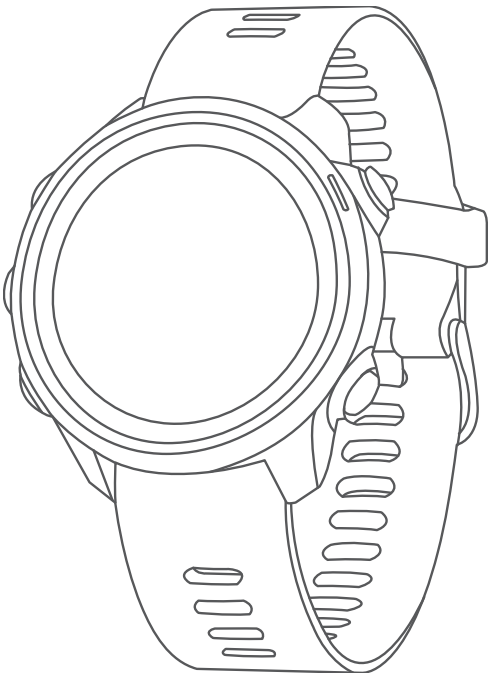
GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSİC

Kullanma Kılavuzu

© 2019 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®, 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 Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ ve Varia Vision™; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. şirketinin ticari markasıdır. Apple®, iTunes® ve Mac®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markalarıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. iOS®, Cisco Systems, Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır ve Apple Inc. tarafından kullanımı lisanslıdır. Spotify® yazılımı, şu adresteki üçüncü taraf lisanslarına tabidir: https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses. 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: A03568, AA3568

İçindekiler

Giriş 1
- Cihaz Genel Bilgileri 1
  - GPS Durumu ve Durum Simgeleri 2
- Saatinizi Ayarlama 2
- Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme 3
  - Mevcut Garmin Connect Kullanıcıları İçin İpuçları 3
  - Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme 3
    - Bildirimleri Görüntüleme 3
    - Bildirimleri Yönetme 3
    - Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Akıllı Telefonunuzda Oynatma 4
    - Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma 4
    - Akıllı Telefon Bağlantı Uyarılarını Açma ve Kapatma 4
- Kontroller Menüsünü Görüntüleme 4
- Koşma 5

Etkinlikler ve Uygulamalar 6
- Etkinlik Başlatma 6
  - Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları 6
- Etkinlik Durdurma 7
- Etkinlik Değerlendirme 7
- Etkinlik Ekleme 7
  - Özel Etkinlik Oluşturma 8
- Kapalı Mekan Etkinlikleri 8
  - Sanal Koşuya Çıkma 8
  - Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme 8
  - Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme 9
    - Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları 9
- Dış Mekan Etkinlikleri 9
  - Pist Koşusuna Çıkma 10
    - Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları 10
- Yüzme 10
  - Havuzda Yüzme 10
  - Mesafe Kaydı 11
  - Yüzme Terimleri 11
  - Kulaç Türleri 11
  - Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları 11
  - Havuzda Yüzerken Dinlenme 11
  - Otomatik Dinlenme 12
  - Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma 12
- Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Oynatma 12

Antrenman 13
- Antrenmanlar 13
  - Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme 13
  - Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma 13
  - Cihazınıza Özel Antrenman Gönderme 13
  - Antrenman Başlatma 14
  - Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme 14
    - Günlük Önerilen Antrenman İstemlerini Açma ve Kapatma 14
  - Havuzda Yüzme Antrenmanını Takip Etme 14
  - Antrenman Takvimi Hakkında 15
  - Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma 15
  - Uyarlanabilir Antrenman Planları 15
    - Bugünün Egzersizine Başlama 15
  - Aralıklı Antrenmanlar 16
    - Aralıklı Antrenman Oluşturma 16
    - Aralıklı Antrenman Başlatma 16
    - Aralıklı Antrenmanı Durdurma 16
- Antrenman Hedefi Ayarlama 17
  - Antrenman Hedefini İptal Etme 17
  - Virtual Partner Özelliğini Kullanma 17
- PacePro Antrenmanı 18
  - PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme 18
  - PacePro Planı Başlatma 19
  - PacePro Planını Durdurma 19
- Önceki Bir Etkinlikte Yarışma 20
- Kişisel Rekorlar 20
  - Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme 20
  - Kişisel Rekoru Geri Yükleme 20
  - Bir Kişisel Rekoru Silme 20
  - Tüm Kişisel Rekorları Silme 21
- Metronomu Kullanma 21
- Kullanıcı Profilinizi Ayarlama 21

Fitness Hedefleri 21
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında 22
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama ... 22
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlaması 22
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları .. 23
Antrenman Durumunuzu Duraklatma .. 23
Duraklatılan Antrenman Durumunuzu Sürdürme 23

Etkinlik İzleme 23
Otomatik Hedef 24
Hareket Uyarısını Kullanma 24
Hareket Uyarısını Açma 24
Uyku İzleme 24
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma 24
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma 25
Yoğun Olduğunuz Dakikalar 25
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama 25
Garmin Move IQ™ Olayları 25
Etkinlik İzleme Ayarları 25
Etkinlik İzlemeyi Kapatma 25

Akıllı Özellikler 26
Bluetooth Bağlantılı Özellikler 26
Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme 26
Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme 26
Kayıp Bir Mobil Cihazı Bulma 27
Pencere öğeleri 27
Pencere Öğelerini Görüntüleme 28
Günüm Hakkında 28
Hava Durumu Pencere Öğesini Görüntüleme 28
Sıvı Tüketimi Takibi 28
Adet Döngüsü İzleme 28
Connect IQ Özellikleri 29
Connect IQ Özelliklerini İndirme 29
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme 29
Wi-Fi Bağlantılı Özellikler 29
Wi-Fi Ağına Bağlanma 29
Güvenlik ve İzleme Özellikleri 30
Acil Durum Kişileri Ekleme 30
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma 30
Yardım İsteme 31
Canlı Etkinlik Paylaşımı 31

Kalp Hızı Özellikleri 31
Bilekten Kalp Hızı 31
Saati Takma 31
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları 32
Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama 32
Kalp Hızı Verilerini Etkinlik Sırasında Yayınlama 32
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama 33
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma 33
Koşu Dinamikleri 33
Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme 34
Koşu Dinamikleri ile Antrenman Yapma 34
Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri 36
Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri 36
Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri 37
Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları 37
Performans Ölçümleri 38
Performans Bildirimlerini Kapatma .. 38
Kalp Hızınızı Otomatik Olarak Algılama 39
Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme 39
Antrenman Durumu 39
Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları 40
VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında 40
Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme 41
VO2 Maksimum Kaydını Kapatma 41
Toparlanma Süresi 41

Toparlanma Sürenizi Görüntüleme 41
Toparlanma Kalp Hızı 42
Antrenman Yükü 42
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme 42
Performans Durumu 42
Antrenman Etkisi Hakkında 43
Nabız Oksimetresi 43
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma 44
Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme 44
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları 44
Stres Seviyesi Pencere Öğesini Kullanma 45
Body Battery 45
Body Battery Pencere Öğesini Görüntüleme 46
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları 47
Sağlık İstatistikleri Pencere Öğesi 47

Müzik 47
Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma 47
Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme 48
Üçüncü Taraf Sağlayıcıların Bağlantısını Kesme 48
Spotify® 48
Spotify Uygulamasından Ses İçeriği İndirme 48
Kişisel Ses İçeriği İndirme 49
Müzik Dinleme 49
Müzik Çalma Kontrolleri 50
Ses Modunu Değiştirme 50
Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme 51
Bluetooth Kulaklığını Bağlama 51

Geçmiş 51
Geçmişi Görüntüleme 51
Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme 52
Veri Toplamlarını Görüntüleme 52
Geçmişi Silme 52
Veri Yönetimi 52
Dosya Silme 52
USB Kablosunu Sökme 52
Garmin Connect 53
Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme 53
Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma 54

Navigasyon 54
Etaplar 54
Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme 54
Konumunuzu Kaydetme 54
Kayıtlı Konumlarınızı Düzenleme 55
Tüm Kayıtlı Konumları Silme 55
Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme 55
Son Kaydedilmiş Etkinliğinizin Başlangıç Noktasına Dönme 56
Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon 56
Harita 56
Etkinliğe Harita Ekleme 56
Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma 57
Harita Ayarları 57

Kablosuz Sensörler 57
Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme 57
Ayak Podu 57
Ayak Podu Kullanarak Koşma 58
Ayak Podu Kalibrasyonu 58
Ayak Podu Kalibrasyonunu İyileştirme 58
Ayak Podunuzu Manuel Olarak Kalibre Etme 58
Ayak Podu Hızını ve Mesafesini Ayarlama 58
İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma 59
Durumsal Farkındalık 59
Varia kamera kontrollerini Kullanma 59
tempe 59

Cihazınızı Özelleştirme 59
Etkinlik Listenizi Özelleştirme 59
Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme 60
Kontroller Menüsünü Özelleştirme 60

Etkinlik Ayarları 61
Veri Ekranlarını Özelleştirme 62
Uyarılar 62
Auto Pause Özelliğini Etkinleştirme 63
Bir Uyarı Ayarlama 63
Auto Lap 64
Turları Mesafeye Göre İşaretleme 64
Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme 64
Tur Tuşunu Açma ve Kapatma 65
Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma 65
GPS Ayarını Değiştirme 65
GPS ve Diğer Uydu Sistemleri 65
UltraTrac 66
Havuz Boyutunu Ayarlama 66
Güç Tasarrufu Zaman Aşımı Ayarları 66
Bir Etkinliği veya Uygulamayı Kaldırma 66
Saat Görünümü Ayarları 66
Saat Görünümünü Özelleştirme 67
Sistem Ayarları 67
Saat Ayarları 68
Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme 68
Cihaz Seslerini Ayarlama 68
Ölçü Birimlerini Değiştirme 68
Tempoyu veya Hızı Görüntüleme 68
Genişletilmiş Ekran Modu 69
Saat 69
Saati GPS ile Senkronize Etme 69
Saati Manuel Olarak Ayarlama 69
Alarm Ayarlama 69
Alarm Silme 69
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma 69
Kronometreyi Kullanma 70
VIRB Uzaktan Kumandası 70
VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme 70
VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme 71

Cihaz Bilgileri 71
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme 71
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme 71
Cihazı Şarj Etme 72
Cihazınızın Şarj Edilmesiyle İlgili İpuçları 72
Cihaz Bakımı 72
Saati Temizleme 73
Kayışları Değiştirme 73
Teknik Özellikler 74

Sorun Giderme 74
Ürün Güncellemeleri 74
Garmin Express Uygulamasını Ayarlama 74
Daha Fazla Bilgi Alma 75
Etkinlik İzleme 75
Günlük adım sayım görüntülenmiyor 75
Adım sayım doğru olmayabilir 75
Cihazım yanlış dile ayarlanmış 75
Cihazımdaki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor 75
Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor 75
Uydu Sinyallerini Alma 76
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma 76
Cihazı Yeniden Başlatma 76
Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama 76
Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme 76
Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme 77
Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu? 77
Telefonum cihaza bağlanmıyor 77
Pil Ömrünü Artırma 77
ANT+ sensörlerini manuel olarak nasıl eşleştirebilirim? 78
Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim? 78
Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor 78

Ek 79
Veri Alanları 79
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında 82
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları 82
VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri 83

Tekerlek Boyutu ve Çevresi 84
Sembol Açıklamaları 86

Giriş

⚠ UYARI

Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

Egzersiz programına başlamadan veya programı değiştirmeden önce her zaman doktorunuza danışın.

Cihaz Genel Bilgileri

1 LIGHT	Cihazı açmak için seçin. Ekran parlaklığını açmak ve kapatmak için seçin. Kontroller menüsünü görüntülemek için basılı tutun.
2 START STOP	Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak ve durdurmak için seçin. Bir seçenek belirlemek ya da bir mesajı onaylamak için seçin.
3 BACK	Önceki ekrana geri dönmek için seçin. Bir etkinlik sırasında tur kaydetmek için seçin.
4 DOWN	Pencere öğeleri, veri ekranları, seçenekler ve ayarlar arasında gezinmek için seçin. Müzik kontrollerini açmak için basılı tutun (*Müzik Çalma Kontrolleri*, sayfa 50).
5 UP	Pencere öğeleri, veri ekranları, seçenekler ve ayarlar arasında gezinmek için seçin. Menüyü görüntülemek için basılı tutun.

GPS Durumu ve Durum Simgeleri

GPS durum halkası ve simgeleri geçici olarak her veri ekranının üstünde görüntülenir. Dış mekan faaliyetleri için GPS hazır olduğunda durum halkası yeşile döner. Yanıp sönen simge, cihazın sinyal aradığı anlamına gelir. Sabit simge, sinyalin bulunduğu veya sensörün bağlı olduğu anlamına gelir.

GPS	GPS durumu
	Pil durumu
	Akıllı telefon bağlantı durumu
	Wi-Fi® teknolojisi durumu
	Kalp hızı durumu
	Ayak podu durumu
	Running Dynamics Pod durum
	Hız ve tempo sensörü durumu
	Bisiklet lambaları durumu
	Bisiklet radarı durumu
	Genişletilmiş ekran modu durumu
	tempe™ sensör durumu
	VIRB® kamera durumu

Saatinizi Ayarlama

Forerunner özelliklerinden tam olarak yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Forerunner cihazını Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak akıllı telefonunuzla eşleştirin (*Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme*, sayfa 3).
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri*, sayfa 30).
- Müziği ayarlayın (*Müzik*, sayfa 47).
- Wi-Fi ağlarını ayarlayın (*Wi-Fi Ağına Bağlanma*, sayfa 29).

Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme

Forerunner cihazının bağlantılı özelliklerini kullanmak için cihazın akıllı telefonunuzdaki Bluetooth® ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirilmesi gerekir.

1 Akıllı telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını yükleyip açın.
2 Akıllı telefonunuzu cihazınızın 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
3 Cihazı açmak için **LIGHT** öğesini seçin.

   Cihazı ilk açtığınızda cihaz eşleştirme modundadır.

   İPUCU: Eşleştirme moduna manuel olarak girmek için **UP** öğesini basılı tutarken ⚙ > **Telefon** > **Telefonu Eşleştir** öğelerini seçebilirsiniz.
4 Cihazınızı Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:
   - Garmin Connect uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları izleyin.
   - Garmin Connect uygulamasıyla daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyseniz ☰ veya ••• menüsünden **Garmin Cihazları** > **Cihaz Ekle** öğesini seçip ekrandaki talimatları uygulayın.

Mevcut Garmin Connect Kullanıcıları İçin İpuçları

1 Garmin Connect uygulamasında ☰ veya ••• öğesini seçin.
2 **Garmin Cihazları** > **Cihaz Ekle** öğesini seçin.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için Forerunner cihazını uyumlu bir mobil cihazla eşleştirmeniz gerekir (*Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme*, sayfa 3).

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

Bildirimleri Görüntüleme

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

Bildirimleri Yönetme

Forerunner cihazınızda görünen bildirimleri, uyumlu akıllı telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- Bir iPhone® cihazı kullanıyorsanız cihazda gösterilecek öğeleri seçmek için iOS® bildirim ayarlarına gidin.
- Bir Android™ akıllı telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasında **Ayarlar** > **Bildirimler** öğesini seçin.

Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Akıllı Telefonunuzda Oynatma

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

Garmin Connect uygulamasını, koşu ve diğer etkinlikler sırasında akıllı telefonunuzda motive edici durum duyuruları oynatacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Sesli istemler tur sayısı ve tur süresi, tempo veya hız ve kalp hızı verilerini içerir. Sesli istem sırasında Garmin Connect uygulaması, duyuruyu oynatmak için akıllı telefonun birincil sesini susturur. Ses düzeylerini Garmin Connect uygulamasında özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bir Forerunner 245 Music cihazınız varsa cihazda sesli istemleri bağlı akıllı telefon kullanmadan, bağlı kulaklığınız aracılığıyla etkinleştirebilirsiniz (*Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Oynatma*, sayfa 12).

NOT: Tur Uyarısı sesli istemi varsayılan olarak etkindir.

1. Garmin Connect uygulamasından, ☰ veya ••• öğesini seçin.
2. **Garmin Cihazları** öğesini seçin.
3. Cihazınızı seçin.
4. **Etkinlik Seçenekleri** > **Sesli Uyarılar** öğesini seçin.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth akıllı telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenekler ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme*, sayfa 60).

1. Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
2. Forerunner cihazınızın Bluetooth akıllı telefon bağlantısını kapatmak için öğesini seçin.

   Mobil cihazınızda Bluetooth teknolojisini kapatmak için mobil cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

Akıllı Telefon Bağlantı Uyarılarını Açma ve Kapatma

Forerunner cihazınızı, eşleştirilen akıllı telefonunuz Bluetooth kablosuz teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantısı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Akıllı telefon bağlantı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

1. Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
2. ⚙ > **Telefon** > **Uyarılar** öğesini seçin.

Kontroller Menüsünü Görüntüleme

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

NOT: Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme*, sayfa 60).

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

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

Koşma

Cihazınıza kaydettiğiniz ilk fitness etkinliği bir koşu, sürüş veya dış mekan etkinliği olabilir. Etkinliğe başlatmadan önce cihazı şarj etmeniz gerekebilir (*Cihazı Şarj Etme*, sayfa 72).

Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

1. **START** öğesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
2. Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
3. **START** öğesini seçin.
4. Koşuya çıkın.

NOT: Bir etkinlik sırasında Forerunner 245 Music cihazında müzik kontrollerini açmak için DOWN tuşunu basılı tutun (*Müzik Çalma Kontrolleri*, sayfa 50).

5. Koşunuzu tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine 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 7.

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 8). 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 29).

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

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse). İsteğe bağlı kablosuz sensörünüz varsa Forerunner cihazıyla eşleştirebilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme*, sayfa 57).

1. Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
2. Bir etkinlik seçin.

   NOT: Favori olarak ayarlanmış etkinlikler listenin başında görünür (*Etkinlik Listenizi Özelleştirme*, sayfa 59).
3. Bir seçenek belirleyin:
   - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
   - simgesine tıklayın ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinlik seçin.
4. Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin.
5. **GPS** simgesi görünene kadar bekleyin.

   Cihaz; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığında (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
6. Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini seçin.

   Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

   NOT: Forerunner 245 Music cihazında, etkinlik sırasında müzik kontrollerini açmak için **DOWN** düğmesini basılı tutabilirsiniz (*Müzik Çalma Kontrolleri*, sayfa 50).

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce cihazı şarj edin (*Cihazı Şarj Etme*, sayfa 72).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için **BACK** simgesine basın.
- Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğesine basın.

Etkinlik Durdurma

1 **STOP** simgesine basın.
2 Bir seçenek belirleyin:
   - Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** öğesini seçin.
   - Etkinliği kaydedip saat moduna dönmek için **Kaydet** > ✔ > **Bitti** öğelerini seçin.

     NOT: Öz değerlendirme etkinleştirilirse etkinlik için hissedilen eforunuzu girebilirsiniz (*Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme*, sayfa 64).
   - Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Sonra Devam Et** öğesini seçin.
   - Bir turu işaretlemek için **Tur** öğesini seçin.
   - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** > **TracBack** öğesini seçin.

     NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
   - Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** > **Düz Hat** öğesini seçin.

     NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
   - Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toprlnma Kalp Hızı** öğesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin.
   - Etkinliği silip saat moduna dönmek için **Sil** > **Evet** öğesini seçin.

   NOT: Etkinliği durdurduktan 30 dakika sonra cihaz etkinliği otomatik olarak kaydeder.

Etkinlik Değerlendirme

Bir etkinliği değerlendirmeden önce, Forerunner saatinizde öz değerlendirme ayarını etkinleştirmeniz gerekir (*Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme*, sayfa 64).

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** öğesini seçin (*Etkinlik Durdurma*, sayfa 7).
2 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

   NOT: Öz değerlendirmeyi atlamak için » simgesini seçebilirsiniz.
3 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.

Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Etkinlik Ekleme

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

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

Özel Etkinlik Oluşturma

1 Saat görünümünde **START** > **Ekle** öğesini seçin.
2 Bir seçenek belirleyin:
   - Kayıtlı etkinliklerinizin birinden yola çıkarak özel etkinliğinizi oluşturmak için **Kopyalanır Et.** öğesini seçin.
   - Yeni bir özel etkinlik oluşturmak için **Diğer** öğesini seçin.
3 Gerekirse bir etkinlik türü seçin.
4 Bir ad seçin veya özel bir ad girin.

   Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur, örneğin: Bisiklet(2).
5 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.
6 Etkinliği favoriler listenize eklemek için **Evet** öğesini seçin.

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 (*Etkinlik Ayarları*, sayfa 61).

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

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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

Sanal Koşuya Çıkma

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

1 **START** > **Sanal Koşu** öğesini seçin.
2 Tabletinizde, dizüstü bilgisayarınızda veya akıllı telefonunuzdaZwift™ uygulamasını veya başka bir sanal antrenman uygulamasını açın.
3 Koşu etkinliği başlatmak ve cihazları eşleştirmek için ekrandaki talimatları uygulayın.
4 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini seçin.
5 Koşunuzu tamamladıktan sonra etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için **STOP** öğesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

Koşu bandı üzerindeki koşularınızda mesafeleri daha doğru şekilde kaydetmek için koşu bandı üzerinde en az 1,5 km (1 mil) koştuktan sonra koşu bandı mesafesini kalibre edebilirsiniz. Farklı koşu bantları kullanıyorsanız koşu bandını her değiştirdiğinizde kalibrasyonu manuel olarak güncelleyebilirsiniz.

1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın (*Etkinlik Başlatma*, sayfa 6) ve koşu bandında en az 1,5 km (1 mil) koşun.
2 Koşunuzu tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın.
3 Bir seçenek belirleyin:
   - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** öğesini seçin.

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

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

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

1. **START** simgesine basın.
2. **Güç** öğesini seçin.

   İlk kez güçlenme antrenmanı etkinliği kaydederken saatin hangi bileğinizde olduğunu seçmeniz gerekir.
3. Bir antrenman seçin.

   NOT: Saatinize herhangi bir güç antrenmanı indirmediyseniz **Serbest** > **START** öğesini 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** düğmelerine basın.
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** öğesine basın.

   Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler. Birkaç saniye sonra dinlenme süreölçeri görüntülenir.
8. Gerekirse tekrar sayısını düzenleyin.

   İPUCU: Ayrıca set için kullanılan ağırlığı da ekleyebilirsiniz.
9. Dinlenmeyi bitirdiğinizde, bir sonraki setinize başlamak için **BACK** öğesine 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. **Antr. Durdur** > **Kaydet** öğesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

- Tekrar sırasında cihaza bakmayın.

  Cihazla 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, cihazın 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.

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 8).

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. **START** > **Pist Koşusu** öğesini seçin.
3. Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
4. 1. kulvarda koşuyorsanız 10. adıma geçin.
5. **UP** öğesini basılı tutun.
6. Etkinlik ayarlarını seçin.
7. **Şerit Numarası** öğesini seçin.
8. Kulvar numarasını seçin.
9. Etkinlik süreölçeri sayfasına dönmek için **BACK** düğmesini iki kez seçin.
10. **START** öğesini seçin.
11. Pistin etrafında koşun.

    3 tur koştuktan sonra cihazınız pistin boyutlarını kaydeder ve parkur mesafenizi kalibre eder.
12. Koşunuzu tamamladıktan sonra **STOP** > **Kaydet** öğesini seçin.

Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

- Pist koşusuna başlamadan önce GPS durum göstergesinin yeşile dönmesini bekleyin.
- Yeni bir pistteki ilk koşunuzda pist mesafesini kalibre etmek için en az 3 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 4 turdur.
- 1. kulvar dışında bir kulvar kullanıyorsanız etkinlik ayarlarından kulvar numarasını belirleyin.

Yüzme

DUYURU

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

Havuzda Yüzme

Mesafe, tempo, kulaç sayısı ve kulaç tipi dahil olmak üzere yüzme verilerinizi kaydetmek için havuzda yüzme etkinliğini kullanabilirsiniz.

1. **START** > **Hvz Yüzme** öğesini seçin.

   Havuzda yüzme etkinliğini ilk kez seçtiğinizde havuz boyutunu seçmeniz veya özel bir boyut girmeniz gerekir.
2. Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini seçin.
3. Her dinlenme süresinin başında ve sonunda **BACK** öğesini seçin.
4. Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **START** > **Kaydet** öğesini seçin.

   İPUCU: Kalp hızı veri alanları ekleyerek yüzerken kalp hızı verilerinizi görebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme*, sayfa 62).

Mesafe Kaydı

Forerunner cihazı, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir (*Havuz Boyutunu Ayarlama*, sayfa 66).

İPUCU: Doğru sonuçlar için tek kulaç kullanarak havuz boyunca yüzün. Dinlenirken süreölçeri duraklatın.

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

İPUCU: Drill'ler sırasında süreölçeri duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir (*Isınma Günlüğü İle 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: Cihazın takılı olduğu kolunuz bir tam dönüşü tamamladığında bir kulaç sayılır.

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

Kulaç Türleri

Kulaç türü tanımlaması yalnızca havuzda yüzme için geçerlidir. Kulaç türünüz, belirli bir uzunluğun sonunda tanımlanır. Kulaç türleri, yüzme geçmişinizde ve Garmin Connect hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme*, sayfa 62).

Serbest	Serbest Kulaç
Geri	Sırtüstü Kulaç
Kurbağa.	Kurbağalama Kulaç
Kel	Kelebek Kulaç
Karışık	Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi
Drill	Drill günlüğüyle kullanılır (*Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma*, sayfa 12)

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.

  Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda cihaz, bu havuz boyutunu kullanır. Boyutu değiştirmek için UP düğmesini basılı tutabilir, etkinlik ayarlarınızı belirleyebilir ve Havuz Boyutu öğesini seçebilirsiniz.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için **BACK** öğesini seçin.

  Cihaz, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.

Havuzda Yüzerken Dinlenme

Varsayılan dinlenme ekranı iki dinlenme süreölçerini görüntüler. Ayrıca son tamamlanan aralık için süreyi ve mesafeyi görüntüler.

NOT: Dinlenme sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

1. Yüzme etkinliğiniz sırasında dinlenme başlatmak için **BACK** öğesini seçin.

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

Otomatik Dinlenme

Otomatik dinlenme özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Cihazınız, dinlendiğinizi otomatik olarak algılar ve dinlenme ekranı görüntülenir. 15 saniyeden fazla dinlerseniz cihaz otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur. Yüzmeye devam ettiğinizde cihaz otomatik olarak yeni bir yüzme aralığı başlatır. Otomatik dinlenme özelliğini etkinlik seçeneklerinden açabilirsiniz (*Etkinlik Ayarları*, sayfa 61).

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

Otomatik dinlenme özelliğini kullanmak istemiyorsanız her dinlenme aralığının başlangıcını ve sonunu manuel olarak belirlemek için BACK düğmesini seçebilirsiniz.

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** öğesini seçin.
2. Isınma süreölçerini başlatmak için **BACK** öğesini seçin.
3. Bir ısınma aralığını tamamladıktan sonra **BACK** öğesini seçin.

   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** öğesini seçin.
   - Bir yüzme aralığı başlatmak için yüzme antrenmanı ekranlarına dönmek üzere **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.

Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Oynatma

Bir koşu veya başka bir etkinlik sırasında saatinizin motivasyonel durum duyuruları çalmasını sağlayabilirsiniz. Sesli istemler, varsa Bluetooth teknolojisini kullanan bağlı kulaklığınızda oynatılır. Aksi takdirde sesli istemler Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirilmiş telefonunuzda oynatılır. Sesli istem oynatılırken saat veya telefon, duyuruyu oynatmak için birincil sesi kapatır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

1. Saat görünümünde **UP** öğesini basılı tutun.
2. > **Sesli Uyarılar** öğesini seçin.
3. Bir seçenek belirleyin:
   - Her tur için istem duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.

     NOT: Tur Uyarısı sesli istemi varsayılan olarak etkindir.
   - İstemleri tempo ve hız verilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
   - İstemleri kalp hızı verilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.
   - Auto Pause® özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda istem duymak için **Süreölçer Etkinlikleri** öğesini seçin.
   - Her antrenman adımı için istemleri duymak üzere **Antrenman Uyarıları** öğesini seçin.
   - Etkinlik uyarılarının sesli istem olarak oynatılması için **Etkinlik Uyarıları** öğesini seçin.
   - 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.

Antrenman

Antrenmanlar

Her bir antrenman adımı ile değişik mesafeler, süreler ve kaloriler için hedefler içeren kendinize özel antrenmanlar oluşturabilirsiniz. Garmin Connect uygulamasını kullanarak antrenman oluşturabilir ve daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu cihazınıza aktarabilirsiniz.

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

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden bir antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir (*Garmin Connect*, sayfa 53).

1. Bir seçenek belirleyin:
   - Garmin Connect uygulamasını açın.
   - connect.garmin.com adresine gidin.
2. **Antrenman** > **Antrenmanlar** öğesini seçin.
3. Antrenman bulun ya da yeni bir antrenman oluşturup kaydedin.
4. öğesini veya **Cihaza Gönder** öğesini 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 53) olmalıdır.

1. Garmin Connect uygulamasından veya öğesini seçin.
2. **Antrenman** > **Antrenmanlar** > **Bir Antrenman Oluştur** öğesini seçin.
3. Bir etkinlik seçin.
4. Özel antrenmanınızı oluşturun.
5. **Kaydet** öğesini seçin.
6. Antrenmanınız için bir ad girin ve **Kaydet** öğesini seçin.

   Yeni antrenman, antrenman listenizde görünür.

   NOT: Bu antrenmanı saatinize gönderebilirsiniz (*Cihazınıza Özel Antrenman Gönderme*, sayfa 13).

Cihazınıza Özel Antrenman Gönderme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak oluşturduğunuz bir özel antrenmanı cihazınıza gönderebilirsiniz (*Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma*, sayfa 13).

1. Garmin Connect uygulamasından veya simgesini seçin.
2. **Antrenman** > **Antrenmanlar** öğesini seçin.
3. Listeden bir antrenman seçin.
4. simgesini seçin.
5. Uyumlu cihazınızı seçin.
6. Ekrandaki talimatları izleyin.

Antrenman Başlatma

Bir antrenmanı başlatmadan önce Garmin Connect hesabınızdan antrenman indirmeniz gerekir.

1. Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
2. Bir etkinlik seçin.
3. **UP** öğesini basılı tutun.
4. **Antrenman** > **Antrenmanlarım** öğesini seçin.
5. Bir antrenman seçin.

   NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.
6. **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
7. Süreölçeri başlatmak için **START** öğesini seçin.

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

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Cihazın günlük bir antrenman önerebilmesi için önce antrenman durumuna ve VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir (*Antrenman Durumu*, sayfa 39).

1. Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
2. **Koşu**'ı seçin.

   Önerilen günlük antrenman görüntülenir.
3. **START** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
   - Antrenmanı yapmak için **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
   - Antrenmanı silmek için **Kapat** öğesini seçin.
   - Antrenman adımlarını önizlemek için **Adım** öğesini seçin.
   - Antrenman hedef ayarını güncellemek için **Hedef Türü** öğesini seçin.
   - Gelecek antrenman bildirimlerini kapatmak için **İstem Devre Dışı** öğesini seçin.

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

Günlük Önerilen Antrenman İstemlerini Açma ve Kapatma

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

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

Havuzda Yüzme Antrenmanını Takip Etme

Cihazınız size bir yüzme antrenmanının birden çok adımında kılavuzluk edebilir. Havuzda yüzme antrenmanı oluşturmak ve göndermek, *Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma*, sayfa 13 ve *Cihazınıza Özel Antrenman Gönderme*, sayfa 13 işlemleriyle benzerdir.

1. Saat görünümünden **START** > **Hvz Yüzme** > **Seçenekler** > **Antrenman** öğesini seçin.
2. Bir seçenek belirleyin:
   - Garmin Connect üzerinden indirilen antrenmanları yapmak için **Antrenmanlarım** öğesini seçin.
   - Planlanmış antrenmanlarınızı yapmak veya görüntülemek için **Antrenman Takvimi** öğesini seçin.
3. Ekrandaki talimatları izleyin.

Antrenman Takvimi Hakkında

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

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Garmin Connect hizmetinden bir antrenman planı indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına (*Garmin Connect*, sayfa 53) sahip olmalı ve Forerunner cihazını uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmelisiniz.

1. Garmin Connect uygulamasından ☰ menüsünü veya ••• menüsünü seçin.
2. **Antrenman** > **Antrenman Planları** öğesini 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 planı başlattığınız zaman Forerunner cihazınızdaki pencere öğesi döngüsüne Garmin Coach pencere öğesi eklenir.

Bugünün Egzersizine Başlama

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

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

2. **START** öğesini seçin.
3. Antrenman adımlarını görüntülemek için **Görüntüle** öğesini seçin (isteğe bağlı).
4. **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
5. Ekrandaki talimatları izleyin.

Aralıklı Antrenmanlar

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

Aralıklı Antrenman Oluşturma

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

Aralıklı Antrenman Başlatma

1. Saat görünümünden **START** öğesini seçin.
2. Bir etkinlik seçin.
3. **UP** öğesini basılı tutun.
4. **Antrenman** > **Intrv.ler** > **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
5. Zamanlayıcıyı başlatmak için **START** öğesini seçin.
6. Aralıklı antrenmanınızın ısınma turu varsa ilk aralığa başlamak için **BACK** öğesini seçin.
7. 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** öğesini seçin.
- Tüm aralıklar ve dinlenme süreleri tamamlandıktan sonra aralıklı antrenmanı sonlandırıp soğuma için kullanılabilecek bir süreölçere geçiş yapmak için **BACK** öğesini seçin.
- Dilediğiniz zaman etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için **STOP** öğesini seçin. Süreölçeri devam ettirebilir veya aralıklı antrenmanı sonlandırabilirsiniz.

Antrenman Hedefi Ayarlama

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

1. Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
2. Bir etkinlik seçin.
3. **UP** öğesini basılı tutun.
4. **Antrenman** > **Hedef Seç** öğesini seçin.
5. Bir seçenek belirleyin:
   - Önceden ayarlanmış bir mesafe seçmek ya da özel bir mesafe girmek için **Yalnızca Mesafe** öğesini seçin.
   - Bir mesafe ve süre hedefi seçmek için **Mesafe ve Süre** öğesini seçin.
   - Bir mesafe ve tempo veya hız hedefi seçmek için **Mesafe ve Pace** veya **Mesafe ve Hız** öğesini seçin.

   Antrenman hedefi ekranı görünür ve tahmini bitiş sürenizi görüntüler. Tahmini bitiş süresi, mevcut performansınızı ve kalan süreyi temel alır.
6. Süreölçeri başlatmak için **START** öğesini seçin.

Antrenman Hedefini İptal Etme

1. Bir etkinlik sırasında **UP** düğmesini basılı tutun.
2. **Hedefi İptal Et** > **Evet** 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. Saat görünümünden **START** öğesini seçin.
2. Bir etkinlik seçin.
3. **UP** öğesini basılı tutun.
4. Etkinlik ayarlarını seçin.
5. **Veri Ekranları** > **Yeni Ekle** > **Virtual Partner** öğesini seçin.
6. Bir tempo veya hız değeri girin.
7. Etkinliğinizi başlatın (*Etkinlik Başlatma*, sayfa 6).
8. Virtual Partner ekranına gidip kimin önde olduğunu görmek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.

PacePro Antrenmanı

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

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

PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme

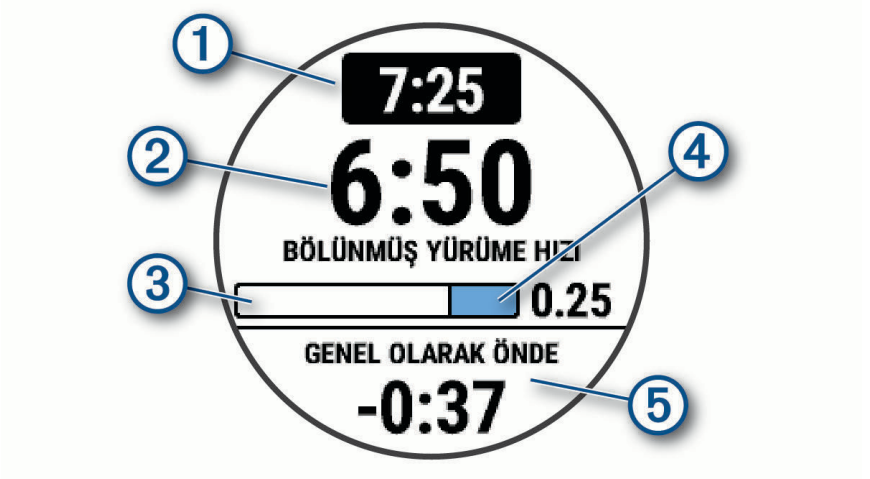
Garmin Connect üzerinden bir PacePro planı indirebilmeniz için Garmin Connect hesabınızın olması gerekir (*Garmin Connect*, sayfa 53).

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

PacePro Planı Başlatma

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

1. Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
2. Dış mekan koşu etkinliği seçin.
3. **UP** öğesini basılı tutun.
4. **Antrenman** > **PacePro Planları** öğesini seçin.
5. Bir plan seçin.
   İPUCU: DOWN > **Bölümleri Görüntüle** öğesini seçerek bölümleri görüntüleyebilirsiniz.
6. Planı başlatmak için **START** öğesini seçin.
7. Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini seçin.



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

PacePro Planını Durdurma

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

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. Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
2. Bir etkinlik seçin.
3. **UP** öğesini basılı tutun.
4. **Antrenman** > **Etkinlikte Yarış** öğesini seçin.
5. Bir seçenek belirleyin:
   - Cihazınızda önceden kaydedilmiş bir etkinliği seçmek için **Geçmişten** öğesini seçin.
   - Garmin Connect hesabınızdan indirdiğiniz bir etkinliği seçmek için **İndirildi** öğesini seçin.
6. Etkinliği seçin.

   Tahmini bitiş sürenizi gösteren Virtual Partner ekranı görünür.
7. Zamanlayıcıyı başlatmak için **START** öğesini seçin.
8. Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **START** > **Kaydet** öğesini seçin.

Kişisel Rekorlar

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

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

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

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

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

   NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Bir Kişisel Rekoru Silme

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

   NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Tüm Kişisel Rekorları Silme

1 Saat görünümünde **UP** öğesini basılı tutun.
2 **Geçmiş** > **Kayıtlar** öğelerini seçin.
3 Bir spor seçin.
4 **Tüm Rekorları Temizle** > **Evet** öğesini seçin.
Yalnızca bu sporun kayıtları silinir.
NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

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 Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
2 Bir etkinlik seçin.
3 **UP** öğesini basılı tutun.
4 Etkinlik ayarlarını seçin.
5 **Metronom** > **Durum** > **Açık** öğesini seçin.
6 Bir seçenek belirleyin:
- Korumak istediğiniz tempoya göre bir değer girmek için **Dakikadaki Atış** öğesini seçin.
- Atışların sıklığını özelleştirmek için **Uyarı Sıklığı** öğesini seçin.
- Metronomun sesini ve titreşimini özelleştirmek için **Sesler** öğesini seçin.

7 Gerekirse koşmadan önce metronom özelliğini dinlemek için **Önizle** öğesini seçin.
8 Koşuya çıkın (*Koşma*, sayfa 5).
Metronom otomatik olarak başlar.
9 Koşu sırasında metronom ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
10 Gerekirse metronom ayarlarını değiştirmek için **UP** düğmesini basılı tutun.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, boyunuzu, kilonuzu ve kalp hızı bölgesi ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz. Cihaz, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

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

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 23) 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 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.

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** öğesini basılı tutun.
2. **Kullanıcı Profili** > **Kalp Hızı** öğesini seçin.
3. **Maksimum Kalp Atış Hızı** > **Maksimum Kalp Atış Hızı** öğesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.

   Etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Kalp Hızınızı Otomatik Olarak Algılama*, sayfa 39).
4. **Dinlenme Kalp Atış Hızı** > **Özel Değerleri Ayarla** öğesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.

   Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
5. **Bölgeler** > **Cinsi** öğesini seçin.
6. Bir seçenek belirleyin:
   - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** öğesini seçin.
   - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maks Nabız Hz** öğesini seçin.
   - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **K.H.R. %** öğesini seçin.
7. Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
8. Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** öğesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
9. Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlaması

Varsayılan ayarlar, cihazınızın 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 21).
- 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

Antrenman Durumunuzu Duraklatma

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

Bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu pencere öğesinde **UP** düğmesini basılı tutun, ardından **Seçenekler** > **Antrenman Durumunu Duraklat** öğesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri** > **Antrenman Durumu** > ⋮ > **Antrenman Durumunu Duraklat** öğesini seçin.

İPUCU: Cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize etmeniz gerekir.

Duraklatılan Antrenman Durumunuzu Sürdürme

Antrenmana tekrar başlamaya hazır olduğunuzda antrenman durumunuzu sürdürebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için her hafta en az iki VO2 maksimum ölçümüne ihtiyacınız vardır (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında*, sayfa 40).

Bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu pencere öğesinde **UP** öğesini basılı tutun ve **Seçenekler** > **Antr. Durumuna Devam Et** öğesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri** > **Antrenman Durumu** > ⋮ > **Antrenman Durumuna Devam Et** öğesini seçin.

İPUCU: Cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize etmeniz gerekir.

Etkinlik İzleme

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

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

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

Otomatik Hedef

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

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

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında Hareket Et! uyarısı ve kırmızı çubuk görüntülenir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir segment görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları*, sayfa 67).

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

Hareket Uyarısını Açma

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

Uyku İzleme

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

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma*, sayfa 25).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

1 Cihazınızı uyurken takın.
2 Uyku izleme verilerinizi Garmin Connect sitesine yükleyin (*Garmin Connect*, sayfa 53).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

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

NOT: Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Normal uyku saatleriniz sırasında otomatik olarak rahatsız etmeyin moduna girmek için sistem ayarlarında Uyku Süresi seçeneğini etkinleştirebilirsiniz (*Sistem Ayarları*, sayfa 67).

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme*, sayfa 60).

1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
2 **Rahatsız Etmeyin** öğesini seçin.

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

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

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

Garmin Move IQ™ Olayları

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

Etkinlik İzleme Ayarları

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

Durum: Etkinlik izleme özelliklerini kapatır.

Hareket Uyarısı: Bir mesaj ve dijital saat görünümü ile adımlar ekranında hareket çubuğunu görüntüler. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları*, sayfa 67).

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

: Move IQ özelliği yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu algıladığı zaman cihazınızın otomatik olarak süreli etkinlikler oluşturup kaydetmesini sağlar. Yürüyüş ve koşu için minimum süre eşiğini ayarlayabilirsiniz.

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

Etkinlik İzlemeyi Kapatma

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

1 Saat görünümünde **UP** öğesini basılı tutun.
2 ⚙ > **Etkinlik İzleme** > **Durum** > **Kapalı** öğesini seçin.

Akıllı Özellikler

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

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

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

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

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

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

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

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

Telefon bildirimleri: Forerunner cihazınızda telefon bildirimlerini ve mesajları görüntüler.

Güvenlik ve izleme özellikleri: Arkadaşlarınız ile ailenize mesaj ve uyarı göndermenizi ve Garmin Connect uygulamasında belirlenmiş acil durum kişilerinden yardım istemenizi sağlar. Daha fazla bilgi için (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri*, sayfa 30) bölümüne gidin.

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

Yazılım güncellemeleri: Cihaz yazılımınızı güncellemenizi sağlar.

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

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

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihaz yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve cihazı uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme*, sayfa 3).

Cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme*, sayfa 26).

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

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme*, sayfa 60).

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

Kayıp Bir Mobil Cihazı Bulma

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

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme*, sayfa 60).

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2 öğesini seçin.

Forerunner cihazı eşleştirilen mobil cihazınızı aramaya başlar. Mobil cihazınızdan sesli bir uyarı duyulur ve Forerunner cihazı ekranında Bluetooth sinyal gücü görüntülenir. Bluetooth sinyal gücü mobil cihazınıza yaklaştıkça artar.

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

Pencere öğeleri

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

Bazı pencere öğeleri varsayılan olarak görünmez. Bunları, pencere öğesi döngüsüne manuel olarak ekleyebilirsiniz (*Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme*, sayfa 60).

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

Takvim: Akıllı telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.

Kalori: Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.

Cihaz Kullanımı: Geçerli yazılım sürümünü ve cihaz kullanım istatistiklerini görüntüler.

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

Sağlık istatistikleri: Mevcut sağlık istatistiklerinizin dinamik özetini görüntüler. Ölçümler arasında kalp hızı, Body Battery seviyesi, stres ve daha fazlası bulunur.

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.

Sıvı Tüketimi: Tükettiğiniz su miktarını ve günlük hedefinize doğru ilerlemenizi takip etmenize olanak tanır.

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

Son etkinlik: Son koşunuz, son sürüşünüz veya son yüzmeniz gibi son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.

Son yapılan spor: Son kaydedilen spor etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.

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

Işıklar: Forerunnercihazınızla eşleştirilmiş bir Varia™ ışığınız olduğunda bisiklet ışığı kontrolleri sağlar.

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

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuz veya cihazda bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.

Günüm: Gün içinde gerçekleştirdiğiniz etkinliklerin dinamik bir özetini görüntüler. Bu ölçümler; süreli etkinlikler, yoğun dakikalar, adımlar, yakılan kaloriler ve daha fazlasını içerir.

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

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

Darbe oksimetresi: Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır.

RCT kamera kontrolleri: Manuel olarak fotoğraf çekmenizi, video klip kaydetmenizi ve ayarları özelleştirmenizi sağlar (*Varia kamera kontrollerini Kullanma*, sayfa 59).

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

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

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

VIRB kontrolleri: Forerunner cihazınızla eşleştirilmiş bir VIRB cihazınız olduğunda kamera kontrolleri sağlar.

Hava Durumu: Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.

Pencere Öğelerini Görüntüleme

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

- Pencere öğelerini görüntülemek için saat görünümünden **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.

  Kalp hızı ve etkinlik izleme pencere öğeleri görüntülenir. Performans pencere öğesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç etkinlik veya GPS kullanılarak yapılan dış mekan koşuları gerekir.
- Bir pencere öğesiyle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için **START** öğesini seçin.

Günüm Hakkında

Günüm pencere öğesi, etkinliğinizin günlük bir anlık görüntüsüdür. Bu pencere öğesi, gün boyunca güncellenen dinamik bir özettir. Bu metrikler arasında son kaydedilen spor etkinliğiniz, hafta içerisinde yoğun olduğunuz dakikalar, adımlar, yakılan kaloriler ve daha fazlası yer alır. Ek metrikleri görüntülemek için START öğesini seçebilirsiniz.

Hava Durumu Pencere Öğesini Görüntüleme

Hava durumu, uyumlu bir akıllı telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

1. Hava durumu pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünden **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
2. Saatlik hava durumu verilerini görüntülemek için **START** öğesini seçin.
3. Günlük hava durumu verilerini görüntülemek için **DOWN** öğesini seçin.

Sıvı Tüketimi Takibi

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

NOT: Sıvı tüketimi takibi pencere öğesini indirmek için Connect IQ uygulamasını kullanabilirsiniz.

Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Öğesini Kullanma

Sıvı tüketimi takibi pencere öğesi, sıvı alımınızı ve günlük sıvı alımı hedefinizi gösterir.

1. Sıvı tüketimi pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
2. **START** öğesini seçin.
3. Bir seçenek belirleyin:
   - Tükettiğiniz her sıvı için + simgesine basın.
   - Sıvı alımınızı kabın hacmine göre artırmak için bir kap seçin.

   İPUCU: Garmin Connect hesabınızdaki ölçü birimleri ve günlük hedef gibi sıvı tüketimi ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

Adet Döngüsü İzleme

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

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

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

Connect IQ Özellikleri

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

Saat Görünümü: Saat görünümünü özelleştirmenizi sağlar.

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

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

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

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Forerunner cihazınızı akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir (*Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme*, sayfa 3).

1. Akıllı telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Connect IQ uygulamasını yükleyip açın.
2. Gerekirse cihazınızı seçin.
3. Bir Connect IQ özelliği seçin.
4. Ekrandaki talimatları izleyin.

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

1. USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
2. apps.garmin.com adresine gidin ve oturum açın.
3. Bir Connect IQ özelliği seçip indirin.
4. Ekrandaki talimatları izleyin.

Wi-Fi Bağlantılı Özellikler

Wi-Fi yalnızca Forerunner 245 Music cihazında kullanılabilir.

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

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

Yazılım güncellemeleri: Wi-Fi bağlantısı olduğunda cihazınız en son yazılım güncellemesini otomatik olarak indirip yükler.

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

Wi-Fi Ağına Bağlanma

Bir Wi-Fi ağına bağlanmadan önce cihazınızı akıllı telefonunuzdaki Garmin Connect uygulamasına veya bilgisayarınızdaki Garmin Express™ uygulamasına bağlamanız gerekir.

Cihazınızı üçüncü taraf müzik sağlayıcılarıyla senkronize etmek için bir Wi-Fi ağına bağlı olmanız gerekir. Cihazınızı bir Wi-Fi ağına bağlamak, büyük dosyaların aktarım hızını artırmaya da yardımcı olabilir.

1. Bir Wi-Fi ağının kapsama alanı dahilinde hareket edin.
2. Garmin Connect uygulamasından ☰ veya ••• öğesini seçin.
3. **Garmin Cihazları** öğesini ve ardından cihazınızı seçin.
4. **Genel** > **Wi-Fi Ağları** > **Ağ Ekle** öğesini seçin.
5. Mevcut Wi-Fi ağını seçin ve oturum açma bilgilerini girin.

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 ☰ veya ••• öğesini 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.

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

1. Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
2. ⚙ > **Güvenlik** > **Kaza Algılama** öğesini seçin.
3. Bir GPS etkinliği seçin.

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

Telefonunuz bağlıyken Forerunner saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabiliyorsa) 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

NOT: Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Yardım istemek için acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir (*Acil Durum Kişileri Ekleme*, sayfa 30). 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: Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **İptal** öğesini seçebilirsiniz.

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.

Kalp Hızı Özellikleri

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

Bilekten Kalp Hızı

Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

  NOT: Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Kalp hızının daha doğru bir şekilde ölçülmesi için saatin koşu veya egzersiz sırasında bileğinizde kaymaması gerekir. 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 32.
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları*, sayfa 44.

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

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Cihazı takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Cihazı kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Cihazın arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın. Cihaz 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 cihazı temiz suyla durulayın.

Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama

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

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

1. Kalp hızı pencere öğesinde **UP** düğmesini basılı tutun.
2. **Seçenekler** > **Kalp Hızını Yayınla** öğesini seçin.

   Forerunner cihazı kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar ve ((♥ simgesi görüntülenir.

   NOT: Kalp hızı pencere öğesinden kalp hızı verilerini yayınlarken yalnızca kalp hızı pencere öğesini görüntüleyebilirsiniz.
3. Forerunner cihazınızı Garmin ANT+ uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

   İPUCU: Kalp hızı verilerinizi yayınlamayı durdurmak için herhangi bir tuşu seçin ve Evet öğesini seçin.

Kalp Hızı Verilerini Etkinlik Sırasında Yayınlama

Forerunner cihazınızı, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge® cihazınıza veya bir etkinlik sırasında VIRB aksiyon kamerasına yayınlayabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

1. Kalp hızı pencere öğesinde **UP**simgesini basılı tutun.
2. **Seçenekler** > **Etkinlikte Yayınla** öğesini seçin.
3. Bir etkinlik başlatın (*Etkinlik Başlatma*, sayfa 6).

   Forerunner cihazı kalp hızı verilerinizi arka planda yayınlamaya başlar.

   NOT: Cihazın etkinlik sırasında kalp hızı verilerinizi yayınladığına ilişkin herhangi bir gösterge olmaz.
4. Forerunner cihazınızı Garmin ANT+ uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

   İPUCU: Kalp hızı verilerinizi yayınlamayı durdurmak için etkinliği durdurun (*Etkinlik Durdurma*, sayfa 7).

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

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

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

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

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

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

Bilekten Kalp Hızı ayarının varsayılan değeri Otomatik'tir. Cihazla bir ANT+ kalp hızı monitörü eşleştirmediğiniz sürece cihaz, otomatik olarak bilekten kalp hızı ölçme monitörünü kullanır.

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

1. Kalp hızı pencere öğesinden **UP** düğmesini basılı tutun.
2. **Seçenekler** > **Durum** > **Kapalı** öğesini seçin.

Koşu Dinamikleri

Koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı geribildirim sağlaması için podu uyumlu cihazınızla birlikte kullanabilirsiniz. Pod, altı koşu metriğini hesaplamak için gövde hareketini ölçen bir akselerometreye sahiptir.

NOT: Koşu dinamikleri özellikleri yalnızca bazı Garmin cihazlarında bulunur.

Tempo: Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).

Dikey salınım: Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Burada, gövdenizin her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi gösterilir.

Yerle temas süresi: Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Milisaniye cinsinden ölçülür.

NOT: Yerle temas süresi ve denge, yürüyüş sırasında kullanılamaz.

Yerle temas süresi dengesi: Yerle temas süresi dengesi, koşarken sahip olduğunuz sol/sağ dengenizi gösterir. Yüzde olarak görüntülenir. Örneğin, 53,2 sayısı görüntülenir ve ok sola ya da sağa bakar.

Adım uzunluğu: Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.

Dikey oran: Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.

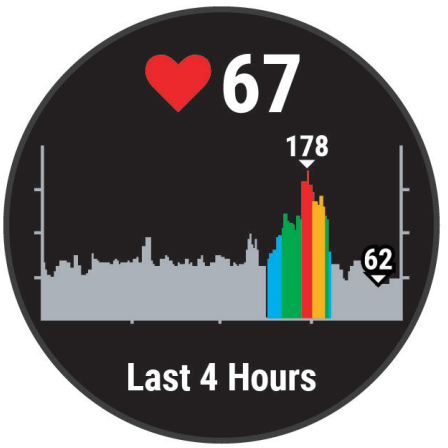
Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme

Pencere öğesi, dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve son 4 saatteki kalp hızınızın grafiğini görüntüler.

1 Kalp hızı pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.

NOT: Pencere öğesini pencere öğesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir (*Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme*, sayfa 60).

2 Son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı değerlerinizi görüntülemek için **START** öğesini seçin.



Koşu Dinamikleri ile Antrenman Yapma

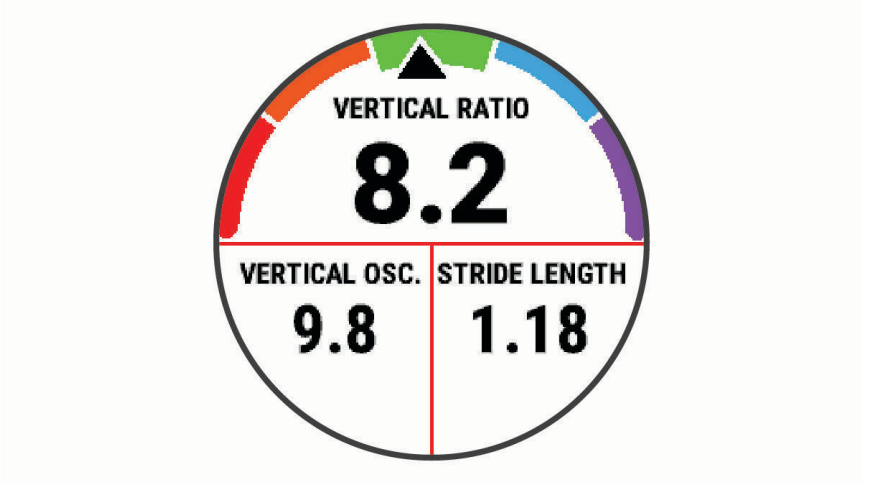
Koşu dinamiklerini görüntülemeden önce HRM-Pro™, HRM-Tri™ veya HRM-Tri aksesuarını ya da Running Dynamics Pod ürününü takmanız ve cihazınızla eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme*, sayfa 57).HRM-Run™

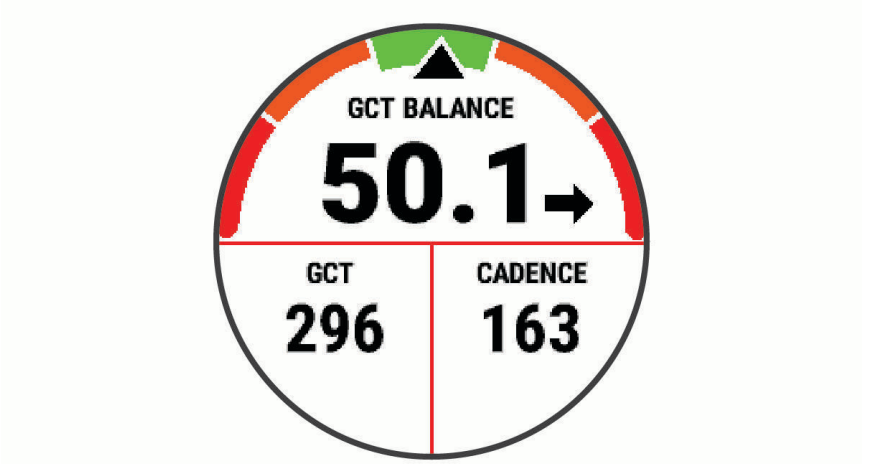
1 **START** öğesini seçin ve bir koşu etkinliği seçin.

2 **START** öğesini seçin.

3 Koşuya çıkın.

4 Metriklerinizi görüntülemek için koşu dinamikleri ekranlarına gidin.





5 Gerekirse koşu dinamikleri verilerinin nasıl göründüğünü düzenlemek için **UP** düğmesini 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 salınımınızın adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

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

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

Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

Yerle temas süresi dengesi, koşu simetrinizi ölçer ve toplam yerle temas sürenizin yüzdesi olarak görüntülenir. Örneğin, sola bakan bir okla gösterilen %51,3 değeri koşucunun sol ayağının üzerindeyken yerde daha fazla zaman harcadığını belirtir. Veri ekranınız her iki sayıyı da gösteriyorsa (ör. 48-52) %48 sol, %52 ise sağ ayağınıza ilişkin değerdir.

Renk Bölgesi	Kırmızı	Turuncu	Yeşil	Turuncu	Kırmızı
Simetri	Zayıf	Orta	İyi	Orta	Zayıf
Diğer Koşucuların Yüzdesi	%5	%25	%40	%25	%5
Yerle Temas Süresi Dengesi	>%52,2 L	%50,8-52,2 L	%50,7 L-%50,7 R	%50,8-52,2 R	>%52,2 R

Garmin ekibi, koşu dinamiklerini geliştirip test ederken belirli koşucularda yaralanmalar ile daha büyük dengesizlikler arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Birçok koşucu için yerle temas süresi dengesi yokuş yukarı ya da aşağı koşarken genellikle 50-50 değerinden büyük ölçüde sapar. Çoğu koşu koçu, simetrik bir koşu formunun iyi olduğu konusunda hemfikirdir. Daha profesyonel koşucular genellikle hızlı ve dengeli adımlar atar.

Koşu sırasında renkli 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 göğüste (HRM-Tri veya HRM-Run aksesuarları) veya bilekte (Running Dynamics Pod aksesuarı) konumlanmasına bağlı olarak biraz farklı olabilir.

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

Koşu dinamikleri verileri görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- HRM-Run aksesuarı gibi bir koşu dinamikleri aksesuarınız olduğundan emin olun.
  Koşu dinamikleri olan aksesuarlarda modülün önünde simgesi bulunur.
- Talimatları izleyerek koşu dinamikleri aksesuarını Forerunner cihazınızla tekrar eşleştirin.
- HRM-Pro aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı Forerunner cihazınızla eşleştirmek için Bluetooth teknolojisi yerine ANT+ teknolojisini kullanın.
- Koşu dinamikleri verileri ekranı yalnızca sıfır değerini gösteriyorsa aksesuarın yukarı bakacak şekilde takıldığından emin olun.
  NOT: Yerle temas süresi ve dengesi yalnızca koşu sırasında görünür. Yürüyüş sırasında hesaplanmaz.

Performans Ölçümleri

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

Bu tahminler, Firstbeat tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/runningscience adresine gidin.

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

Antrenman durumu: Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyonunuzu ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz, antrenman yükünüz ve VO2 maksimum değerinizdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır.

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Yüksek sıcaklıktaki ortamlara veya yüksek rakıma alışma sürecinizde cihazınız sıcaklık ve rakım için VO2 maksimum değerlerini ayarlar.

Toparlanma süresi: Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir.

Antrenman yükü: Antrenman yükü, son 7 gün içindeki egzersiz sonrası fazla oksijen tüketiminizin (EPOC) toplamıdır. EPOC, egzersiz sonrası vücudunuzun toparlanması için harcadığı enerji miktarının tahminidir.

Tahmin edilen yarış süreleri: Cihazınız, mevcut kondisyon durumunuza bağlı olarak bir hedef yarış zamanı sağlamak için antrenman geçmişinizi, VO2 maksimum tahminini ve yayınlanan veri kaynaklarını kullanır. Ayrıca bu tahminde yarış için uygun antrenmanı tamamladığınız varsayılır.

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 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 Saat görünümünden **UP** öğesini basılı tutun.

2 > **Fizyolojik Metrikler** > **Performans Durumu** öğesini seçin.

Kalp Hızınızı Otomatik Olarak Algılama

Otomatik Algılama özelliği varsayılan olarak açıktır. Cihaz, bir etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak algılayabilir.

NOT: Cihaz, yalnızca kalp hızınız kullanıcı profilinizde ayarlanan değerden yüksek olduğunda maksimum kalp hızını algılar.

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

2 > **Fizyolojik Metrikler** > **Otomatik Algılama** > **Maksimum Kalp Atış Hızı** öğesini seçin.

NOT: Kullanıcı profilinizde maksimum kalp hızınızı manuel olarak ayarlayabilirsiniz (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama*, sayfa 22).

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

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

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

2 > **Fizyolojik Metrikler** > **TrueUp** öğesini seçin.

Cihazınızı akıllı telefonunuzla senkronize ettiğiniz zaman diğer Garmin cihazlarınızdaki son etkinlikler, kişisel rekorlar ve performans ölçümleri Forerunner cihazınızda görünür.

Antrenman Durumu

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

Zirveye Çıkma: Zirveye çıkma, yarış için ideal durumda olduğunuz anlamına gelir. 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.

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

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

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

Verimsiz: Antrenman yükünüz iyi bir seviyede ancak kondisyonunuz düşüyor. Vücudunuz toparlanmakta zorluk yaşıyor olabilir, bu yüzden stres, beslenme ve dinlenme dahil olmak üzere genel sağlığınıza dikkat etmelisiniz.

Antrenman Yapmama: Antrenman yapmama durumu, bir hafta veya daha uzun süre boyunca normalden çok daha az antrenman yaptığınızda oluşur ve kondisyon seviyenizi etkiler. Gelişme kaydetmek için antrenman yükünüzü artırmayı deneyebilirsiniz.

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

Durum Yok: Cihaz, antrenman durumunuzu tespit etmek için koşu ya da bisikletin VO2 maksimum sonuçlarını içeren etkinlikler de dahil olmak üzere bir veya iki haftalık antrenman geçmişine ihtiyaç duyar.

Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları

Antrenman durumu özelliği, haftalık en az iki VO2 maksimum ölçümü dahil olmak üzere kondisyon seviyenizin güncel değerlendirmelerine bağlıdır. VO2 maksimum tahmininiz, kalp hızınızın birkaç dakika boyunca maksimum kalp hızınızın en az %70'ine ulaştığı dış mekan koşularından sonra güncellenir. İç mekan koşu etkinlikleri, fitness seviyesi eğiliminizin doğruluğunu korumak amacıyla VO2 maksimum tahmini oluşturmaz. Kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türü için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz (*VO2 Maksimum Kaydını Kapatma*, sayfa 41).

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

- Haftada en az iki kez dış mekanda koşu yapın ve en az 10 dakika boyunca maksimum kalp hızınızın %70'inden daha yüksek bir kalp hızına ulaşın.

  Cihazı bir hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Cihazınızın performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm kondisyon etkinliklerinizi bu cihaza kaydedin veya Physio TrueUp™ özelliğini etkinleştirin (*Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme*, sayfa 39).

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

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

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

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 83) 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 cihazınızla eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme*, sayfa 57).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama*, sayfa 21) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama*, sayfa 22). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Cihazınızın koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir. Kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türü için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz (*VO2 Maksimum Kaydını Kapatma*, sayfa 41).

1. Dışarıda en az 10 dakika koşun.
2. Koşunuzdan sonra **Kaydet** öğesini seçin.
3. Performans ölçümlerinde gezinmek için **UP** veya **DOWN** öğelerini seçin.

   İPUCU: Ek bilgileri görüntülemek için START öğesini seçebilirsiniz.

VO2 Maksimum Kaydını Kapatma

Kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türü için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında*, sayfa 40).

1. **UP** öğesini basılı tutun.
2. ⚙ > **Etkinlikler ve Uygulamalar** > **Kros Koşusu** öğelerini seçin.
3. Etkinlik ayarlarını seçin.
4. **VO2 Maksimumu kaydedin.** > **Kapalı** öğelerini seçin.

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 21) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama*, sayfa 22).

1. Koşuya çıkın.
2. Koşunuzdan sonra **Kaydet** öğesini seçin.

   Toparlanma süresi görünür. Maksimum süre 4 gündür.

   NOT: Performans pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünde UP veya DOWN öğesini seçin ve toparlanma sürenizi görüntülemek üzere performans ölçümleriniz arasında gezinmek için START öğesini seçin.

Toparlanma Kalp Hızı

Bilekten kalp hızını ölçen veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitörle antrenman yapıyorsanız her etkinlikten sonra toparlanma kalp hızı değerinizi 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 değerinizi hesaplarken iki dakika hareket etmemeniz gerekir.

Antrenman Yükü

Antrenman yükü, son yedi gündeki antrenman hacminizin ölçümüdür. Son yedi gündeki egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) ölçümlerinizin toplamıdır. Gösterge, mevcut yükünüzün düşük mü, yüksek mi, yoksa kondisyon seviyenizi korumak veya geliştirmek için optimum aralıkta mı olduğunu gösterir. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir. Aralık, antrenman sürenizin ve yoğunluğunuzun artmasına veya azalmasına göre ayarlanır.

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmini elde etmek için kullanıcı profilinizi ayarlamayı tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama*, sayfa 21) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama*, sayfa 22).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında*, sayfa 40) ve antrenman geçmişinizi kullanır. Cihaz, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

İPUCU: Birden fazla Garmin cihazınız varsa cihazınızın diğer cihazlardaki etkinlikler, geçmiş ve verilerle senkronize olmasını sağlayan Physio TrueUp özelliğini etkinleştirebilirsiniz (*Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme*, sayfa 39).

1. Performans pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
2. Performans ölçümlerinde gezinmek için **START** öğesini seçin.

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

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

Performans Durumu

Performans durumu özelliği, performansınızın ortalama kondisyon seviyenize göre durumunu gerçek zamanlı olarak değerlendirmek için koşu etkinliği sırasında temponuzu, kalp hızınızı ve kalp hızı değişkenliğinizi analiz eder. 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'in üzerindeki bir puan vücudunuzun dinlenip yenilendiğini ve sıkı bir koşu yapabileceğinizi belirtir. Etkinlik boyunca kondisyonunuzu izlemek için performans durumunuzu antrenman ekranlarınızdan birine veri alanı olarak ekleyebilirsiniz. Performans durumu, özellikle uzun bir antrenman koşusunun sonunda yorgunluk seviyesinin göstergesi de olabilir.

NOT: Cihazın VO2 maksimum tahmininizi doğru şekilde yapabilmesi ve koşu kondisyonunuz hakkında bilgi sahibi olabilmesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu etkinliği gerekir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında*, sayfa 40).

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 ve etkinliğin kondisyonunuzu nasıl geliştirdiğini size söyler. Antrenman Etkisi kullanıcı profili bilgileriniz, kalp hızı, süre ve etkinliğinizin yoğunluğu tarafından belirlenir.

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 EPOC'unuz, kondisyon seviyenize ve antrenman alışkanlıklarınıza karşılık gelen bir değerler aralığıyla eşleştirilir. Ortalama yoğunluktaki sabit antrenmanlar veya uzun aralıklar (> 180 sn) 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.

Antrenman Etkisi sayılarınızın (0,0 ile 5,0 arasında) ilk birkaç etkinliğiniz sırasında anormal derecede yüksek görünebileceğini bilmelisiniz. Cihazınızın aerobik ve anaerobik kondisyonunuzu öğrenmesi için birkaç etkinlik gerekir.

Etkinlik boyunca sayılarınızı izlemek için Antrenman Etkisini antrenman ekranlarınızdan birine veri alanı olarak ekleyebilirsiniz.

Renk Bölgesi	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 geliştiriyor.	Anaerobik kondisyonunuzu geliştiriyor.
	4,0 ile 4,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu oldukça geliştiriyor.	Anaerobik kondisyonunuzu oldukça geliştiriyor.
	5,0	Aşıyor ve yeterli toparlanma süresi olmadan potansiyel zarar veriyor.	Aşıyor ve yeterli toparlanma süresi olmadan potansiyel zarar veriyor.

Antrenman Etkisi teknolojisi Firstbeat Technologies Ltd. tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için www.firstbeat.com adresini ziyaret edin.

Nabız Oksimetresi

Forerunner cihazında, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, genel sağlık durumunuzu anlamanız için değerli bir ölçümdür ve vücudunuzun rakıma nasıl adapte olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir. Cihazınız, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO_2 olarak adlandırılır.

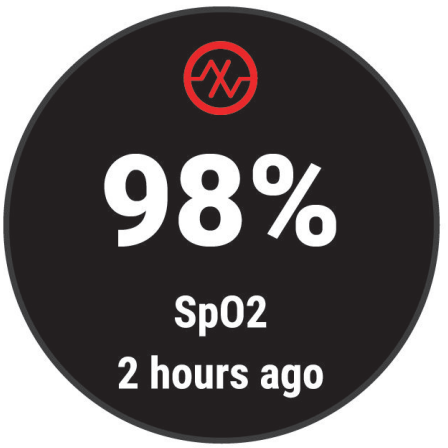
Nabız oksimetresi ölçümleri, cihaz üzerinde SpO_2 yüzdesi olarak görünür. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme*, sayfa 44). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızda istediğiniz zaman manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Bu ölçümün doğruluğu kan akışınıza, cihazın bileğinizdeki konumuna ve sabitliğinize göre değişiklik gösterebilir.

1. Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın.
   Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
2. Nabız oksimetresi pencere öğesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
3. **START** öğesini seçin.
4. Cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken cihazın takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
5. Hareket etmeyin.

Cihaz, oksijen satürasyonunuzu yüzde olarak görüntüler.



NOT: Garmin Connect hesabınızdaki nabız oksimetresi ayarlarını özelleştirebilirsiniz.

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme

Cihazınızı, 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 pencere öğesinde **UP** düğmesini basılı tutun.
2. **Uyku Pulse Ox** > **Açık** öğesini seçin.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken hareket etmeyin.
- Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın. Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken cihazın takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- Bir silikon bant kullanın.
- Cihazı takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Cihazı kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Cihazın arkasındaki optik sensörü çizmeyin.
- Her antrenmandan sonra cihazı temiz suyla durulayın.

Stres Seviyesi Pencere Öğesini Kullanma

Stres seviyesi pencere öğesi güncel stres seviyenizi ve son birkaç saatteki stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Ayrıca rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliğinde kılavuzluk edebilir.

1. Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız stres seviyesi pencere öğesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
2. **START** öğesini seçin.
   - Stres seviyeniz düşük veya orta aralıktaysa son dört saatteki stres seviyenizi gösteren bir grafik görünür.

     İPUCU: Grafikten bir rahatlama etkinliği başlatmak için **DOWN** > **START** öğesini seçin ve dakika cinsinden bir süre girin.
   - Stres seviyeniz yüksek aralıktaysa rahatlama etkinliği başlatmanızı isteyen bir mesaj görünür.
3. Bir seçenek belirleyin:
   - Stres seviyesi grafiğinizi görüntüleyin.

     NOT: Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir. Sarı çubuklar stresli sürelerinizi belirtir. Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.
   - Rahatlama etkinliğini başlatmak için **Evet** öğesini seçin ve dakika cinsinden bir süre girin.
   - Rahatlama etkinliği atlamak ve stres seviyesi grafiğini görüntülemek için **Hayır** öğesini seçin.

Body Battery

Cihazınız, 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 0 ile 100 arasında değişir. 0 ile 25 arası düşük, 26 ile 50 arası orta, 51 ile 75 arası yüksek, 76 ile 100 arası ise çok yüksek enerji rezervini belirtir.

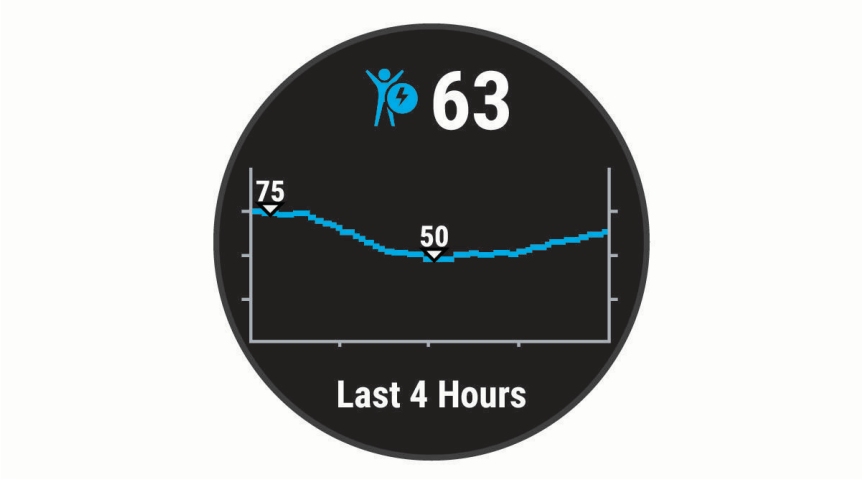
Güncel Body Battery düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz (*Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları*, sayfa 47).

Body Battery Pencere Öğesini Görüntüleme

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

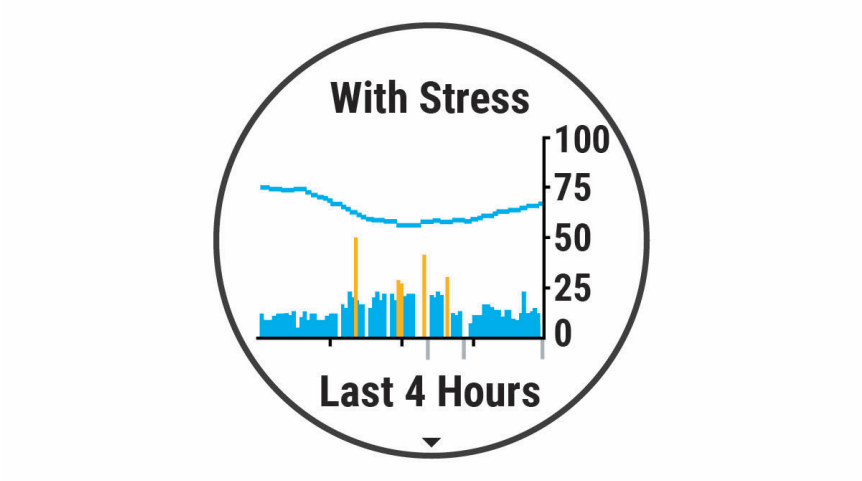
1 Body Battery pencere öğesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.

NOT: Pencere öğesini pencere öğesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir (*Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme*, sayfa 60).

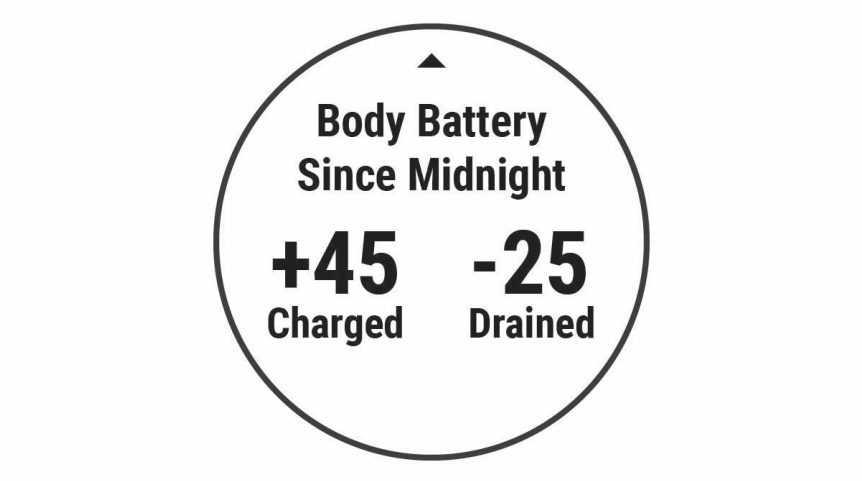


2 Body Battery ve stres seviyenizin birleşik grafiğini görüntülemek için **START** öğesini seçin.

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



3 Gece yarısından sonraki Body Battery verilerinizi görmek için **DOWN** öğesini seçin.



Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Daha doğru sonuçlar almak için cihazı 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.

Sağlık İstatistikleri Pencere Öğesi

Sağlık İstatistikleri pencere öğesi, sağlık verilerinizi tek bakışta görebileceğiniz bir ekranda sunar. Bu pencere öğesi, gün boyunca güncellenen dinamik bir özettir. Bu ölçümlere kalp hızınız, stres seviyeniz ve Body Battery seviyeniz dahildir. Ek metrikleri görüntülemek için START öğesini seçebilirsiniz.

Müzik

NOT: Bu bölüm, üç farklı müzik çalma seçeneğiyle ilgilidir.

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

Forerunner 245 Music cihazına bilgisayarınızdan veya bir üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilirsiniz; böylece akıllı telefonunuz yakında olmadığı zaman da müzik dinleyebilirsiniz. Cihazınızda depolanmış ses içeriklerini dinlemek için kulaklıkları Bluetooth teknolojisiyle bağlamanız gerekir.

Ayrıca, cihazınızı kullanarak eşleştirilmiş akıllı telefonunuzda müzik çalmayı kontrol edebilirsiniz.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

Uyumlu saatinize desteklenen bir üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik veya ses dosyaları indirebilmeniz için öncelikle Garmin Connect uygulamasını kullanarak sağlayıcıya bağlanmanız gerekir.

1. Garmin Connect uygulamasından, ☰ veya ••• öğesini seçin.
2. **Garmin Cihazları** öğesini ve ardından cihazınızı seçin.
3. **Müzik** öğesini seçin.
4. Bir seçenek belirleyin:
   - Yüklü bir sağlayıcıya bağlanmak için bir sağlayıcı seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.
   - Yeni bir sağlayıcıya bağlanmak için **Müzik Uygulamalarını İndir** öğesini seçin, bir sağlayıcı bulun 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 29).

1. Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** öğesini basılı tutun.
2. **UP** öğesini basılı tutun.
3. **Müzik Sağlayıcıları** öğesini seçin.
4. Bağlı bir sağlayıcıyı seçin.
5. Cihaza indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.
6. Gerekirse hizmet ile senkronizasyon istenene kadar **BACK** öğesini seçin ve ardından **Evet** seçeneğini belirleyin.

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

Üçüncü Taraf Sağlayıcıların Bağlantısını Kesme

1. Garmin Connect uygulamasından, ☰ veya ••• öğesini seçin.
2. **Garmin Cihazları** öğesini ve ardından cihazınızı seçin.
3. **Müzik** öğesini seçin.
4. Yüklenmiş üçüncü taraf sağlayıcılardan birini seçin ve üçüncü taraf sağlayıcının cihazınızla bağlantısını kesmek için ekrandaki talimatları uygulayın.

Spotify®

Spotify, milyonlarca şarkıya erişmenize olanak tanıyan dijital bir müzik hizmetidir.

İPUCU: Spotify entegrasyonu için cep telefonunuzda Spotify uygulamasının yüklü olması gerekir. Uyumlu mobil dijital cihaz ve özel abonelik (varsa) gereklidir. www.garmin.com/ adresine gidin.

Bu ürün, https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses adresindeki üçüncü taraf lisanslarına tabi olan Spotify yazılımını içerir. Spotify her yolculuğunuzda size eşlik etsin. Sevdiğiniz şarkıları ve sanatçıları dinleyin veya bırakın Spotify sizi eğlendirsin.

Spotify Uygulamasından Ses İçeriği İndirme

Spotify uygulamasından ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi ağına bağlanmanız gerekir (*Wi-Fi Ağına Bağlanma*, sayfa 29).

1. Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** düğmesini basılı tutun.
2. **UP** simgesini basılı tutun.
3. **Müzik Sağlayıcıları** > **Spotify** öğesini seçin.
4. **Add music & podcasts** öğesini seçin.
5. Cihaza indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.

   NOT: Ses içeriği indirme işlemi pili tüketebilir. Kalan pil ömrü yeterli değilse cihazı harici bir güç kaynağına bağlamanız gerekebilir.

   Seçilen parça listeleri ve diğer öğeler cihaza indirilir.

Kişisel Ses İçeriği İndirme

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

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan Forerunner 245 Music cihazınıza yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/musicfiles adresine gidin.

1. Birlikte verilen USB kablosunu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
2. Bilgisayarınızda Garmin Express uygulamasını açın, cihazınızı seçin ve **Müzik** öğesini seçin.

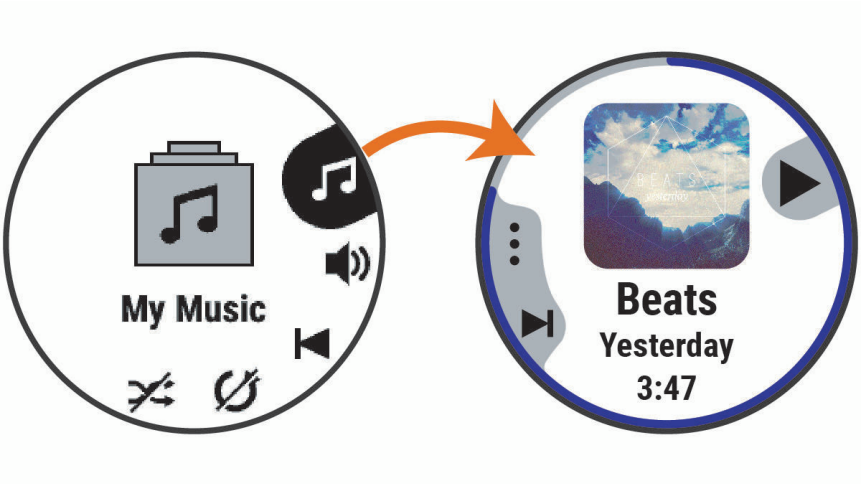
   İPUCU: Windows® bilgisayarlar için öğesini seçebilir ve ses dosyalarınızın yer aldığı klasöre göz atabilirsiniz. Apple® bilgisayarlar için Garmin Express uygulaması iTunes® kitaplığınızı kullanır.
3. **Müziğim** veya **iTunes Kitaplığı** listesinde şarkılar veya parça listeleri gibi bir ses dosyası kategorisi seçin.
4. Ses dosyaları için onay kutularını işaretleyin ve **Cihaza Gönder** öğesini seçin.
5. Gerekiyorsa Forerunner 245 Music listesinde bir kategori seçin, onay kutularını işaretleyin ve ses dosyalarını kaldırmak için **Cihazdan Kaldır** öğesini seçin.

Müzik Dinleme

1. Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** öğesini basılı tutun.
2. Kulaklıklarınızı Bluetooth teknolojisiyle bağlayın (*Bluetooth Kulaklığını Bağlama*, sayfa 51).
3. **UP** simgesini basılı tutun.
4. **Müzik Sağlayıcıları** öğesini seçip bir seçenek belirleyin.
   - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** (*Kişisel Ses İçeriği İndirme*, sayfa 49).
   - Akıllı telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için **Telfonu Kntrl Et** öğesini seçin.
   - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin.
5. Müzik çalma kontrollerini açmak için ⋮ seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri

NOT: Bazı müzik çalma kontrolleri yalnızca Forerunner 245 Music cihazında mevcuttur.



Yönet	Bazı üçüncü taraf sağlayıcılardan gelen içeriği yönetmek 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.

Ses Modunu Değiştirme

Müzik çalma modunu stereodan monoya değiştirebilirsiniz.

1. **UP** öğesini basılı tutun.
2. ⚙ > **Müzik** > **Ses** öğesini seçin.
3. Bir seçenek belirleyin.

Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme

1 Akıllı telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
2 Bir seçenek belirleyin:
   - Forerunner 245 Music cihazınızda müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** öğesini basılı tutun.
   - Forerunner 245 cihazında müzik kontrolü pencere öğesini görüntülemek için **DOWN** öğesini seçin.

     NOT: Müzik kontrolü pencere öğesini pencere öğesi döngünüze eklemeniz gerekebilir (*Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme*, sayfa 60).
3 **Müzik Sağlayıcıları** > **Telfonu Kntrl Et** öğesini seçin.

Bluetooth Kulaklığını Bağlama

Forerunner 245 Music cihazınıza yüklenen müzikleri dinlemek için kulaklığınızı Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlamanız gerekir.

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

Geçmiş

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

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmişi Görüntüleme

Geçmiş, cihazınıza kaydettiğiniz geçmiş etkinlikleri içerir.

1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
2 **Geçmiş** > **Etkinlikler** öğesini seçin.
3 Bir etkinlik seçin.
4 Bir seçenek belirleyin:
   - Etkinlikle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Tüm İstatistikler** öğesini seçin.
   - Etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini görüntülemek için **Antrenman Etkisi** (*Antrenman Etkisi Hakkında*, sayfa 43).
   - Her bir kalp hızı bölgesinde geçirdiğiniz süreyi görüntülemek için **Kalp Hızı** öğesini seçin (*Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme*, sayfa 52).
   - Tur seçmek ve her turla ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Turlar** öğesini seçin.
   - Etkinliği bir harita üzerinde görüntülemek için **Harita** öğesini seçin.
   - Her bir kuvvet antrenmanı setindeki sürenizi ve tekrarlarınızı görüntülemek için **Set:** öğesini seçin.
   - Her bir yüzme aralığındaki sürenizi ve mesafenizi görüntülemek için **Intrv.ler** öğesini seçin.
   - Seçilen etkinliği silmek için **Sil** öğesini seçin.

Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme

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

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

1 Saat görünümünden **UP** öğesini basılı tutun.
2 **Geçmiş** > **Etkinlikler** öğesini seçin.
3 Bir etkinlik seçin.
4 **Kalp Hızı** öğesini seçin.

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

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

Geçmişi Silme

1 Saat görünümünden **UP** öğesini basılı tutun.
2 **Geçmiş** > **Seçenekler** öğesini seçin.
3 Bir seçenek belirleyin:
   - Tüm etkinlikleri geçmişten silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** öğesini seçin.
   - Tüm mesafe ve süre toplamlarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** öğesini 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: Mac işletim sistemleri MTP dosya aktarımı modu için sınırlı destek sağlar. Bir Windows işletim sisteminde Garmin sürücüsünü açmanız gerekir. Müzik dosyalarını cihazınızdan kaldırmak için Garmin Express uygulamasını kullanmalısınız.

USB Kablosunu Sökme

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

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

Garmin Connect

Garmin Connect kullanan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect, izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, 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 indirebilirgarmin.com/connectapp veya www.garminconnect.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 en sevdiğiniz sosyal ağ sitelerinde etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

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

Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme

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

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

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express uygulaması cihazınızı 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 cihazınıza göndermek için kullanabilirsiniz. Ayrıca cihaz yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarınızı yönetebilirsiniz.

1 USB kablosu kullanarak cihazı 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.

Navigasyon

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

Etaplar

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** öğesini seçin.
2 Bir etkinlik seçin.
3 **UP** simgesini basılı tutun.
4 **Navigasyon** > **Rotalar** öğesini seçin.
5 Bir saha seçin.
6 **Rota Oluştur** öğesini seçin.
   Navigasyon bilgileri görünür.
7 Navigasyona başlamak için **START** öğesini seçin.

Konumunuzu Kaydetme

Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydedebilirsiniz.

1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
2 öğesini seçin.
   NOT: Bu öğeyi kontroller menüsüne eklemeniz gerekebilir (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme*, sayfa 60).
3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kayıtlı Konumlarınızı Düzenleme

Kayıtlı bir konumu silebilir ya da adını, irtifasını ve konu bilgilerini düzenleyebilirsiniz.

1. Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
2. Bir etkinlik seçin.
   NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
3. **UP** düğmesini basılı tutun.
4. **Navigasyon** > **Kaydedilmiş Konumlar** öğesini seçin.
5. Kayıtlı bir konum seçin.
6. Konumu düzenlemek için bir seçenek belirleyin.

Tüm Kayıtlı Konumları Silme

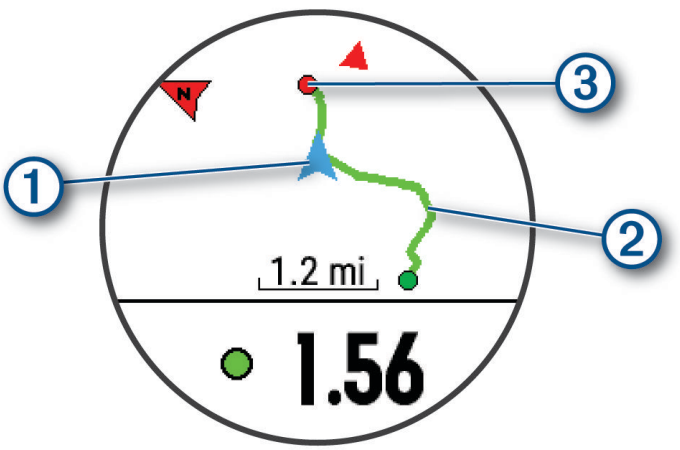
Kayıtlı konumlarınızın hepsini tek seferde silebilirsiniz.

1. Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
2. Bir etkinlik seçin.
   NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
3. **UP** düğmesini basılı tutun.
4. **Navigasyon** > **Kaydedilmiş Konumlar** > **Tümünü Sil** öğesini seçin.

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. Bir etkinlik sırasında **STOP** > **Bşln. Nkts Geri Dön** öğesini seçin.
2. 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, izleyeceğiniz yol ② ve varış noktanız ③ haritada görünür.

Son Kaydedilmiş Etkinliğinizin Başlangıç Noktasına Dönme

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

1 **START** öğesini seçin.
2 **UP** simgesini basılı tutun.
3 **Navigasyon** > **Etkinlikler** öğesini seçin.
4 Son kaydedilmiş etkinliğinizi seçin.
5 **Bşln. Nkts Geri Dön** öğesini seçin.
6 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.
7 Pusulayı görüntülemek için **DOWN** öğesini seçin (isteğe bağlı).
   Ok, başlangıç noktanızı gösterir.

Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için cihazınızın uyduları bulması gerekir.

1 Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
2 Bir etkinlik seçin.
   NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
3 **UP** öğesini basılı tutun.
4 **Navigasyon** > **Kaydedilmiş Konumlar** öğesini seçin.
5 Bir konum seçin ve **Git** seçeneğini belirleyin.
6 İleri gidin.
   Pusula oku, kayıtlı konumunuzu gösterir.
   İPUCU: Navigasyonu daha doğru bir şekilde kullanmak için ekranın üst kısmını gideceğiniz yöne çevirin.
7 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini 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 57)
- Harita ayarları (*Harita Ayarları*, sayfa 57)

Etkinliğe Harita Ekleme

Bir etkinliğin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
2 > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
4 Etkinlik ayarlarını seçin.
5 **Veri Ekranları** > **Yeni Ekle** > **Harita** öğesini seçin.

Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma

1 Gezinirken haritayı görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
2 **UP** simgesini basılı tutun.
3 **Kaydır/Yaklaştır** öğesini seçin.
4 Bir seçenek belirleyin:
   - Yukarıya ve aşağıya kaydırma, sola ve sağa kaydırma ve yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** öğesini seçin.
   - Haritayı kaydırmak veya yakınlaştırmak için **UP** ve **DOWN** öğesini seçin.
   - Çıkmak için **BACK** öğesini seçin.

Harita Ayarları

Haritanın harita uygulamasında ve veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun ve ⚙ > **Harita** öğesini 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.

Otomatik Yakınlaştırma: Haritanızın optimum kullanımı için yakınlaştırma düzeyini otomatik olarak seçer. Devre dışı bırakıldığında manuel olarak yakınlaştırmanız veya uzaklaştırmanız gerekir.

Kablosuz Sensörler

Cihazınız kablosuz ANT+ ile veya Bluetooth sensörleriyle kullanılabilir. Uyumluluğa ve isteğe bağlı sensörlerin satın alımına ilişkin daha fazla bilgi için buy.garmin.com adresini ziyaret edin.

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Cihazınıza ilk kez ANT+ veya Bluetooth teknolojisini kullanarak kablosuz sensör bağlarken cihazı ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda cihaz sensöre otomatik olarak bağlanır.

1 Bir kalp hızı monitörü eşleştiriyorsanız kalp hızı monitörünü takın.

   Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alıp veremez.
2 Cihazı sensörün 3 m (10 ft.) yakınına getirin.

   NOT: Eşleştirme sırasında diğer kablosuz sensörlerden 10 m (33 ft.) uzak durun.
3 **UP** simgesini basılı tutun.
4 ⚙ > **Sensörler ve Aksesuarlar** > **Yeni Ekle** öğesini seçin.
5 Bir seçenek belirleyin:
   - **Tümünü Ara** öğesini seçin.
   - Sensör türünü seçin.

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

Ayak Podu

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

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

Ayak Podu Kullanarak Koşma

Koşmadan önce ayak podunu Forerunner cihazınızla eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme*, sayfa 57).

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

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

Ayak Podu Kalibrasyonu

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

Ayak Podu Kalibrasyonunu İyileştirme

Ayak podunuzu kalibre edebilmeniz için GPS sinyallerini almanız ve cihazınızı ayak poduyla eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme*, sayfa 57).

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

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

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

Ayak Podunuzu Manuel Olarak Kalibre Etme

Cihazınızı kalibre edebilmeniz için önce cihazınızı ayak podu sensörüyle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme*, sayfa 57).

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

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

Ayak Podu Hızını ve Mesafesini Ayarlama

Ayak podunuzun hızını ve mesafesini özelleştirebilmek için cihazınızı ayak podu sensörüyle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme*, sayfa 57).

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

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

İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma

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

- Sensörü cihazınızla eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme*, sayfa 57).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın (*Tekerlek Boyutu ve Çevresi*, sayfa 84).
- Bisiklet sürün (*Etkinlik Başlatma*, sayfa 6).

Durumsal Farkındalık

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

NOT: Varia cihazlarını eşleştirmeden önce Forerunner yazılımını güncellemeniz gerekebilir (*Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme*, sayfa 77).

Varia kamera kontrollerini Kullanma

DUYURU

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

Varia kamera kontrollerini kullanmadan önce aksesuarı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme*, sayfa 57).

1. **RCT KAMERA** görünümünü saatinize ekleyin (*Pencere öğeleri*, sayfa 27).
2. **RCT KAMERA** görünümünden bir seçenek belirleyin:
   - Fotoğraf çekmek için öğesini seçin.
   - Bir klibi kaydetmek için öğesini seçin.

tempe

tempe, bir ANT+ kablosuz sıcaklık sensörüdür. Sensörü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür. Sıcaklık verilerini tempe üzerinden görüntülemek için cihazınızı tempe ile eşleştirmelisiniz.

Cihazınızı Özelleştirme

Etkinlik Listenizi Özelleştirme

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

Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme

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

1. Saat görünümünde **UP** öğesini basılı tutun.
2. > **Pencere öğeleri** öğesini seçin.
3. Pencere öğesi görünümlerini açmak veya kapatmak için **Pencere Öğesi Görünümleri** öğesini seçin.

   NOT: Pencere öğesi görünümleri, tek bir ekranda birden fazla pencere öğesine ait özet verilerini görüntüler.
4. **Düzenle** öğesini seçin.
5. Bir pencere öğesi seçin.
6. Bir seçenek belirleyin:
   - Pencere öğesinin pencere öğesi döngüsündeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** öğesini seçin.
   - Pencere öğesini pencere öğesi döngüsünden kaldırmak için **Kaldır** öğesini seçin.
7. **Pencere Öğesi Ekle** öğesini seçin.
8. Bir pencere öğesi seçin.

   Pencere öğesi pencere öğesi döngüsüne eklenir.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için ekleme, kaldırma veya düzen değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Görüntüleme*, sayfa 4).

1. Kontroller menüsünü açmak için herhangi bir ekranda **LIGHT** öğesini basılı tutun.
2. **UP** öğesini basılı tutun.
3. Bir seçenek belirleyin:
   - Kontroller menüsüne kısayol eklemek için **Kontrol Ekle** öğesini seçin.
   - Kontroller menüsündeki bir kısayolun konumunu değiştirmek için **Kontrolleri Yeniden Sırala** öğesini seçin.
   - Kontroller menüsünden kısayol kaldırmak için **Kontrolleri Kaldır** öğesini seçin.

Etkinlik 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.

START öğesini seçin, bir etkinlik seçin, UP düğmesini basılı tutun ve etkinlik ayarlarını seçin.

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

Uyarılar: Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar.

Auto Lap: Auto Lap özelliği için seçenekleri ayarlar (*Turları Mesafeye Göre İşaretleme*, sayfa 64).

Auto Pause: Hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde cihazı, kayıt işleminin durdurulacağı şekilde ayarlar (*Auto Pause Özelliğini Etkinleştirme*, sayfa 63).

Otomatik Dinlenme: Cihazın bir havuzda yüzme etkinliği sırasında dinlenme anlarınızı otomatik olarak algılamasını ve bir dinlenme aralığı oluşturmasını sağlar (*Otomatik Dinlenme*, sayfa 12).

Otomatik Kaydır: Zamanlayıcı çalışırken tüm etkinlik verileri ekranlarında otomatik olarak gezinmenizi sağlar (*Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma*, sayfa 65).

Otomatik Set: Güçlenme antrenmanı sırasında cihazın egzersiz setlerini otomatik olarak başlatıp durdurmasını sağlar.

Arka Plan Rengi: Her bir etkinliğin arka plan rengini siyah veya beyaz olarak ayarlar.

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirmenizi ve etkinlik için yeni veri ekranları eklemenizi sağlar (*Veri Ekranlarını Özelleştirme*, sayfa 62).

Kiloyu Düznle: Kullanıcının tekrarları sayma etkinliği sırasında kullanılan ağırlığı eklemesini ve düzenlemesini sağlar.

GPS: Modu GPS anteni için ayarlar. GPS + GLONASS veya GPS + GALILEO seçeneğini kullanmak, zorlu ortamlarda performansı artırır ve konumun daha hızlı alınmasını sağlar (*GPS ve Diğer Uydu Sistemleri*, sayfa 65). Bu seçeneklerden birinin kullanılması, yalnızca GPS seçeneğinin kullanılmasına kıyasla pil ömrünü daha fazla azaltabilir. UltraTrac seçeneğini kullanıldığında izleme noktaları ve sensör verileri daha az sıklıkta kaydedilir (*UltraTrac*, sayfa 66).

Tur Tuşu: Etkinlik sırasında bir tur, set veya dinlenme kaydetmenizi sağlar (*Tur Tuşunu Açma ve Kapatma*, sayfa 65).

Metronom: Daha hızlı, yavaş veya istikrarlı bir tempoda antrenman yaparak performansınızı geliştirmenize yardımcı olmak için sabit bir ritimde ses çalar (*Metronomu Kullanma*, sayfa 21).

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

Güç Tasarrufu Zaman Aşımı: Etkinlik için güç tasarrufu zaman aşımı ayarlarını belirler (*Güç Tasarrufu Zaman Aşımı Ayarları*, sayfa 66).

VO2 Maksimumu kaydedin.: Kros koşusu etkinliği için VO2 maksimum kaydını etkinleştirir (*VO2 Maksimum Kaydını Kapatma*, sayfa 41).

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlamanızı sağlar.

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar (*Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme*, sayfa 64).

Kulaç Algılama: Cihazın havuzda yüzerken attığınız kulaçları otomatik olarak algılamasını sağlar.

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

Veri Ekranlarını Özelleştirme

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

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

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

Uyarılar

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

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

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

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrar-lanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Özel	Tekrarlanan	Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.
Mesafe	Tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. *Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında*, sayfa 22 ve *Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları*, sayfa 23.
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrar-lanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.
Parkur Süreölçeri	Tekrarlanan	Saniye cinsinden bir pist zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Auto Pause Özelliğini Etkinleştirme

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

NOT: Zamanlayıcı durdurulduğunda veya duraklatıldığında geçmiş kaydedilmez.

1. **UP** öğesini basılı tutun.
2. > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
3. Bir etkinlik seçin.

   NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
4. Etkinlik ayarlarını seçin.
5. **Auto Pause** öğesini seçin.
6. Bir seçenek belirleyin:
   - Hareket etmeyi bıraktığınızda zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Durduğumda** öğesini seçin.
   - Yürüyüş hızınız ya da hızınız belirlenen bir düzeyin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Özel** öğesini seçin.

Bir Uyarı Ayarlama

1. **UP** öğesini basılı tutun.
2. > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin.
3. Bir etkinlik seçin.

   NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
4. Etkinlik ayarlarını seçin.
5. **Uyarılar** öğesini seçin.
6. Bir seçenek belirleyin:
   - Etkinliğe yeni bir uyarı eklemek için **Yeni Ekle** öğesini 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).

Auto Lap

Turları Mesafeye Göre İşaretleme

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

1. **UP** öğesini basılı tutun.
2. > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin.
3. Bir etkinlik seçin.

   NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
4. Etkinlik ayarlarını seçin.
5. **Auto Lap** öğesini seçin.
6. Bir seçenek belirleyin:
   - Auto Lap özelliğini açmak veya kapatmak için **Auto Lap** öğesini seçin.
   - Turlar arasındaki mesafeyi ayarlamak için **Otomatik Mesafe** öğesini 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 67).

Gerekirse veri sayfalarını ek tur verilerini görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme*, sayfa 62).

Tur Uyarısı Mesajını Özelleştirme

Tur uyarısı mesajında görünen bir veya iki veri alanını özelleştirebilirsiniz.

1. **UP** öğesini basılı tutun.
2. > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin.
3. Bir etkinlik seçin.

   NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
4. Etkinlik ayarlarını seçin.
5. **Auto Lap** > **Tur Uyarısı** öğesini seçin.
6. Değiştirilecek veri alanını seçin.
7. **Önizle** öğesini seçin (isteğe bağlı).

Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme

Bir etkinliği kaydettiğinizde etkinlik sırasında hissedilen eforunuzu ve nasıl hissettiğinizi değerlendirebilirsiniz (*Etkinlik Değerlendirme*, sayfa 7). Değerlendirme bilgilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

1. **UP** öğesini basılı tutun.
2. > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
3. Bir etkinlik seçin.

   NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
4. Etkinlik ayarlarını seçin.
5. **Öz Değerlendirme** öğesini seçin.
6. Bir seçenek belirleyin:
   - Yalnızca yapılandırılmış bir antrenmandan veya aralıktan sonra değerlendirme yapmak için **Yalnızca Antrenmanlar** öğesini seçin.
   - Her etkinlikten sonra değerlendirme yapmak için **Daima** öğesini seçin.

Tur Tuşunu Açma ve Kapatma

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

1. **UP** öğesini basılı tutun.
2. > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
3. Bir etkinlik seçin.
4. Etkinlik ayarlarını seçin.
5. **Tur Tuşu** öğesini seçin.

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

Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma

Süreölçer çalışırken tüm etkinlik verisi ekranları arasında otomatik olarak gezinmek için otomatik kaydırma özelliğini kullanabilirsiniz.

1. **UP** öğesini basılı tutun.
2. > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin.
3. Bir etkinlik seçin.

   NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
4. Etkinlik ayarlarını seçin.
5. **Otomatik Kaydır** öğesini seçin.
6. Görüntüleme hızı seçin.

GPS Ayarını Değiştirme

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

1. **UP** öğesini basılı tutun.
2. > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
3. Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
4. Etkinlik ayarlarını seçin.
5. **GPS** öğesini seçin.
6. Bir seçenek belirleyin:
   - GPS uydu sistemini etkinleştirmek için **Normal (Yalnızca GPS)** öğesini seçin.
   - Gökyüzü görünürlüğünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgileri almak için **GPS + GLONASS** (Rus uydu sistemi) öğesini seçin.
   - Gökyüzü görünürlüğünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgileri almak için **GPS + GALILEO** (Avrupa Birliği uydu sistemi) öğesini seçin.
   - İzleme noktalarını ve sensör verilerini daha az sıklıkta kaydetmek için **UltraTrac** öğesini seçin (*UltraTrac*, sayfa 66).

   NOT: GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, sadece GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır (*GPS ve Diğer Uydu Sistemleri*, sayfa 65).

GPS ve Diğer Uydu Sistemleri

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

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

GPS: Amerika Birleşik Devletleri tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

GLONASS: Rusya tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

GALILEO: Avrupa Uzay Ajansı tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

UltraTrac

UltraTrac özelliği, izleme noktalarını ve sensör verilerini daha az sıklıkta kaydeden bir GPS ayarıdır. 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.

Havuz Boyutunu Ayarlama

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

Güç Tasarrufu Zaman Aşımı Ayarları

Zaman aşımı ayarları, cihazınızın antrenman modunda ne kadar kalacağını etkiler (örneğin, yarışın başlamasını beklerken). **UP** düğmesini basılı tutun, ⚙ > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin, bir etkinlik seçin ve etkinlik ayarlarını seçin. Etkinliğin zaman aşımı ayarlarını düzenlemek için **Güç Tasarrufu Zaman Aşımı** öğesini seçin.

Normal: 5 dakika herhangi bir işlem gerçekleşmediğinde cihazı düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar.

Genişletilmiş: 25 dakika herhangi bir işlem gerçekleşmediğinde cihazı düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş mod, şarjlar arasında daha kısa pil ömrü ile sonuçlanabilir.

Bir Etkinliği veya Uygulamayı Kaldırma

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

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 29).

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

1. Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
2. **Saat Yüzü** öğesini seçin.
3. Saat görünümü seçeneklerini önizlemek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
4. Önceden yüklenmiş ek saat görünümleri arasında gezinmek için **Yeni Ekle** öğesini seçin.
5. Önceden yüklenmiş bir saat görünümünü veya yüklenmiş bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirmek için **START** > **Uygula** öğesini seçin.
6. Önceden yüklenmiş bir saat görünümü kullanıyorsanız **START** > **Özelleştir** öğesini seçin.
7. Bir seçenek belirleyin:
   - Analog saat görünümünün sayılarının stilini değiştirmek için **Kadran** öğesini seçin.
   - Analog saat görünümünün ibrelerinin stilini değiştirmek için **İbreler** öğesini seçin.
   - Dijital saat görünümünün sayılarının stilini değiştirmek için **Düzen** öğesini seçin
   - Dijital saat görünümünün saniyelerinin stilini değiştirmek için **Saniye** öğesini seçin.
   - Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** öğesini seçin.
   - Saat görünümüne tema rengi eklemek veya tema rengini değiştirmek için **Tema Rengi** öğesini seçin.
   - Arka plan rengini değiştirmek için **Arkaplan Rengi** öğesini seçin.
   - Değişiklikleri kaydetmek için **Bitti** öğesini seçin.

Sistem Ayarları

UP düğmesini basılı tutun ve ⚙ > **Sistem** öğesini seçin.

Dil: Cihazda gösterilen metin dilini ayarlar.

Süre: Saat ayarlarını yapar (*Saat Ayarları*, sayfa 68).

Ekran Parlaklığı: Ekran parlaklığı ayarlarını yapar (*Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme*, sayfa 68).

Sesler: Tuş sesleri, uyarılar ve titreşimler gibi cihaz seslerini ayarlar.

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız etmeyin modunu açar veya kapatır. Normal uyku saatlerinizde rahatsız etmeyin modunu otomatik olarak açmak için Uyku Süresi seçeneğini kullanın. Garmin Connect hesabınızda normal uyku saatlerinizi belirleyebilirsiniz.

Otomatik Olarak Kilitle: Tuşlara yanlışlıkla basmayı önlemek için tuşları otomatik olarak kilitlemenizi sağlar. Süreli bir etkinlik sırasında tuşları kilitlemek için Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanın. Süreli bir etkinlik kaydetmiyorsanız tuşları kilitlemek için Etkinlik Dışında seçeneğini kullanın.

Birim: Cihazda kullanılan ölçüm birimlerini ayarlar (*Ölçü Birimlerini Değiştirme*, sayfa 68).

Format: Etkinlikler sırasında gösterilen tempo, hız ve haftanın başlangıcı gibi genel format tercihlerini ayarlar.

Veri Kaydı: Cihazın 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 cihazı MTP (ortam aktarım protokolü) veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Sıfırla: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlamanızı sağlar (*Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama*, sayfa 76).

Yazılım Güncellemesi: Garmin Express kullanılarak indirilen yazılım güncellemelerini yüklemenize olanak tanır.

Saat Ayarları

UP düğmesini basılı tutun ve ⚙ > **Sistem** > **Süre** öğesini seçin.

Saat Formatı: Cihazı, saati 12 saat, 24 saat veya askeri formatta görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Saati Ayarla: Cihaz için saat dilimini ayarlar. Otomatik seçeneği, saat dilimini GPS konumunuza göre otomatik olarak ayarlar.

Süre: Saat Manuel seçeneğine ayarlanmışsa saati ayarlamanızı sağlar.

Uyarılar: Saatlik uyarılar ile gerçek gündoğumu veya günbatımından belirli bir dakika veya saat önce çalan gündoğumu ve günbatımı uyarılarını ayarlamanızı sağlar.

GPS ile Eşleştir: Saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati GPS ile manuel olarak senkronize etmenizi sağlar.

Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme

1. Saat görünümünde **UP** öğesini basılı tutun.
2. ⚙ > **Sistem** > **Ekran Parlaklığı** öğesini seçin.
3. **Etkinlik Sırasında** veya **Etkinlik Dışında** öğesini seçin.
4. Bir seçenek belirleyin:
   - Tuşlara basıldığında ve uyarı gösterildiğinde ekran parlaklığının açılması için **Tuşlar ve Uyarılar** öğesini seçin.
   - Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekran parlaklığının açılması için **Hareket** öğesini seçin.
   - Ekran parlaklığı kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** öğesini seçin.

Cihaz Seslerini Ayarlama

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

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

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Ölçü birimlerini mesafe, yürüyüş hızı ve hız, yükseklik, boy, kilo ve sıcaklık için özelleştirebilirsiniz.

1. Saat görünümünde. **UP** düğmesini basılı tutun.
2. ⚙ > **Sistem** > **Birim** öğesini seçin.
3. Bir ölçü türü seçin.
4. Bir ölçüm birimi seçin.

Tempoyu veya Hızı Görüntüleme

Etkinlik özeti ve geçmişi alanında görünen bilgilerin türünü değiştirebilirsiniz.

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

Genişletilmiş Ekran Modu

Bisiklet sürme etkinliği veya triatlon sırasında Forerunner cihazınızdaki veri ekranlarını uyumlu bir Edgecihazında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için Edge kullanım kılavuzunuza bakın.

Saat

Saati GPS ile Senkronize Etme

Cihazı her açtığınızda ve uyduları aldığınızda cihaz, 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. Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
2. > **Sistem** > **Süre** > **GPS ile Eşleştir** öğesini seçin.
3. Cihazın uyduları bulmasını bekleyin (*Uydu Sinyallerini Alma*, sayfa 76).

Saati Manuel Olarak Ayarlama

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

Alarm Ayarlama

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

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

Alarm Silme

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

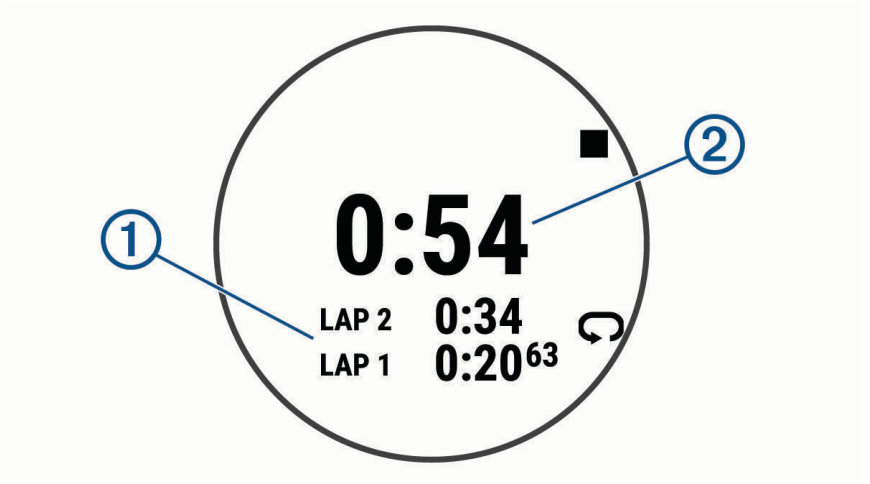
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

1. Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
2. **Zamanlayıcı** öğesini seçin.

   NOT: Bu öğeyi kontroller menüsüne eklemeniz gerekebilir (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme*, sayfa 60).
3. Saati girin.
4. Gerekirse bir seçim yapın:
   - Geri sayım süreölçerini kaydetmek için > **Süreölçeri Kaydet** öğesini seçin.
   - Süresi bittikten sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için > **Yeniden Başlat** > **Açık** öğesini seçin.
   - > **Sesler** öğesini seçin ve bir bildirim türü seçin.
5. öğesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

1 Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
2 **Kronometre** öğesini seçin.
NOT: Bu öğeyi kontroller menüsüne eklemeniz gerekebilir (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme*, sayfa 60).
3 Süreölçeri başlatmak için **START** öğesini seçin.
4 Tur zamanlayıcısını ① yeniden başlatmak için **BACK** öğesini seçin.



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.
5 İki zamanlayıcıyı da durdurmak için **START** öğesini seçin.
6 ⋮ öğesini seçin.
7 Kaydedilen süreyi geçmişinize etkinlik olarak kaydedin (isteğe bağlı).

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 57).
VIRB pencere öğesi, otomatik olarak pencere öğesi döngüsüne eklenir.
3 VIRB pencere öğesini 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 ⚙ 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 57).
   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. **Uzaktan VIRB** öğesini seçin.
7. Bir seçenek belirleyin:
   - Kamerayı etkinlik süreölçerini kullanarak kontrol etmek için > **Kayıt Modu** > **Süreölç. Bşl/Dur** öğesini seçin.
     NOT: Video kaydı, bir etkinliği başlattığınızda ve durdurduğunuzda otomatik olarak başlar ve durur.
   - Kamerayı menü seçeneklerini kullanarak kontrol etmek için > **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.

Cihaz Bilgileri

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

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

1. Saat görünümünde **UP** öğesini basılı tutun.
2. > **Sistem** > **Hakkında** öğesini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

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

1. Saat görünümünde **UP** simgesini basılı tutun.
2. > **Sistem** > **Hakkında** öğesini seçin.

Cihazı 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 72).

1 USB kablosunun küçük ucunu cihazınızın şarj bağlantı noktasına takın.

2 USB kablosunun büyük ucunu bir USB şarj girişine takın.

3 Cihazı tamamen şarj edin.

Cihazınızın Şarj Edilmesiyle İlgili İpuçları

1 USB kablosunu kullanarak cihazı şarj etmek için şarj cihazını cihaza güvenli bir şekilde takın (*Cihazı Şarj Etme*, sayfa 72).

USB kablosunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek cihazı şarj edebilirsiniz. Tamamen bitmiş bir pili şarj etmek yaklaşık iki saat sürer.

2 Pil şarj seviyesi %100'e ulaştığında şarj cihazını cihazdan çıkarın.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Su altında tuşlara basmaktan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

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

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

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.

1. Saati, hafif deterjanlı solüsyonla nemlendirilmiş bir bezle silin.
2. Silerek kurulayın.

Temizleme işleminden sonra saatin tamamen kurumasını bekleyin.

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

Kayışları Değiştirme

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

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

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

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Forerunner 245 pil ömrü, saat modu	Etkinlik izleme, akıllı telefon bildirimleri ve bilekten kalp hızı ölçme ile 7 güne kadar
Forerunner 245 pil ömrü, etkinlik modu	GPS ve bilekten kalp hızı ölçme ile 24 saate kadar
Forerunner 245 Music pil ömrü, saat modu	Etkinlik izleme, akıllı telefon bildirimleri ve bilekten kalp hızı ölçme ile 7 güne kadar
Forerunner 245 Music pil ömrü, müzik çalma ve saat modu	Etkinlik izleme, akıllı telefon bildirimleri, bilekten kalp hızı ölçme ve müzik çalma ile 8 saate kadar
Forerunner 245 Music pil ömrü, etkinlik modu	GPS ve bilekten kalp hızı ölçme ile 24 saate kadar
Forerunner 245 Music pil ömrü, müzik çalma ve etkinlik modu	GPS, bilekten kalp hızı ölçme ve müzik çalma ile 6 saate kadar
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM[1]
Forerunner 245 Music ortam depolama	3,5 GB (yaklaşık 500 parça)
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20º - 60ºC (-4º - 140ºF)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0º - 45ºC (32º - 113ºF)
Forerunner 245 radyo frekansı/protokolü	2 dBm nominalde 2,4 GHz • ANT+ kablosuz iletişim protokolü • Bluetooth 4.2 teknolojisi
Forerunner 245 Music radyo frekansı/ protokolü	2,4 GHz • 2 dBm nominalde ANT+ kablosuz iletişim protokolü • 10 dBm nominalde Bluetooth 4.2 teknolojisi • 13,6 dBm nominalde Wi-Fi kablosuz teknolojisi

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Bilgisayarınıza Garmin Express (www.garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

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

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

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

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

Daha Fazla Bilgi Alma

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

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

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.

- Cihazı, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken cihazı cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı kullanırken cihazı cebinize koyun.

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

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Cihazınız için yanlış bir dil seçtiyseniz cihaz dili seçiminizi değiştirebilirsiniz.

1. **UP** öğesini basılı tutun.
2. Listedeki son öğeye inin ve **START** öğesini seçin.
3. **START** öğesini seçin.
4. Tercih ettiğiniz dili seçin.

Cihazımdaki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, cihazınızı senkronize ettiğinizde güncellenir.

1. Bir seçenek belirleyin:
   - Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma*, sayfa 54).
   - Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme*, sayfa 26).
2. Cihazın verilerinizi senkronize etmesini bekleyin.

   Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

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

Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

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

Uydu Sinyallerini Alma

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

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

1 Dış mekanda açık bir alana gidin.

Cihazın önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.

2 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.

Uydu sinyallerinin bulunması 30–60 saniye alabilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

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

  Cihazınız, Garmin Connect 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.

Cihazı Yeniden Başlatma

Cihazı yanıt vermiyorsa cihazı yeniden başlatmanız gerekebilir.

NOT: Cihazı yeniden başlatmak verilerinizi veya ayarlarınızı silebilir.

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

Cihaz kapanır.

2 Cihazı çalıştırmak için **LIGHT** bir saniye boyunca basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

NOT: Bu işlem, kullanıcı tarafından girilen tüm bilgileri ve etkinlik geçmişini siler.

Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

1 Saat görünümünden **UP** öğesini basılı tutun.

2 > **Sistem** > **Sıfırla** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:
- Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve tüm etkinlik bilgileriyle müzikleri kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
- Geçmişinizden tüm etkinlikleri silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** öğesini seçin.
- Tüm mesafe ve süre toplamlarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** öğesini seçin.
- Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve tüm etkinlik bilgileriyle kayıtlı müzikleri silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihaz yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve cihazı uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme*, sayfa 3).

Cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme*, sayfa 26).

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

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.

Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?

Forerunner cihazı, Bluetooth teknolojisini kullanan akıllı telefonlarla uyumludur.

Uyumluluk bilgileri için www.garmin.com/ble adresine gidin.

Telefonum cihaza bağlanmıyor

Telefonunuz cihaza bağlanmıyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Akıllı telefonunuzu ve cihazınızı kapatıp yeniden açın.
- Akıllı telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Connect uygulamasını son sürüme güncelleyin.
- Eşleştirme işlemini yeniden denemek için cihazınızı Garmin Connect uygulamasından ve akıllı telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından kaldırın.
- Yeni bir akıllı telefon satın aldıysanız cihazınızı, artık kullanmayacağınız akıllı telefondaki Garmin Connect uygulamasından kaldırın.
- Akıllı telefonunuzu cihazın 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- Eşleştirme moduna girmek için akıllı telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın, ☰ simgesini veya ••• simgesini seçin ve **Garmin Cihazları** > **Cihaz Ekle** seçeneğini belirleyin.
- Cihazınızda **LIGHT** düğmesini basılı tutun ve Bluetooth teknolojisini açıp eşleştirme moduna girmek için simgesini seçin.

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için yapabileceğiniz birkaç işlem vardır.

- Ekran parlaklığı zaman aşımını azaltın (*Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme*, sayfa 68).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın (*Bluetooth Bağlantılı Özellikler*, sayfa 26).
- Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın (*Etkinlik Durdurma*, sayfa 7).
- Etkinlik izlemeyi kapatın (*Etkinlik İzleme Ayarları*, sayfa 25).
- Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.

  Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın (*Saat Görünümünü Özelleştirme*, sayfa 67).
- Cihazda görüntülenen akıllı telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme*, sayfa 3).
- Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama*, sayfa 32).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma*, sayfa 33).

  NOT: Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Nabız oksimetresi özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma*, sayfa 33).
- Etkinlikleriniz için UltraTrac GPS modunu kullanın (*UltraTrac*, sayfa 66).
- **Akıllı** kayıt aralığını seçin (*Sistem Ayarları*, sayfa 67).

ANT+ sensörlerini manuel olarak nasıl eşleştirebilirim?

ANT+ sensörlerini manuel olarak eşleştirmek için cihaz ayarlarını kullanabilirsiniz. Cihazınıza ilk kez ANT+ kablosuz teknolojisiyle sensör bağlarken cihazı ve sensörü eşleştirmelisiniz. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda cihaz sensöre otomatik olarak bağlanır.

1. Eşleştirme sırasında diğer ANT+ sensörlerinden 10 m (33 ft.) uzak durun.
2. Bir kalp hızı monitörü eşleştiriyorsanız kalp hızı monitörünü takın.

   Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alıp veremez.
3. **UP** simgesini basılı tutun.
4. > **Sensörler ve Aksesuarlar** > **Yeni Ekle** öğesini seçin.
5. Bir seçenek belirleyin:
   - **Tümünü Ara** öğesini seçin.
   - Sensör türünü seçin.

   Sensör cihazınızla eşleştikten sonra bir mesaj görüntülenir. Sensör verileri, veri sayfası döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir.

Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

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

1. **UP** düğmesini basılı tutun.
2. > **Sensörler ve Aksesuarlar** > **Yeni Ekle** öğesini seçin.
3. Bir seçenek belirleyin:
   - **Tümünü Ara** öğesini seçin.
   - Sensör türünü seçin.

   İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme*, sayfa 62).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth teknolojisiyle kulaklığa bağlanmış Forerunner 245 Music cihazını kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için cihaz ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- Kulaklığı, anteni Forerunner 245 Music cihazınızla aynı tarafta olacak şekilde takmanız önerilir.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.

Ek

Veri Alanları

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

% Kalp Hızı Rezervi: Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

%Maks. Ortalama Kalp Hızı: Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

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.

Adım Uzunluğu: Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).

Aerobik Antrenman Etkisi: Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.

Anaerobik Antrenman Etkisi: Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.

Ara. Ort. KH: Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.

Aralık. Maks. KH Rezervi %: Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Aralık Hızı: Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.

Aralık Mesafesi: Mevcut aralık için kat edilen mesafe.

Aralıktaki Kulaç/Uzunluk: Mevcut aralık sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.

Aralıktaki Kulaç Hızı: Mevcut aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Aralıktaki Kulaç Türü: Aralık için mevcut kulaç türü.

Aralıktaki Maks. KH: Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.

Aralıktaki Maksimum Yüzde: Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.

Aralıktaki Ort. %Maks.: Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Aralıktaki Ort. KH Rezervi %: Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Aralıktaki Swolf: Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.

Bileşke Hız: Rotadaki bir varış noktasına yaklaşmakta olduğunuz hız. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Bölgedeki Süre: Her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süre.

Bölünmüş Hedef Tempo: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.

Bölünmüş Mesafe: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.

Bölünmüş Yürüme Hızı: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo.

Dikey Oran: Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

Dikey Salınım: Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.

Dinlenme Süresi: Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Enlem/Boylam: Seçilen mevki formatı ayarından bağımsız olarak mevcut mevkinin enlemi ve boylamı.

ETE: Son varış noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Geçen Süre: Kaydedilen toplam süre. Örneğin, süreölçer başlatarak 10 dakika koştuktan sonra 5 dakikalığına durdurup tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.

Genel Olarak Önde/Arkada: Koşu. Hedef temponuzun ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz süre.

GPS: GPS uydu sinyalinin gücü.

Gün batımı: GPS konumunuza göre günbatımı saati.

Gün doğumu: GPS konumunuza göre gündoğumu saati.

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

Hedef Rota Noktası: Varış noktasına giden rotadaki son nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Hız: Mevcut hareket hızı.

Intrv. Süresi: Mevcut aralık için kronometre süresi.

Intrv. Uzunlukları: Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

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

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

Kalan Bölünmüş Mesafe: Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.

Kalan Mesafe: Son varış noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Kalori: Yakılan toplam kalori miktarı.

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

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

Kerteriz: Mevcut konumunuzdan varış noktasına olan yön. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Konum: Seçilen mevki formatı ayarı kullanılarak gösterilen mevcut mevki.

Kulaç/dk: Yüzme. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

Kürek Çekme Sayısı: Kürek sporları. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Kürek Hızı: Kürek sporları. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

Maksimum Hız: Mevcut etkinlik için en yüksek hız.

Maksimum Kalp Hızı Yüzdesi: Maksimum kalp hızı yüzdesi.

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

Ort. Pace: Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.

Ort. Yerle Temas Süresi Dengesi: Mevcut oturum için ortalama yerle temas süresi dengesi.

Ortalama %Kalp Hızı Rezervi: Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Ortalama Adım Uzunluğu: Mevcut oturum için ortalama adım uzunluğu.

Ortalama Dikey Oran: Mevcut oturum için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.

Ortalama Dikey Salınım: Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.

Ortalama Hız: Mevcut etkinlik için ortalama hız.

Ortalama Kalp Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.

Ortalama Kulaç/Uzunluk: Mevcut etkinlik sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.

Ortalama Kürek Hızı: Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Ortalama Swolf: Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır (*Yüzme Terimleri*, sayfa 11).

Ortalama Tempo: Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tempo: Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tur Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.

Ortalama Yerle Temas Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.

Performans Durumu: Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.

Pil Seviyesi: Kalan pil gücü.

Rakım: Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.

Rota: Başlangıç konumunuzdan varış noktasına olan yön. Rota, planlı veya ayarlanmış bir rota olarak görüntülenebilir. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Rotadan Sapma: Orijinal seyahat yolundan sola veya sağa saptığınız mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

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

Sonr. Bölünmüş Hedef Tempo: Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.

Sonraki Bölünmüş Mesafe: Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe.

Sonrakine ETA: Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşacağınız tahmini saat (rota noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Sonrakine Mesafe: Rotadaki bir sonraki rota noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Sonrakine Süre: Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Sonraki Rota Noktası: Rotadaki bir sonraki nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Son Tur. Maks. Kalp Hızı Yüzdesi: Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Son Turda Kalp Atış Hızı Yüzdesi: Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Son Turdaki Kürek Hızı: Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Son Turdaki Kürek Sayısı: Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.

Son Tur Hızı: En son tamamlanan tur için ortalama hız.

Son Tur Kalp Hızı: Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.

Son Tur Mesafesi: En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.

Son Tur Pace: En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.

Son Tur Süresi: En son tamamlanan tur için kronometre süresi.

Son Tur Temposu: Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Tur Temposu: Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Uzunluktaki Hız: En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.

Son Uzunluktaki Kulaç: En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.

Son Uzunluktaki Kulaç Hızı: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Son Uzunluktaki Kulaç Türü: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.

Son Uzunluktaki Swolf: En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

STRES: Mevcut stres seviyeniz.

Sıcaklık: Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler.

Tahmini Toplam Mesafe: Başlangıçtan varış noktasına tahmini mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

TAHMİNİ VARIŞ SAATİ: Son varış noktasına ulaşacağınız tahmini saat (varış noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Tekrarla: Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Tekrarlar: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.

Tur. Yerle Temas Süresi Deng.: Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.

Turda Çkl. Krklr: Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.

Turdaki Adım Uzunluğu: Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.

Turdaki Dikey Oran: Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.

Turdaki Dikey Salınım: Mevcut tur için ortalama dikey salınım.

Turdaki Kalp Hızı Rezervi Yüzdesi: Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Turdaki Kürek Hızı: Kürek sporları. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Turdaki Maks. KH Yüzdesi: Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Turdaki Yerle Temas Süresi: Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.

Tur Hızı: Mevcut tur için ortalama hız.

Tur Kadansı: Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.

Tur Kadansı: Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.

Tur Kalp Hızı: Mevcut tur için ortalama kalp hızı.

Turlar: Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.

Tur Mesafesi: Mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur Süresi: Mevcut tur için kronometre süresi.

Tur Temposu: Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.

Uzunluklar: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Varış Noktası Konumu: Son varış noktanızın mevkisi.

Yerle Temas Süresi: Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz.

Yön: Hareket ettiğiniz yön.

YTS Dengesi: Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesi.

Yürüyüş Hızı: Mevcut yürüyüş hızı.

YÜZME SÜRESİ: Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.

Zamanlayıcı: Mevcut etkinlik için kronometre süresi.

Zamanlayıcıyı Ayarla: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.

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.

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

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

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

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

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

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

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

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

Lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Bu kapsamlı bir liste değildir. Ayrıca tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

Lastik Boyutu	Tekerlek Çevresi (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 İç Lastikli	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288

Lastik Boyutu	Tekerlek Çevresi (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C İç Lastikli	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Sembol Açıklamaları

Bu sembolleri cihazda veya aksesuar etiketlerinde görebilirsiniz.

WEEE atık imha ve geri dönüşüm sembolü. WEEE sembolü, Elektrikli ve Elektronik Ekipman Atıkları (WEEE) kapsamındaki 2012/19/EU AB direktifine uygun olarak ürüne eklenmiştir. Bu, ürünün yanlış bertaraf edilmesini engellemek, yeniden kullanımı ve geri dönüşümü desteklemeye yöneliktir.

Kasım 2022

GUID-E6C8A24B-F8I0-4256-9F04-557F6B4BI02F v8