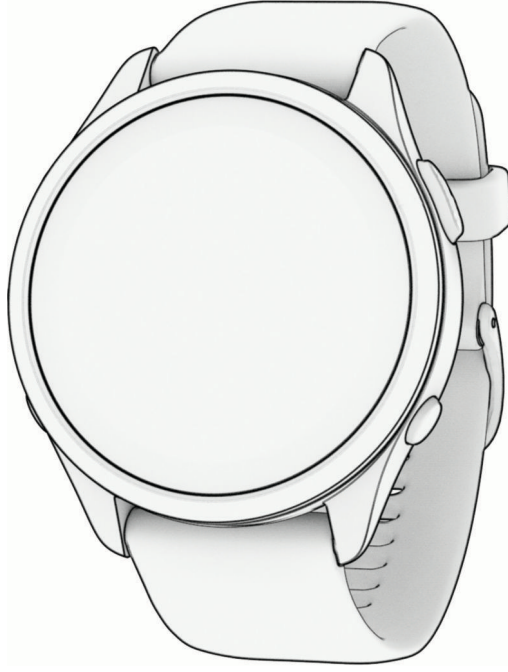


GARMIN®



FORERUNNER® 265 SERİSİ SAAT

Kullanma Kılavuzu

© 2023 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

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

Android™, Google Inc. şirketinin ticari markasıdır. Apple®, iPhone®, iTunes® ve Mac®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Firstbeat ile gelişmiş kalp atışı analizleri. iOS® Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansı ile kullanılmaktadır. Iridium® Iridium Satellite LLC. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Shimano® Shimano, Inc. Şirketinin tescilli ticari markasıdır. USB-C® USB Implementers Forum şirketinin tescilli markasıdır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation'ın tescilli markasıdır. Windows® ve Windows NT®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Zwift™, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

Bu ürün ANT+® sertifikalıdır. Uyumlu ürün ve uygulamaların listesi için www.thisisant.com/directory adresini ziyaret edin.

M/N: A04452, A04453

İçindekiler

Giriş.....	1
Saatinizi Ayarlama	1
Genel Bilgiler	1
GPS Durumu ve Durum Simgeleri	2
Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve	
Devre Dışı Bırakma	3
Saati Kullanma	4
Etkinlikler ve Uygulamalar	4
Etkinlik Başlatma	4
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları	4
Etkinlik Durdurma	5
Etkinlik Değerlendirme	5
Dış Mekan Etkinlikleri	5
Koşma	6
Pist Koşusuna Çıkma	7
Pist Koşusu Kaydetme Hakkında	
İpuçları	7
Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme	7
Ultra Koşu Otomatik Dinlenme	
Ayarları	8
Triatlon Eğitimi	8
Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma	8
e-Bisiklet Antrenmanı	8
Kayak Pistlerinizi Görüntüleme	9
Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği	
Kaydetme	9
Yüzme	9
Açık Denizde Yüzme	10
Havuzda Yüzme	10
Havuz Boyutunu Ayarlama	10
Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları	10
Yüzme Terimleri	11
Kulaç Türleri	11
Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme	
ve Manuel Dinlenme	11
Isınma Günlüğü İle Antrenman	
Yapma	12
Kapalı Mekan Etkinlikleri	12
Sanal Koşuya Çıkma	12
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre	
Etme	13
Health Snapshot™	13
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini	
Kaydetme	13

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini	
Kaydetme Hakkında İpuçları	14
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman	
(HIIT) Kaydetme	14
HIIT Süreölçerleri	14
Meditasyon Etkinliği Kaydetme	15
Nefes Egzersizi Etkinliklerini	
Kaydetme	15
İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı	16
İç Mekanda Tırmanış Etkinliği	
Kaydetme	16
Etkinlikler ve Uygulamaları	
Özelleştirme	16
Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya	
Kaldırma	17
Uygulamalar Listesinde Bir Etkinliğin	
Sırasını Değiştirme	17
Özel Etkinlik Oluşturma	17
Görünüş	17
Saat Görünümünü Ayarları	17
Saat Görünümünü Özelleştirme	18
Görünümler	18
Görünüm Döngüsünü	
Görüntüleme	21
Görünüm Döngüsünü Özelleştirme ..	21
Görünüm Klasörleri Oluşturma	22
Body Battery	22
Body Battery Görünümünün	
Görüntülenmesi	22
Geliştirilmiş Body Battery Verileri	
İçin İpuçları	23
Kalp Hızı Görünümünü	
Görüntüleme	23
Hava Görünümünü Görüntüleme	23
Hava Durumu Konumunu	
Güncelleme	23
Kadın Sağlığı	24
Adet Döngüsü İzleme	24
Gebelik Takibi	24
Stres Seviyesi Görünümünü	
Kullanma	24
Jet Lag Danışmanının Kullanımı	24
Garmin Connect Uygulamasında Bir	
Yolculuk Planlama	24
Performans Ölçümleri	25
VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında	26

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme.....	28
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	28
Performans Durumu.....	29
Laktat Eşiği.....	29
Güç Eğrinizi Görüntüleme.....	30
Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme.....	30
Performans Bildirimlerini Kapatma.....	30
Antrenman Durumu.....	31
Antrenman Durumu Seviyeleri.....	32
Akut Yük.....	32
Toparlanma Süresi.....	34
Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme.....	35
Antrenmana Hazır Olma Durumu.....	36
Kontroller.....	37
Kontroller Menüsünü Görüntüleme..	40
Kontroller Menüsünü Özelleştirme...	40
Flaş Işık Ekranını Kullanma.....	40
Garmin Pay.....	40
Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	41
Saatini Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	41
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	41
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme...	42
Sabah Raporu.....	42
Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	42

Antrenman..... 42

Yarış Etkinliği için Antrenman Yapma.....	42
Yarış Takvimi ve Birincil Yarış.....	43
Birleşik Antrenman Durumu.....	43
Sağlık ve Zindelik Ayarları.....	44
Otomatik Hedef.....	44
Hareket Uyarısını Kullanma.....	44
Hareket Uyarısını Açma.....	44
Uyku İzleme.....	45
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma.....	45
Uyku Modunu Özelleştirme.....	45
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma.....	45
Nefes Alma Varyasyonları.....	46

Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	46
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	46
Move IQ.....	46
Antrenmanlar.....	46
Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme.....	47
Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma.....	47
Saatinize Özel Antrenman Gönderme.....	47
Antrenman Başlatma.....	48
Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme.....	48
Günlük Önerilen Antrenman İstemlerini Açma ve Kapatma.....	49
Havuzda Yüzme Antrenmanını Takip Etme.....	49
Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme.....	49
Kritik Yüzme Hızı Sonucunuzu Düzenleme.....	49
Antrenman Yürütme Puanı.....	50
Antrenman Takvimi Hakkında.....	50
Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma.....	50
Uyarlanabilir Antrenman Planları..	50
Aralıklı Antrenmanlar.....	51
Aralıklı Antrenman Özelleştirme.....	51
Aralıklı Antrenman Başlatma.....	52
Aralıklı Antrenmanı Durdurma.....	52
PacePro Antrenmanı.....	52
PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme.....	52
PacePro Planı Başlatma.....	53
Saatinizde PacePro Planı Oluşturma.....	54
Virtual Partner® Özelliğini Kullanma...	54
Antrenman Hedefi Ayarlama.....	55
Antrenman Hedefini İptal Etme.....	55
Önceki Bir Etkinlikte Yarışma.....	55
Metronomu Kullanma.....	56
Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme.....	56
Genişletilmiş Ekran Modu.....	56

Geçmiş..... 56

Geçmişi Kullanma.....	57
Çoklu Spor Geçmişi.....	57

Kişisel Rekorlar.....	57	Harita Ayarları.....	66
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	57	Pusula.....	66
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	58	Altimetre ve Barometre.....	66
Kişisel Rekorları Silme.....	58	Sensörler ve Aksesuarlar.....	67
Veri Toplamlarını Görüntüleme.....	58	Kablosuz Sensörler.....	67
Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi		Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme.....	69
Görüntüleme.....	58	Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu	
Geçmişi Silme.....	58	ve Mesafe.....	69
Veri Yönetimi.....	58	Koşu Temposunu ve Mesafeyi	
Dosya Silme.....	59	Kaydetmek İçin İpuçları.....	69
Kalp Hızı Özellikleri.....	59	Koşu Gücü.....	70
Bilekten Kalp Hızı.....	59	Koşu Gücü Ayarları.....	70
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü		Koşu Dinamikleri.....	70
Ayarları.....	59	Koşu Dinamikleri ile Antrenman	
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair		Yapma.....	71
İpuçları.....	60	Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri	
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü		Verileri.....	72
Kapatma.....	60	Yerle Temas Süresi Dengesi	
Yüzme Sırasında Kalp Ritmi.....	60	Verileri.....	72
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama....	60	Dikey Salınım ve Dikey Oran	
Kalp Hızı Verilerini Yayınlama.....	61	Verileri.....	73
Nabız Oksimetresi.....	61	Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili	
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	62	İpuçları.....	73
Nabız Oksimetresi Uyku İzleme		Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı..	73
Özellikliğini Etkinleştirme.....	62	İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo	
Tüm Gün Modunu Açma.....	62	Sensörünü Kullanma.....	74
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine		Güç Ölçerlerle Antrenman Yapma.....	74
Dair İpuçları.....	63	Durumsal Farkındalık.....	74
Navigasyon.....	63	Varia Kamera Kontrollerini	
Rotalar.....	63	Kullanma.....	74
Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme...	63	tempe.....	74
Garmin Connect Uygulamasında Rota		VIRB Uzaktan Kumandası.....	74
Oluşturma.....	64	VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol	
Cihazınıza Rota Gönderme.....	64	Etme.....	75
Rota Ayrıntılarını Görüntüleme.....	64	VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik	
Konumunuzu Kaydetme.....	64	Sırasında Kontrol Etme.....	75
Kayıtlı Konumlarınızı Görüntüleme ve		Kullanıcı Profili.....	75
Düzenleme.....	65	Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	76
Varış Noktasına Gitme.....	65	Cinsiyet Ayarları.....	76
Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç		Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi....	76
Noktanıza Dönme.....	65	Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	76
Navigasyonu Durdurma.....	66	Fitness Hedefleri.....	76
Harita.....	66	Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama.....	77
Etkinliğe Harita Ekleme.....	66	Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi	
Haritayı Kaydırma ve		Ayarlamasına İzin Verme.....	77
Yakınlaştırma.....	66	Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	78

Güç Bölgelerinizi Ayarlama.....	78
Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algilama.....	78

Müzik..... 78

Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	79
Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma.....	79
Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme.....	79
Üçüncü Taraf Sağlayıcıların Bağlantısını Kesme.....	79
Bluetooth Kulaklığını Bağlama.....	80
Müzik Dinleme.....	80
Müzik Çalma Kontrolleri.....	81
Bağlı Bir Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme.....	81
Ses Modunu Değiştirme.....	81

Bağlantı..... 82

Telefon Bağlantısı Özellikleri.....	82
Telefonunuzu Eşleştirme.....	82
Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme.....	82
Bildirimleri Görüntüleme.....	82
Gelen Telefon Araması Alma.....	83
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	83
Bildirimleri Yönetme.....	83
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma.....	83
Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma.....	83
Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve Kapatma.....	83
GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma.....	84
Etkinlik Sırasında Sesli İstem Oynatma.....	84
Wi-Fi Bağlantı Özellikleri.....	84
Wi-Fi Ağına Bağlanma.....	85
Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları.....	85
Garmin Connect.....	85
Garmin Connect Uygulamasını Kullanma.....	86
Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....	86

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme.....	86
Garmin Connect+ Abonelik.....	87
Connect IQ Özellikleri.....	87
Connect IQ Özelliklerini İndirme... ..	87
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	87
Garmin Messenger Uygulaması.....	88
Messenger Özelliğini Kullanma....	88
Garmin Share.....	89
Garmin Share ile Veri Paylaşma.....	89
Garmin Share ile Veri Alma.....	89
Garmin Share Ayarları.....	89

Güvenlik ve İzleme Özellikleri..... 90

Acil Durum Kişileri Ekleme.....	90
Kişi Ekleme.....	90
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma....	91
Yardım İsteme.....	91
Canlı Etkinlik Paylaşımı.....	91
Canlı Etkinlik Paylaşımını Açma.....	92

Saatler..... 92

Alarm Ayarlama.....	92
Alarm Düzenleme.....	92
Kronometreyi Kullanma.....	93
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma.....	93
Süreölçer Silme.....	94
Saati GPS ile Senkronize Etme.....	94
Saati Manuel Olarak Ayarlama.....	94
Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	94
Alternatif Saat Dilimini Düzenleme..	94

Saatinizi Özelleştirme..... 95

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları.....	95
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	96
Etkinliğe Harita Ekleme.....	97
Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme.....	97
Etkinlik Uyarıları.....	98
Bir Uyarı Ayarlama.....	99
Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme.....	99
Uydu Ayarları.....	100
Sensör Ayarları.....	100
Pusula Ayarları.....	100

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme.....	100	Daha Fazla Bilgi Alma.....	112
Kuzey Referansını Ayarlama.....	101	Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?.....	112
Altimetre Ayarları.....	101	Etkinlik İzleme.....	112
Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme.....	101	Günlük adım sayım görüntülenmiyor.....	112
Barometre Ayarları.....	101	Adım sayım doğru olmayabilir.....	112
Barometreyi Kalibre Etme.....	102	Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor.....	113
Fırtına Uyarısı Ayarlama.....	102	Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir.....	113
Harita Ayarları.....	102	Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor.....	113
Navigasyon Ayarları.....	102	Uydu Sinyallerini Alma.....	113
Navigasyon Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	102	GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma... ..	113
Yön Göstergesi Ayarlama.....	103	Saati Yeniden Başlatma.....	113
Navigasyon Uyarılarını Ayarlama... ..	103	Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama.....	114
Güç Yöneticisi Ayarları.....	103	Pil Ömrünü Artırma.....	114
Sistem Ayarları.....	104	Cihazımın Dili Yanlış.....	114
Saat Ayarları.....	104	Demo Modundan Çıkış.....	115
Saat Uyarılarını Ayarlama.....	105	Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	115
Ekran Ayarlarını Değiştirme.....	105	Telefonum, saate bağlanmıyor.....	115
Kısayol Tuşlarını Özelleştirme.....	105	Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil.	115
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	105	Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil.....	115
Saatinizin Şifresini Belirleme.....	106	Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?.....	115
Saatinizin Şifresini Değiştirme....	106	Kulaklığım saate bağlanmıyor.....	116
Ayarları Yedekleme ve Geri Yükleme.....	106	Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor.....	116
Cihaz Bilgileri.....	107	Ek.....	117
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	107	Veri Alanları.....	117
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme.....	107	VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri.....	127
AMOLED Ekran Hakkında.....	107	FTP Değerleri.....	127
Saati Şarj Etme.....	108	Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	128
Saati Takma.....	109		
Cihaz Bakımı.....	109		
Saati Temizleme.....	110		
Kayışları Değiştirme.....	110		
Teknik Özellikler.....	111		
Pil Ömrü Bilgileri.....	111		
Sorun Giderme.....	112		
Ürün Güncellemeleri.....	112		
Garmin Express Uygulamasını Ayarlama.....	112		

Giriş

⚠ UYARI

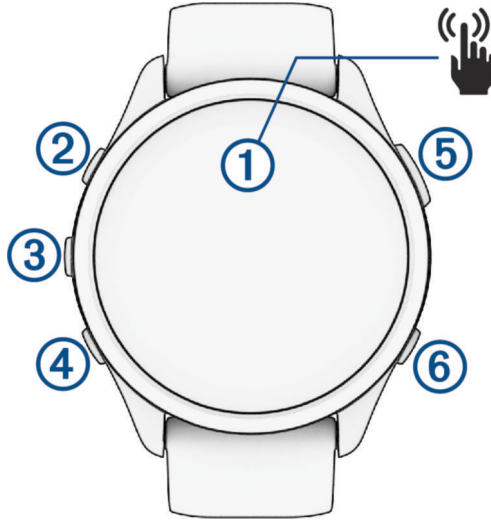
Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın. Egzersiz programına başlamadan veya programı değiştirmeden önce her zaman doktorunuza danışın.

Saatinizi Ayarlama

Forerunner özelliklerinden tam olarak yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Saati açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun (*Genel Bilgiler, sayfa 1*).
- İlk kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
Bildirim almak, etkinliklerinizi eşitlemek ve daha fazlası için ilk kurulum sırasında telefonunuzu saatinizle eşleştirebilirsiniz (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 82*). Uyumlu bir saatten yükseltiyorsanız yeni Forerunner saatinizi telefonunuzla eşleştirdiğinizde saat ayarlarınızı, kayıtlı rotalarınızı ve daha fazlasını aktarabilirsiniz.
- Saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 108*).
- Yazılım güncellemelerini kontrol edin (*Sistem Ayarları, sayfa 104*).
En iyi deneyim için saatinizdeki yazılımı güncel tutmanız gerekir. Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.
- Wi-Fi® ağlarını ayarlayın (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 85*).
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 90*).
- Müziği ayarlayın (*Müzik, sayfa 78*).
- Garmin Pay™ cüzdanınızı ayarlayın (*Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma, sayfa 41*).
- Koşuya çıkın (*Koşma, sayfa 6*).

Genel Bilgiler



① Dokunmatik ekran

- Menülerde bir seçenek belirlemek için dokunun.
- Daha fazla veri görüntülemek üzere bir görünümü açmak için dokunun.
- Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek için yukarıya veya aşağıya kaydırın.
- Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.
- Hızla ekranı kapatıp saat görünümüne dönmek için ekranı avucunuzla kapatın.

② LIGHT

- Saati açmak için basılı tutun.
- Ekranı açmak ve kapatmak için basın.
- Sık kullanılan fonksiyonlara hızlı erişim için kontroller menüsünü görüntülemek için basılı tutun.

③ UP

- Görünümler, veri ekranları, seçenekler ve ayarlar arasında gezinmek için basın.
- Menüü görüntülemek için basılı tutun.
- Bir etkinlik sırasında sporları manuel olarak değiştirmek için basılı tutun.

④ DOWN

- Görünümler, veri ekranları, seçenekler ve ayarlar arasında gezinmek için basın.
- Müzik kontrollerini (*Müzik, sayfa 78*).

⑤ START · STOP

- Etkinlik süreölçerini başlatmak ve durdurmak için basın.
- Bir seçenek belirlemek ya da bir mesajı onaylamak için basın.

⑥ BACK

- Önceki ekrana geri dönmek için basın.
- Bir etkinlik sırasında tur, dinlenme veya geçiş kaydetmek için basın.

Belirli etkinliklerde bir turu iptal etmek için ↶ ögesini seçebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?, sayfa 112*).

GPS Durumu ve Durum Simgeleri

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

	GPS durumu
	Pil durumu
	Telefon bağlantısı durumu
	Wi-Fi teknoloji durumu
	LiveTrack durum
	Kalp hızı durumu
	Running Dynamics Pod durum
	Hız ve tempo sensörü durumu
	Bisiklet lambaları durumu
	Bisiklet radarı durumu
	Genişletilmiş ekran modu durumu
	Akıllı antrenman cihazı durumu
	Güç ölçer durumu
	tempe™ sensör durumu
	VIRB® kamera durumu

Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve Devre Dışı Bırakma

Dokunmatik ekranı genel saat kullanımı ve her etkinlik profili için özelleştirebilirsiniz.

NOT: Dokunmatik ekran yüzme etkinlikleri sırasında kullanılamaz. Her bir etkinlik profili (koşu veya bisiklet gibi) için dokunmatik ekran ayarı, çoklu spor etkinliğinin ilgili etabı için geçerlidir.

- Genel kullanım veya etkinlik sırasında dokunmatik ekranı etkinleştirmek ya da devre dışı bırakmak için **UP** düğmesini basılı tutun, **Sistem > Dokunmatik** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- Bu seçeneği kontroller menüsüne eklemek için bkz. ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 40](#)).
- Dokunmatik ekranı geçici olarak etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak üzere bir kısayol tuşunu özelleştirmek için **UP** düğmesini basılı tutun, **Sistem > Kısayol Tuşları** öğesini seçin.

Saati Kullanma

- Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun (*Kontroller, sayfa 37*).
- Görünüm döngüsünde gezinmek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (*Görünümler, sayfa 18*).
- Bir etkinlik başlatmak veya bir uygulama açmak için saat görünümünde **START** düğmesine basın (*Etkinlikler ve Uygulamalar, sayfa 4*).
- Saat görünümünü özelleştirmek (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 18*), ayarları değiştirmek (*Sistem Ayarları, sayfa 104*), kablosuz sensör bağlamak (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 69*) ve daha fazlasını yapmak için **UP** düğmesini basılı tutun.

Etkinlikler ve Uygulamalar

Saatinizi iç mekan, dış mekan, atletizm ve fitness etkinlikleri için kullanabilirsiniz. Saat, bir etkinlik başlattığınızda sensör verilerini görüntüler ve kaydeder. Varsayılan etkinlikleri temel alarak özel etkinlikler veya yeni etkinlikler oluşturabilirsiniz (*Özel Etkinlik Oluşturma, sayfa 17*). Etkinliklerinizi tamamladığınızda bunları kaydedebilir ve Garmin Connect™ topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Ayrıca Connect IQ™ uygulamasını kullanarak saatinize Connect IQ etkinliklerini ve uygulamalarını ekleyebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 87*).

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

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 -  simgesini ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinliği 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 **START** öğesine basın.

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 108*).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için **BACK** simgesine basın.

 öğesini seçerek belirli etkinliklerde bir turu iptal edebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?, sayfa 112*).
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın (*Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve Devre Dışı Bırakma, sayfa 3*).
- Bir etkinlik sırasında farklı bir etkinlik türüne geçmek için **UP** öğesini basılı tutun ve **Sporu Değiştir** öğesini seçin.

Etkinliğiniz iki veya daha fazla spor içeriyorsa çoklu spor etkinliği olarak kaydedilir.

Etkinlik Durdurma

1 **STOP** ögesine basın.

2 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
- Etkinliği kaydetmek ve ayrıntıları görüntülemek için **Kaydet** ögesini seçin, **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin.

NOT: Etkinliği kaydettikten sonra öz değerlendirme verilerini girebilirsiniz (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 5*).

- Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Daha Sonra Devam Et** ögesini seçin.
- Bir turu işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.

Belirli etkinliklerde bir turu geri almak için  simgesini seçebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?, sayfa 112*).

- Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön > TracBack** ögesini seçin.

NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön > Düz Hat** ögesini seçin.

NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toparlanma Kalp Hızı** ögesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin (*Toparlanma Kalp Hızı, sayfa 35*).
- Etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

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 56*).

1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin (*Etkinlik Durdurma, sayfa 5*).

2 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

NOT: Öz değerlendirmeyi atlamak için **»»** seçebilirsiniz.

3 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.

Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Dış Mekan Etkinlikleri

Forerunner cihazı, koşu ve bisiklet sürme gibi önceden yüklenmiş dış mekan etkinliklerine sahiptir. GPS, dış mekan etkinlikleri için açıktır. Yürüyüş veya kürek çekme gibi varsayılan etkinlikleri temel alan yeni etkinlikler ekleyebilirsiniz. Ayrıca cihazınıza özel etkinlikler ekleyebilirsiniz (*Özel Etkinlik Oluşturma, sayfa 17*).

Koşma

Saatinize kaydettiğiniz ilk fitness etkinliği bir koşu, sürüş veya dış mekan etkinliği olabilir. Etkinliğe başlatmadan önce saati şarj etmeniz gerekebilir (*Saati Şarj Etme, sayfa 108*).

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

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



NOT: Bir etkinlik sırasında, müzik kontrollerini açmak için **DOWN** düğmesini basılı tutabilirsiniz (*Müzik Çalma Kontrolleri, sayfa 81*).

- 5 Koşunuzu tamamladıktan sonra **STOP** öğesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlik zamanlayıcısını yeniden başlatmak için **Sürdür** öğesini seçin.
 - Koşuyu kaydetmek ve etkinlik zamanlayıcısını sıfırlamak için **Kaydet** öğesini seçin. Bir özet görüntülemek için koşuyu seçebilirsiniz.



NOT: Daha fazla koşu seçeneği için bkz. *Etkinlik Durdurma, sayfa 5*.

Pist Koşusuna Çıkma

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

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

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

Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

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

Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 **Ultra Koşu** öğesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** öğesine basın.
- 4 Koşmaya başlayın.
- 5 Tur kaydedip dinlenme süreölçerini başlatmak için **BACK** düğmesine basın.
İPUCU: Otomatik Dinlenme ayarının dinlenme bölümlerini ve turları nasıl kaydedeceğini yapılandırabilirsiniz ([Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları, sayfa 8](#)).
- 6 Dinlendikten sonra koşmaya devam etmek için **BACK** düğmesine basın.
- 7 Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** öğesine basın, ardından **Kaydet** öğesini 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 BACK 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: BACK düğmesini bir tur kaydedip dinlenme süreölçeri başlatacak, yalnızca dinlenme süreölçerini başlatacak veya yalnızca bir tur kaydedecek şekilde ayarlar.

Triatlon Eğitimi

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

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Triatlon** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** ögesine basın.
NOT: Oto. Spor Değişimi çoklu spor etkinlikleri için varsayılan ayardır ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 95](#)).
- 4 Gerekirse her geçişin başında ve sonunda **BACK** ögesine basın ([Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?, sayfa 112](#)).
Geçiş özelliği varsayılan olarak açıktır ve geçiş süresi etkinlik süresinden ayrı olarak kaydedilir. Geçiş özelliği, triatlon etkinlik ayarlarında açılıp kapatılabilir. Geçişler kapalıysa sporu değiştirmek için BACK basın.
- 5 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** ögesine basın, ardından **Kaydet** ögesini seçin.

Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Ekle > Çoklu Sporlar** öğelerini seçin.
- 3 Çoklu spor etkinliği türünü seçin veya özel 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.
- 6 Etkinliği favoriler listenize eklemek için  ögesini seçin.

e-Bisiklet Antrenmanı

Shimano® e-Bisiklet sistemi gibi uyumlu bir e-Bisiklet kullanmadan önce bunu Forerunner cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 69](#)).

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 **UP** ögesini basılı tutun.
- 3 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 4 Son turunuz, güncel turunuz ve toplam turlarınıza ilişkin ayrıntıları görüntülemek için **UP** ve **DOWN** düğmelerine basın.
Pist ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız, ortalama hız ve toplam alçalma bilgilerini içerir.

Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme

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

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Yapay Duvar Tırmanışı** ögesini seçin.
- 3 Değerlendirme sistemi seçin.
NOT: Bir sonraki yapay duvar tırmanışı etkinliğine başladığınızda cihaz, bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için UP düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek Derecelendirme Sistemi ögesini seçebilirsiniz.
- 4 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 5 Rota süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 6 İlk rotanıza başlayın.
- 7 Rotayı bitirmek için **BACK** ögesine basın.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** ögesini seçin.
 - Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** ögesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.Dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 9 Dinlendikten sonra, sıradaki rotanıza başlamak için **BACK** düğmesine basın.
- 10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.
- 11 Son turunuzdan sonra rota süreölçeri durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
- 12 **Kaydet** ögesini seçin.

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 (*Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı, sayfa 73*). Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Açık Denizde Yüzme

Mesafe, tempo ve kulaç hızı gibi yüzme verilerini kaydedebilirsiniz. Varsayılan açık denizde yüzme etkinliğinize veri ekranları ekleyebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 96](#)).

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Açık Su** ögesini seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 5 Yüzmeye başlayın.
- 6 Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 7 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** ögesine basın, ardından **Kaydet** ögesini seçin.

Havuzda Yüzme

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 4 **START** ögesine basın.
Cihaz yüzme verilerini yalnızca etkinlik zamanlayıcısı çalışırken kaydeder.
- 5 Yüzmeye başlayın.
Cihaz otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder. **Otomatik Dinlenme** özelliği varsayılan olarak açıktır ([Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 11](#)).
- 6 Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** ögesine veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 7 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** ögesine basın, ardından **Kaydet** ögesini seçin.

Havuz Boyutunu Ayarlama

Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir.

- 1 Saat görünümünde **START > Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 2 **UP** düğmesine basın.
- 3 **Pool Swim Settings > Havuz Boyutu** ögesini seçin.
- 4 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
İPUCU: Havuzda yüzme etkinliğine her başladığınızda havuz boyutunu seçmek için **İstem** ögesini seçebilirsiniz.

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Açık suda yüzme sırasında bir aralık kaydetmek için **BACK** 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. Boyutu değiştirmek için **UP** düğmesini basılı tutabilir, etkinlik ayarlarınızı belirleyebilir ve **Havuz Boyutu** ögesini seçebilirsiniz.
- Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak tüm havuz boyunca yüzün. Dinlenirken etkinlik süreölçerini duraklatın.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için **BACK** düğmesine basın ([Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 11](#)).
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 12](#)).

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 Garmin Connect hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 96](#)).

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 12)

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 ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 95](#)). Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında BACK basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz. Dinlenme aralığı sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

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

Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma

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

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

Kapalı Mekan 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.

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

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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

Sanal Koşuya Çıkma

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

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 **Sanal Koşu** öğesini seçin.
- 3 Tabletinizde, dizüstü bilgisayarınızda veya telefonunuzda Zwift™ uygulamasını veya başka bir sanal antrenman uygulamasını açın.
- 4 Koşu etkinliği başlatmak ve cihazları eşleştirmek için ekrandaki talimatları uygulayın.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 6 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** öğesine basın, ardından **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) koşuttuktan sonra koşu bandı mesafesini kalibre edebilirsiniz. Farklı koşu bantları kullanıyorsanız her bir koşu bandında veya her bir koşu sonrasında koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

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

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 etkinliklerinizin listesine veya uygulamalarınıza ekleyebilirsiniz (*Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma, sayfa 17*).

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

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

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Güç** ögesini seçin.
İlk kez güçlenme antrenmanı etkinliği kaydederken saatin hangi bileğinizde olduğunu seçmeniz gerekir.
- 3 Bir antrenman seçin.
NOT: Saatinize herhangi bir güç antrenmanı indirmediyse **Serbest > START** ögesini seçip 6. adıma gidebilirsiniz.
- 4 Antrenman adımlarının listesini görüntülemek için **DOWN** tuşuna basın (isteğe bağlı).
İPUCU: Antrenman adımlarını görüntülerken **START** düğmesine basarak seçilen egzersizin varsa bir animasyonunu görebilirsiniz.
- 5 Set süreölçerini başlatmak için **START > Antrenmanı Yap > START > Antrenmanı Başlat** ögesini seçin.
- 6 İlk setinize başlayın.
Cihaz, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir.
İPUCU: Cihaz, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.
- 7 Seti bitirmek için **BACK** düğmesine basın.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler. Birkaç saniye sonra dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 8 Gerekirse seti, tekrar sayısını ve set için kullanılan ağırlığı düzenleyin.
- 9 Dinlendikten sonra sıradaki setinize başlamak için **BACK** düğmesine basın.
- 10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 11 Son setinizden sonra set süreölçerini durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
- 12 **Antrenmanı Durdur > Kaydet** 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 **START** ögesine basın.
- 2 **HIIT** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - **HIIT Süreölçerleri** ([HIIT Süreölçerleri, sayfa 14](#)) ögesini seçin.
 - Kaydedilen bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 İlk turunuzu başlatmak için **START** ögesine basın.
Cihazda geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.
- 6 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için **BACK** ögesine basın.
- 7 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** ögesine basın, ardından **Kaydet** ögesini seçin.

HIIT Süreölçerleri

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

AMRAP: AMRAP zamanlayıcı, belirli bir süre boyunca mümkün olduğu kadar çok tur kaydeder.

EMOM: EMOM zamanlayıcı, her dakikada dakika başında belirli sayıda hareket kaydeder.

Tabata: Tabata zamanlayıcı, 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapar.

Özel: Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlayabilirsiniz.

Meditasyon Etkinliği Kaydetme

Rehberli bir oturum kullanabilir veya kendi meditasyon etkinliğinizi oluşturabilirsiniz.

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 **Meditasyon** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir meditasyon etkinliği kaydetmek için **Serbest** öğesini seçin.
 - Sesli bir oturumu takip etmek için **Oturum** öğesini seçin.
 - Sesli özel bir oturum oluşturmak için **Özel** öğesini seçin.
- 4 Gerekirse **BACK** tuşuna basın veya ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Meditasyon sesini dinlemek için kulaklığınızı bağlayın (*Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 80*).
NOT: Meditasyon etkinliği sırasında bildirimler devre dışı bırakılır.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
Saat, bir geri sayım süreölçeri veya amacı görüntüler.
- 7 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** öğesine basın, ardından **Kaydet** öğesini seçin.

Nefes Egzersizi Etkinliklerini Kaydetme

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 **Nefes Egzersizi** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sakin bir şekilde dikkatinizi toplayabilmek için **Ahenk** öğesini seçin.
 - Vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama ve Odaklanma** öğesini seçin.
 - Daha kısa sürede vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama ve Odaklanma (Kısa)** öğesini seçin.
 - Stres düzeyinizi düşürmek ve uykuya hazırlanmak için **Huzur** öğesini seçin.
- 4 Gerekirse **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
- 5 Etkinliği başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 6 Saat nefes egzersizlerinde size rehberlik ederken ekrandaki yönergeleri izleyin.
- 7 Nefes egzersizi aşamasındaki bir sonraki adıma geçmek için **UP** simgesine basın.
- 8 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** öğesine basın, ardından **Kaydet** öğesini seçin.
Stres düzeyi değişikliğiniz ve dakika başına nefesiniz görünür.

İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

Uyumlu bir iç mekan destek cihazını kullanabilmek için öncelikle ANT+® teknolojisini kullanarak cihazı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 69*).

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 **START** ögesine basın.
- 2 **İç Mekanda Bisiklet** ögesini seçin.
- 3 **UP** ögesini basılı tutun.
- 4 **Akıllı Antrenman Cihazı Seçenekleri** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sürüşe başlamak için **Serbest Sürüş** ögesini seçin.
 - Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** ögesini seçin (*Antrenmanlar, sayfa 46*).
 - Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** ögesini seçin (*Rotalar, sayfa 63*).
 - 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 **START** düğmesine basın.
İç mekan destek cihazı, rotadaki veya parkurdaki yükseklik bilgilerine göre direnci artırır veya düşürür.

İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme

İç mekanda tırmanış etkinliği sırasında rotaları kaydedebilirsiniz. Rota, iç mekandaki bir kaya duvar boyunca uzanan tırmanış yoludur.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **İç Mekanda Tırmanış** ögesini seçin.
İlk kez bir etkinlik başlattığınızda rota istatistiklerini etkinleştirebilirsiniz.
- 3 Değerlendirme sistemi seçin.
NOT: Bir sonraki iç mekanda tırmanış etkinliğine başladığınızda saat bu etkinlik ayarlarını kullanır.
- 4 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 5 **START** düğmesine basın.
- 6 İlk rotanıza başlayın.
- 7 Rotayı bitirdiğinizde yere inin.
Dinlenme süreölçeri, yere indiğinizde otomatik olarak başlar.
NOT: Gerekirse rotayı bitirmek için **BACK** ögesine basabilirsiniz.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** ögesini seçin.
 - Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** ögesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.
- 9 Rotadaki düşme sayısını girin.
- 10 Dinlendikten sonra, **BACK** ögesini seçin ve sonraki rotanıza başlayın.
- 11 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.
- 12 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** ögesine basın, ardından **Kaydet** ögesini seçin.

Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme

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

Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma

Saat görünümünde **START** düğmesine bastığınızda sık kullanılan etkinliklerinizin listesi görüntülenir ve bu, en sık kullandığınız etkinliklere hızlı erişim sağlar. Sık kullanılan etkinlikleri istediğiniz zaman ekleyebilir veya kaldırabilirsiniz.

- 1 **UP** öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
Sık kullanılan etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görüntülenir.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılan bir etkinlik eklemek için etkinliği belirleyin ve **Favori olarak ayarla** öğesini seçin.
 - Sık kullanılan bir etkinliği kaldırmak için etkinliği belirleyin ve **Favorilerden Kaldır** öğesini seçin.

Uygulamalar Listesinde Bir Etkinliğin Sırasını Değiştirme

- 1 **UP** öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Yeniden Sırala** öğesini seçin.
- 5 Etkinliğin uygulamalar listesindeki konumunu ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Özel Etkinlik Oluşturma

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 **Ekle** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Kayıtlı etkinliklerinizin birinden yola çıkarak özel etkinliğinizi oluşturmak için **Kopyalanabilen Etkinlikler** öğesini seçin.
 - Yeni bir özel etkinlik oluşturmak için **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.
- 7 Etkinliği favoriler listenize eklemek için **✓** öğesini seçin.

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

Bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirmeden önce Connect IQ mağazasından bir saat görünümü yüklemeniz gerekir ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 87](#)).

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilir ya da yüklenmiş bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Saat görünümü seçeneklerinin önizlemesini görmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Önceden yüklenmiş ek saat görünümleri arasında gezinmek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 5 Önceden yüklenmiş bir saat görünümünü veya yüklenmiş bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirmek için **START > Uygula** ögesini seçin.
- 6 Önceden yüklenmiş bir saat görünümü kullanıyorsanız **START > Özelleştir** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Analog saat görünümünün sayılarının stilini değiştirmek için **Kadran** ögesini seçin.
 - Analog saat görünümünün ibrelerinin stilini değiştirmek için **İbreler** ögesini seçin.
 - Dijital saat görünümündeki sayıların stilini değiştirmek için **Düzen** ögesini seçin.
 - Dijital saat görünümünün saniyelerinin stilini değiştirmek için **Saniye** ögesini seçin.
 - Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** ögesini seçin.
 - Saat görünümüne tema rengi eklemek veya tema rengini değiştirmek için **Tema Rengi** ögesini seçin.
 - Değişiklikleri kaydetmek için **Bitti** ögesini seçin.
- 8 Tüm değişiklikleri kaydetmek için **Uygula** ögesini seçin.

Görünümler

Saatiniz, hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir ([Görünüm Döngüsünü Görüntüleme, sayfa 21](#)). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth® bağlantısı gerekir.

Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm listesine manuel olarak ekleyebilirsiniz ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 21](#)). Bazı görünümler; sağlık veya etkinlik performansı gibi ilgili metriklerin gruplandırılmasıdır.

Adı	Açıklama
ABC	Birleştirilmiş altimetre, barometre ve pusula bilgilerini görüntüler.
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler (Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 94).
Body Battery™	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (Body Battery, sayfa 22).
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 (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 74).
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, koşukluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Health Snapshot	Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarınızın özetlerini görüntüler (Health Snapshot™, sayfa 13).
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler (Geçmiş Kullanma, sayfa 57).
HRV durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 28).
Yoğun olduğunuz dakikalar	Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Jet Lag Danışmanı	Seyahat sırasında biyolojik saatinizi görüntüler ve varış noktanızın saat dilimine alışmanıza yardımcı olacak rehberlik sağlar (Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 24).
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.
Messenger	Garmin Messenger™ uygulamasındaki konuşmalarınızı görüntüler ve saatinizden mesajlara yanıt vermenizi sağlar (Garmin Messenger Uygulaması, sayfa 88).
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.

Adı	Açıklama
Kısa uykular	Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz (Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 45).
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 82).
Birincil yarış	Garmin Connect takviminizde birincil yarış olarak belirlediğiniz yarış etkinliğini görüntüler (Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 43).
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 62). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
Yarış takvimi	Garmin Connect takviminizde ayarlanan yaklaşan yarış etkinliklerinizi görüntüler (Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 43).
Toparlanma	Toparlanma sürenizi görüntüler. Maksimum süre dört gündür.
Solunum	Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlatmanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.
Uyku koçu	Uyku ve etkinlik geçmişi, 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 45).
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlatmanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Gündoğumu ve günbatımı	Gündoğumunu, günbatımını ve günlük tan saatlerini görüntüler.
Antrenmana hazır olma durumu	Her gün antrenman için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler (Antrenmana Hazır Olma Durumu, sayfa 36).
Antrenman durumu	Mevcut antrenman durumunuz ile antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler (Antrenman Durumu, sayfa 31).
VIRB kontrolleri	Forerunner saatinizle eşleştirilmiş bir VIRB cihazınız olduğunda kamera kontrolleri sağlar (VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 74).
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.
Kadın sağlığı	Geçerli döngünüzü veya gebelik takip durumunuzu görüntüler. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz.

Görünüm Döngüsünü Görüntüleme

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

1 **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Saat, görünüm döngüsünde gezinerek her bir görünüm için özet verileri görüntüler.



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

2 Daha fazla bilgi görüntülemek için **START** düğmesine basın.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Bir görünüm hakkındaki ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.
- Bir görünümle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için **START** düğmesine basın.

Görünüm Döngüsünü Özelleştirme

1 **UP** ögesini basılı tutun.

2 **Görünüş > Görünümler** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Döngüdeki bir görünümün konumunu değiştirmek için bir görünüm seçin ve **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- Döngüden görünüm kaldırmak için bir görünüm belirleyin ve **🗑️** ögesini seçin.
- Döngüye bir görünüm eklemek için **Ekle** ögesini seçin ve bir görünüm belirleyin.

İPUCU: Birden çok görünüm içeren klasörler oluşturmak için **KLASÖR OLUŞTUR** ögesini seçebilirsiniz. ([Görünüm Klasörleri Oluşturma, sayfa 22](#)).

Görünüm Klasörleri Oluşturma

İlgili görünümlerden oluşan klasörler oluşturmak için görünüm döngüsünü özelleştirebilirsiniz.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Görünümler > Ekle > KLASÖR OLUŞTUR** ögesini seçin.
- 3 Klasöre dahil edilecek görünümeleri belirleyin ve **Bitti** ögesini seçin.
NOT: Görünümler zaten görünüm döngüsündeyse bunları klasöre taşıyabilir veya kopyalayabilirsiniz.
- 4 Klasör için bir ad seçin veya girin.
- 5 Klasör için bir simge seçin.
- 6 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Klasörü düzenlemek için görünüm döngüsünde klasöre gidin ve **UP** düğmesini basılı tutun.
 - Klasördeki görünümeleri düzenlemek için klasörü açın ve **Antrenmanı Düzenle** ögesini seçin ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 21](#)).

Body Battery

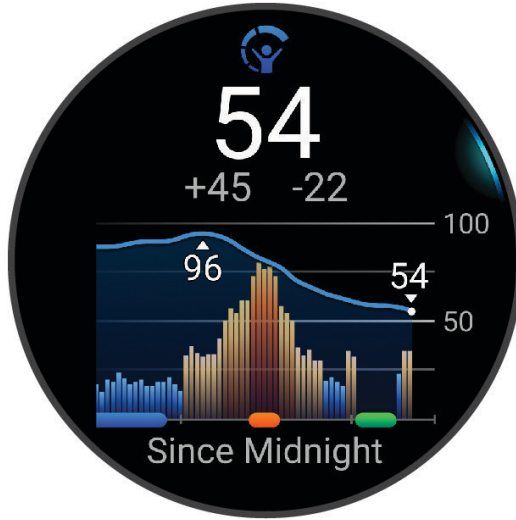
Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile 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 23](#)).

Body Battery Görünümünün Görüntülenmesi

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

- 1 Body Battery görünümüne bakmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
NOT: Görünümü görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 21](#)).
- 2 Gece yarısından sonraki Body Battery ve stres seviyenizin grafiğini görüntülemek için **START** düğmesine basın.



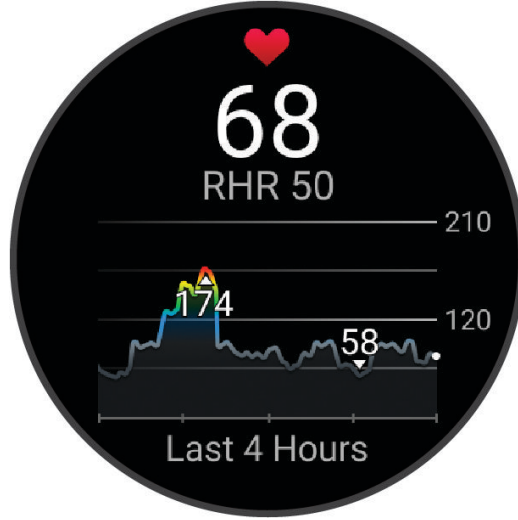
- 3 Body Battery ve stres seviyenizin daha ayrıntılı grafiğini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir.
 - Turuncu çubuklar stresli sürelerinizi belirtir.
 - Yeşil çubuklar sürekli etkinlikleri belirtir.
 - Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.
- 4 Body Battery seviyenizi etkileyen faktörlerin listesini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.
İPUÇU: 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.

Kalp Hızı Görünümünü Görüntüleme

- 1 Kalp hızı görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
NOT: Görünümü görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 21](#)).
- 2 Dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve son 4 saatteki kalp hızınızın grafiğini görüntülemek için **START** düğmesine basın.



- 3 Yön oklarını görüntülemek için grafiğe dokununuz ve grafiği kaydırmak için sola veya sağa kaydırın.
- 4 Son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı değerlerinizi görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Hava Görünümünü Görüntüleme

- 1 Hava durumu görünümünü açmak için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
NOT: Görünümü görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 21](#)).
- 2 Hava durumu ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Saatlik, günlük ve ek hava durumu verilerini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmelerine basın.

Hava Durumu Konumunu Güncelleme

- 1 Hava durumu görünümünü açmak için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 İlk bakış ekranında **START** düğmesine basın.
- 4 **Hava Durumu Seçenekleri > Mevcut konumu güncelle > ✓** simgesini seçin.
- 5 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 113](#)).

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. Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

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

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

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. Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma

Stres seviyesi görünümü, güncel stres seviyenizi ve son birkaç saatteki stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Ayrıca rahatlatmanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliğinde kılavuzluk edebilir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 21](#)).

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız stres seviyesi görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Ek ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

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

 - **Nefes Egzersizi** etkinliğini gerçekleştirmek için **START** düğmesine basın.

Jet Lag Danışmanının Kullanımı

Jet Lag Danışmanı görünümünü kullanmadan önce Garmin Connect uygulamasında bir yolculuk planlamanız gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama, sayfa 24](#)).

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 **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Biyolojik saatinizin yerel saatle ve genel jet lag seviyenizle nasıl karşılaştırıldığını görmek için **START** düğmesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut jet lag seviyeniz hakkında bilgi sağlayan bir mesaj görmek için **START** düğmesine basın.
 - Jet lag belirtilerini azaltmaya yardımcı olmak amacıyla önerilen eylemlerin zaman çizelgesini görmek için **DOWN** düğmesine basın.

Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama

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

Performans Ölçümleri

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

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

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 26](#)).

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 28](#)).

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 28](#)).

Performans durumu: Performans durumunuz, 6-20 dakikalık etkinlik sonrasında belirlenen gerçek zamanlı bir değerlendirmedir. Etkinliğinizin geri kalanında performans durumunuzu görüntüleyebilmeniz için veri alanı olarak eklenebilir. Gerçek zamanlı durumunuzla ortalama kondisyon seviyenizi karşılaştırır ([Performans Durumu, sayfa 29](#)).

Laktat eşiği: Laktat eşiği için bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Laktat eşiği, kaslarınızın hızla yorulmaya başladığı noktadır. Saatiniz kalp hızı verilerini ve tempoyu kullanarak laktat eşiği seviyenizi ölçer ([Laktat Eşiği, sayfa 29](#)).

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 30](#)).

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

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

Cihazınızda VO2 maksimum tahmini sayı, açıklama ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında 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 127) 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 69](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 76](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 77](#)). 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 ([VO2 Maksimum Kaydını Kapatma, sayfa 27](#)).

- 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 **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.

Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, güç ölçer ve bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Güç ölçerin saatinizle eşleştirilmiş olması gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 69](#)). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 76](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 77](#)). 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 Sürüş etkinliğiniz bittiğinde **Kaydet** öğesini seçin.
- 4 Performans ölçümlerinde gezinmek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.

VO2 Maksimum Kaydını Kapatma

Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 26](#)).

- 1 **UP** öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 **Kros Koşusu** veya **Ultra Koşu** öğesini seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **VO2 Maks. kaydedin.** > **Kapalı** öğelerini seçin.

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmini elde etmek için kullanıcı profilinizi ayarlamayı tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 76*) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 77*).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 26*). Saat, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

- 1 Performans görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Tahmin edilen yarış süresini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.



- 4 Diğer mesafelerin tahminlerini görüntülemek için **START** düğmesine basın.

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

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

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



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

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

Performans Durumu

Performans durumu özelliği, koşu veya bisiklet sürme gibi bir etkinliği tamamladığınızda temponuzu, kalp hızınızı ve kalp hızı değişkenliğinizi analiz ederek performansınızın ortalama kondisyon seviyenize göre durumunu gerçek zamanlı olarak değerlendirir. Bu, VO2 maksimum taban tahmininizden yaklaşık gerçek zamanlı yüzdelik sapmanızdır.

Performans durumu değerleri -20 ile +20 arasında değişiklik gösterir. Cihaz, etkinliğin ilk 6 ila 20 dakikasından sonra performans durumu puanınızı görüntüler. Örneğin, 5 üzerinde bir skor, vücudunuzun dinlenip yenilendiğini ve sıkı bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği yapabileceğinizi belirtir. Etkinlik boyunca kondisyonunuzu izlemek için performans durumunuzu antrenman ekranlarınızdan birine veri alanı olarak ekleyebilirsiniz. Performans durumu, özellikle uzun bir antrenman koşusunun veya bisiklet sürme etkinliğinin sonunda yorgunluk seviyesinin göstergesi de olabilir.

NOT: Cihazın VO2 maksimum tahmininizi doğru şekilde yapabilmesi ve koşu veya bisiklet sürme kondisyonunuz hakkında bilgi sahibi olabilmesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu veya bisiklet sürme etkinliği gerekir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 26](#)).

Performans Durumunuzu Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir.

- 1 Veri ekranına **Performans Durumu** ekleyin ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 96](#)).
- 2 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.
6 - 20 dakika sonra performans durumunuz görüntülenir.
- 3 Koşu veya bisiklet sürme etkinliği boyunca performans durumunu görüntülemek için veri ekranına gidin.

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

Güç Eğrinizi Görüntüleme

Güç eğrinizi görüntülemekten önce, son 90 gün içinde bir güç ölçer kullanarak en az bir saatlik bir sürüş kaydetmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 69](#)).

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** ögesini seçin.

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

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

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

İPUCU: Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz ([Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 43](#)).

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

Performans Bildirimlerini Kapatma

Bazı performans bildirimleri etkinliğiniz tamamlandığında görünür. Bazı performans bildirimleri etkinlik sırasında veya yeni bir performans ölçümüne ulaştığınızda (ör. yeni bir VO2 maksimum tahmini) görünür. Bu bildirimlerin bazılarını almamak için performans durumu özelliğini kapatabilirsiniz.

1 **UP** ögesini basılı tutun.

2 **Sistem > Performans Durumu** ögesini 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 www.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 mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 26](#)). Saatiniz, yüksek sıcaklıktaki ortamlara veya yüksek irtifaya alışma sürecinizde sıcaklık ve irtifaya göre düzeltilmiş maksimum VO2 değerlerini görüntüler.

HRV: HRV, son yedi gündeki kalp atış hızı değişkenlik durumudur ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 28](#)).

Akut yük: Akut yük, egzersiz süresi ve yoğunluğu dahil olmak üzere son egzersiz yükü puanlarınızın ağırlıklı toplamıdır. ([Akut Yük, sayfa 32](#)).

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 33](#)).

Toparlanma süresi: Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir ([Toparlanma Süresi, sayfa 34](#)).

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 26](#)). 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 ([VO2 Maksimum Kaydını Kapatma, sayfa 27](#)).

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

- Haftada en az bir kez güç ölçeği ile koşu veya dış mekanda bisiklet sürme etkinliği yapın ve en az 10 dakika boyunca maksimum kalp hızınızın %70'inden daha yüksek bir kalp hızına ulaşın. Saati bir iki hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Saatinizin performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm fitness etkinliklerinizi birincil antrenman cihazınıza kaydedin ([Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 30](#)).
- 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 Yüğü Odağı*, sayfa 33). 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 www.firstbeat.com adresine gidin.

Toparlanma Süresi

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

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

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

Toparlanma Sürenizi Görüntüleme

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 76](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 77](#)).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Koşunuzdan sonra **Kaydet** ögesini seçin.

Toparlanma süresi görünür. Maksimum süre 4 gündür.

NOT: Saat görünümünde UP veya DOWN düğmesine basarak antrenman durumu görünümünü görüntüleyin ve START düğmesine basarak toparlanma sürenizi görüntülemek için metrikleriniz arasında gezin.

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.

Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme

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

Antrenmana tekrar başlamaya hazır olduğunuzda antrenman durumunuzu sürdürebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için her hafta en az bir VO2 maksimum ölçümüne ihtiyacınız vardır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 26](#)).

- 1 Antrenman durumunuzu duraklatmak istediğinizde bir seçenek belirleyin:
 - Antrenman durumu görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun ve **Antrenman Durumunu Duraklat** ögesini seçin.
 - Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumunu Duraklat** ögesini seçin.
- 2 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.
- 3 Antrenman durumunuzu devam ettirmek istediğinizde bir seçenek belirleyin:
 - Antrenman durumu görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun ve **Antrenman Durumuna Devam Et** ögesini seçin.
 - Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumuna Devam Et** ögesini seçin.
- 4 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

Antrenmana Hazır Olma Durumu

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

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

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



Geçmiş antrenmana hazırlık puanlarını görüntülemek için Garmin Connect hesabınıza gidin.

Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 40*).

Herhangi bir ekrandan **LIGHT** basılı tutun.



Simge	Adı	Açıklama
	ABC	Altimetre, barometre ve pusula uygulamasını açmak için seçin.
	Uçak Modu	Tüm kablosuz iletişimleri kapatmak üzere uçak modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin.
	Alarm Saati	Bir alarm eklemek veya alarmı düzenlemek için bu öğeyi seçin (Alarm Ayarlama, sayfa 92).
	Alternatif Saat Dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntülemek için bu öğeyi seçin (Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 94).
	Altimetre	Altimetre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Yardım	Yardım talebi göndermek için seçin (Yardım İsteme, sayfa 91).
	Barometre	Barometre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Pil Tasarrufu	Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (Güç Yöneticisi Ayarları, sayfa 103).
	Parlaklık	Ekran parlaklığını ayarlamak için bu öğeyi seçin (Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 105).
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 61).
	Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
	Kamera Kontrolleri	Manuel olarak bir fotoğraf çekmek ve video klip kaydetmek için seçin (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 74).
	Saatler	Alarm, süreölçer veya kronometre ayarlamak ya da alternatif saat dilimlerini görüntülemek üzere Saatler uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin.
	Pusula	Pusula ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Ekran	Ekranda uyarılar, hareketler ve Hep Açık Ekran modunu kapatmak için seçin (Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 105).
	Rahatsız Etmeyin	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin. Bu modu, örneğin film izlerken kullanabilirsiniz.
	Telefonumu Bul	Bluetooth menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatmak için seçin. Bluetooth sinyali gücü Forerunner saat ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar. GPS etkinliği sırasında kaybolan telefonunuza gitmek için bu öğeyi seçin (GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma, sayfa 84).
	Flashlight	Saatinizi el feneri olarak kullanmak üzere ekranı açmak için bu öğeyi seçin (Flaş Işık Ekranını Kullanma, sayfa 40).
	Garmin Share	Garmin Share uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (Garmin Share, sayfa 89).

Simge	Adı	Açıklama
	Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplamalarınızı görüntülemek için seçin.
	Cihazı Kilitle	Yanlışlıkla basılmasını ve kaydırılmasını önlemek amacıyla düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için bu öğeyi seçin.
	Messenger	Messenger uygulamasını açmak için seçin (Messenger Özelliğini Kullanma, sayfa 88).
	Müzik	Saatinizde veya telefonunuzda müzik oynamayı kontrol etmek için bu öğeyi seçin.
	Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramaları, mesajları, sosyal ağ güncellemelerini ve daha fazlasını görüntülemek için bu öğeyi seçin (Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 82).
	Telefon	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek için bu öğeyi seçin.
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Puls Oksimetre	Nabız oksimetresini açmak için seçin (Nabız Oksimetresi, sayfa 61).
	Kırmızıya Geçiş	Saati düşük ışık koşullarında kullanmak amacıyla ekran rengini kırmızı tonlara çevirmek için seçin.
	Konumu Kaydet	Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydetmek için bu öğeyi seçin.
	GPS'le Süreyi Ayarla	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.
	Uyku Modu	Uyku Modu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin (Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 45).
	Kronometre	Kronometreyi başlatmak için bu öğeyi seçin (Kronometreyi Kullanma, sayfa 93).
	Gün Doğumu ve Gün Batımı	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Sync	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zamanlayıcı	Geri sayım süreölçeri ayarlamak için bu öğeyi seçin (Geri Sayım Süreölçerini Başlatma, sayfa 93).
	Dokunmatik	Dokunmatik ekran kontrollerini devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Cüzdan	Garmin Pay cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin (Garmin Pay, sayfa 40).
	Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve geçerli hava durumunu görüntülemek için seçin.

Simge	Adı	Açıklama
	Wi-Fi	Wi-Fi iletişimlerini devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.

Kontroller Menüsünü Görüntüleme

Kontroller menüsünde kronometre, bağlı telefonunuzu bulma ve saati kapatma gibi seçenekler bulunur. Garmin Pay cüzdanını da açabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilir, bunları yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 40*).

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



2 Seçenekler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

İPUCU: Seçenekleri döndürmek için dokunmatik ekranı da sürükleyebilirsiniz.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için seçenek ekleme, kaldırma veya seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Görüntüleme, sayfa 40*).

1 **UP** öğesini basılı tutun.

2 **Görünüş > Kontroller** öğesini seçin.

3 Özelleştirilecek bir kısayol seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kontroller menüsündeki kısayolun konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** öğesini seçin.
- Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için **Kaldır** öğesini seçin.

5 Gerekirse kontroller menüsüne ek bir kısayol eklemek için **Yeni Ekle** öğesini seçin.

Flaş Işık Ekranını Kullanma

Flaş ışığın kullanılması pil ömrünü kısaltabilir.

1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2  öğesini seçin.

3 Parlaklığı ve rengi ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

İPUCU: Flaş ışığı gelecekte bu ayarda açmak için **LIGHT** düğmesine iki kez hızlıca basabilirsiniz.

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** öğesini 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. Saatınızı katılımcı bir konumdan yapacağınız alışverişlerde ödeme yapmak için kullanabilirsiniz.

- 1 **LIGHT** öğesini basılı tutun.
- 2  simgesini 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 **DOWN** öğesini seçin (isteğe bağlı).
- 5 Saatınızı 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** ögesini seçin.
- 3 Kart seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** ögesini seçin. Kart, Forerunner saatinizi kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
 - Kartı silmek için  simgesini seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

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

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

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

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 DOWN düğmesine basın ve  simgesini seçin (*Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 42*).

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > 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.
 - Görünen adınızı özelleştirmek için **Adınız** ögesini seçin.
 - Bir alarm ayarlamak için **Saatler** ögesini seçin (*Alarm Ayarlama, sayfa 92*).

Antrenman

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 26*).

- 1 Telefonunuzda veya bilgisayarınızda Garmin Connect takviminize gidin.
- 2 Etkinliğin gününü seçin ve yarış etkinliğini ekleyin.
Bölgenizde etkinlik arayabilir veya kendi etkinliğinizi oluşturabilirsiniz.
- 3 Etkinlikle ilgili ayrıntıları ekleyin ve varsa rotayı ekleyin.
- 4 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.
- 5 Birincil yarış etkinliğinizin geri sayımını görmek için saatinizde birincil etkinlik görünümüne gidin.
- 6 Saat görünümünden **START** ögesine basın ve bir koşu veya bisiklet 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.

Yarış Takvimi ve Birincil Yarış

Garmin Connect takviminize bir yarış etkinliği eklediğinizde birincil yarış görünümünü ekleyerek etkinliği saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler](#), sayfa 18). 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 52).

Birleşik Antrenman Durumu

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

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

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

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

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

Sağlık ve Zindelik Ayarları

UP düğmesini basılı tutun ve **Sağlık & Zindelik** öğelerini seçin.

Bilekten Kalp Hızı: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü ayarlarını özelleştirebilmenizi sağlar (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 59*).

Puls Oksimetre: Nabız oksimetresi modunu seçmenize olanak verir (*Tüm Gün Modunu Açma, sayfa 62*).

Günlük Özet: Uyku pencerenizi başlatmadan birkaç saat önce görüntülenen Body Battery günlük özetini etkinleştirir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery seviyenizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar (*Body Battery, sayfa 22*).

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.

Hareket Uyarısı: Hareket Uyarısı özelliğini etkinleştirir veya devre dışı bırakır (*Hareket Uyarısını Kullanma, sayfa 44*).

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

Move IQ: Move IQ® etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar. 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.

Otomatik Hedef

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



Otomatik hedef oluşturma özelliğini kullanmak istemiyorsanız Garmin Connect hesabınızdan kişiselleştirilmiş adım ve tırmanılan kat hedefleri oluşturabilirsiniz.

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında Hareket Et! uyarısı görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 104*).

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

Hareket Uyarısını Açma

1 **UP** öğesini basılı tutun.

2 **Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Sağlık & Zindelik > Hareket Uyarısı > Açık** öğesini seçin.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect uygulamasından veya saatinizin kullanıcı profili ayarlarından ayarlayabilirsiniz ([Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 45](#)). Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve aktivite geçmişinize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar ([Görünümler, sayfa 18](#)). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 45](#)).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyin ([Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 86](#)).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi Forerunner saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler, sayfa 18](#)).

Uyku Modunu Özelleştirme

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Uyku Modu** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Program** ögesini seçin, bir gün belirleyin ve normal uyku saatlerinizi girin.
 - Uyku saat görünümünü kullanmak için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
 - Ekran ayarlarını yapılandırmak için **Ekran** ögesini seçin.
 - Kısa uyku alarmlarının ton, titreşim veya her ikisi olarak çalacak şekilde ayarlamak için **Kısa Uyku Alarmı** ögesini seçin.
 - Dokunmatik ekranı açıp kapatmak için **Dokunmatik** ögesini seçin.
 - Rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Rahatsız Etmeyin** ögesini seçin.
 - Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Pil Tasarrufu** ögesini seçin ([Güç Yöneticisi Ayarları, sayfa 103](#)).

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

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

NOT: Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Normal uyku saatleriniz sırasında otomatik olarak rahatsız etmeyin moduna girmek için sistem ayarlarında Uyku Süresinde seçeneğini etkinleştirebilirsiniz ([Sistem Ayarları, sayfa 104](#)).

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 40](#)).

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

Nefes Alma Varyasyonları

⚠ DİKKAT

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

Forerunner 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 Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 62*).

Uyku skoru görünümü, mevcut nefes alma varyasyonu verilerinizi görüntüler.

NOT: Görünümü görünüm listenize eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 21*).

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

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

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

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

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. Daha fazla ayrıntı ve doğruluk için cihazınızda sürekli bir etkinlik kaydedebilirsiniz.

Antrenmanlar

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

Saatinizde: Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme, sayfa 16*).

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 47*.

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect](#), sayfa 85).

- 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.

Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında bir antrenman oluşturmadan önce bir Garmin Connect hesabınız ([Garmin Connect](#), sayfa 85) olmalıdır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Antrenmanlar > Bir Antrenman Oluştur** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Özel antrenmanınızı oluşturun.
- 5 Antrenmanınız veya antrenman adınız hakkında kısa bir not kaydetmek için **Sesli Not** ögesini seçin (yüzme dışındaki tüm antrenmanlarda kullanılabilir).
Sesli notlarınız varsa bağlı Bluetooth kulaklıkta oynatılır ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama](#), sayfa 80).
- 6 **Kaydet** ögesini seçin.
- 7 Antrenmanınız için bir ad girin ve **Kaydet** ögesini seçin.
Yeni antrenman, antrenman listenizde görünür.
NOT: Bu antrenmanı saatinize gönderebilirsiniz ([Saatinize Özel Antrenman Gönderme](#), sayfa 47).

Saatinize Özel Antrenman Gönderme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak oluşturduğunuz bir özel antrenmanı saatinize gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma](#), sayfa 47).

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

Antrenman Başlatma

Saatiniz size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

1 **START** öğesine basın.

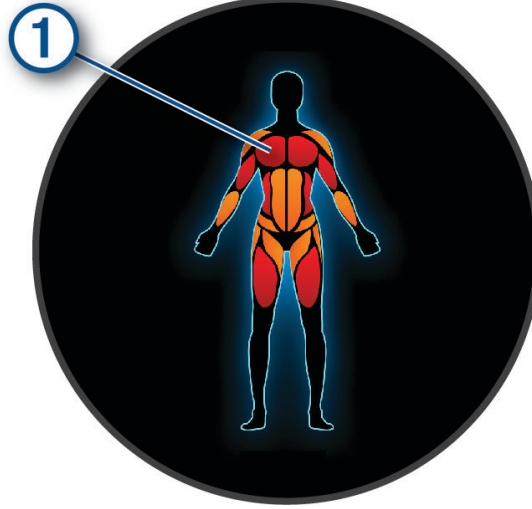
2 Bir etkinlik seçin.

3 **UP** > **Antrenman** > **Antrenmanlar** öğesini seçin.

4 Bir antrenman seçin.

NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.

Hedef kas gruplarını görmek için varsa kas haritasına ① dokunun.



5 Antrenman adımlarını görüntülemek için **DOWN** tuşuna basın (isteğe bağlı).

İPUCU: Seçilen egzersizin animasyonunu görüntülemek veya Bluetooth kulaklık ile sesli notları dinlemek için **START** düğmesine basabilirsiniz (isteğe bağlı).

6 **START** > **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.

7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** öğesine basın.

Bir antrenmanı başlattıktan sonra saatiniz, antrenmanın her adımını, isteğe bağlı adım notlarını ve mevcut antrenman verilerini görüntüler.

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Saatin günlük bir koşu veya bisiklet antrenmanı önerebilmesi için önce VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 26](#)).

1 **START** öğesine basın.

2 **Koşu** veya **Bisiklet** öğesini seçin.

Önerilen günlük antrenman görüntülenir.

3 Antrenman hakkında adımlar ve tahmini fayda (isteğe bağlı) gibi ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

4 **START** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin:

- Antrenmanı yapmak için **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
- Antrenmanı atlamak için **Kapat** öğesini seçin.
- Gelecek hafta için antrenman önerilerini görüntülemek üzere **Daha Fazla Öneri** öğesini seçin.
- **Hedef Türü** gibi antrenman ayarlarını görüntülemek için **Ayarlar** öğesini seçin.

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

Günlük Önerilen Antrenman İstemlerini Açma ve Kapatma

Günlük önerilen antrenmanlar, Garmin Connect hesabınıza kaydedilen önceki etkinliklere göre önerilir.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.
- 3 **UP** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman** > **Antrenmanlar** > **Günlük Öneriler** > **Ayarlar** > **Antrenman İstemi** ögesini seçin.
- 5 İstemleri devre dışı bırakmak veya etkinleştirmek için **START** düğmesine basın.

Havuzda Yüzme Antrenmanını Takip Etme

Saatiniz size bir yüzme antrenmanının birden çok adımında kılavuzluk edebilir. Havuz yüzme antrenmanı oluşturmak ve göndermek, [Antrenmanlar](#), sayfa 46 ve [Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme](#), sayfa 47 ile benzerlik gösterir.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 **UP** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect üzerinden indirilen antrenmanları yapmak için **Antrenmanlar** ögesini seçin.
 - Bir Kritik Yüzme Hızı (CSS) testi kaydetmek için **Kritik Yüzme Hızı** ögesini seçin veya manuel olarak bir CSS değeri girin ([Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme](#), sayfa 49).
 - Planlanmış antrenmanlarınızı yapmak veya görüntülemek için **Antrenman Takvimi** ögesini seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme

Kritik Yüzme Hızı (CSS) değerinizi, 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 **START** ögesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 **UP** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman** > **Kritik Yüzme Hızı** > **Kritik Yüzme Hızı Testi Yapın** öğelerini seçin.
- 5 Antrenman adımlarını önizlemek için (isteğe bağlı) **DOWN** düğmesine basın.
- 6 **START** düğmesine basın.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** ögesine basın.
- 8 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kritik Yüzme Hızı Sonucunuzu Düzenleme

KYH değerinizi manuel olarak düzenleyebilir veya yeni bir süre girebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 **UP** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman** > **Kritik Yüzme Hızı** > **Kritik Yüzme Hızı** öğelerini seçin.
- 5 Dakika girin.
- 6 Saniye girin.

Antrenman Yürütme Puanı

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

NOT: Antrenman yürütme puanınız yalnızca koşu veya bisiklet sürme antrenmanları için görünür.

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

Antrenman Takvimi Hakkında

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

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planını indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect](#), [sayfa 85](#)) ve Forerunner saati uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz.

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

Uyarlanabilir Antrenman Planları

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

Bugünün Egzersizine Başlama

Saatinize bir Garmin Coach antrenmanı gönderdikten sonra Garmin Coach görünümü görünüm döngünüzde görünür (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 21*).

- 1 Garmin Coach görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
Bu etkinlik için antrenman bugüne planlandıysa saat, antrenman ismini görüntüler ve başlamanızı ister.



- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 Antrenman adımlarını görüntülemek için **DOWN** öğesine basın (isteğe bağlı).
- 4 **START** düğmesine basın ve **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Aralıklı Antrenmanlar

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

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

Aralıklı Antrenman Özelleştirme

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **UP** düğmesine basın.
- 4 **Antrenman > Intrv.ler > Yapılandırılmış Tekrarlar** öğesini seçin.
Bir antrenman görüntülenir.
- 5 **START** düğmesine basın ve **Düzenle** öğesini seçin.
- 6 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
 - Aralık süresini ve türünü ayarlamak için **Intrv.** öğesini seçin.
 - Dinlenme süresini ve türünü ayarlamak için **Dinlenme** öğesini seçin.
 - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Tekrarla** öğesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** öğesini seçin.
- 7 **BACK** düğmesine basın.

Aralıklı Antrenman Başlatma

- 1 **START** ögesine basın.
 - 2 Bir etkinlik seçin.
 - 3 **UP** ögesini basılı tutun.
 - 4 **Antrenman > Intrv.ler** ögesini seçin.
 - 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **BACK** ögesine basarak manuel olarak aralıklarınızı ve dinlenme sürelerinizi işaretlemek için **Açık Tekrar Sayısı** ögesini seçin.
 - Mesafe veya süre temelli aralıklı bir antrenman yapmak için **Yapılandırılmış Tekrarlar > START > Antrenmanı Yap** ögesini seç.
 - 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** ögesine basın.
 - 7 Aralıklı antrenmanınızın ısınma turu varsa ilk aralığa başlamak için **BACK** ögesine basın.
 - 8 Ekrandaki talimatları izleyin.
- Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

Aralıklı Antrenmanı Durdurma

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

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

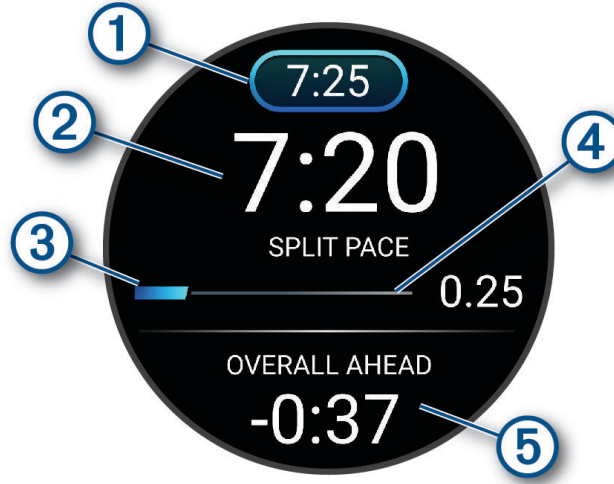
Garmin Connect üzerinden bir PacePro planı indirebilmeniz için Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 85](#)).

- 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.

PacePro Planı Başlatma

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

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3 **UP** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > PacePro Planları** ögesini seçin.
- 5 Bir plan seçin.
- 6 **START** düğmesine basın.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Rota navigasyonunu etkinleştirmek ve planı başlatmak için **Planı Kullan > ✓** ögesini seçin.
 - Rotayı önizlemek için **Harita** ögesini seçin.
- 8 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.



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

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

Saatinizde PacePro Planı Oluşturma

Saatinizde bir PacePro planı oluşturmadan önce bir rota oluşturup bunu saatinize yüklemeniz gerekir (*Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 64*).

- 1 Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3 **UP** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** öğesini seçin.
- 5 Bir saha seçin.
- 6 **PacePro > Yeni Oluştur** öğesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - **Hedef Tempo** öğesini seçin ve hedef temponuzu girin.
 - **Hedef Süre** öğesini seçin ve hedef sürenizi girin.Cihazınızda özel hız şeridiniz görüntülenir.

İPUCU: **DOWN** düğmesine basarak bölümlerin önizlemesini görebilirsiniz.
- 8 **START** öğesini seçin.
- 9 Bir seçenek belirleyin:
 - Rota navigasyonunu etkinleştirmek ve planı başlatmak için **Planı Kullan > ✓** öğesini seçin.
 - Rotayı önizlemek için **Harita** öğesini seçin.

Virtual Partner® Özelliğini Kullanma

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

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 **UP** öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Sanal Partner** öğelerini seçin.
- 6 Bir tempo veya hız değeri girin.
- 7 Virtual Partner ekranının konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 4*).
- 9 Virtual Partner ekranına gidip kimin önde olduğunu görmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

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 **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **UP** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Hedef Seç** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Önceden ayarlanmış bir mesafe seçmek ya da özel bir mesafe girmek için **Yalnızca Mesafe** 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.

Antrenman hedefi ekranı görünür ve tahmini bitiş sürenizi görüntüler. Tahmini bitiş süresi, mevcut performansınızı ve kalan süreyi temel alır.

- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** ögesine basın.

İPUCU: Antrenman hedefini iptal etmek için UP düğmesini basılı tutup **Hedefi İptal Et > ✓** ögelerini seçebilirsiniz.

Antrenman Hedefini İptal Etme

- 1 Bir etkinlik sırasında **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Hedefi İptal Et > ✓** ögesini seçin.

Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

Önceden kaydedilmiş veya indirilmiş bir etkinlikte yarışabilirsiniz. Bu özellik, etkinlik sırasında ne kadar ileride veya geride olduğunuzu görmeniz için Virtual Partner özelliğiyle çalışır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **UP** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Etkinlikte Yarış** 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.

Tahmini bitiş sürenizi gösteren Virtual Partner ekranı görünür.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** ögesine basın.
- 8 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** ögesine basın, ardından **Kaydet** ögesini seçin.

Metronomu Kullanma

Metronom özelliği daha hızlı, yavaş veya istikrarlı bir tempoda antrenman yaparak performansınızı geliştirmenize yardımcı olmak için sabit bir ritimde ses çalar.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **UP** ögesini basılı tutun.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Metronom > Durum > Açık** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Korumak istediğiniz tempoya göre bir değer girmek için **Atış / Dakika** ögesini seçin.
 - Atışların sıklığını özelleştirmek için **Uyarı Sıklığı** ögesini seçin.
 - Metronomun sesini ve titreşimini özelleştirmek için **Sesler** ögesini seçin.
- 7 Gerekirse koşmadan önce metronom özelliğini dinlemek için **Önizle** ögesini seçin.
- 8 Koşu etkinliğini başlatın ([Koşma](#), sayfa 6).
Metronom otomatik olarak başlar.
- 9 Koşu sırasında metronom ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesine basın.
- 10 Gerekirse metronom ayarlarını değiştirmek için **UP** düğmesini basılı tutun.

Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme

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

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Öz Değerlendirme** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Kişisel değerlendirmeyi yalnızca antrenmanlardan sonra tamamlamak için **Yalnızca Antrenmanlar** ögesini seçin.
 - Her etkinlikten sonra değerlendirmeyi tamamlamak için **Daima** ögesini seçin.

Genişletilmiş Ekran Modu

Bisiklet sürerken veya triatlon sırasında Forerunner saatinizdeki veri ekranlarını uyumlu bir Edge bisiklet bilgisayarında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için Edge kullanım kılavuzunuza bakın.

Geçmiş

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

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

Geçmiş, saatinize kaydettiğiniz geçmiş etkinlikleri içerir.

Saatte, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş görünümü bulunur ([Görünümler, sayfa 18](#)).

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bu haftadan bir etkinliğini görüntülemek için **Bu Hafta**'yı seçin.
 - Daha eski bir etkinliği görüntülemek için **Önceki Haftalar** ögesini seçin ve ardından bir hafta seçin.
 - Kişisel kayıtlarınızı spora göre görüntülemek için **Kayıtlar** ([Kişisel Rekorlar, sayfa 57](#)) ögesini seçin.
 - Haftalık veya aylık toplamlarınızı görüntülemek için **Toplam** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 **START** düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlikle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Tüm İstatistikler** ögesini seçin.
 - Etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini görüntülemek için **Antrenman Etkisi** ([Antrenman Etkisi Hakkında, sayfa 34](#)).
 - Her bir kalp hızı bölgesinde geçirdiğiniz süreyi görüntülemek için **Kalp Hızı** ögesini seçin ([Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme, sayfa 58](#)).
 - Koşu gücünüzün özetini görüntülemek için **Koşu Gücü** ögesini seçin.
 - Aralık seçmek ve her aralıkla ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Intrv.ler** ögesini seçin.
 - Tur seçmek ve her turla ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Turlar** ögesini seçin.
 - Bir kayak veya snowboard pisti her pistle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Koşular** ögesini seçin.
 - Egzersiz seti seçmek ve her setle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Set** ögesini seçin.
 - Egzersiz hareketi seçmek ve her hareketle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Hareketler** ögesini seçin.
 - Etkinliği bir harita üzerinde görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
 - Etkinliğin irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Seçilen etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

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 ölçer gerekir) bulunur.

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

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

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
- 5 **Önceki > ✓** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Kişisel Rekorları Silme

- 1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir rekoru silmek için önce onu ardından **Rekoru Sil > ✓** ögesini seçin.
 - Tüm spor 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 görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Toplam** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Haftalık veya aylık toplamaları görüntülemek için bir seçenek belirleyin.

Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme

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

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

Geçmişi Silme

- 1 Saat görünümünden **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Seçenekler** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm etkinlikleri geçmişten silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Veri Yönetimi

NOT: Cihaz Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ve Mac® OS 10.3 ve önceki sürümleri ile uyumlu değildir.

Dosya Silme

DUYURU

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

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

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

Kalp Hızı Özellikleri

Saat, bilekten kalp hızı ölçme monitörüne sahiptir ve ayrıca göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle uyumludur. Kalp hızı verilerini, kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Varsayılan görünüm döngüsünde kalp hızıyla ilgili birkaç özellik bulunur.

	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınız. En yüksek ve en düşük kalp hızınızı vurgulayan, son dört saat için kalp atış hızınızın grafiği vardır.
	Mevcut stres seviyeniz. Saat, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
	Mevcut Body Battery enerji seviyeniz. Saat; uyku, stres ve etkinlik verilerinizi temel alarak mevcut enerji rezervlerinizi hesaplar. Sayı ve enerji rezervi doğru orantılı olarak artış veya azalma gösterir.
	Kanınızdaki mevcut oksijen satürasyonu. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, vücudunuzun egzersiz ve strese nasıl uyum sağladığını belirlemenize yardımcı olabilir. NOT: Darbe oksimetresi sensörü, saatin arkasında bulunmaktadır.

Bilekten Kalp Hızı

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

UP simgesini basılı tutun ve **Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı** öğelerini seçin.

Durum: Bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır. 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 saatin en iyi kalp hızı verisi kaynağını seçmesine olanak tanır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/dynamicsourceswitching/ adresine gidin.

Yüzerken: Yüzme etkinlikleri sırasında bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı: Saati, kalp hızınızın belirli bir değerin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 60*).

Kalp Hızını Yayınla: Kalp hızı verilerinizi eşleştirilmiş bir cihaza yayınlamaya başlamanızı sağlar (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 61*).

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

Bilekten Kalp Hızı ayarının varsayılan değeri Otomatik şeklindedir. ANT+ veya Bluetooth teknolojisi kullanarak saatle uyumlu bir kalp hızı monitörünü eşleştirmediniz sürece saat otomatik olarak bilekten kalp hızı monitörünü kullanır.

NOT: Bilekten kalp hızı monitörü devre dışı bırakıldığında, bilekten nabız alan oksimetre sensörü ve bilek hareketi ayarı da devre dışı kalır ([Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 105](#)).

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı > Durum > Kapalı** ögesini seçin.

Yüzme Sırasında Kalp Ritmi

DUYURU

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

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 ([Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı, sayfa 73](#)).

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 eşiğin 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 görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Anormal Kalp Hızı Uyarısı** 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.

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 (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 95*). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi bir Edge bisiklet bilgisayarına yayınlatabilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

- **UP** ögesini basılı tutun ve **Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** ögesini seçin.
- Kontroller menüsünü açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun ve **♥** seçeneğini belirleyin.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 40*).

2 **START** düğmesine basın.

Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.

3 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

4 Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.

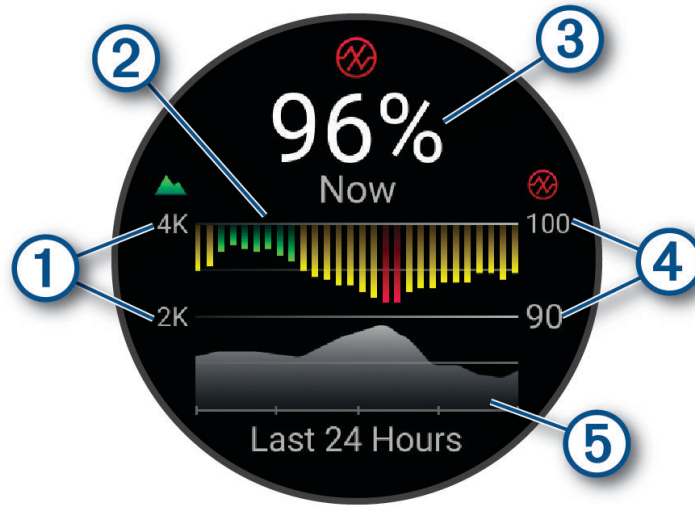
Nabız Oksimetresi

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

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 62*). Gün boyu ölçümü de açabilirsiniz (*Tüm Gün Modunu Açma, sayfa 62*). Saatiniz, hareket halinde değilken nabız oksimetresi bakışını görüntülediğinizde oksijen saturasyonunuzu ve irtifayı analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

Saatte nabız oksimetresi değerleri, grafik üzerinde oksijen saturasyonu 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 grafiğinizi ve son 24 saatteki yükseklik değişiminizin grafiğini görüntüler.

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

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız nabız oksimetresi görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Nabız oksimetresi ölçümünü başlatmak için **START** ögesine basıp **Ölçüm Yapın** ögesini seçin.
- 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.

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme

Saatinizi, uyurken kanınızdaki oksijen satürasyonunu sürekli olarak ölçecek şekilde ayarlayabilirsiniz.

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

- 1 Nabız oksimetresi görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Nabız Oksimetresi Seçenekleri > Uyku Süresinde** ögesini seçin.

Tüm Gün Modunu Açma

- 1 Nabız oksimetresi görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Nabız Oksimetresi Seçenekleri > Tüm Gün** ögesini seçin.

Saat, hareket etmediğinizde oksijen satürasyonunuzu gün boyu otomatik olarak analiz eder.

NOT: Tüm gün modunu açmak pil ömrünü azaltır.

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.

Navigasyon

Yolunuzu bir haritada görüntülemek, konum kaydetmek ve evinizin yolunu bulmak için cihazınızdaki GSP navigasyon özelliklerini kullanabilirsiniz.

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.

Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **UP** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** öğesini seçin.
- 5 Bir saha seçin.
- 6 **Rota Oluştur** öğesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 7 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız olmalıdır ([Garmin Connect, sayfa 85](#)).

- 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 64](#)).

Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir rotayı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 64](#)).

- 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.

Rota Ayrıntılarını Görüntüleme

Bir rotada gezinmeden önce rota ayrıntılarını görüntüleyebilirsiniz.

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **UP** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** öğesini seçin.
- 5 Bir rota seçmek için **START** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyonu başlatmak için **Rota Oluştur** öğesini seçin.
 - Özel bir tempo bilekliği oluşturmak için **PacePro** öğesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** öğesini seçin.
 - Rotaya tersten başlamak için **Rotayı Tersten Uygula** öğesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** öğesini seçin.
 - Rota adını değiştirmek için **Ad** öğesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** öğesini seçin.

Konumunuzu Kaydetme

Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydedebilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenekler ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 40](#)).

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Konumu Kaydet** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kayıtlı Konumlarınızı Görüntüleme ve Düzenleme

İPUCU: Kontroller menüsünden bir konum kaydedebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 37*).

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **UP** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** öğesini seçin.
- 5 Kayıtlı bir konum seçin.
- 6 Konum ayrıntılarını görüntülemek veya düzenlemek için bir seçenek belirleyin.

Varış Noktasına Gitme

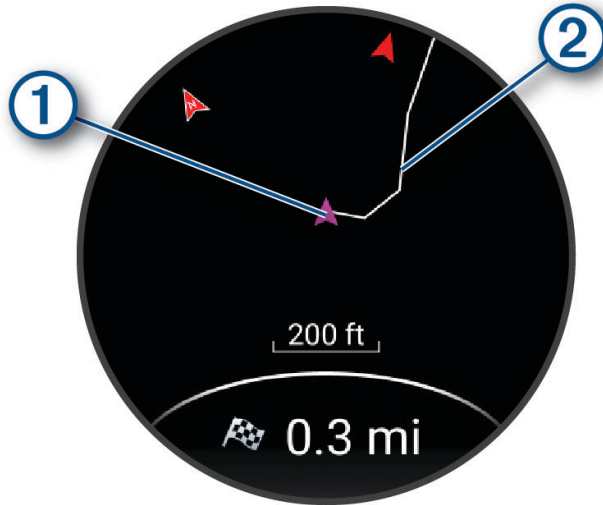
Bir varış noktasına gitmek veya bir rota izlemek için cihazınızı kullanabilirsiniz.

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **UP** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon** öğesini seçin.
- 5 Bir kategori seçin.
- 6 Bir varış noktası seçmek için ekrandaki komutları yanıtlayın.
- 7 **Git** öğesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 8 Navigasyonu başlatmak için **START** 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 **STOP** düğmesine basın.
- 2 **Başlangıç Noktasına Geri Dön** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** öğesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Düz Hat** öğesini seçin.



Mevcut konumunuz ① ve takip edeceğiniz izlem ② haritada görünür.

Navigasyonu Durdurma

- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinize devam etmek için **UP** ögesine basılı tutun ve **Navigasyonu Durdur** veya **Rotayı Durdur** ögesini seçin.
- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinizi kaydetmek için **STOP** ögesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Harita

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

- Harita navigasyonu ([Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma, sayfa 66](#))
- Harita ayarları ([Harita Ayarları, sayfa 66](#))

Etkinliğe Harita Ekleme

Bir etkinliğin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Harita** ögesini seçin.

Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma

- 1 Navigasyon sırasında haritayı görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **UP** ögesini basılı tutun.
- 3 **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** düğmesine basın.
 - Haritayı kaydırmak veya yakınlaştırmak için **UP** ve **DOWN** düğmelerine basın.
 - Çıkmak için **BACK** düğmesine basın.

Harita Ayarları

Haritanın harita uygulamasında ve veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

UP ögesini basılı tutup **Harita** ögesini seçin.

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

Kullanıcı Konumları: Kayıtlı konumları haritada gösterir veya gizler.

Oto. Yakınlaştırm: Haritanızın optimum kullanımı için yakınlaştırma düzeyini otomatik olarak seçer. Devre dışı bırakıldığında manuel olarak yakınlaştırmamız veya uzaklaştırmamız 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 100](#)).

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 Ayarları, sayfa 101](#), [Barometre Ayarları, sayfa 101](#)).

Sensörler ve Aksesuarlar

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

Kablosuz Sensörler

ANT+ veya Bluetooth teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 69](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 96](#)). 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
eBike	Saatinizi eBike'nızla kullanabilir ve sürüş sırasında akü ve menzil bilgileri gibi bisiklet verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Genişletilmiş Ekran	Bisiklet sürerken veya triatlon sırasında Forerunner music saatinizdeki veri ekranlarını uyumlu bir Edge bisiklet bilgisayarında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz.
Harici 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 (<i>Koşu Dinamikleri, sayfa 70</i>) (<i>Koşu Gücü, sayfa 70</i>).
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
Kulaklık	Forerunner music saatinize yüklenen müzikleri dinlemek için Bluetooth kulaklık kullanabilirsiniz (<i>Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 80</i>).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz. Varia far kamerası ile sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (<i>Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 74</i>).
Güç	Güç verilerinizi saatinizde görüntülemek için Rally™ veya Vector™ güç ölçer bisiklet pedallarını kullanabilirsiniz. Güç bölgelerinizi hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda ayarlayabilir (<i>Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 78</i>) veya belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanabilirsiniz (<i>Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 99</i>).
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 (<i>Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 74</i>).
Koşu Dinamikleri Podu	Koşu dinamikleri verilerini kaydetmek ve saatinizde görüntülemek için bir Running Dynamics Pod kullanabilirsiniz (<i>Koşu Dinamikleri, sayfa 70</i>).
Akıllı Antrenman Cihazı	Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saatinizi bir iç mekan bisiklet akıllı antrenman cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz (<i>İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı, sayfa 16</i>).
Hız/Tempo	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (<i>Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 128</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.
VIRB	VIRB uzaktan kumanda işlevi, saatinizi kullanarak VIRB aksiyon kameranızı kontrol etmenizi sağlar (<i>VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 74</i>).

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 www.garmin.com/hrm_connection_types adresine gidin.

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

NOT: Eşleştirme bilgileri için kablosuz sensörünüzün kullanım kılavuzuna bakın.

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

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

3 **UP** ögesini basılı tutun.

4 **Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

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

Sensör saatinizle eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 96*).

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. Forerunner 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 Forerunner saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

NOT: Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlikleri için çalışmaz (*Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları, sayfa 69*).

Manuel kalibrasyon: Bağlı kalp atış hızı aksesuarınızla koşu bandında koştuktan sonra **Kalibre Et ve Kaydet** ögesini seçebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 13*).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Forerunner saat yazılımınızı güncelleyin (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 112*).
- 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 13*).
- 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 13*).

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 www.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 117*). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 98*).

Koşu güç bölgeleri, bisiklet güç bölgelerine benzer. Bölge 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 78*).

Koşu Gücü Ayarları

UP düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin. Etkinlik ayarını seçin ve ardından **Koşu Gücü** ögesini seçin.

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

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

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

Koşu Dinamikleri

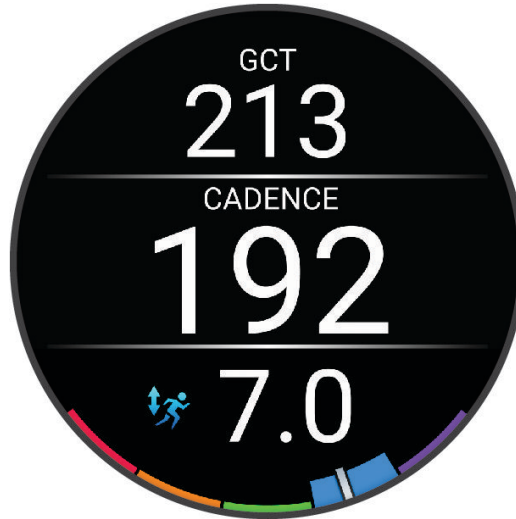
Koşu dinamikleri, koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı bir geri bildirimdir. Forerunner saatinizde beş koşu formu metriğini hesaplamak için kullanılan bir akselerometre bulunur. Koşu metriğinin tamamını görüntülemek için Forerunner saatinizi HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro serisi aksesuarla veya gövde hareketini ölçen başka bir koşu dinamikleri aksesuarıyla eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için www.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.

Koşu Dinamikleri ile Antrenman Yapma

Saat, uyumlu bir koşu dinamikleri aksesuarı eşleştirmedığınız sürece otomatik olarak bilek tabanlı koşu dinamiklerini kullanır (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 69*). Herhangi bir koşu etkinliğine koşu dinamikleri ekleyebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 96*).

- 1 **START** düğmesine basın ve bir koşu etkinliği seçin.
- 2 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 3 Koşuya çıkın.
- 4 Metriklerinizi görüntülemek için koşu dinamikleri ekranına gidin.



UNUTMAYIN: Yerle temas süresi dengesi, yalnızca uyumlu bir koşu dinamikleri aksesuarı kullanıyorsanız mevcuttur.

- 5 Gerekirse koşu dinamikleri verilerinin nasıl görüldüğünü düzenlemek için **UP** ögesini basılı tutun.

Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri

Koşu dinamikleri ekranlarında birincil metrik için renkli bir gösterge görüntülenir. Tempoyu, dikey salınımı, yerle temas süresini, yerle temas süresi dengesini veya dikey oranı birincil metrik olarak görüntüleyebilirsiniz. Renkli göstergede koşu dinamikleri verilerinizin diğer koşucuların verilerine kıyasla nasıl olduğu gösterilir. Renk bölgeleri 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 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 salınıminizin adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/performance-data/running/ adresine gidin. Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Tempo Aralığı	Yerle Temas Süresi Aralığı
 Mor	>95	>183 spm	<218 ms
 Mavi	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Yeşil	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Turuncu	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Kırmızı	<5	<153 spm	>308 ms

Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

Yerle temas süresi dengesi, koşu simetrimizi 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 koçu, simetrik bir koşu formunun iyi olduğu konusunda hemfikirdir. 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

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 www.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 70*).

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 96*).

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.

İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma

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

- Sensörü saatinize eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 69*).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın (*Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 128*).
- Bisiklet sürün (*Etkinlik Başlatma, sayfa 4*).

Güç Ölçerlerle Antrenman Yapma

- Forerunner cihazınızla uyumlu güç ölçerlerin bir listesi için (Rally ve Vector gibi) buy.garmin.com adresine gidin.
- Daha fazla bilgi için güç ölçerinizin kullanım kılavuzuna bakın.
- Hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda güç bölgelerinizi ayarlayın (*Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 78*).
- Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanın (*Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 99*).
- Güç verisi alanlarını özelleştirin (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 96*).

Durumsal Farkındalık

Forerunner saatiniz, durumsal farkındalığı iyileştirmek için Varia akıllı bisiklet lambaları ve arka görünüm radarı ile birlikte kullanılabilir. Daha fazla bilgi için Varia cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

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 saatinize eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 69*).

1 Bir seçenek belirleyin:

- **Kamera Kontrolleri** kontrolünü saatinize ekleyin (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 40*).
- Saatinize **Kamera Kontrolleri** görünümünü ekleyin (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 21*).

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.

tempe

Cihazınız, tempe sıcaklık sensörü ile uyumludur. Sensörü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür. Sıcaklık verilerini görüntülemek için cihazınızı tempe sensörü ile eşleştirmelisiniz. Daha fazla bilgi için tempe sensörünüzün talimatlarına bakın (www.garmin.com/manuals/tempe).

VIRB Uzaktan Kumandası

VIRB uzaktan kumandası işlevi, cihazınızı kullanarak VIRB eylem kameranızı kontrol etmenize izin verir.

VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kameranızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kameranızı açın.
- 2 VIRB kameranızı Forerunner saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 69*).
VIRB görünümü, otomatik olarak görünüm döngüsüne eklenir.
- 3 VIRB görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kameranıza bağlanmasını bekleyin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Video kaydetmek için **Kaydı Başlat** öğesini seçin.
Video sayacı, Forerunner ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
 - Fotoğraf çekmek için **Fotoğraf Çek** öğesini seçin.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** öğesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** öğesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** öğesini seçin.
 - Video ve fotoğraf ayarlarını değiştirmek için **Ayarlar** öğesini seçin.

VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kameranızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kameranızı açın.
- 2 VIRB kameranızı Forerunner saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 69*).
Kamera eşleştirildiğinde bir VIRB veri ekranı otomatik olarak etkinliklere eklenir.
- 3 Etkinlik sırasında VIRB veri ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kameranıza bağlanmasını bekleyin.
- 5 **UP** öğesini basılı tutun.
- 6 **VIRB** öğesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Kamerayı etkinlik süreölçerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Süreölçer Başlat/Durdur** öğesini seçin.
NOT: Video kaydı, bir etkinliği başlattığınızda ve durdurduğunuzda otomatik olarak başlar ve durur.
 - Kamerayı menü seçeneklerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Manuel** öğesini seçin.
 - Manuel olarak video kaydetmek için **Kaydı Başlat** öğesini seçin.
Video sayacı, Forerunner ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını manuel olarak durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** öğesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** öğesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** öğesini seçin.

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyet, doğum tarihi, boy, kilo, bilek, kalp hızı bölgesi, güç bölgesi ve Kritik Yüzme Hızı (CSS) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz (*Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme, sayfa 49*). Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

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

Cinsiyet Ayarları

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

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

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

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

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

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 76*).

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **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 78*) 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 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 **Maksimum Kalp Hızı** ögesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.
- 4 **Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** ögesini seçin ve laktat eşiği kalp hızınızı girin ([Laktat Eşiği, sayfa 29](#)).
Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 78](#)).
- 5 **Dinlenme Kalp Atış Hızı > Özel Değerleri Ayarla** ögesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.
Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
- 6 **Bölgeler > Cinsi** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** ögesini seçin.
 - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
 - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **Kalp Hızı Rezervi Yüzdesi** ögesini seçin.
 - Bölgeleri laktat eşiği kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **%Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** ögesini seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 9 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** ögesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 10 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme

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

- Kullanıcı profil ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 76](#)).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- Garmin Connect hesabınızda mevcut olan kalp hızı antrenman planlarından birkaçını deneyin.
- 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 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **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** veya **% Eşik Gücü** ögesini seçin.
- 6 **FTP** veya **Eşik Gücü** ögesini seçin ve değerini girin.
- 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 eşiklerinizi otomatik olarak algılayabilir.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Otomatik Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Müzik

NOT: Forerunner music saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.

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

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

Kişisel Ses İçeriği İndirme

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

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan Forerunner music saatinize yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için www.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® kitaplığınıza kullanır.
- 3 **Müziğim** veya **iTunes Kitaplığı** listesinde şarkılar veya parça listeleri gibi bir ses dosyası kategorisi seçin.
- 4 Ses dosyaları için onay kutularını işaretleyin ve **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Gerekliyse Forerunner music listesinde bir kategori seçin, onay kutularını işaretleyin ve ses dosyalarını kaldırmak için **Cihazdan Kaldır** ögesini seçin.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

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

Bazı üçüncü taraf müzik sağlayıcı seçenekleri saatinizde zaten yüklü.

Daha fazla seçenek için telefonunuza Connect IQ uygulamasını indirebilirsiniz ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 87](#)).

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Connect IQ™ Store** ögesini seçin.
- 3 Üçüncü taraf bir müzik sağlayıcısı yüklemek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** düğmesini basılı tutun.
- 5 Müzik sağlayıcıyı seçin.
NOT: Başka bir sağlayıcı seçmek istiyorsanız UP ögesini basılı tutun, 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 85](#)).

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

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

Üçüncü Taraf Sağlayıcıların Bağlantısını Kesme

- 1 Garmin Connect uygulamasından **•••** simgesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- 3 **Müzik** ögesini seçin.
- 4 Yüklümiş üçüncü taraf sağlayıcılardan birini seçin ve üçüncü taraf sağlayıcının saatinizle bağlantısını kesmek için ekrandaki talimatları uygulayın.

Bluetooth Kulaklığını Bağlama

Forerunner music saatinize yüklenmiş olan müziği dinlemek için Bluetooth kulaklıklarınızı bağlamanız gerekir.

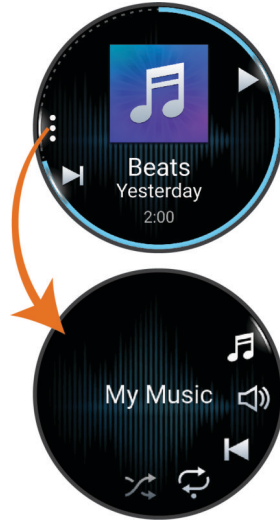
- 1 Kulaklığı saatinizi 2 m (6.6 ft.) yakınına getirin.
- 2 Kulaklıktaki eşleştirme modunu etkinleştirin.
- 3 **UP** ögesini basılı tutun.
- 4 **Müzik > Kulaklık > Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 5 Eşleştirme işlemini tamamlamak için kulaklığınızı seçin.

Müzik Dinleme

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** ögesini basılı tutun.
- 2 **UP** ögesini basılı tutun.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez müzik dinliyorsanız **Müzik > Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
 - Bu ilk müzik dinleyişiniz değilse **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ögesini seçin ve ardından bir seçeneği belirleyin (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 79*).
 - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin veya bir çalma listesi belirleyin.
 - Telefonunuzda müzik oynamayı kontrol etmek için **Telefonu Kontrol Et** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse Bluetooth kulaklıklarınızı bağlayın (*Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 80*).
- 6  simgesini seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri

NOT: Seçilen müzik kaynağına bağlı olarak müzik çalma kontrolleri farklı görünebilir.



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

Bağlı Bir Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme

- 1 Telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
- 2 Forerunner music cihazınızda müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** ögesini basılı tutun.
- 3 **UP** ögesini basılı tutun.
- 4 **Müzik > Müzik Sağlayıcıları > Telefonu Kontrol Et** ögesini seçin.

Ses Modunu Değiştirme

Müzik çalma modunu stereodan monoya değiştirebilirsiniz.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Müzik > Ses** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 82](#)). Saatinizi bir Wi-Fi ağına bağladığınızda ek özellikler kullanılabilir hale gelir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 85](#)).

Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Connect uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde Forerunner saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 82](#)).

- Garmin Connect uygulaması ve Connect IQ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası ([Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 85](#))
- Görünümler ([Görünümler, sayfa 18](#))
- Kontroller menüsü özellikleri ([Kontroller, sayfa 37](#))
- Güvenlik ve izleme özellikleri ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 90](#))
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri ([Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 82](#))

Telefonunuzu Eşleştirme

Saatinizin bağlantılı özelliklerini kullanabilmek için telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirme yapmanız gerekir.

- 1 Saatinizde ilk kurulum sırasında telefonunuzla eşleştirmeniz istendiğinde  simgesini seçin.
NOT: Eşleştirme işlemi daha önce atladıysanız **UP** düğmesini basılı tutun ve **Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.
- 2 QR kodunu telefonunuzla tarayın, ardından eşleştirme ve kurulum işlemi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için önce saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 82](#)).

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Bağlantı > Telefon > Bildirimler > Durum > Açık** ögesini seçin.
- 3 **Etkinlik Sırasında** veya **Genel Kullanım** ögesini seçin.
- 4 Bir bildirim türü seçin.
- 5 Durum, ton ve titreşim tercihlerini seçin.
- 6 **BACK** düğmesine basın.
- 7 Gizlilik ve zaman aşımı tercihlerini seçin.
- 8 **BACK** düğmesine basın.
- 9 Metin mesajı yanıtlarınıza imza eklemek için **İmza** ögesini seçin.

Bildirimleri Görüntüleme

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

Gelen Telefon Araması Alma

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

- Aramayı kabul etmek için **START** simgesini seçin.
NOT: Arayan kişiyle konuşmak için bağlı telefonunuzu kullanmanız gerekir.
- Aramayı reddetmek için **DOWN** 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 Bildirim görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın ve bir metin mesajı bildirimi seçin.
- 3 **START** düğmesine basın.
- 4 **Yanıtla** ögesini seçin.
- 5 Listedeki bir mesaj seçin.
Telefonunuz seçilen mesajı bir SMS kısa mesajı olarak gönderir.

Bildirimleri Yönetme

Forerunner saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- Bir iPhone® saat kullanıyorsanız saatte gösterilecek öğeleri seçmek için iOS® bildirim ayarlarına gidin.
- Bir Android telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasında **••• > Ayarlar > Bildirimler** ögesini seçin.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 40*).

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

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma

Forerunner saati, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Telefon bağlantısı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Bağlantı > Telefon > Bağlanıldı Uyarıları** ögesini seçin.

Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve Kapatma

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Telefon > Telefon Uyarılarımı Bul** ögesini seçin.

GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma

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

- 1 Bir GPS etkinliği başlatın.
- 2 Cihazınızın bilinen son konumuna gitmeniz istendiğinde ✓ simgesine tıklayın.
- 3 Haritada konuma gidin (*Varış Noktasına Gitme, sayfa 65*).
- 4 Konuma işaret eden bir pusulayı görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlıdır).
- 5 Saatiniz telefonunuzun Bluetooth menzilinde olduğuunda ekranda Bluetooth sinyal gücü görünür. Sinyal gücü, telefonunuza yaklaşıkça artar.

Etkinlik Sırasında Sesli İstem Oynatma

Forerunner music saatinizin koşu ve diğer etkinlikler sırasında motive edici durum duyuruları oynatmasını sağlayabilirsiniz. Sesli istemler, varsa bağlı Bluetooth kulaklığınızda oynatılır. Aksi takdirde, sesli istemler Garmin Connect uygulaması aracılığıyla eşleştirilmiş telefonunuzda oynatılır. Sesli istem sırasında saat veya telefon, duyuruyu oynatmak için birincil sesin düzeyini düşürür.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 **UP** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sesli Uyarılar** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Her tur için istem duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.
 - İstemleri tempo ve hız bilgilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
 - İstemleri kalp hızı bilgilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.
 - İstemleri güç verileriyle özelleştirmek için **Güç Uyarısı** öğesini seçin.
 - Auto Pause® özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda istem duymak için **Süreölçer Etkinlikleri** öğesini seçin.
 - Antrenman uyarılarının sesli istem olarak oynatılması için **Antrenman Uyarıları** öğesini seçin.
 - Etkinlik uyarılarını sesli istemler olarak almak için **Etkinlik Uyarıları** öğesini seçin (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 98*).
 - Bir sesli uyarı veya komut isteminden hemen önce bir ses duymak için **Sesli Tonlar** öğesini seçin.
 - Sesli istemlerin dilini veya lehçesini değiştirmek için **Lehçe** öğesini seçin.
 - İstemlerin sesini erkek veya kadın olarak değiştirmek için **Ses** öğesini seçin.

Wi-Fi Bağlantı Özellikleri

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

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

Yazılım güncellemeleri: En yeni yazılımı indirip yükleyebilirsiniz.

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

Wi-Fi Ağına Bağlanma

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

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

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

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

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

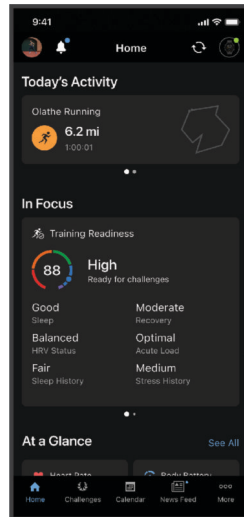
Garmin Connect

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 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 Uygulamasını Kullanma

Saatinizi telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 82](#)) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 82](#)).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 86](#)).

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

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 79](#)). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 www.garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Garmin Express uygulamasını indirin ve yükleyin.
- 4 Garmin Express uygulamasını açın ve **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 seçeneğe ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 40](#)).

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

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): Verileriniz ve etkinlikleriniz hakkında yapay zeka bilgileri alın.

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

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

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

Performans panosu: 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.

Connect IQ Özellikleri

Saatinizdeki veya telefonunuzdaki Connect IQ mağazasını kullanarak saatinize Connect IQ uygulamaları, veri alanları, görünüm, müzik sağlayıcılar ve saat görünümleri ekleyebilirsiniz.

Saat Görünümleri: 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 Forerunner saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme](#), sayfa 82).

- 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 Garmin Messenger uygulamasının inReach® özellikleri, bağlı bir inReach uydu iletişim cihazı ve etkin bir uydu aboneliği olmadan kullanılamaz. Dışarıda kullanmadan önce daima uygulamayı 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 Iridium uydu ağını kullanabilmek amacıyla inReach uydu iletişim cihazınız için etkin bir uydu aboneliğinizin olması gerekir.

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

Telefonunuzda kablosuz bağlantı veya hücresel veri kullanılarak gönderilen mesajlarda veri ücretleri veya uydu aboneliğinize ek ücretler eklenmez. Hem Iridium uydu ağı hem de internet üzerinden mesaj göndermek denirse alınan mesajlar ücretlendirilebilir. Hücresel veri planınız için standart metin mesajı ücretleri uygulanır.

Garmin Messenger uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz (garmin.com/messengerapp).

Messenger Özelliğini Kullanma

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

1 **Messenger** görünümünü açmak için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

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

2 Görünümü açmak için **START** düğmesine basın.

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

4 Saatinizde bir seçenek belirleyin:

- Yeni bir mesaj oluşturmak için **Yeni Mesaj** ögesini, bir alıcıyı ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.
- Bir görüşmeyi görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesine basın.
- Bir mesajı yanıtlamak için bir mesaj seçin, **Yanıtla** seçeneğine tıklayın ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.

Garmin Share

DUYURU

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

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

Garmin Share ile Veri Paylaşma

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

Forerunner saatiniz başka bir uyumlu Garmin cihazına bağlandığında veri gönderip alabilir ([Garmin Share ile Veri Alma](#), sayfa 89). Verilerinizi farklı cihazlar arasında da aktarabilirsiniz. Örneğin, Edge bisiklet bilgisayarınızdan sık kullanılan bir rotayı uyumlu Garmin saatinizle paylaşabilirsiniz.

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

Garmin Share ile Veri Alma

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

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

Garmin Share Ayarları

UP öğesini basılı tutun ve **Bağlantı > Garmin Share** öğesini seçin.

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

Cihazları Unut: Saatin önceden öğe paylaştığı tüm cihazları kaldırır.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

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

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

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

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

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

Acil Durum Kişileri Ekleme

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

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

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

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 90*).

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

Kişileri ekledikten sonra, değişiklikleri Forerunner cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 86*).

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 90*). 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 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güvenlik > Kaza Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir GPS etkinliği seçin.

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

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

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 90*). 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 **LIGHT** 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.

Canlı Etkinlik Paylaşımı

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

Canlı Etkinlik Paylaşımını Açma

Canlı etkinlik paylaşımını kullanmadan önce Garmin Connect uygulamasından LiveTrack özelliğini açmanız gerekir.

NOT: LiveTrack özellikleri, Forerunner saatiniz Garmin Connect uygulamasına Bluetooth teknolojisiyle bağlıyken ve uyumlu bir Android telefon ile kullanılabilir.

- 1 Garmin Connect uygulamasının ayarlar menüsünden **Güvenlik ve İzleme** > **Canlı Etkinlik Paylaşımı** öğesini seçin.

Mesaj tetikleyicilerini ve seçenekleri özelleştirebilirsiniz.

- 2 Dışarı çıkıp Forerunner saatinizde bir GPS etkinliği seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 3 **⋮** > **Canlı Etkinlik Paylaşımı** > **Paylaşıyor** öğesini seçin.

Canlı etkinlik paylaşımı 24 saat boyunca etkinleştirilir.

- 4 Kişiler listenizden kişi eklemek için **Canlı Etkinlik Paylaşımı** öğesini seçin.

Saatler

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz.

- 1 **UP** öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler** > **Alarmlar** > **Alarm Ekle** öğelerini seçin.
- 3 Alarm saatini girin.

Alarm Düzenleme

- 1 **UP** öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler** > **Alarmlar** öğesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Alarmı açmak veya kapatmak için **Durum** öğesini seçin.
 - Alarm saatini değiştirmek için **Süre** öğesini seçin.
 - Alarmı düzenli olarak tekrarlanacak şekilde ayarlamak için **Tekrarla** öğesini seçin ve alarmin ne zaman tekrarlanması gerektiğini seçin.
 - Alarm bildirimi türünü seçmek için **Sesler** öğesini seçin.
 - Alarm için açıklama seçmek üzere **Etiket** öğesini seçin.
 - Alarmı silmek için **Sil** öğesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Kronometre** öğelerini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Tur süreölçerini ① yeniden başlatmak için **BACK** düğmesine basın.



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.

- 5 İki süreölçeri birden durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - İki süreölçeri birden sıfırlamak için **DOWN** düğmesine basın.
 - Kronometre süresini etkinlik olarak kaydetmek için **UP** düğmesine basın ve **Etkinliği Kaydet** öğesini seçin.
 - Süreölçerleri sıfırlamak ve kronometreden çıkmak için **UP** düğmesine basın ve **Bitti** öğesini seçin.
 - Tur süreölçerlerini incelemek için **UP** düğmesine basın ve **İncele** öğesini seçin.
NOT: İncele seçeneği yalnızca birden fazla tur olduğunda görünür.
 - Süreölçerleri sıfırlamadan saat görünümüne dönmek için **UP** düğmesine basın ve **Saat Görünümüne Git** öğesini seçin.
 - Tur kaydını etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **UP** düğmesine basın ve **Tur Tuşu** öğesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcılar** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez bir süreölçer ayarlamak ve bunu kaydetmek için saati girin, **UP** tuşuna basın ve **Süreölçeri Kaydet** öğesini seçin.
 - Ek süreölçerler ayarlamak ve bunları kaydetmek için **Zamanlayıcı Ekle** öğesini seçin ve süreyi girin.
 - Kaydetmeden süreölçer ayarlamak için **Hızlı Süreölçer** öğesini seçin ve süreyi girin.
- 4 Gerekirse **UP** tuşuna basın ve ardından bir seçenek belirleyin:
 - Süreyi değiştirmek için **Süre** öğesini seçin.
 - Süresi bittikten sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için **Yeniden Başlat > Açık** öğelerini seçin.
 - **Sesler** öğesini seçin ve bir bildirim türü seçin.
- 5 Süreölçeri başlatmak için **START** tuşuna basın.

Süreölçer Silme

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcılar** ögesini seçin.
- 3 Bir süreölçer seçin.
- 4 **UP** düğmesine basın ve **Sil** ögesini seçin.

Saati GPS ile Senkronize Etme

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

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Süre > GPS ile Eşleştir** ögesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin (*Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 113*).

Saati Manuel Olarak Ayarlama

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

Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Diğer saat dilimlerinde günün mevcut saatini görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Görünüm döngüsünde alternatif saat dilimlerini görüntüleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 21*).

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri** öğelerini seçin. **Alternatif Saat Dilimleri > Saat Dilimi Ekle.**
- 3 Bir bölgeyi vurgulamak için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın ve seçmek için **START** düğmesine basın.
- 4 Bir saat dilimi seçin.
- 5 Gerekirse bölgeyi yeniden adlandırın.

Alternatif Saat Dilimini Düzenleme

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri** ögesini seçin.
- 3 Bir saat dilimi seçin.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Görünüm döngüsünde görüntülenecek saat dilimini ayarlamak için **Favori olarak ayarla** ögesini seçin.
 - Saat dilimine özel bir ad girmek için **Yeniden Adlandır** ögesini seçin.
 - Saat dilimine özel bir kısaltma girmek için **Kısaltılmış** ögesini seçin.
 - Saat dilimini değiştirmek için **Saat Dilimini Değiştir** seçeneğini belirleyin.
 - Saat dilimini silmek için **Sil** seçeneğini belirleyin.

Saatinizi Özelleştirme

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

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

UP düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin, bir etkinlik belirleyin ve etkinlik ayarlarına gidin.

3B Mesafe: İrtifa değişikliğinizi ve zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak kat edilen mesafeyi hesaplar.

3B Hız: Yükseklik değişikliğinizi ve zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı hesaplar.

Tema Rengi: Hangi etkinliğin etkin olduğunu belirlemeye yardımcı olmak için her bir etkinliğin tema rengini ayarlar.

Etkinlik Ekle: Çoklu spor etkinliğini özelleştirmenizi sağlar.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 98](#)).

Otomatik Tırmanma: Saatin entegre altimetreyi kullanarak yükseklik değişikliklerini otomatik olarak tespit etmesine olanak tanır ([Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme, sayfa 99](#)).

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 11](#)). Ultra koşu etkinliği için dinlenme süreölçerini otomatik olarak başlatma ve durdurma seçeneklerini ayarlar ([Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları, sayfa 8](#)).

Otomatik Kaydır: Saati, etkinlik süreölçeri çalışırken tüm etkinlik veri ekranları arasında otomatik olarak gezinecek şekilde ayarlar.

Otomatik Set: Güç antrenmanı sırasında saatin egzersiz setlerini otomatik olarak başlatıp durdurmasını sağlar.

Oto. Spor Değişimi: Saatin açık suda yüzme, bisiklet veya koşu etkinlikleri içeren bir çoklu spor etkinliğinde bir sonraki spora geçişi otomatik olarak algılamasını sağlar.

Kalp Hızını Yayınla: Etkinliği başlattığınızda kalp hızı verilerinin otomatik olarak yayınlanmasını etkinleştirir ([Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 61](#)).

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

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirmenizi ve etkinlik için yeni veri ekranları eklemenizi sağlar ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 96](#)).

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

Bitiş Uyarıları: Meditasyonunuzun bitmesinden iki veya beş dakika önce bir uyarı 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.

Tur Tuşu: Etkinlik sırasında BACK düğmesiyle tur veya dinlenme kaydetmeyi etkinleştirir ya da devre dışı bırakır.

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

Cihazı Kilit: Çoklu spor etkinliği sırasında yanlışlıkla düğmelere basılmasını ve dokunmatik ekranda kaydırma yapılmasını önlemek için dokunmatik ekranı ve düğmeleri kilitler.

Metronom: Daha hızlı, yavaş veya istikrarlı bir tempoda antrenman yaparak performansınızı geliştirmenize yardımcı olmak için sabit bir ritimde ses çalar veya titrer. Korumak istediğiniz tempoya ait dakikadaki vuruş (bpm) değerini, vuruş sıklığını ve ses ayarlarını belirleyebilirsiniz.

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

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

Güç Tas. Zaman Aşımı: Saatinizin ne kadar antrenman modunda kalacağını belirleyen pil tasarrufu zaman aşımı süresini ayarlar (örneğin, yarışın başlamasını beklerken). Normal seçeneği, 5 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş seçeneği, 25 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş mod, şarjlar arasında daha kısa pil ömrü ile sonuçlanabilir.

Sıcaklığı Kaydet: Belirli etkinlikler sırasında saatin etrafındaki ortam sıcaklığını kaydeder.

VO2 Maks. kaydedin.: Kros koşusu ve ultra koşu etkinlikleri için VO2 maksimum kaydını etkinleştirir.

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Tekrarları Sayma: Antrenman sırasında tekrar sayımını etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Yalnızca Antrenmanlar seçeneği, yalnızca rehberli antrenmanlar sırasında tekrar sayımını etkinleştirir.

Tekrarla: Çoklu spor etkinlikleri için Tekrarla seçeneğini etkinleştirir. Bu seçeneği, örneğin swimrun gibi birden fazla geçiş içeren etkinlikler için kullanabilirsiniz.

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlamanızı sağlar.

Rota İstatistikleri: İç mekan tırmanma etkinlikleri için rota istatistikleri takibini etkinleştirir.

Koşu Gücü: Koşu gücü verilerini kaydetmenizi ve ayarları özelleştirmenizi sağlar ([Koşu Gücü Ayarları, sayfa 70](#)).

Koşular: Kayak veya snowboard turlarının tercihlerini ayarlar. Dahili ivmeölçer kullanılarak turların otomatik olarak algılanması için Otomatik Kayak özelliğini etkinleştirebilirsiniz. Ayrıca Tur Tuşu ve Tur Uyarısı ayarlarını etkinleştirebilirsiniz.

Uydular: Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar ([Uydu Ayarları, sayfa 100](#)).

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar ([Etkinlik Değerlendirme, sayfa 5](#)).

Kulaç Algılama: Havuzda yüzme için kulaç algılamayı etkinleştirir.

Dokunmatik: Etkinlik sırasında dokunmatik ekranı etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Geçişler: Çoklu spor etkinlikleri için geçişleri etkinleştirir.

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

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

Veri Ekranlarını Özelleştirme

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

1 **UP** ögesini basılı tutun.

2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.

3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.

4 Etkinlik ayarlarını seçin.

5 **Veri Ekranları** ögesini seçin.

6 Özelleştirmek için bir veri ekranı seçin.

7 Bir seçenek belirleyin:

- Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.
- Alanda görüntülenen verileri değiştirmek için **Veri Sahaları** ögesini ve ardından bir alanı seçin.
- **İPUCU:** Mevcut tüm veri alanlarının listesi için ([Veri Alanları, sayfa 117](#)) 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.

Etkinliğe Harita Ekleme

Bir etkinliğin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Harita** ögesini seçin.

Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme

Turu belirli bir mesafede veya konumda otomatik olarak işaretlemek için Auto Lap özelliğini kullanabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı (örneğin, her 1 milde veya 5 kilometrede bir veya antrenman deparları sırasında) karşılaştırmak için kullanışlıdır.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Turlar** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Turu belirli bir mesafede işaretlemek için **Auto Lap > Mesafeye Göre** ögesini seçin.
 - Turu başlangıçta ve manuel tur konumlarında işaretlemek için **Auto Lap > Konuma Göre** ögesini seçin.
 - Auto Lap ögesini kapatmak için **Auto Lap > Kapalı** ögesini seçin.
- 7 Turlar arasındaki mesafeyi ayarlamak için (isteğe bağlı) **Otomatik Mesafe** ögesini seçin.

Bir turu her tamamladığınızda turun süresini gösteren bir mesaj görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer ([Sistem Ayarları](#), sayfa 104).

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 76 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 78 .
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 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Uyarılar** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğe yeni bir uyarı eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
 - Mevcut bir uyarıyı düzenlemek için uyarı adını seçin.
- 7 Gerekirse uyarı türünü seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve minimum ile maksimum değerleri veya uyarı için özel bir değer girin.
- 9 Gerekirse alarmı açın.

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

Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme

Otomatik tırmanma özelliğini kullanarak irtifa değişikliklerini otomatik olarak tespit edebilirsiniz. Tırmanma, doğa yürüyüşü, koşu veya bisiklet sürme gibi etkinlikler sırasında kullanabilirsiniz.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Otomatik Tırmanma > Durum** ögesini seçin.
- 6 **Daima** veya **Navigasyonda Değilken** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Koşu Ekranı** ögesini seçin.
 - Tırmanma sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Tırmanma Ekranı** ögesini seçin.
 - Mod değiştirirken ekran renklerini ters çevirmek için **Renkleri Tersi Çevir** ögesini seçin.
 - Zaman içinde yükselme oranını ayarlamak için **Dikey Hız** ögesini seçin.
 - Cihazın mod değiştirme hızını ayarlamak için **Mod Değişimi** ögesini seçin.

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

Uydu Ayarları

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

İPUCU: Uydu ayarları pil ömrünü etkileyebilir (*Pil Ömrü Bilgileri, sayfa 111*).

UP düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin. Bir etkinlik ve ardından **Uydular** ögesini seçin.

NOT: Bu ayarlar tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Kapalı: Etkinlik için uydu sistemlerini devre dışı bırakır.

Varsayılanı Kullan: Saatin uydular için varsayılan sistem ayarını kullanmasını sağlar (*Sistem Ayarları, sayfa 104*).

Yalnızca GPS: GPS uydu sistemini etkinleştirir.

Tüm Sistemler: Birden fazla uydu sistemini etkinleştirir. Birden fazla uydu sisteminin birlikte kullanılması, zorlu ortamlarda performansı artırır ve yalnızca GPS seçeneğine kıyasla konumun daha hızlı alınmasını sağlar.

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

Otomatik Seçim: Saatin, SatIQ™ teknolojisini kullanarak ortamınıza göre en iyi çok bantlı sistemi dinamik olarak seçmesini sağlar. Otomatik Seçim ayarı, pil ömrünü önceliklendirmeye devam ederken en iyi konumlandırma doğruluğunu sunar.

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

Sensör Ayarları

Pusula Ayarları

UP düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Pusula sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar (*Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 100*).

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

Kuzey Referansı: Pusulanın kuzey referansını ayarlar (*Kuzey Referansını Ayarlama, sayfa 101*).

Mod: Pusulayı yalnızca elektronik sensör verilerini (Açık), hareket halindeyken GPS ve elektronik sensör verileri kombinasyonunu (Otomatik) veya yalnızca GPS verilerini (Kapalı) 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.

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve varsayılan olarak otomatik kalibrasyonu kullanır. Düzensiz bir pusula davranışıyla karşılaşırsanız (örneğin uzun mesafe hareket ettikten veya aşırı sıcaklık değişimlerinden sonra) pusulayı manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

1 **UP** ögesini basılı tutun.

2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kalibrasyon** ögesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

İPUCU: Bileğinizi bir mesaj görüntülenene kadar küçük bir sekiz oluşturacak şekilde hareket ettirin.

Kuzey Referansını Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

1 **UP** ögesini basılı tutun.

2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kuzey Referansı** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Coğrafi kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Doğru** ögesini seçin.
- Konumunuzun manyetik sapmasını otomatik olarak ayarlamak için **Manyetik** ögesini seçin.
- Yön referansı olarak grid kuzeyini (000°) ayarlamak için **Grid** ögesini seçin.
- Manyetik sapma değerini manuel olarak ayarlamak için **Kullanıcı** ögesini seçin, manyetik sapmayı girin ve **Bitti** ögesini seçin.

Altimetre Ayarları

UP düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Altimetre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Oto. Kalib.: Uydu sistemlerini her kullandığınızda altimetrenin kendi kendini kalibre etmesini sağlar.

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.

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 **UP** ögesini basılı tutun.

2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **Oto. Kalib.** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- Mevcut yüksekliği manuel olarak girmek için **Kalibrasyon > Manuel Olarak Gir** ögesini seçin.
- GPS başlangıç noktanızdan mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > GPS Kullan** ögesini seçin.

Barometre Ayarları

UP düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Barometre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Çizelge: Barometre görünümünde harita için zaman çizelgesi ayarlar.

Fırtına Uyarısı: Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını ayarlar.

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.

Basınç: Saatin basınç verilerini nasıl görüntüleyeceğini ayarlar.

Barometreyi Kalibre Etme

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve saat, varsayılan olarak GPS başlangıç noktanızda otomatik kalibrasyon kullanır. Doğru irtifayı ya da doğru deniz seviyesi basıncını biliyorsanız barometreyi manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 UP ögesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre > Kalibrasyon** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut irtifayı ve deniz seviyesi basıncını (isteğe bağlı) girmek için **Manuel Olarak Gir** ögesini seçin.
 - GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **GPS Kullan** ögesini seçin.

Fırtına Uyarısı Ayarlama

⚠ UYARI

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

- 1 UP ögesini basılı tutun.
- 2 **Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Barometre > Fırtına Uyarısı > Açık** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyarıyı açıp kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
 - Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını güncellemek için **Oran** ögesini seçin.

Harita Ayarları

Haritanın harita uygulamasında ve veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

UP ögesini basılı tutup **Harita** ögesini seçin.

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

Kullanıcı Konumları: Kayıtlı konumları haritada gösterir veya gizler.

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

Navigasyon Ayarları

Bir varış noktasına giderken harita özelliklerini ve görünümünü özelleştirebilirsiniz.

Navigasyon Veri Ekranlarını Özelleştirme

- 1 UP ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Veri Ekranları** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Haritayı açmak veya kapatmak için **Harita > Durum** ögesini seçin.
 - Rota bilgilerini haritada gösteren bir veri alanını açmak veya kapatmak için **Harita > Veri Alanı** ögelerini seçin.
 - Yaklaşan rota noktalarıyla ilgili bilgileri açmak veya kapatmak için **Yol Üzerinde** seçeneğini belirleyin.
 - Navigasyon sırasında takip edilecek pusula kerterizini ya da rotayı görüntüleyen rehber ekranını açmak veya kapatmak için **Pusula** ögesini seçin.
 - İrtifa profilini açmak veya kapatmak için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Ekleme, çıkarmak veya özelleştirmek için bir ekran seçin.

Yön Göstergesi Ayarlama

Navigasyon sırasında veri sayfalarınızda görüntülenecek bir yön göstergesi ayarlayabilirsiniz. Gösterge, hedef yönünüzü belirtir.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Yön Göstergesi** ögelerini seçin.

Navigasyon Uyarılarını Ayarlama

Varış noktanıza gitmenize yardımcı olacak uyarılar ayarlayabilirsiniz.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Uyarılar** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Son varış noktanızdan belirli bir mesafeye ulaştığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak için **Son Mesafe** ögesini seçin.
 - Son varış noktanıza kalan süre tahminine yönelik alacağınızı uyarıyı ayarlamak için **Son Varış Noktasına Tahmini Yol Süresi** ögesini seçin.
 - Rotadan saptığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak almak için **Rotadan Sapma** ögesini seçin.
 - Adım adım navigasyon komutlarını etkinleştirmek için **Dönüş İstemleri** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse uyarıyı açmak için **Durum** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse bir mesafe veya süre değeri girin ve  ögesini seçin.

Güç Yöneticisi Ayarları

UP düğmesini basılı tutun ve Güç Yöneticisi ögesini seçin.

Pil Tasarrufu: Pil ömrünü en üst düzeye çıkarmak için özellikleri kapatır.

Pil Yüzdesi: Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

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

Sistem Ayarları

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

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Şifre: Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler ([Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 106](#)).

Süre: Saat ayarlarını yapar ([Saat Ayarları, sayfa 104](#)).

Ekrana: Ekran ayarlarını düzenler ([Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 105](#)).

Dokunmatik: Genel kullanım, etkinlikler veya uyku sırasında dokunmatik ekranı etkinleştirmenizi veya devre dışı bırakmanızı sağlar.

Uydular: Etkinlikler için kullanılacak varsayılan uydu sistemini ayarlar. Gerekirse her bir etkinlik için uydu ayarını özelleştirebilirsiniz ([Uydu Ayarları, sayfa 100](#)).

Ses ve Titreşim: Düğme sesleri, uyarılar ve titreşimler gibi saat seslerini ayarlar.

Uyku Modu: Uyku saatlerinizi ve uyku modu tercihlerinizi ayarlayabilmenizi sağlar ([Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 45](#)).

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız Etmeyin modunu etkinleştirebilmenizi sağlar. Ekran, bildirimler, uyarılar ve bilek hareketleri tercihlerinizi düzenleyebilirsiniz.

Kısayol Tuşları: Düğmelere kısayol atamanıza olanak tanır ([Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 105](#)).

Otomatik Olarak Kilit: Yanlışlıkla düğmelere basılmasını ve dokunmatik ekranda kaydırma yapılmasını önlemek için düğmeleri ve dokunmatik ekranı otomatik olarak kilitlemenizi sağlar. Süreli bir etkinlik sırasında düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanın. Süreli bir etkinlik kaydetmiyorsanız düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için Etkinlik Dışında seçeneğini kullanın.

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

Performans Durumu: Etkinlik sırasında performans durumu özelliğini etkinleştirir ([Performans Durumu, sayfa 29](#)).

Veri Kaydı: Saatin etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak uzun süren etkinliklerin tamamını kaydedemeyebilir.

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

Sıfırla: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 114](#)).

Yedekleme ve Geri Yükleme: Saat verilerinin ve ayarlarının otomatik olarak yedeklenmesini ve verilerinizi anında yedeklemenizi sağlar. Garmin Connect uygulamasını kullanarak eski bir yedekten verilerinizi geri yükleyebilirsiniz ([Ayarları Yedekleme ve Geri Yükleme, sayfa 106](#)).

Yazılım Güncellemesi: İndirilen yazılım güncellemelerini yüklemenizi, otomatik güncellemeleri etkinleştirmenizi veya güncellemeleri manuel olarak kontrol etmenizi sağlar ([Ürün Güncellemeleri, sayfa 112](#)).

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

Saat Ayarları

UP düğmesini basılı tutun ve **Sistem > Süre** öğelerini 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 ayarlamanızı sağlar.

Uyarılar: Saatlik uyarılar ile gerçek gündeğümü veya günbatımından belirli bir dakika veya saat önce çalan gündeğümü ve günbatımı uyarılarını ayarlamanızı sağlar ([Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 105](#)).

GPS ile Eşleştir: Saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize etmenizi sağlar ([Saati GPS ile Senkronize Etme, sayfa 94](#)).

Saat Uyarılarını Ayarlama

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

Ekran Ayarlarını Değiştirme

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem** > **Ekran** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki metnin boyutunu artırmak için **Büyük Yazı Tipleri** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.
 - **Genel Kullanım** ögesini seçin.
 - **Uyku Süresinde** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümü verilerini görünür tutmak ve parlaklık ile arka planı azaltmak için **Hep Açık Ekran** ögesini seçin. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler (*AMOLED Ekran Hakkında, sayfa 107*).
 - Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** ögesini seçin.
 - Saati düşük ışık koşullarında kullanabilmek ve gece görüşünüzü korumak için **Kırmızıya Geçiş** ögesini seçerek ekranı kırmızı, yeşil veya turuncu tonlarına döndürün.
 - Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekran parlaklığının açılması için **Hareket** ögesini seçin.
 - Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** ögesini seçin.

Kısayol Tuşlarını Özelleştirme

Her düğmenin veya düğme kombinasyonunun basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz.

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem** > **Kısayol Tuşları** ögelerini seçin.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu belirleyin.
- 4 Bir işlev seçin.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

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

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem** > **Format** > **Birim** ögelerini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

Saatinizin Şifresini Belirleme

DUYURU

Şifrenizi üç kez yanlış giderseniz 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 40](#)).

1 **UP** ögesini basılı tutun.

2 **Sistem > Şifre > Şifre Ayarla** ögesini seçin.

3 Dört haneli bir şifre girin.

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

Saatinizin Şifresini Değiştirme

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

1 **UP** ögesini basılı tutun.

2 **Sistem > Şifre > Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.

3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.

4 Dört haneli yeni bir şifre girin.

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

Ayarları Yedekleme ve Geri Yükleme

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 106](#)). Ayarlar arasında spor profilleri, pencere öğeleri, kullanıcı ayarları, antrenmanlar ve daha fazlası bulunur.

UP simgesini basılı tutun ve **Sistem > Yedekleme ve Geri Yükleme** ögesini seçin.

Otomatik Yedeklemeler: Ayarlarınızı düzenli olarak Garmin Connect hesabınıza yedekler.

Şimdi Yedekle: Ayarlarınızı Garmin Connect hesabınıza manuel olarak yedeklemenizi sağlar.

Yedekleme İçerikleri: Kaydedilen veri türünü görüntüler.

Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme

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

2 **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.

3 **Sistem > Yedekleme ve Geri Yükleme > Cihaz Yedeklemeleri** ögesini seçin.

4 Listedeki bir yedek seçin.

5 **Yedekten Geri Yükle > Sıfırla** ögesini seçin.

6 Ekrandaki talimatları izleyin.

7 Saatinizin uygulamayla eşitlenmesini bekleyin.

8 Saatinizin üzerinden **START** ögesine basın ve **✓** simgesini seçin.

Saat yeniden başlatılır ve ayarlarınız ile verilerinizi geri yükler.

9 Ekrandaki talimatları izleyin.

Cihaz Bilgileri

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

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

- 1 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Hakkında** ögelerini 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 **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 Sistem menüsünden **Hakkında** ögesini seçin.

AMOLED Ekran Hakkında

Pil ömrü ve performans için varsayılan olarak saat ayarları optimize edilir ([Pil Ömrünü Artırma, sayfa 114](#)).

Hayalet resim veya piksel "yanması", AMOLED cihazlar için normal bir durumdur. Ekran ömrünü uzatmak için uzun süre boyunca yüksek parlaklık seviyelerinde statik görüntüleri ekrana getirmekten kaçınmanız gerekir. Yanmayı en aza indirmek için Forerunner ekranı, seçilen zaman aşımından sonra kapanır ([Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 105](#)). Saati uyandırmak için bileğinizi kendinize doğru çevirebilir, dokunmatik ekrana dokunabilir veya bir düğmeye basabilirsiniz.

Saati Şarj Etme

⚠ UYARI

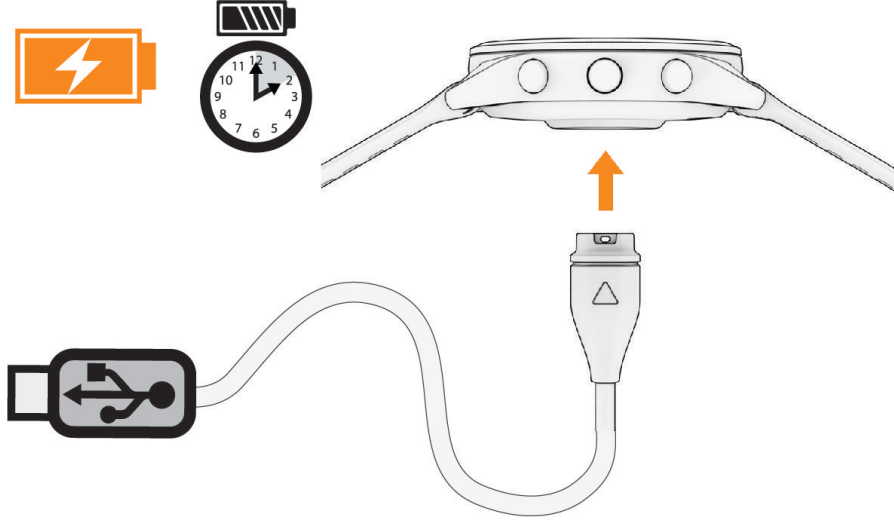
Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı, sayfa 109*).

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 (5 W minimum güç değeri)) takın.

Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

- 3 Pil şarj seviyesi %100'e ulaştığında saatin bağlantısını kesin.

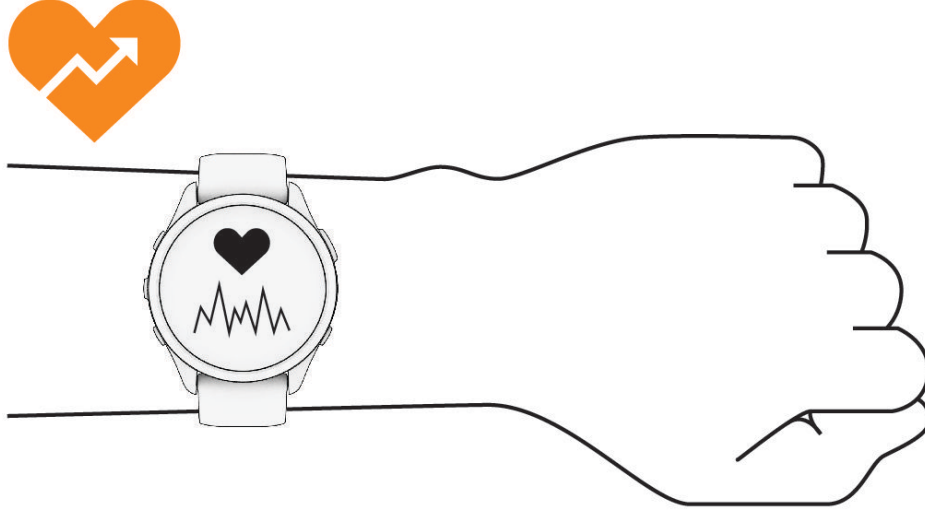
Saati Takma

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun. Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare 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 60](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 63](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Su altında düğmelere basmaktan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

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

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

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

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

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

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

Kayışları Değiştirme

Saate standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir. Forerunner 265S, 18 mm genişliğinde; Forerunner 265 22 mm genişliğinde kayışa sahiptir.

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



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

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹
Ortam depolama	8 GB'ye kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 50°C (-4° - 122°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Forerunner 265 radyo frekansı/protokolü	Maksimum 18,9 dBm'de 2,4 GHz
Forerunner 265S radyo frekansı/protokolü	Maksimum 17,6 dBm'de 2,4 GHz
EU SAR, Forerunner 265	1,27 W/kg gövde, 0,91 W/kg uzuv
EU SAR, Forerunner 265S	1,59 W/kg gövde, 0,85 W/kg uzuv

Pil Ömrü Bilgileri

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

Mod	Forerunner 265S Pil Ömrü	Forerunner 265 Pil Ömrü
Yalnızca GPS modu ve bilekten kalp hızı ile etkinlik modu	24 saate kadar	20 saate kadar.
Otomatik Seçim GPS modu ve bilekten kalp hızı ile etkinlik modu	18 saate kadar.	16 saate kadar
Hepsi + Çoklu Bant GPS modu ve bilekten kalp hızı ile etkinlik modu	15 saate kadar.	14 saate kadar
Yalnızca GPS modu, bilekten kalp hızı ve müzik oynatma ile etkinlik modu	7,5 saate kadar.	7 saate kadar
Otomatik Seçim GPS modu, bilekten kalp hızı ve müzik oynatma ile etkinlik modu	7 saate kadar	6,5 saate kadar
Hepsi + Çoklu Bant GPS modu, bilekten kalp hızı ve müzik oynatma ile etkinlik modu	6 saate kadar.	6 saate kadar.
Etkinlik izleme, akıllı telefon bildirimleri ve bilekten kalp hızı ölçme ile akıllı saat modu	15 güne kadar	13 güne kadar

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

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth veya Wi-Fi bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak denetler. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz ([Sistem Ayarları, sayfa 104](#)). Bilgisayarınıza Garmin Express (www.garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

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

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

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

Daha Fazla Bilgi Alma

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

Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?

Bir etkinlik sırasında yanlışlıkla tur düğmesine bastınız. Çoğu durumda  ekranda görünür ve en son turu veya spor değişikliğini iptal etmek için birkaç saniyeniz olur. Turu geri alma işlevi; manuel turları, manuel spor değişikliklerini ve otomatik spor değişikliklerini içeren etkinliklerde kullanılabilir. Turu geri alma işlevi; otomatik turları, koşuları, dinlenmeleri veya duraklamaları içeren spor salonu etkinlikleri, havuzda yüzme ve antrenmanlar gibi etkinliklerde kullanılamaz.

Etkinlik İzleme

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

Günlük adım sayım görüntülenmiyor

Her gece yarısında günlük adım sayım sıfırlanıyor.

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

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

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

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 86*).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 86*).

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.

- 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.

Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

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

Uydu Sinyallerini Alma

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

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

1 Dış mekanda açık bir alana gidin.

Cihazın önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.

2 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.

Uydu sinyallerinin bulunması 30–60 saniye alabilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Cihazı sık sık Garmin hesabınızla senkronize edin:
 - Cihazınızı, USB kablosunu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak bir bilgisayara bağlayın.
 - Bluetooth özellikli telefonunuzu kullanarak cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.
 - Cihazınızı bir Garmin kablosuz ağını 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.

Saati Yeniden Başlatma

Saat yanıt vermiyorsa saati yeniden başlatmanız gerekebilir.

NOT: Saati yeniden başlatmak verilerinizi veya ayarlarınızı silebilir.

1 **LIGHT** simgesini 15 saniye basılı tutun.

Saat kapanır.

2 Saati açmak için **LIGHT** simgesini bir saniye basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

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

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.

2 **Sistem > Sıfırla** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
- Geçmişten tüm etkinlikleri silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
- Tüm mesafe ve süre toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.
- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler. Saatinizde kayıtlı müzik varsa bu seçenek, kayıtlı müziğinizi siler.

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için yapabileceğiniz birkaç işlem vardır.

- Müziği kapatın.
- Ekran parlaklığını azaltın ve **Hep Açık Ekran** ekran ayarını devre dışı bırakın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 105*).
- Güç yöneticisinden pil tasarrufu tercihlerini ayarlayın (*Güç Yöneticisi Ayarları, sayfa 103*).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın (*Telefon Bağlantısı Özellikleri, sayfa 82*).
- Ekran zaman aşımı süresini azaltın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 105*).
- Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 61*).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 60*).
- **NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Saatte görüntülenen telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 83*).
- Nabız oksimetresi özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 60*).
- Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Daha Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın (*Etkinlik Durdurma, sayfa 5*).
- **Akıllı** kayıt aralığını seçin (*Sistem Ayarları, sayfa 104*).
- Etkinliğinizde UltraTrac GPS modunu kullanın (*Uydu Ayarları, sayfa 100*).
- Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.
- Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 18*).

Cihazımın Dili Yanlış

1 **UP** ögesini basılı tutun.

2 Listedeki son ögeye inin ve ögeyi seçin.

3 Listedeki ilk ögeyi seçin.

4 Dilinizi seçmek için **UP** ve **DOWN** öğelerini kullanın.

Demo Modundan Çıkış

Demo modu, saatinizdeki özelliklerin bir önizlemesini görüntüler.

- 1 **LIGHT** düğmesine sekiz kez hızlıca basın.
- 2  öğesini seçin.

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Forerunner saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

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

Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

Kalp atış hızı sensörünüz hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/heartrate 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.

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 **UP** öğesini basılı tutun.
 - 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tümünü Ara** öğesini seçin.
 - Sensör türünü seçin.
- İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 96*).

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 80](#)).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth kulaklığa bağlanmış bir Forerunner music saatini kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için saat ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- Forerunner music saatinizi sol bileğinize takıyorsanız kulaklığın Bluetooth anteninin sol kulağınızda olduğundan emin olun.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.
- Metal veya deri saat kayışı kullanıyorsanız sinyal gücünü artırmak için silikon saat kayışına geçebilirsiniz.

Ek

Veri Alanları

NOT: Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz. Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için uyumlu aksesuarlar 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.
Aralık Mesafesi	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.
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.
Toplam Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.
Toplam İniş	Son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Kat Alanları

Adı	Açıklama
Çıkılan Kat Sayısı	Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.
İnilen Kat Sayısı	Gün içinde inilen toplam kat sayısı.
Dakikadaki Kat	Dakika başına çıkılan kat sayısı.

Grafik

Adı	Açıklama
Pencere Ögesi Görünümleri	Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.
PUSULA GÖSTERGESİ	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
YTS Denge Göstergesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesini gösteren bir renk göstergesi.
Yerle Temas Süresi Göstergesi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süreyi milisaniye cinsinden gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Göstergesi	Mevcut kalp hızı bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
PacePro Göstergesi	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu temponuz ve hedef bölünmüş koşu temponuz.
GÜÇ GÖSTERGESİ	Mevcut güç bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Toplam Yüks/Alç Göstergesi	Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan ve inilen toplam yükseklik seviyesi.
Antrenman Etkisi Göstergesi	Mevcut etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Dikey Salınım Göstergesi	Koşarken zıplama miktarını gösteren bir renk göstergesi.
Dikey Oran Göstergesi	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranını gösteren bir renk göstergesi.

Kalp Atış Hızı Alanları

Adı	Açıklama
% Kalp Hızı Rezervi	Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Anaerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Ortalama %Kalp Hızı Rezervi	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.
%Maks. Ortalama Kalp Hızı	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 Yüzdesi	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 Kalp Hızı Rezervi Yüzdesi	Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Tur Kalp Hızı	Mevcut tur için ortalama kalp hızı.
Turdaki Maksimum Kalp Hızı Yüzdesi	Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Tur Nbz Hz %	Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Tur Kalp Hızı	Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.
Son Turdaki Maksimum Kalp Hızı Yüzdesi	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).

Adı	Açıklama
Son Hareket Kalp Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama kalp hızı.
Son Hareket KH Maks. Or.	Son tamamlanan hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Hareket HRR Yüzdesi	Mevcut hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Hareket KH	Mevcut hareket için ortalama kalp hızı.
Hareket KH Maks. Oranı	Mevcut hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Bölgedeki Süre	Her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süre.

Uzunluk Alanları

Adı	Açıklama
Intrv. Uzunlukları	Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.
Uzunluklar	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Diğer Alanlar

Adı	Açıklama
Aktif Kaloriler	Etkinlik sırasında yakılan kaloriler.
Ortam Basıncı	Kalibre edilmemiş ortam basıncı.
Barometre Basıncı	Kalibre edilmiş mevcut ortam basıncı.
Pil Seviyesi	Kalan pil gücü.
eBike Pili	Ebike'in kalan pil gücü.
eBike Menzili	Ebike'in yardım sağlayabileceği tahmini kalan mesafe.
GPS	GPS uydu sinyalinin gücü.
Turlar	Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.
Son Tur Tekrarları	Etkinliğin son turundaki tekrar sayısı.
Yükle	Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir.
Hareketler	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan toplam hareket sayısı.
Performans Durumu	Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.
Tkrar	Spor salonu etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.
Solunum Hızı	Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.
Turlar	İp atlama gibi bir etkinlikte gerçekleştirilen egzersiz gruplarının sayısı.
Sürüşler	Mevcut etkinliğin tur sayısı.
Adım	Mevcut etkinlik sırasında atılan adım sayısı.
Stres	Mevcut stres seviyeniz.

Adı	Açıklama
Gündoğ	GPS konumunuza göre gündoğumu saati.
Gün batımı	GPS konumunuza göre günbatımı saati.
Günün Saati	Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.
Gün İçindeki Süre (Saniye)	Saniye de dahil olmak üzere 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.
Aralık Hızı	Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.
500 metredeki Tur Yürüyüş Hızı	Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Tur Temposu	Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.
500 mt. Son Tur Yürüyüş Hızı	Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Son Tur Pace	En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.
Son Uzunluktaki Hız	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
3 sn. Güç	Güç çıkışının 3 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn. Güç	Güç çıkışının 30 saniyelik hareket ortalaması.
Ortalama Güç	Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.
Turda Ölçülen Güç	Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.
Son Tur Gücü	En son tamamlanan turdaki ortalama güç çıkışı.
Maksimum Güç	Mevcut etkinliğin en yüksek güç çıkışı.
Güç	Vat cinsinden mevcut güç çıkışı.
Güç Bölgesi	FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı.
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
Ort. 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 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.
Tur. Yerle Temas Süresi Deng.	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Turdaki Yerle Temas Süresi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.
Turdaki Adım Uzunluğu	Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.
Turdaki Dikey Salınım	Mevcut tur için ortalama dikey salınım.
Turdaki Dikey Oran	Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
Adım Uzunluğu	Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).
Dikey Salınım	Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.
Dikey Oran	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

Hız Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Hareket Hızı	Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.
Ortalama Genel Hız	Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama Hız	Mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama Knot Hız	Mevcut etkinlik için knot cinsinden ortalama hız.
Tur Hızı	Mevcut tur için ortalama hız.
Son Tur Hızı	En son tamamlanan tur için ortalama hız.
Son Hareket Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama hız.
Maksimum Hız	Mevcut etkinlik için en yüksek hız.
Maksimum Knot Hız	Mevcut etkinlik için knot cinsinden maksimum hız.
Hareket Hızı	Mevcut hareket için ortalama hız.
Knot Hızı	Knot cinsinden mevcut hız.
Hız	Mevcut hareket hızı.
Hız Çizelgesi	Mevcut hızınızı gösteren bir çizelge.
Dikey Hızı	Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Kulaç Alanları

Adı	Açıklama
Kürek Başına Ortalama Mesafe	Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Kürek Başına Ortalama Mesafe	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Ortalama Kürek Hızı	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 Hızı	Mevcut aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
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.

Adı	Açıklama
Son Turdaki Mesafe/Kulaç	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Mesafe/Kürek	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Kürek Hızı	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kürek Hızı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kürek Sayısı	Yüzme. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turdaki Kürek Sayısı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç Hızı	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
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 11</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.
Çoklu Spor Süresi	Çoklu spor etkinliğinde geçişler dahil tüm sporlar için toplam süre.
Genel Olarak Önde/Arkada	Hedef temponuzun ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.
Duruş Zamanı	Mevcut duruş için kronometre süresi.
Zamanlayıcıyı Ayarla	Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.
Durulan Süre	Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.
Yüzme Süresi	Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.
Süreölçer	Etkinlik zamanlayıcısının şu anki süresi.

Antrenman Alanları

Adı	Açıklama
Kalan Tekrarlar	Antrenman sırasında kalan tekrarlar.
Adım Süresi	Antrenman adımı için kalan süre veya mesafe.
Adım Pace	Antrenman adımı sırasında geçerli tempo.
Adım Hızı	Antrenman adımı sırasında geçerli hız.
Adım Süresi	Antrenman adımı için geçen süre.

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.

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

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

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

