Venu X1 cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 110](#)).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 120](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

1 Saat görünümünden sola kaydırın.

2 **Ayarlar > Güvenlik ve İzleme > Kaza Algılama** ögesini seçin.

3 Bir GPS etkinliği seçin.

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

Telefonunuz bağlıyken Venu X1 saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabiliriyorsa) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra cihazınızda ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

Yardım İsteme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 120](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

1  düğmesini basılı tutun.

2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.

Geri sayım ekranı görüntülenir.

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

GroupTrack Oturumu Başlatma

DUYURU

Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Bir GroupTrack oturumu başlatmadan önce saatinizi uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 105](#)).

Bu talimatlar, Venu X1 saatlerle GroupTrack oturumu başlatmaya yöneliktir. Bağlantılarınızda diğer uyumlu cihazlar varsa bu cihazları haritada görebilirsiniz. Diğer cihazlar, haritada GroupTrack sürücülerini görüntüleyemeyebilir.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Güvenlik ve İzleme > LiveTrack > GroupTrack** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm GroupTrack bağlantılarınız veya yalnızca davet edilen bağlantılarınız için **Şu Kişi Tarafından Görülebilir:** öğesini seçip Garmin Connect oturumlarını etkinleştirin.
 - Harita ekranında bağlantıları görüntülemeyi etkinleştirmek için **Hrtda Göster** öğesini seçin
 - GroupTrack oturumu sırasında harita ekranında hangi etkinlik türlerinin görüntüleneceğini seçmek için **Etkinlik Türleri** öğesini seçin.
- 4 Saatte bir dış mekan etkinliği başlatın.
- 5 Bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin.

GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları

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

- GPS kullanarak dışarıdaki etkinliğinizi başlatın.
- Bluetooth teknolojisini kullanarak Venu X1 cihazınızı telefonunuzla eşleştirin.
- Garmin Connect uygulamasında, GroupTrack oturumunuz için bağlantılar listesini güncellemek üzere **••• > Bağlantılar** öğesini seçin.
- Tüm bağlantılarınızın telefonlarıyla eşleştirildiğinden emin olun ve Garmin Connect uygulamasında bir LiveTrack oturumu başlatın.
- Tüm bağlantılarınızın aralık kapsamında (40 km veya 25 mil) olduğundan emin olun.
- GroupTrack oturumu sırasında bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin.

Saatler

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz.

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

Alarm Düzenleme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Saatler > Alarmlar** ögesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Alarmı açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
 - Alarm saatini değiştirmek için **Süre** ögesini seçin.
 - Optimum uyku zamanlamasına göre planlanmış alarminızdan önceki 30 dakikalık süre içinde sizi nazikçe uyandıracak bir alarm kurmak için **Akıllı Uyandırma** ögesini seçin.
NOT: Alarminız, daha önceki alarmlara ek olarak seçtiğiniz saatte her zaman çalacaktır. Örneğin alarminızı 08:00'e ayarlarsanız 07:30 ile 08:00 saatleri arasında alarm, sizi uyanmanız için hafifçe uyarabilir.
 - Alarmı düzenli olarak tekrarlanacak şekilde ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin ve alarmin ne zaman tekrarlanması gerektiğini seçin.
 - Alarm bildirimi türünü seçmek için **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.
 - Alarm için açıklama seçmek üzere **Etiket** ögesini seçin.
 - Alarmı silmek için **Sil** ögesini seçin.

Akıllı Uyandırma Alarmı

Akıllı uyandırma alarmı, Venu X1 saatinizin sizi uykunuza göre ve en uygun zamanlamayla uyandırmaya çalışması için 30 dakikalık bir süre yaratır. Örneğin alarminızı 08:00'e ayarlarsanız 07:30 ile 08:00 saatleri arasında alarm, sizi uyanmanız için hafifçe uyarabilir. Herhangi bir alarmı akıllı uyandırma alarmı olarak belirleyebilirsiniz ([Alarm Ayarlama, sayfa 122](#)).

NOT: Alarminız her zaman seçilen saatte kapanır.

Geri Sayım Süreölçerini Kullanma

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcılar** ögesini seçin.
- 3 Daha önce bir süreölçer kaydetmediyseniz süreyi girin.
- 4 Daha önce süreölçer kaydettiyseniz bir seçeneği belirleyin:
 - Yeni bir süreölçeri kaydetmeden ayarlamak için **Hızlı Süreölçer** ögesini seçin ve süreyi girin.
 - Yeni bir süreölçer ayarlamak ve kaydetmek için **Düzenle > Zaman. E.** ögesini seçin ve süreyi girin.
 - Kayıtlı bir süreölçer ayarlamak için kayıtlı süreölçeri seçin.
- 5 Süreölçeri başlatmak için  düğmesine basın.
- 6 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Kalan süreyi gösteren süreölçeri durdurmak için  ögesini seçin.
 - Süreölçeri yeniden başlatmak için  ögesini seçin.
 - Süreölçeri durdurmak ve sıfırlamak için sola kaydırın ve **Süreölçeri İptal Et** ögesini seçin.
 - Süreölçeri kaydetmek için sola kaydırın ve **Süreölçeri Kaydet** ögesini seçin.
 - Süresi dolduktan sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için sola kaydırın ve **Otomatik Olarak Yeniden Başlat** ögesini seçin.
 - Süreölçer bildirimini özelleştirmek için sola kaydırın ve **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Silme

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

Kronometreyi Kullanma

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



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.

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

Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Diğer saat dilimlerinde günün mevcut saatini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
İPUCU: Görünüm listesinde alternatif saat dilimlerinizi de görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 45](#)).
- 2 Seçin **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri > Saat Dilimi Ekle**.
- 3 Bir bölgeyi vurgulamak için sola veya sağa kaydırın.
- 4 Bölgeyi seçmek için  düğmesine basın.
- 5 Bir saat dilimi seçin.

Alternatif Saat Dilimini Düzenleme

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
İPUCU: Görünüm listesinde alternatif saat dilimlerinizi de görüntüleyebilirsiniz (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 45*).
- 2 **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri** öğelerini seçin.
- 3 Bir saat dilimi seçin.
- 4  öğesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Görünüm listesinde görüntülenecek saat dilimini ayarlamak için **Favori olarak ayarla** öğesini seçin.
 - Saat dilimine özel bir ad girmek için **Yeniden Adlandır** öğesini seçin.
 - Saat dilimine özel bir kısaltma girmek için **Kısaltılmış** öğesini seçin.
 - Saat dilimini değiştirmek için **Saat Dilimini Değiştir** seçeneğini belirleyin.
 - Saat dilimini silmek için **Sil** öğesini seçin.

Geri Sayım Etkinliği Ekleme

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

Bir Geri Sayım Etkinliğini Düzenleme

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

Güç Yöneticisi Ayarları

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

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

Pil Yüzdesi: Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

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

Düşük Pil Uyarısı: Pil seviyesi düştüğünde sizi uyarır.

Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme

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

Pil tasarrufu özelliğini kontroller menüsünden açabilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 53](#)).

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Güç Yöneticisi > Pil Tasarrufu** ögesini seçin.
- 3 Pil tasarrufu özelliğini açmak için **Durum** ögesini seçin.
- 4 **Düzenle** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin:
 - Dakikada bir güncellenen ve düşük güç tüketimine sahip olan bir saat görünümünü etkinleştirmek için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
 - Saatinizden müzik dinleme özelliğini devre dışı bırakmak için **Müzik** ögesini seçin.
 - Eşleştirdiğiniz telefonunuzun bağlantısını kesmek için **Telefon** ögesini seçin.
 - Bir Wi-Fi ağıyla olan bağlantınızı kesmek için **Wi-Fi** ögesini seçin.
 - Bilekten kalp hızı ölçümünü kapatmak için **Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.
 - Nabız oksimetresi sensörünü kapatmak için **Puls Oksimetre** ögesini seçin.
 - Kullanımda değilken ekranı kapatmak için **Hep Açık Ekran** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığını azaltmak için **Parlaklık** ögesini seçin.
- 5 Pil gücü azaldığında uyarı almak için **Düşük Pil Uyarısı** ögesini seçin.

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

Sistem Ayarları

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

Kestirme yollar: Düğmelere kısayol atar ([Düğme Kısayollarını Özelleştirme, sayfa 127](#)).

Şifre: Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler ([Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 127](#)).

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

Pusula: Dahili pusulayı kalibre eder ve ayarları özelleştirir ([Pusula, sayfa 128](#)).

Altimetre ve Barometre: Dahili barometrik altimetreyi kalibre eder ve ayarları özelleştirir ([Altimetre ve Barometre Ayarları, sayfa 129](#)).

Süre: Saat ayarlarını yapar ([Saat Ayarları, sayfa 129](#)).

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Ses: Ses denetimleri için saat sesi lehçesi, ses türü ve lehçenizi ayarlar.

Gelişmiş: Ölçü birimlerini, veri kayıt modunu ve USB modunu ayarlamak için gelişmiş sistem ayarlarını açar ([Gelişmiş Sistem Ayarları, sayfa 130](#)).

Geri Yükle ve Sıfırla: Saat verilerinin yedeklerini yapılandırır ve kullanıcı verileri ile ayarlarını sıfırlar ([Ayarları Geri Yükleme ve Sıfırlama, sayfa 130](#)).

Yazılım Güncellemesi: İndirilen yazılım güncellemelerini yükler, otomatik güncellemeleri etkinleştirir ve güncellemeleri manuel olarak denetlemenizi sağlar ([Ürün Güncellemeleri, sayfa 135](#)).

Hakkında: Cihaz, yazılım, lisans bilgilerini ve düzenleyici bilgileri görüntüler ([Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 131](#)).

Düğme Kısayollarını Özelleştirme

Her düğmenin veya düğme kombinasyonunun basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz.

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

Saatinizin Şifresini Belirleme

DUYURU

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

Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için bir şifre ayarlayabilirsiniz. Garmin Pay özelliğini kullanıyorsanız saat, cüzdanınızı açmak için gerekli olan dört haneli şifreyi kullanır ([Garmin Pay, sayfa 9](#)).

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

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

Saatinizin Şifresini Değiştirme

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

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

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

Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir. Pusula ayarlarını manuel olarak değiştirebilirsiniz ([Pusula Ayarları, sayfa 128](#)). Etkinlik sırasında kontroller menüsünden ([Controls, sayfa 50](#)), görünüm listesinde ([Görünümler, sayfa 42](#)) veya veri ekranından pusulayı görebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34](#)).

Pusula Ayarları

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

Kalibrasyon: Pusula sensörünü manuel olarak kalibre eder ([Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 128](#)).

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

Kuzey Referansı: Pusulanın kuzey referansını ayarlar.

Manyetik Sapma: Kuzey referansı için manyetometre sapmasını ayarlar.

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

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

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

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

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

Kuzey Referansını Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

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

Altimetre ve Barometre

Saatte dahili altimetre ve barometre bulunur. Saat, düşük güç modunda bile sürekli olarak irtifa ve basınç verilerini toplar. Altimetre, basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler. Barometre, altimetrenin en son kalibre edildiği sabit irtifaya göre çevresel basınç verilerini görüntüler ([Altimetre ve Barometre Ayarları, sayfa 129](#)). Altimetre veya barometre görünümünde  öğesini seçerek altimetre veya barometre ayarlarını hızlıca açabilirsiniz. Altimetreyi ve barometreyi kontroller menüsünden ([Controls, sayfa 50](#)), görünüm listesinde ([Görünümler, sayfa 42](#)) veya uygulamalar listesinden ([Uygulamalar, sayfa 4](#)) görüntüleyebilirsiniz.

Altimetre ve Barometre Ayarları

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

Kalibrasyon: Altimetre ve barometre sensörünü manuel olarak kalibre eder.

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

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

Rakım: İrtifa için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Basınç: Basınç için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Barometre Grafiği: Barometre bakışı grafiğinde gösterilecek süreyi ayarlar.

Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Sistem** öğesini seçin.
- 3 **Altimetre ve Barometre** öğesini seçin.
- 4 **Kalibrasyon** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut yüksekliği manuel olarak girmek için **Manuel Olarak Gir** öğesini seçin.
 - Dijital irtifa modelinden otomatik olarak kalibre etmek için **DEM Kullan** öğesini seçin.
 - GPS konumunuzdan otomatik olarak kalibre etmek için **GPS Kullan** öğesini seçin.

Saat Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sistem > Süre** öğesini seçin.

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

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

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

Süre: Saati Ayarla seçeneği Manuel olarak ayarlanmışsa saati ayarlar.

Zaman Senkronizasyonu: Saat diliminiz değiştiğinde saati senkronize eder ve yaz/kış saatine göre günceller ([Saati Senkronize Etme, sayfa 130](#)).

Saati Senkronize Etme

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
 - 2 **Ayarlar > Sistem > Süre > Zaman Senkronizasyonu** öğelerini seçin.
 - 3 Saatin eşleştirilmiş telefonunuza bağlanmasını veya uydu sinyallerini almasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma](#), sayfa 138).
- İPUCU:** Kaynağı değiştirmek için yukarı kaydırabilirsiniz.

Gelişmiş Sistem Ayarları

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

Format: Etkinlikler sırasında gösterilen ölçü birimleri, tempo ve hız, haftanın başlangıcı gibi genel format tercihlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme](#), sayfa 130).

Veri Kaydı: Saatin etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar ([Veri Kaydetme Ayarları](#), sayfa 130).

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

Ölçü Birimlerini Değiştirme

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

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

Veri Kaydetme Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Gelişmiş > Veri Kaydı** öğesini seçin.

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

Kalp Hızı Değişkenliğini Kaydet: Etkinlik sırasında saatin kalp hızı değişkenliğini kaydetmesini sağlar ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu](#), sayfa 69).

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

Ayarları Geri Yükleme ve Sıfırlama

Garmin Connect uygulamasını kullanarak mevcut bir Garmin saatinden ayarları yedekleyebilir ve bu ayarları farklı, uyumlu bir Garmin saatine geri yükleyebilirsiniz ([Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme](#), sayfa 131). Ayarlar arasında spor profilleri, görünüm, kullanıcı ayarları, antrenmanlar ve daha fazlası bulunur.

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

Otomatik Yedeklemeler: Ayarlarınızı düzenli olarak Garmin Connect hesabınıza yedekler.

Şimdi Yedekle: Ayarlarınızı manuel olarak Garmin Connect hesabınıza yedekler.

Yedekleme İçerikleri: Kaydedilen veri türünü görüntüler.

NOT: Ayarlar otomatik olarak yedekleme içeriğinize dahil edilir.

Sıfırla: Seçilen ayarları fabrika varsayılan değerlerine sıfırlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama](#), sayfa 131).

Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme

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

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

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

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

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

NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler. Saatinizde kayıtlı müzik varsa bu seçenek, kayıtlı müziğinizi siler.

 - Saatten tüm geçici dosyaları silmek için **Geçici Dosyaları Sil** öğesini seçin.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

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

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

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

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

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

Cihaz Bilgileri

AMOLED Ekran Hakkında

Pil ömrü ve performans için varsayılan olarak saat ayarları optimize edilir (*Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları*, sayfa 136).

Hayalet resim veya piksel "yanması", AMOLED cihazlar için normal bir durumdur. Ekran ömrünü uzatmak için uzun süre boyunca yüksek parlaklık seviyelerinde statik görüntüleri ekrana getirmekten kaçınmanız gerekir. Yanmayı en aza indirmek için Venu X1 ekranı, seçilen zaman aşımından sonra kapanır (*Ekran ve Parlaklık Ayarları*, sayfa 83). Saati uyandırmak için bileğinizi kendinize doğru çevirebilir, dokunmatik ekrana dokunabilir veya bir düğmeye basabilirsiniz.

Saati Şarj Etme

⚠ UYARI

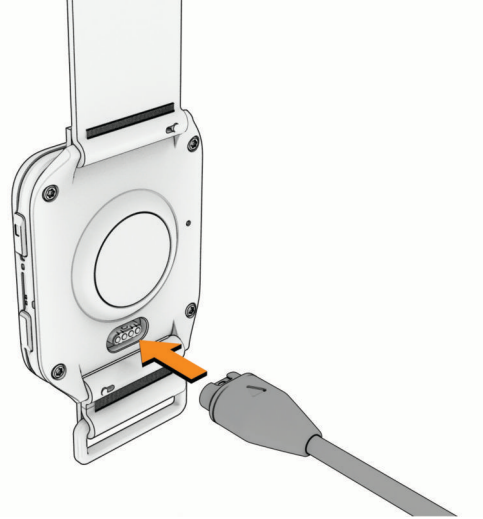
Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulaşın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı*, sayfa 133).

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

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



2 Kablonun diğer ucunu bir USB-C® bilgisayar bağlantı noktasına veya AC adaptörüne) takın.

Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

3 Pil şarj seviyesi %100'e ulaştığında saatin bağlantısını kesin.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

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

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

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

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

Su altında düğmelere basmaktan kaçının.

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

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

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

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

Naylon Kayışı Temizleme

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

Kayışları Değiştirme

Saate 24 mm kalınlığında, standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir.

1 Kayışı çıkarmak için çubukta bulunan kolay sökme pimini kaydırın.



2 Yeni kayış için çubuğun bir tarafını saate takın.

3 Hızlı çıkarma pimini kaydırın ve çubuğu saatin karşı tarafıyla hizalayın.

4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Suya karşı dayanıklılık derecesi	5 ATM ¹
Çalışma ve saklama sıcaklığı aralığı	-20° - 45°C (-4° - 113°F) arası
USB ile şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F) arası
AB kablosuz frekanslar ve aktarım gücü	19,7 dBm maksimumda 2,4 GHz Maksimum -40 dBm'de 13,56 MHz
AB SAR değerleri	0,076 W/kg uzun

Pil Bilgileri

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

Mod	Pil Ömrü
Akıllı saat modu	8 güne kadar
Pil tasarrufu saat modu	11 güne kadar
Yalnızca GPS modu	16 saate kadar
Tüm uydu sistemleri modu	14 saate kadar
Tüm uydu sistemleri ve müzik modu	7 saate kadar

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

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth teknolojisini kullanarak bir telefonla eşleştirildiğinde veya Wi-Fi ile bağlandığında güncellemeleri otomatik olarak kontrol eder. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 127*). Bilgisayarınıza Garmin Express (garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Harita güncellemeleri
- **NOT:** Harita güncellemeleri Garmin Express üzerinden sunulur.
- Rota güncellemeleri
- Telefonunuzdaki Garmin Connect uygulamasına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Daha Fazla Bilgi Alma

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

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
 - İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
 - Özelliklerin doğruluğu hakkında bilgi almak için www.garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Bu, tıbbi bir cihaz değildir.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Yanlış bir dil seçtiyseniz saatinizin dil seçimini değiştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2  simgesini seçin.
- 3  öğesini seçin.
- 4 Aşağı kaydırın ve listedeki yedinci öğeyi seçin.
- 5 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları

Pil ömrünü uzatmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Kontroller menüsünden pil tasarrufu özelliğini açın ([Controls, sayfa 50](#)).
 - Ekran zaman aşımı süresini azaltın ([Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 83](#)).
 - El feneri parlaklığını azaltın ve yanıp sönmeye ayarlarını düzenleyin ([Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme, sayfa 54](#)).
 - **Hep Açık Ekran** zaman aşımı seçeneğini kullanmayın ve daha kısa bir zaman aşımı süresi belirleyin ([Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 83](#)).
 - Ekran parlaklığını azaltın ([Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 83](#)).
 - Etkinliğinizde UltraTrac uydu modunu kullanın ([Uydu Ayarları, sayfa 40](#)).
 - Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın ([Controls, sayfa 50](#)).
 - Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Daha Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın ([Etkinlik Durdurma, sayfa 13](#)).
 - Saatte görüntülen telefon bildirimlerini sınırlandırın ([Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 106](#)).
 - Eşleştirilmiş cihazlara kalp hızı verilerini yayınlamayı durdurun ([Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 86](#)).
 - Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 86](#)).
- NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Manuel nabız oksimetresi ölçümlerini açın ([Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 88](#)).

Saatinizi Yeniden Başlatma

Saatiniz yanıt vermeyi durdurursa yeniden başlatmak için bu adımları deneyebilirsiniz.

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

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Venu X1 saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

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

Sesli işlevlerin uyumluluk bilgileri için garmin.com/voicefunctionality adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

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

- 1 Saat görünümünden sola kaydırın.
- 2 **Ayarlar > Bağlantı > Saat Sensörleri > Yeni Ekle** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tümünü Ara** öğesini seçin.
 - Sensör türünü seçin.İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34](#)).

Kulaklığım saate bağlanmıyor

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

- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini kapatın.
Daha fazla bilgi almak için telefonunuzun kullanım kılavuzuna bakın.
- Kulaklığınızı saatinize bağlarken telefonunuzdan 10 m (33 ft.) uzakta durun.
- Kulaklığınızı saatinizle eşleştirin ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 120](#)).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth kulaklığa bağlanmış bir Venu X1 saatini kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için saat ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- Venu X1 saatinizi sol bileğinize takıyorsanız kulaklığın Bluetooth anteninin sol kulağınızda olduğundan emin olun.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.
- Metal veya deri saat kayışı kullanıyorsanız sinyal gücünü artırmak için silikon saat kayışına geçebilirsiniz.

Suya maruz kaldıktan sonra hoparlör veya mikrofonun ses seviyesi azaldı

Yüzdükten, banyo yaptıktan veya saati suya maruz bıraktıktan sonra hoparlör ve mikrofon bağlantı noktalarındaki su kalıntıları saatin geçici olarak normalden daha sessiz çalışmasına neden olabilir. Su saate zarar vermez ancak suyun buharlaşması 24 saate kadar sürebilir. Suya maruz kaldıktan sonra saatinizi temizlerken cihaz bakım talimatlarını izleyin ([Cihaz Bakımı, sayfa 133](#)). Bağlantı noktalarından suyun çıkmasına yardımcı olmak için su çıkarma özelliğini kullanabilirsiniz ([Controls, sayfa 50](#)).

Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?

Bir etkinlik sırasında yanlışlıkla tur düğmesine bastınız. Çoğu durumda  ekranda bir düğmenin yanında görünür ve düğmeyi basıp en son turu veya spor değişikliğini iptal etmek için birkaç saniye olur. Turu geri alma işlevi; manuel turları, manuel spor değişikliklerini ve otomatik spor değişikliklerini içeren etkinliklerde kullanılabilir. Turu geri alma işlevi; otomatik turları, koşuları, dinlenmeleri veya duraklamaları içeren spor salonu etkinlikleri, havuzda yüzme ve antrenmanlar gibi etkinliklerde kullanılamaz.

Uydu Sinyallerini Alma

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

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

- 1 Dış mekanda açık bir alana gidin.
Cihazın önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.
- 2 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
Uydu sinyallerinin bulunması 30–60 saniye alabilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Cihazı sık sık Garmin hesabınızla senkronize edin:
 - Cihazınızı, USB kablolu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak bir bilgisayara bağlayın.
 - Bluetooth özellikli telefonunuzu kullanarak cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.
 - Cihazınızı bir Garmin kablosuz ağına kullanarak Wi-Fi hesabınıza bağlayın.
- Cihazınız, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirerek uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Cihazınızı, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

Kalp atış hızı sensörünüz hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/hearttrate adresine gidin.

Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil

Vücut sıcaklığınız dahili sıcaklık sensörünün sıcaklık okumasını etkiler. En doğru sıcaklık okumasını yapmak için saati bileğinizden çıkarmalı ve 20-30 dakika beklemelisiniz.

Ayrıca saati takarken doğru ortam sıcaklığı okumalarını görüntülemek için isteğe bağlı bir tempe harici sıcaklık sensörü kullanabilirsiniz.

Demo Modundan Çıkış

Demo modu, saatinizdeki özelliklerin bir önizlemesini görüntüler.

- 1  düğmesine sekiz kez hızlıca basın.
- 2  simgesini seçin.

Etkinlik İzleme

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

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

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

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 111*).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 110*).

2 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

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

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

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

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

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

Temizleme işleminden sonra saatin tamamen kurumasını sağlayın.

- Merdiven çıkarken tırabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle saati örtün.

Ek

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

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

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

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

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

Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri

Koşu dinamikleri ekranında birincil metrik için bir renkli gösterge görüntülenir. Birincil metriği özelleştirebilirsiniz. Renkli göstergede koşu dinamikleri verilerinizin diğer koşucuların verilerine kıyasla nasıl olduğu gösterilir. Renk bölgeleri yüzdelik birimlere dayalıdır.

Garmin, farklı seviyelerden birçok koşucu üzerinde araştırma yapmıştır. Kırmızı veya turuncu bölgelerdeki veri değerleri daha az deneyimli veya daha yavaş koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Yeşil, mavi veya mor bölgelerdeki veri değerleri daha fazla deneyimli veya daha hızlı koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Daha deneyimli koşucularda, daha az deneyimli koşuculara kıyasla genellikle daha kısa yerle temas süreleri, daha düşük dikey salınım, daha düşük dikey oran, daha düşük adım hızı kaybı ve daha yüksek tempo değerleri görülür. Ancak daha uzun koşucuların genellikle tempoları biraz daha yavaş, adımları daha uzun ve dikey salınımları biraz daha fazla olur. Dikey oran, dikey salınımınızın adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/runningdynamics adresine gidin. Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Tempo Aralığı	Yerle Temas Süresi Aralığı	Adım Hızı Kaybı Aralığı
 Mor	>95	>185 spm	<218 ms	<8,2 cm/sn
 Mavi	70-95	174-185 spm	218-248 ms	8,2-12,1 cm/sn
 Yeşil	30-69	163-173 spm	249-277 ms	12,2-19,7 cm/sn
 Turuncu	5-29	151-162 spm	278-308 ms	19,8-25,9 cm/sn
 Kırmızı	<5	<151 spm	>308 ms	>25,9 cm/sn

Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

Yerle temas süresi dengesi, koşu simetrinizi ölçer ve toplam yerle temas sürenizin yüzdesi olarak görüntülenir. Örneğin, sola bakan bir okla gösterilen %51,3 değeri koşucunun sol ayağının üzerindeyken yerde daha fazla zaman harcadığını belirtir. Veri ekranınız her iki sayıyı da gösteriyorsa (ör. 48-52) %48 sol, %52 ise sağ ayağınıza ilişkin değerdir.

Renk Bölgesi	 Kırmızı	 Turuncu	 Yeşil	 Turuncu	 Kırmızı
Simetri	Zayıf	Orta	İyi	Orta	Zayıf
Diğer Koşucuların Yüzdesi	%5	%25	%40	%25	%5
Yerle Temas Süresi Dengesi	>%52,2 L	%50,8-52,2 L	%50,7 L-%50,7 R	%50,8-52,2 R	>%52,2 R

Garmin ekibi, koşu dinamiklerini geliştirip test ederken belirli koşucularda yaralanmalar ile daha büyük dengesizlikler arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Birçok koşucu için yerle temas süresi dengesi yokuş yukarı ya da aşağı koşarken genellikle 50-50 değerinden büyük ölçüde sapar. Çoğu koşu koşu, simetrik bir koşu formunun iyi olduğu konusunda hemfikir. Daha profesyonel koşucular genellikle hızlı ve dengeli adımlar atar.

Koşu sırasında göstergeleri veya veri alanını izleyebilir ya da koşu sonrasında Garmin Connect hesabınızdaki özeti görüntüleyebilirsiniz. Diğer koşu dinamikleri verilerinde olduğu gibi yerle temas süresi dengesi de koşu formunuz hakkında bilgi edinmenize yardımcı olan sayısal bir ölçümdür.

Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri

Dikey salınım ve dikey oran veri aralıkları, sensöre ve sensörün göğüs (HRM 600, HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarlar) veya bel (Running Dynamics Pod aksesuarı) üzerinde bulunmasına bağlı olarak biraz farklılık gösterebilir.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Göğüste Dikey Salınım Aralığı	Bilekte Dikey Salınım Aralığı	Göğüste Dikey Oran	Bilekte Dikey Oran
 Mor	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<%6,1	<%6,5
 Mavi	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	%6,1-7,4	%6,5-8,3
 Yeşil	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	%7,5-8,6	%8,4-10,0
 Turuncu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	%8,7-10,1	%10,1-11,9
 Kırmızı	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>%10,1	>%11,9

Koşu Ekonomisi Derecelendirmeleri

Renk Bölgesi	Derecelendirme	Erkekler	Kadınlar
 Pembe	Profesyonel	<185	<190
 Mor	Üstün	185 - 189	190 - 194
 Mavi	Uzman	190 - 194	195 - 199
 Yeşil	İyi Antrenmanlı	195 - 204	200 - 209
 Sarı	Antrenmanlı	205 - 214	210 - 219
 Turuncu	Orta Seviye	215 - 224	220 - 229
 Kırmızı	Eğlence	> 224	> 229

Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri

Bu tablolarla yaş ve cinsiyete göre dayanıklılık tahminleri sınıflandırılmıştır.

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

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

Bu tahminler, Firstbeat Analytics tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir.

FTP Değerleri

Bu tablolarda işlevsel eşik gücü (FTP) değerleri cinsiyete göre sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	5,05 ve daha fazla
Mükemmel	3,93 ile 5,04 arasında
İyi	2,79 ile 3,92 arasında
Orta	2,23 ile 2,78 arasında
Antrenmansız	2,23'ten az

Kadınlar	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	4,30 ve daha fazla
Mükemmel	3,33 ile 4,29 arasında
İyi	2,36 ile 3,32 arasında
Orta	1,90 ile 2,35 arasında
Antrenmansız	1,90'ten az

FTP değerleri, Hunter Allen ve Andrew Coggan, PhD tarafından yürütülen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) araştırmasına dayanır.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Bisiklet sürme için kullanıldığında, hız sensörünüzü tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Bisiklet sürmek için lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

Veri Alanları

NOT: Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz. Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ veya Bluetooth aksesuarları gerektirir. Bazı veri alanları, saatte birden fazla kategoride görünür.

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

Kadans Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Tempo	Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Ortalama Tempo	Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Kadans	Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.
Kadans	Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).
Tur Kadansı	Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.
Tur Kadansı	Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.
Son Tur Temposu	Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.
Son Tur Temposu	Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Haritalar

Adı	Açıklama
Barometre Tablosu	Zaman içindeki barometrik basıncı gösteren bir tablo.
Yükseklik Tablosu	Zaman içinde yükseklik değişimini gösteren bir tablo.
Kalp Hızı Grafiği	Etkinlik boyunca kalp hızınızın değişimini gösteren bir tablo.
Tempo Çizelgesi	Etkinlik boyunca temponuzun değişimini gösteren bir tablo.
Güç Tablosu	Etkinlik boyunca güç değişimini gösteren bir tablo.
Hız Çizelgesi	Etkinlik boyunca hızınızın değişimini gösteren bir tablo.

Pusula Alanları

Adı	Açıklama
Pusula Yönü	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
GPS Yönü	GPS'e göre hareket ettiğiniz yön.
Yön	Hareket ettiğiniz yön.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Mesafe	Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.
Aralıktaki Mesafe	Mevcut aralık için kat edilen mesafe.
Tur Mesafesi	Mevcut tur için kat edilen mesafe.
Son Tur Mesafesi	En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.
Son Hareket Mesafesi	En son tamamlanan hareket için kat edilen mesafe.
Hareket Mesafesi	Mevcut hareket için kat edilen mesafe.
Knot Mesafesi	Knot metre veya knot feet cinsinden kat edilen mesafe.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Ort Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan ortalama dikey mesafe.
Ort Alçalma	Son sıfırlamadan beri inilen ortalama dikey mesafe.
Rakım	Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.
Süzülme Oranı	Seyahat edilen yatay mesafenin dikey mesafedeki değişikliğe olan oranı.
GPS İrtifası	GPS kullanarak mevcut konumunuzun yüksekliği.
Eğim	Seyahat süresince (mesafe) yükselişin (irtifa) hesaplaması. Örneğin, tırmandığınız her 3 m (10 ft.) için 60 m (200 ft.) seyahat ediyorsanız eğim %5'tir.
Tur Yükselme	Mevcut tur için çıkılan dikey mesafe.
Tur Alçalma	Mevcut tur için inilen dikey mesafe.
Son Tur Yükselme	Son tamamlanan tur için çıkılan dikey mesafe.
Son Tur Alçalma	Son tamamlanan tur için inilen dikey mesafe.
Son Yükselme Hareketi	Son tamamlanan harekette çıkılan dikey mesafe.
Son Alçalma Hareketi	Son tamamlanan harekette inilen dikey mesafe.
Maksimum Yükselme	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum yükselme oranı.
Maksimum Alçalma	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum alçalma oranı.
Maksimum İrtifa	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en yüksek irtifa.
Minimum İrtifa	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en düşük irtifa.
Yükselme Hareketi	Mevcut harekette çıkılan dikey mesafe.
Alçalma Hareketi	Mevcut harekette inilen dikey mesafe.
Toplam Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.
Toplam İniş	Son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Kat Alanları

Adı	Açıklama
Çıkılan Kat Sayısı	Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.
İnilen Kat Sayısı	Gün içinde inilen toplam kat sayısı.
Dakikadaki Kat	Dakika başına çıkılan kat sayısı.

Kuvvet Alanları

Adı	Açıklama
3 sn. Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan kuvvetin 3 saniyelik hareketli ortalaması (Newton cinsinden).
10 sn. Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan kuvvetin 10 saniyelik hareketli ortalaması (Newton cinsinden).
30 sn. Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan kuvvetin 30 saniyelik hareketli ortalaması (Newton cinsinden).
Ortalama Kuvvet	Etkinlik sırasında pedal platformlarına uygulanan ortalama kuvvet (Newton cinsinden).
Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan kuvvet (Newton cinsinden).
Tur Kuvveti	Mevcut tur sırasında pedal platformlarına uygulanan ortalama kuvvet (Newton cinsinden).
Tur Normalleştirilmiş Kuvveti	Mevcut tur sırasında pedal platformlarına uygulanan normalize edilmiş kuvvet (Newton cinsinden).
Son Tur Kuvveti	Önceki tur sırasında pedal platformlarına uygulanan ortalama kuvvet (Newton cinsinden).
Son Tur Normalleştirilmiş Kuvveti	Önceki tur sırasında pedal platformlarına uygulanan normalize edilmiş kuvvet (Newton cinsinden).
Maksimum Kuvvet	Etkinlik sırasında pedal platformlarına uygulanan maksimum kuvvet (Newton cinsinden).
Maksimum Tur Kuvveti	Mevcut tur sırasında pedal platformlarına uygulanan maksimum kuvvet (Newton cinsinden).
Normalleştirilmiş Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan normalize edilmiş kuvvet (Newton cinsinden).

Viteslr

Adı	Açıklama
Di2 Pili	Di2 sensörünün kalan pil gücü.
Ön	Vites konumu sensöründen ön bisiklet vitesi.
Vit Sen. P.	Vites konumu sensörünün pil durumu.
Vites Kombinasyonu	Vites konumu sensöründen mevcut vites kombinasyonu.
Vitesler	Vites konumu sensöründen ön ve arka bisiklet vitesleri.
Vites Oranı	Vites konumu sensörünün algıladığı, ön ve arka bisiklet viteslerindeki diş sayısı.
Arka	Vites konumu sensöründen arka bisiklet vitesi.

Grafik

Adı	Açıklama
Pencere Ögesi Görünümleri	Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.
PUSULA GÖSTERGESİ	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
YTS Denge Göstergesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesini gösteren bir renk göstergesi.
Yerle Temas Süresi Göstergesi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süreyi milisaniye cinsinden gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Göstergesi	Mevcut kalp hızı bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Bölgesi Oranı	Her kalp hızı bölgesinde harcanan sürenin oranını gösteren bir renkli gösterge.
PacePro Göstergesi	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu temponuz ve hedef bölünmüş koşu temponuz.
GÜÇ GÖSTERGESİ	Mevcut güç bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Dayanıklılık Göstergesi (Mesafe)	Kalan dayanıklılık mesafenizi gösteren bir gösterge.
Dayanıklılık Göstergesi (Süre)	Kalan dayanıklılık sürenizi gösteren bir gösterge.
Adım Hızı Kaybı Göstergesi	Koşarken mevcut adım hızı kaybınızı gösteren bir renk göstergesi.
Adım Hızı Kaybı % Göstergesi	Ortalama adım hızı kaybı yüzdenizi gösteren bir renk göstergesi.
Toplam Yükselme/Alçalma Göstergesi	Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan ve inilen toplam yükseklik seviyesi.
Antrenman Etkisi Göstergesi	Mevcut etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Dikey Salınım Göstergesi	Koşarken zıplama miktarını gösteren bir renk göstergesi.
Dikey Oran Göstergesi	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranını gösteren bir renk göstergesi.

Kalp Atış Hızı Alanları

Adı	Açıklama
% Kalp Hızı Rezervi	Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Anaerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Ortalama Kalp Hızı Rezervi Yüzdesi	Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Ortalama Kalp Atış Hızı	Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.
Ortalama Kalp Hızı Maksimum %	Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Kalp Hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın bilekten kalp hızı ölçme işlevine sahip olması veya uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.
Maksimum Kalp Hızı Oranı	Maksimum kalp hızı yüzdesi.
Kalp Hızı Bölgesi	Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.
Aralıktaki Ortalama Kalp Hızı Rezervi Yüzdesi	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aralıktaki Ortalama Maksimum Yüzdesi	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Aralıktaki Ortalama Kalp Hızı	Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.
Aralıktaki Maksimum Kalp Hızı Rezervi Yüzdesi	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aralıktaki Maksimum Yüzde	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.
Aralıktaki Maksimum Kalp Hızı	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.
Turdaki Ortalama Kalp Hızı Rezervi Yüzdesi	Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Turdaki Ortalama Kalp Hızı	Mevcut tur için ortalama kalp hızı.
Turda Kalp Hızı Maksimum %	Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Turda Kalp Atış Hızı Yüzdesi	Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Tur Kalp Hızı	Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.
Turda Kalp Hızı Maksimum %	Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Hareket HRR Oranı	Son tamamlanan hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Hareket Kalp Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama kalp hızı.

Adı	Açıklama
Son Hareket Kalp Hızı Maks Oranı	Son tamamlanan hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Hareket HRR Yüzdesi	Mevcut hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Hareket KH	Mevcut hareket için ortalama kalp hızı.
Hareket KH Maks. Oranı	Mevcut hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Bölgedeki Süre	Her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süre.

Uzunluk Alanları

Adı	Açıklama
Intrv. Uzunlukları	Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.
Uzunluklar	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Navigasyon Alanları

Adı	Açıklama
Kerteriz	Mevcut konumunuzdan varış noktasına olan yön. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Saha	Başlangıç konumunuzdan varış noktasına olan yön. Rota, planlı veya ayarlanmış bir rota olarak görüntülenebilir. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varış Noktası Konumu	Son varış noktanızın mevkisi.
Hedef Rota Noktası	Varış noktasına giden rotadaki son nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Kalan Mesafe	Son varış noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine Mesafe	Rotadaki bir sonraki rota noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Tahmini Toplam Mesafe	Başlangıçtan varış noktasına tahmini mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
TAHMINİ VARIŞ SAATİ	Son varış noktasına ulaşacağınız tahmini saat (varış noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine ETA	Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşacağınız tahmini saat (rota noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
ETE	Son varış noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varış Noktasına Süzülme Oranı	Mevcut mevkinizden varış noktasının irtifasına inmek için gereken süzülme oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Enlem/Boylam	Seçilen mevki formatı ayarından bağımsız olarak mevcut mevkinin enlemi ve boylamı.
Konum	Seçilen mevki formatı ayarı kullanılarak gösterilen mevcut mevki.
Sıradaki Yol Ayrımı	Harita kılavuzuna göre rotadaki bir sonraki yol ayrımına kalan mesafe: NextFork™.

Adı	Açıklama
Sonraki Rota Noktası	Rotadaki bir sonraki nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Rotadan Sapma	Orijinal seyahat yolundan sola veya sağa saptığınız mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine Süre	Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Bileşke Hız	Rotadaki bir varış noktasına yaklaşmakta olduğunuz hız. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varışa Dikey Mesafe	Mevcut mevkiniz ile son varış noktası arasındaki irtifa mesafesi. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Hedefe Dikey Hız	Önceden belirlenen bir yüksekliğe yükselme veya alçalma oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Diğer Alanlar

Adı	Açıklama
Aktif Kaloriler	Etkinlik sırasında yakılan kaloriler.
Ortam Basıncı	Kalibre edilmemiş ortam basıncı.
Barometre Basıncı	Kalibre edilmiş mevcut ortam basıncı.
Kalan Pil Ömrü (Saat)	Pil gücünün tamamen tükenmesine saat cinsinden kalan süre.
Pil Seviyesi	Kalan pil gücü.
eBike Pili	Ebike'ın kalan pil gücü.
eBike Menzili	Ebike'ın yardım sağlayabileceği tahmini kalan mesafe.
Akış	Mevcut etkinlikte dönüşler sırasında hızı ve akıcılığı ne kadar tutarlı koruduğunuzun ölçümü.
GPS	GPS uydu sinyalinin gücü.
Zorluk	Mevcut etkinliğin zorluk ölçümü; yükseklik, eğim ve yöndeki ani değişikliklere dayanır.
Intrv.ler	Mevcut etkinlik için tamamlanan aralık sayısı.
Pist Akışı	Mevcut tur için genel akış puanı.
Pist Zorluğu	Mevcut tur için genel zorluk puanı.
Turlar	Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.
Son Tur Tekrarları	Etkinliğin son turundaki tekrar sayısı.
Yükle	Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir.
Hareketler	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan toplam hareket sayısı.
Performans Durumu	Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.
Tkrar	Spor salonu etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.
Solunum Hızı	Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.

Adı	Açıklama
Turlar	İp atlama gibi bir etkinlikte gerçekleştirilen egzersiz gruplarının sayısı.
Adım	Mevcut etkinlik sırasında atılan adım sayısı.
Stres	Mevcut stres seviyeniz.
Günder	GPS konumunuza göre günderümü saati.
Gün batımı	GPS konumunuza göre günbatımı saati.
Günün Saati	Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.
Toplam Kalori	Gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.

Pace Alanları

Adı	Açıklama
500 metredeki Yürüyüş Hızı	500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.
500 Metredeki Ortalama Tempo	Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Ort. Pace	Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.
Eğime Göre Ayarlanmış Tempo	Arazinin dikliğine göre ayarlanan ortalama yürüyüş hızı.
Intrv. Pace	Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.
500 metredeki Tur Yürüyüş Hızı	Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Tur Temposu	Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.
500 metredeki Son Tur Yürüyüş Hızı	Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Son Tur Pace	En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.
Son Uzunluktaki Tempo	En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.
Son Hareket Temposu	En son tamamlanan hareket için ortalama yürüyüş hızı.
Hareket Temposu	Mevcut hareket için ortalama yürüyüş hızı.
Yürüyüş Hızı	Mevcut yürüyüş hızı.

PacePro Alanları

Adı	Açıklama
Sonraki Bölünmüş Mesafe	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Sonraki Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.
Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Kalan Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.
Bölünmüş Yürüme Hızı	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo.
Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.

Güç Alanları

Adı	Açıklama
% FTP	İşlevsel eşik gücünün yüzdelik değeri olarak mevcut güç çıkışı.
3 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 3 saniyelik hareket ortalaması.
3 sn. Güç	Güç çıkışının 3 saniyelik hareket ortalaması.
3 sn Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen 3 saniyelik ortalama güç.
10 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 10 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn. Güç	Güç çıkışının 10 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen 10 saniyelik ortalama güç.
30 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 30 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn. Güç	Güç çıkışının 30 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen 30 saniyelik ortalama güç.
Ortalama Denge	Mevcut etkinliğin ortalama sol/sağ güç dengesi.
Ortalama Sol Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ortalama Güç	Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.
Ortalama Sağ Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ortalama En Yüksek Sol Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Ortalama Platform Merkezi Sapması	Mevcut etkinlik için ortalama platform merkezi sapması.
Ort. Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen ortalama güç.
Ortalama En Yüksek Sağ Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Denge	Mevcut sol/sağ güç dengesi.
Intensity Factor	Mevcut etkinlik için Intensity Factor™.
Tur Dengesi	Mevcut turun ortalama sol/sağ güç dengesi.
Turdaki En Yüksek Sol Güç Fazı	Mevcut turda sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Sol Güç Fazı	Mevcut turda sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Maksimum Gücü	Mevcut turdaki en yüksek güç çıkışı.
Tur NP	Mevcut tur için ortalama Normalized Power™.
Turdaki Platform Merkezi Sapması	Mevcut tur için ortalama platform merkezi sapması.
Turda Ölçülen Güç	Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.
Tur Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut tur için kilogram başına watt cinsinden ölçülen ortalama güç.
Turdaki En Yüksek Sağ Güç Fazı	Mevcut turda sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.

Adı	Açıklama
Turdaki Sağ Güç Fazı	Mevcut turda sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.
Son Turdaki Maksimum Güç	En son tamamlanan turdaki en yüksek güç çıkışı.
Son Tur NP	En son tamamlanan tur için ortalama Normalized Power.
Son Tur Gücü	En son tamamlanan turdaki ortalama güç çıkışı.
Sol En Yüksek Güç Fazı	Sol bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.
Sol Güç Fazı	Sol bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.
Maksimum Güç	Mevcut etkinliğin en yüksek güç çıkışı.
NP	Mevcut etkinlik için Normalized Power.
Pedal Yumuşaklığı	Sürücünün, her pedal çevirmede uyguladığı kuvvetin ne kadar dengeli olduğunu gösteren ölçüm.
PCO	Platform merkezi sapması. Platform merkezi sapması, pedal platformunda kuvvetin uygulandığı konumdur.
Güç	Vat cinsinden mevcut güç çıkışı. Kayak etkinlikleri için cihazınızın uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.
Ağırlık Cinsinden Güç	Kilogram başına vat cinsinden ölçülen mevcut güç.
Güç Bölgesi	FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı.
Sağ En Yüksek Güç Fazı	Sağ bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.
Sağ Güç Fazı	Sağ bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.
Bölgedeki Süre	Her bir güç bölgesinde geçirilen süre.
Oturarak Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Turdaki Oturarak Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Ayakta Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
Turdaki Ayakta Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
TSS	Mevcut etkinlik için Training Stress Score™.
Tork Verimliliği	Sürücünün pedal çevirme verimliliği ölçümü.
İş	Kilojul cinsinden birikmiş iş (güç çıkışı).

Dinlenme Alanları

Adı	Açıklama
Tekrarla	Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).
Dinlenme Süresi	Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Koşu Dinamikleri

Adı	Açıklama
Ortalama Yerle Temas Süresi Dengesi	Mevcut oturum için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Ortalama Yerle Temas Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.
Ortalama Adım Hızı Kaybı	Mevcut etkinlik için adım hızı kayıp yüzdesinin ortalama ölçümü.
Ortalama Adım Hızı Kayıp Yüzdesi	Mevcut etkinlik için adım hızı kaybının hız üzerindeki ortalama oranı
Ortalama Adım Uzunluğu	Mevcut oturum için ortalama adım uzunluğu.
Ortalama Dikey Salınım	Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.
Ortalama Dikey Oran	Mevcut oturum için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
YTS Dengesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesi.
Yerle Temas Süresi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz.
Turdaki Yerle Temas Süresi Dengesi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Turdaki Yerle Temas Süresi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.
Turdaki Adım Hızı Kaybı	Mevcut tur için ortalama adım hızı kaybı.
Turdaki Adım Hızı Kayıp Yüzdesi	Mevcut tur için adım hızı kaybının hız üzerindeki ortalama oranı
Turdaki Adım Uzunluğu	Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.
Turdaki Dikey Salınım	Mevcut tur için ortalama dikey salınım.
Turdaki Dikey Oran	Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
Adım Hızı Kaybı	Koşarken adım hızı kaybının santimetre/saniye cinsinden ölçümü.
Adım Hızı Kayıp Yüzdesi	Koşarken adım hızı kaybının hız üzerindeki oranı.
Adım Uzunluğu	Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).
Dikey Salınım	Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.
Dikey Oran	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

Hız Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Hareket Hızı	Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.
Ortalama Genel Hız	Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama Hız	Mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki ortalama yolculuk hızı.
Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut turdaki ortalama yolculuk hızı.
Tur Hızı	Mevcut tur için ortalama hız.
Son Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak tamamlanan son turdaki ortalama yolculuk hızı.
Son Tur Hızı	En son tamamlanan tur için ortalama hız.
Son Hareket Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama hız.
Maksimum KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki maksimum yolculuk hızı.
Maksimum Hız	Mevcut etkinlik için en yüksek hız.
Hareket Hızı	Mevcut hareket için ortalama hız.
Hız	Mevcut hareket hızı.
KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak gerçek yolculuk hızı.
Dikey Hızı	Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Dayanıklılık Alanları

Adı	Açıklama
Dayanıklılık	Kalan mevcut dayanıklılık.
Kalan Mesafe	Mevcut efor düzeyinde kalan dayanıklılık mesafesi.
Dayanıklılık Potansiyeli	Kalan potansiyel dayanıklılık.
Kalan Süre	Mevcut efor düzeyinde kalan dayanıklılık süresi.

Kulaç Alanları

Adı	Açıklama
Kürek Başına Ortalama Mesafe	Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Kürek Başına Ortalama Mesafe	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Ortalama Kürek Hızı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Ortalama Kulaç/Uzunluk	Mevcut etkinlik sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Kürek Çekme Mesafesi	Kürek sporları. Kulaç başına kat edilen mesafe.
Aralıktaki Kulaç/Uzunluk	Mevcut aralık sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Aralıktaki Kulaç Türü	Aralık için mevcut kulaç türü.
Kürek Başına Tur Mesafesi	Yüzme. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Kürek Başına Tur Mesafesi	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Turdaki Kürek Hızı	Yüzme. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kürek Hızı	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kulaçlar	Yüzme. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Turda Çkl. Krklr	Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turdaki Kulaç Başına Mesafe	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Kulaç Başına Mesafe	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Kürek Hızı	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kürek Hızı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kürek Sayısı	Yüzme. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turdaki Kürek Sayısı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç	En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç Türü	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.
Kulaç/dk	Yüzme. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kürek Hızı	Kürek sporları. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kulaç sayısı	Yüzme. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.
Kürek Çekme Sayısı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Swolf Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Swolf	Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır (<i>Yüzme Terimleri, sayfa 17</i>). Açık suda yüzme sırasında, swolf puanını hesaplamak için 25 metre kullanılır.
Aralıktaki Swolf	Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.
Turdaki Swolf	Mevcut tur için swolf puanı.
Son Turdaki Swolf	En son tamamlanan tur için swolf puanı.
Son Uzunluktaki Swolf	En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Sıcaklık Alanları

Adı	Açıklama
24 Saatte Maksimum	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.
24 Saatte Minimum	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.
Sıcaklık	Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. tempe sensörünü cihazınızla eşleştirerek tutarlı bir doğru sıcaklık verileri kaynağı elde edebilirsiniz.

Zamanlayıcı Alanları

Adı	Açıklama
Etkin Süre	Mevcut etkinlik için harcanan toplam aktif hareket süresi.
Ortalama Tur Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.
Ortalama Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama hareket süresi.
Ortalama Duruş Zamanı	Mevcut etkinlik için ortalama duruş süresi.
Geçen Süre	Kaydedilen toplam süre. Örneğin, etkinlik süreölçerini başlatıp 10 dakika koşuttuktan sonra 5 dakikalığına durdurur ve sonra tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.
Tahmini Bitiş Süresi	Mevcut aktivitenin tahmini bitiş süresi.
Intrv. Süresi	Mevcut aralık için kronometre süresi.
Tur Süresi	Mevcut tur için kronometre süresi.
Son Tur Süresi	En son tamamlanan tur için kronometre süresi.
Son Hareket Süresi	En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.
Son Duruş Zamanı	En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.
Hareket Zamanı	Mevcut hareket için kronometre süresi.
Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için toplam hareket süresi.
Genel Olarak Önde/Arkada	Hedef temponuzun veya hızınızın ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.
Duruş Zamanı	Mevcut duruş için kronometre süresi.
Zamanlayıcıyı Ayarla	Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.

Adı	Açıklama
Durulan Süre	Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.
Yüzme Süresi	Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.
Süreölçer	Etkinlik zamanlayıcısının şu anki süresi.

Antrenman Alanları

Adı	Açıklama
Kalan Tekrarlar	Antrenman sırasında kalan tekrarlar.
Adım Süresi	Antrenman adımı için kalan süre veya mesafe.
Adım Pace	Antrenman adımı sırasında geçerli tempo.
Adım Hızı	Antrenman adımı sırasında geçerli hız.
Adım Süresi	Antrenman adımı için geçen süre.

