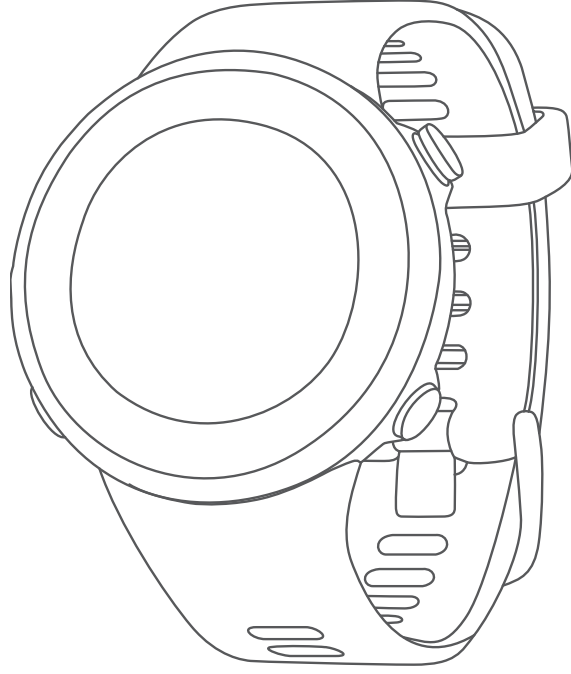


GARMIN®



FORERUNNER® 45/45 PLUS

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® ve VIRB®; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, ve TrueUp™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. şirketinin ticari markasıdır. Apple®, iPhone® 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. Firstbeat ile gelişmiş kalp atışı analizleri. iOS®, Cisco Systems, Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır ve Apple Inc. tarafından kullanımı lisanslıdır. Windows® ve Windows NT®, Microsoft Corporation kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli 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.

İçindekiler

Giriş.....	1
Cihaz Genel Bilgileri.....	1
Durum Simgeleri.....	2
Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu	
Eşleştirme.....	2
Kontroller Menüsünü Görüntüleme.....	2
Antrenman.....	3
Koşma.....	3
Etkinlik Başlatma.....	4
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları....	4
Etkinlik Durdurma.....	4
Etkinlik Değerlendirme.....	4
Antrenmanlar.....	4
Bir Antrenmanın İzlenmesi.....	5
Antrenman Takvimi Hakkında.....	6
Uyarlanabilir Antrenman Planları.....	6
Aralıklı Antrenmanlar.....	7
Koşu ve Yürüyüş Uyarılarını	
Kullanma.....	8
İç Mekan Antrenmanı.....	8
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre	
Etme.....	9
Kişisel Rekorlar.....	9
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme.....	9
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	9
Bir Kişisel Rekoru Silme.....	9
Tüm Kişisel Rekorları Silme.....	10
Etkinlik İzleme.....	10
Otomatik Hedef.....	10
Hareket Uyarısını Kullanma.....	10
Hareket Uyarısını Açma.....	10
Garmin Move IQ™ Olayları.....	11
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	11
Yoğun Olduğunuz Dakikaları	
Hesaplama.....	11
Uyku İzleme.....	11
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini	
Kullanma.....	11
Rahatsız Etmeyin Modunu	
Kullanma.....	11
Akıllı Özellikler.....	12
Bluetooth Bağlantılı Özellikler.....	12

Verileri Garmin Connect ile Manuel	
Olarak Senkronize Etme.....	12
Pencere Öğeleri.....	13
Pencere Öğelerini Görüntüleme.....	13
Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma.....	14
Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı	
Kontrol Etme.....	14
Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme..	14
Bildirimleri Görüntüleme.....	14
Bildirimleri Yönetme.....	15
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını	
Kapatma.....	15
Akıllı Telefon Bağlantı Uyarılarını Açma	
ve Kapatma.....	15
Etkinlikleri Senkronize Etme.....	15
Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında	
Oynatma.....	15
Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	16
Acil Durum Kişileri Ekleme.....	16
Kaza Algılamayı Açma ve	
Kapatma.....	16
Yardım İsteme.....	16
Kalp Hızı Özellikleri.....	17
Bilekten Kalp Hızı.....	17
Saati Takma.....	17
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair	
İpuçları.....	17
Kalp Hızı Pencere Öğesini	
Görüntüleme.....	18
Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına	
Yayınlama.....	18
Anormal Kalp Hızı Uyarısı	
Ayarlama.....	19
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü	
Kapatma.....	19
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	19
Fitness Hedefleri.....	19
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi	
Ayarlaması.....	19
Maksimum Kalp Hızınızı Ayarlama..	20
Kalp Hızı Bölgelerinizi ve Maksimum	
Kalp Hızınızı Özelleştirme.....	20
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	20
Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi	
Görüntüleme.....	20
VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında.....	21

Toparlanma Süresi.....	21	Tekrarlayan Bir Alarm Ayarlama.....	31
Toparlanma Sürenizi Görüntüleme..	22	Kalp Hızı Uyarılarınızı Ayarlama.....	32
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi		Turları Mesafeye Göre İşaretleme.....	32
Görüntüleme.....	22	Tur Tuşunu Açma.....	32
Kalp Hızı Değişikliği ve Stres		Auto Pause® Özelliğini Kullanma.....	32
Seviyesi.....	22	Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme.....	33
Stres Seviyesi Pencere Öğesini		GPS Ayarını Değiştirme.....	33
Kullanma.....	22	GPS ve Diğer Uydu Sistemleri.....	33
Body Battery.....	23	Etkinlik İzleme Ayarları.....	33
Body Battery Pencere Öğesini		Etkinlik İzlemeyi Kapatma.....	34
Görüntüleme.....	24	Saat Görünümünü Ayarları.....	34
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin		Saat Görünümünü Özelleştirme.....	34
İpuçları.....	25	Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	34
Geçmiş.....	25	Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ	
Geçmiş Görüntüleme.....	25	Özelliklerini İndirme.....	34
Geçmiş Silme.....	25	Sistem Ayarları.....	35
Veri Toplamalarını Görüntüleme.....	26	Saat Ayarları.....	35
Veri Yönetimi.....	26	Saat Dilimleri.....	35
Dosya Silme.....	26	Ekran Parlaklığı Ayarlarını	
USB Kablosunu Sökme.....	26	Değiştirme.....	35
Garmin Connect.....	26	Cihaz Seslerini Ayarlama.....	36
Verilerinizi Garmin Connect		Tempoyu veya Hızı Görüntüleme.....	36
Uygulamasıyla Senkronize Etme.....	27	Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	36
Garmin Connect Cihazını		Saat.....	36
Bilgisayarınızda Kullanma.....	27	Saati Manuel Olarak Ayarlama.....	36
ANT+ Sensörler.....	28	Alarm Ayarlama.....	36
ANT+ Sensörlerinizi Eşleştirme.....	28	Alarm Silme.....	36
Ayak Podu.....	28	Geri Sayım Zamanlayıcısını	
Ayak Podu Kullanarak Koşma.....	28	Başlatma.....	37
Ayak Podu Kalibrasyonu.....	28	Kronometreyi Kullanma.....	37
Ayak Podu Hızını ve Mesafesini		Cihaz Bilgileri.....	37
Ayarlama.....	29	Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	37
İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo		Cihazı Şarj Etme.....	38
Sensörünü Kullanma.....	29	Cihazınızın Şarj Edilmesiyle İlgili	
Cihazınızı Özelleştirme.....	30	İpuçları.....	38
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	30	Cihaz Bakımı.....	38
Etkinlik Seçenekleri.....	30	Saati Temizleme.....	39
Etkinlik Seçeneklerinizi		Kayışları Değiştirme.....	39
Özelleştirme.....	30	Teknik Özellikler.....	40
Gösterilen Etkinliklerinizi		Sorun Giderme.....	40
Değiştirme.....	30	Ürün Güncellemeleri.....	40
Veri Alanlarını Özelleştirme.....	31	Garmin Connect Uygulamasını	
Pencere Öğesi Döngüsünü		Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	40
Özelleştirme.....	31	Garmin Express Uygulamasını	
Uyarılar.....	31	Ayarlama.....	40

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme	40
Daha Fazla Bilgi Alma	41
Etkinlik İzleme	41
Günlük adım sayım görüntülenmiyor	41
Adım sayım doğru olmayabilir	41
Cihazımdaki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor	41
Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor	41
Uydu Sinyallerini Alma	41
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma	42
Cihazı Yeniden Başlatma	42
Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama	42
Cihazım yanlış dile ayarlanmış	42
Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?	42
Telefonum cihaza bağlanmıyor	43
Kardiyo etkinliğini açık havada kullanabilir miyim?	43
Mevcut Garmin Connect Kullanıcıları İçin İpuçları	43
Pil Ömrünü Artırma	43
ANT+ sensörlerini manuel olarak nasıl eşleştirebilirim?	44
Ek.....	44
Veri Alanları	44
VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri	45
Tekerlek Boyutu ve Çevresi	46

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 (<i>Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme</i> , sayfa 14).
⑤ UP	Pencere öğeleri, veri ekranları, seçenekler ve ayarlar arasında gezinmek için seçin. Menüyü görüntülemek için basılı tutun.

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
	Kalp hızı durumu
	Ayak podu durumu
	Hız ve tempo sensörü durumu

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** ögesini seçin.

Cihazı ilk açtığınızda cihaz eşleştirme modundadır.

İPUCU: Eşleştirme moduna manuel olarak girmek için **UP** ögesini 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 eşleştirdiyse  veya  menüsünden **Garmin Cihazları** > **Cihaz Ekle** öğesini seçip ekrandaki talimatları uygulayın.

Kontroller Menüsünü Görüntüleme

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

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



- 2 Seçenekler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.

Antrenman

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 38*).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 5 Koşuya çıkın.



- 6 Koşunuzu tamamladıktan sonra süreölçeri durdurmak için **STOP** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreölçeri yeniden başlatmak için **Sürdür** ögesini seçin.
 - Koşuyu kaydetmek ve süreölçeri sıfırlamak için **Kaydet** ögesini seçin. Bir özeti görüntüleyebilir veya daha fazla veri görüntülemek için **DOWN** ögesini seçebilirsiniz.



- Koşuyu silmek için **Sil** > **Evet** ögesini seçin.

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse). İsteğe bağlı kablosuz sensörünüz varsa Forerunner cihazıyla eşleştirebilirsiniz ([ANT+ Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 28](#)).

1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Garmin Connect hesabınızla cihazınızda görüntülenmesi için farklı etkinlikler seçebilirsiniz ([Gösterilen Etkinliklerinizi Değiştirme, sayfa 30](#)).

3 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin.

4 Yeşil durum halkası görünene kadar bekleyin.

Cihaz; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.

5 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.

Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

İPUÇU: Müzik kontrollerini açmak için etkinlik sırasında DOWN düğmesini basılı tutabilirsiniz ([Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme, sayfa 14](#)).

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe bağlamadan önce cihazı şarj edin ([Cihazı Şarj Etme, sayfa 38](#)).
- Turları kaydetmek için **BACK** ögesini seçin.
- Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğelerini seçin.

Etkinlik Durdurma

1 **STOP** ögesini seçin.

2 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
- Etkinliği kaydetmek için **Kaydet** ögesini seçin.

NOT: Öz değerlendirme etkinleştirilirse etkinlik için hissedilen eforunuzu girebilirsiniz ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 33](#)).

- Etkinliği silmek için **Sil** > **Evet** ögesini seçin.

Etkinlik Değerlendirme

Bir etkinliği değerlendirmeden önce, Forerunner cihazınızda öz değerlendirme ayarını etkinleştirmeniz gerekir ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 33](#)).

Bir koşu veya bisiklet etkinliği sırasında nasıl hissettiğinizi kaydedebilirsiniz.

1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin.

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.

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.

Bir Antrenmanın İzlenmesi

Cihazınız size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

NOT: Bir antrenman planı veya antrenmanı indirip kullanmak için bir Garmin Connect hesabınızın bulunması gerekir (*Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 2*).

- 1 **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Seçenekler > Antrenmanlar** ögesini seçin.
NOT: Bu seçenek, yalnızca seçili etkinlik için antrenmanları cihazınıza yüklediyseniz görüntülenir.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir aralıklı antrenmanı yapmak veya düzenlemek için **Intrv.ler** ögesini seçin.
 - Garmin Connect üzerinden indirilen antrenmanları yapmak için **Antrenmanlarım** ögesini seçin.
 - Planlanmış antrenmanlarınızı yapmak veya görüntülemek için **Antrenman Takvimi** ögesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında bir antrenman oluşturmadan önce bir Garmin Connect hesabınız (*Garmin Connect, sayfa 26*) olmalıdır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından,  veya  ögesini seçin.
- 2 **Antrenman > Antrenmanlar > Bir Antrenman Oluştur** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Özel antrenmanınızı oluşturun.
- 5 **Kaydet** ögesini seçin.
- 6 Antrenmanınız için bir ad girin ve **Kaydet** ögesini seçin.
Yeni antrenman, antrenman listenizde görünür.
NOT: Bu antrenmanı cihazınıza (*Cihazınıza Özel Antrenman Gönderme, sayfa 5*) gönderebilirsiniz.

Cihazınıza Özel Antrenman Gönderme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak oluşturduğunuz bir özel antrenmanı cihazınıza gönderebilirsiniz (*Garmin Connect Üzerinde Özel Antrenman Oluşturma, sayfa 5*).

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

Antrenman Başlatma

Bir antrenmana başlamak için antrenmanı Garmin Connect hesabınızdan indirmeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Seçenekler > Antrenmanlar > Antrenmanlarım** ögesini seçin.
- 4 Bir antrenman seçin.
NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.
- 5 **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 6 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.

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

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 ögesinde 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.

Planlanmış Antrenmanları Görüntüleme

Antrenman takviminizdeki planlanmış antrenmanları görüntüleyebilir ve bir antrenman yapmaya başlayabilirsiniz.

- 1 **START** basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Antrenmanlar > Antrenman Takvimi** öğelerini seçin.
Planlanmış antrenmanlarınız tarihine göre sıralanır.
- 4 Bir antrenman seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Antrenman adımlarını görüntülemek için **Görüntüle** öğesini seçin.
 - Antrenmanı başlatmak için **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.

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 ögesi döngüsüne Garmin Coach pencere ögesi eklenir.

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Garmin Connect hizmetinden bir antrenman planı indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect, sayfa 26](#)) ve Forerunner cihazını uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmelisiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından,  veya  öğesini seçin.
- 2 **Antrenman > Antrenman Planları** öğesini seçin.
- 3 Bir antrenman planı seçin ve planlayın.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Takviminizdeki antrenman planını gözden geçirin.

Bugünün Egzersizine Başlama

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

- 1 Garmin Coach pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.

Bu etkinlik için antrenman bugüne planlandıysa cihaz antrenman ismini görüntüler ve başlamanızı ister.



- 2 **START** ögesini seçin.
- 3 Antrenman adımlarını görüntülemek için **Görüntüle** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 4 **Antrenmanı Yap** ögesini 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

Aralıklı antrenmanlar, koşu ve bisiklet sürme etkinlikleri için mevcuttur.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Seçenekler > Antrenmanlar > Intrv.ler > Düzenle > Intrv. > tip** ögesini seçin.
NOT: Bu seçenek, yalnızca seçili etkinlik için antrenmanları cihazınıza yüklediyseniz görüntülenir.
- 4 **Mesafe, Süre** veya **Açık** ögesini seçin.
İPUCU: Açık seçeneğiyle açık uçlu bir aralık oluşturabilirsiniz.
- 5 Gerekirse **Süre** ögesini seçin, antrenman için bir süre veya zaman aralığı değeri girin ve **✓** ögesini seçin.
- 6 **BACK** ögesini seçin.
- 7 **Dinlenme > tip** ögesini seçin.
- 8 **Mesafe, Süre** veya **Açık** ögesini seçin.
- 9 Gerekirse **Süre** ögesini seçin, dinlenme aralığı için bir mesafe veya zaman değeri girin ve **✓** ögesini seçin.
- 10 **BACK** ögesini seçin.
- 11 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
 - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Tekrarla** ögesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** ögesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir soğuma eklemek için **Soğuma > Açık** ögesini seçin.

Aralıklı Antrenman Başlatma

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

Koşu ve Yürüyüş Uyarılarını Kullanma

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir koşu etkinliği seçin.
NOT: Yürüyüş molası uyarıları yalnızca koşu etkinliklerinde kullanılabilir.
- 3 **Seçenekler** ögesini seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Bağlanıldı Uyarıları > Yeni Ekle > Koşu/Yürüyüş** öğelerini seçin.
- 6 Her uyarı için koşu süresini ayarlayın.
- 7 Her uyarı için yürüyüş süresini ayarlayın.
- 8 Koşuya çıkın.

Her aralığı tamamladığınızda bir mesaj görünür. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 36*). Koşu/yürüyüş uyarıları açıldıktan sonra kapatılana veya farklı bir koşu modu etkinleştirilene kadar koşuya her çıktığınızda kullanılır.

İç Mekan Antrenmanı

İç mekanda antrenman yapıyorsanız veya pil ömrünü uzatmak için GPS'i kapatabilirsiniz. GPS kapalı halde koşarken veya yürürken hız ve mesafe, cihazdaki akselerometre ile hesaplanır. Akselerometre kendi kendini kalibre eder. Hız ve mesafe verilerinin doğruluğu, GPS kullanılarak yapılan birkaç dış mekan koşusundan sonra artar.

Cihaza 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.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Seçenekler > GPS > Kapalı** ögesini seçin.

NOT: Genellikle iç mekanda yapılan bir etkinlik seçerseniz GPS otomatik olarak kapatılır.

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

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 ve en uzun koşu veya sürüş yer alır.

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

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

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
 - 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
 - 3 Bir spor seçin.
 - 4 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
 - 5 **Önceki > Evet** ögesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Bir Kişisel Rekoru Silme

- 1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
 - 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
 - 3 Bir spor seçin.
 - 4 Silmek üzere bir rekor seçin.
 - 5 **Rekoru Sil > Evet** ögesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Tüm Kişisel Rekorları Silme

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini 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.

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 ögesinde 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 (*Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 36*).

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.

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.

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). Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluklu etkinliğe katılarak haftalık yoğun olduğunuz dakika hedefinize ulaşmaya çalışabilirsiniz. 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.
- Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluk düzeyinde egzersiz yapın.
- Dinlenme kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için cihazı gün ve gece boyu takmalısınız.

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 düzeyleri 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 11](#)).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Cihazınızı uyurken takın.
- 2 Uyku izleme verilerinizi Garmin Connect sitesine yükleyin ([Garmin Connect, sayfa 26](#)).
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 35](#)).

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

Akıllı Özellikler

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

Forerunner cihazı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak uyumlu akıllı telefonunuz için çeşitli Bluetooth bağlantılı özellikler 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.

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.

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuzdaki müzik çaları kontrol etmenizi sağlar.

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 izleme Özellikleri](#), sayfa 16 bölümüne gidin.

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

Yazılım güncellemeleri: Cihaz yazılımınızı güncellemenizi sağlar.

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

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

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  ögesini 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 31*).

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.

Garmin Coach: Garmin Connect hesabınızda bir Garmin 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.

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

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

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuz 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.

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.

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.
- 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.

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.

Hava Durumu Pencere Ögesini Görüntüleme

Hava durumu, uyumlu bir akıllı telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

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

Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma

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

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  ögesini seçin.
Forerunner cihazı, eşleştirilmiş olan akıllı telefonu aramaya başlar. Telefonunuzdan sesli bir uyarı duyulur ve Forerunner cihazı ekranında Bluetooth sinyal gücü görüntülenir. Bluetooth sinyal gücü akıllı telefonunuza yaklaştıkça artar.
- 3 Aramayı durdurmak için **BACK** ögesini seçin.

Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme

- 1 Akıllı telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
- 2 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** düğmesini basılı tutun.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Geçerli müzik parçasını oynatmak ve duraklatmak için  ögesini seçin.
 - Sonraki müzik parçasına atlamak için  ögesini seçin.
 - Ses düzeyi ve önceki parça gibi daha fazla müzik kontrolünü açmak için  ögesini seçin.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için Forerunner cihazınızı uyumlu bir mobil cihazla eşleştirmeniz gerekir ([Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 2](#)).

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2  > **Telefon** > **Bildirimler** > **Durum** > **Açık** ögesini seçin.
- 3 **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.
- 4 Bir bildirim tercihi seçin.
- 5 Bir ses tercihi seçin.
- 6 **Etkinlik Dışında** ögesini seçin.
- 7 Bir bildirim tercihi seçin.
- 8 Bir ses tercihi seçin.

Bildirimleri Görüntüleme

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

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

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

2 Forerunner cihazınızda Bluetooth akıllı telefon bağlantısını kapatmak için  öğesini seçin.

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

Akıllı Telefon Bağlantı Uyarılarını Açma ve Kapatma

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

NOT: Akıllı telefon bağlantı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

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

2  > **Telefon > Bağlanıldı Uyarıları > Açık** öğesini seçin.

Etkinlikleri Senkronize Etme

Etkinlikleri, Garmin Connect hesabınızı kullanarak diğer Garmin cihazlarından Forerunner cihazınıza senkronize edebilirsiniz. Bu, cihazınızın antrenman durumunuzu ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmayı sağlar. Örneğin, bir Edge® cihazıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını Forerunner cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

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

2  > **Kullanıcı Profili > TrueUp Fizyoloji** öğesini seçin.

Cihazınızı akıllı telefonunuzla senkronize ettiğiniz zaman diğer Garmin cihazlarındaki son etkinlikler Forerunner cihazınızda görünür.

Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında 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 ve antrenman uyarıları oynatacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Sesli istem sırasında Garmin Connect uygulaması, duyuruyu oynatmak için akıllı telefonun birincil sesini susturur. Ses düzeylerini Garmin Connect uygulamasında özelleştirebilirsiniz.

1 Garmin Connect uygulamasından,  veya  öğesini seçin.

2 **Garmin Cihazları** öğesini seçin.

3 Cihazınızı seçin.

4 **Etkinlik Seçenekleri > Sesli Uyarılar** öğesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

Kaza algılama ve yardım, ek özelliklerdir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

Forerunner cihazının, Garmin Connect uygulamasıyla birlikte kurulması gereken güvenlik ve izleme özellikleri vardır.

DUYURU

Bu özellikleri kullanmak için Garmin Connect uygulamasına Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlamalısınız. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

Kaza algılama ile ilgili daha fazla bilgi ve yardım için şu adresi ziyaret edin: garmin.com/safety.

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

Kaza algılama: Forerunner cihazı açık havada yürüyüş, koşu veya bisiklet etkinliği sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve GPS konumu gönderir.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi Garmin Connect izleme 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 cihazınız bir Android akıllı 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.

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

- 1 Saat görünümünden **UP** öğesini basılı tutun.
- 2  > **Güvenlik > Kaza Algılama** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.

NOT: Kaza algılama yalnızca açık havada yürüyüş, koşu ve bisiklet etkinlikleri için kullanılabilir.

GPS özelliği etkinleştirilmiş Forerunner cihazınız bir kaza algıladığında, Garmin Connect uygulaması adınızın ve GPS konumunuzun yer aldığı bir otomatik metin mesajı ile e-postayı acil durum kişilerinize gönderebilir. 30 saniye geçtikten sonra kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **İptal** öğesini seçebilirsiniz.

Yardım İsteme

Yardım istemek için acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 16*).

- 1 **LIGHT** tuşunu basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için tuşu serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.

İPUCU: Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **İptal** öğesini seçebilirsiniz.

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 ögesinde görüntüleyebilirsiniz. Bilekten kalp hızı ölçme ve ANT+ kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa cihazınız ANT+ kalp hızı verilerini kullanır.

Bilekten Kalp Hızı

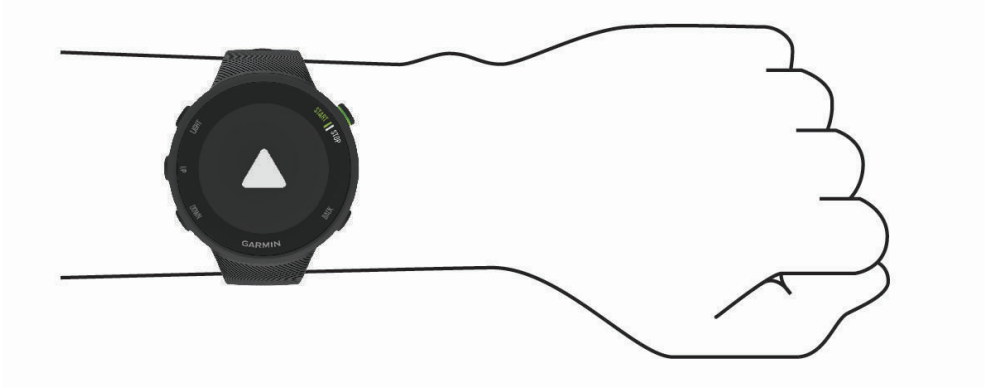
Saati Takma

⚠ 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 kemiğinin üzerine takın.

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



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 17.
- 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 kemiğinin üzerine takın. Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.

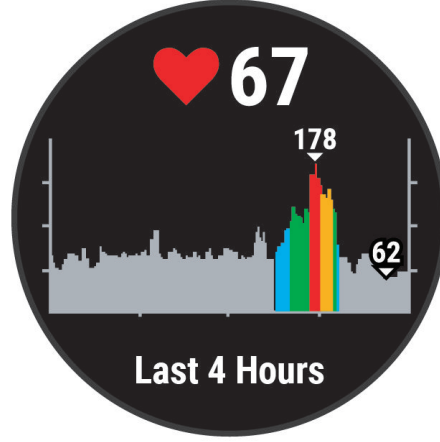
NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra cihazı temiz suyla durulayın.

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 31](#)).
- 2 Son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı değerlerinizi görüntülemek için **START** öğesini seçin.



Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi Forerunner cihazınızdan yayınlatabilir 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 yayınlatabilirsiniz.

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 4](#)).
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.

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 ögesinde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Seçenekler > Anormal Kalp Hızı Uyarıları** ögesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.

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

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

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

- 1 Kalp hızı pencere ögesinden **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Seçenekler > Durum > Kapalı** ögesini seçin.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 20](#)) 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.

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 profili ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 30](#)).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- Garmin Connect hesabınızı kullanarak kalp hızı trendlerinizi görüntüleyin.

Maksimum Kalp Hızınızı Ayarlama

Cihaz, maksimum kalp hızınızı tahmin etmek ve varsayılan kalp hızı bölgelerinizi belirlemek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerini kullanır. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir. Etkinlik sırasında yaktığınız kalori verilerinin en doğru değerde olması için maksimum kalp hızınızı ayarlamalısınız (biliyorsanız).

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **⚙️ > Kullanıcı Profili > Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
- 3 Maksimum kalp hızınızı girin.

Kalp Hızı Bölgelerinizi ve Maksimum Kalp Hızınızı Özelleştirme

Kalp hızı bölgelerinizi antrenman hedeflerinize göre özelleştirebilirsiniz. Cihaz, maksimum kalp hızınızı tahmin etmek ve varsayılan kalp hızı bölgelerinizi belirlemek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerini kullanır. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir. Etkinlik sırasında yaktığınız kalori verilerinin en doğru değerde olması için maksimum kalp hızınızı ayarlamalısınız (biliyorsanız).

- 1 Garmin Connect uygulamasından, **≡** veya **•••** ögesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 3 Cihazınızı seçin.
- 4 **Kullanıcı Ayarları > Kalp Hızı Bölgeleri > Koşu Bölgeleri** ögesini seçin.
- 5 Her bölge için kalp hızı değerlerinizi girin.
- 6 Maksimum kalp hızınızı girin.
- 7 **Kaydet** ögesini seçin.

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

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 eşleştirmelisiniz ([ANT+ Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 28](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 30](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Maksimum Kalp Hızınızı Ayarlama, sayfa 20](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Cihazınızın koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir.

- 1 Dışarıda en az 10 dakika koşun.
- 2 Koşunuzdan sonra **Kaydet** ögesini seçin.
İlk VO2 maksimum tahmininiz için ve VO2 maksimum değerinizi her arttığında bir bildirim görüntülenir.

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 kondisyon yaşınız düşebilir.



 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Sarı	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 45](#)) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Toparlanma Süresi

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

NOT: Bu özellik yalnızca Forerunner 45 Plus cihazlarla kullanılabilir.

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.

Toparlanma Sürenizi Görüntüleme

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 30](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Maksimum Kalp Hızınızı Ayarlama, sayfa 20](#)).

- 1 Koşuya çıkın.
- 2 Koşunuzdan sonra **Kaydet** ögesini seçin.

Toparlanma süresi görünür. Maksimum süre 4 gündür.

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

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

NOT: Bu özellik yalnızca Forerunner 45 Plus cihazlarla kullanılabilir.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 30](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Maksimum Kalp Hızınızı Ayarlama, sayfa 20](#)).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 21](#)) 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 Senkronize Etme, sayfa 15](#)).

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

Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Stres seviyesi, hareketsiz dururken gerçekleştirilen üç dakikalık bir testin sonucudur. Forerunner cihazı genel stresinizi tespit etmek için test sırasında kalp hızı değişkenliğini analiz eder. Antrenman, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi, koşucuların performansını etkileyebilir. Stres seviyesi aralığı 1 - 100'dür. 1 çok düşük stres durumuna, 100 çok yüksek stres durumuna karşılık gelir. Stres seviyenizi bilmek, vücudunuzun zorlu bir antrenman koşusuna veya yogaya hazır olup olmadığına karar vermenize yardımcı olabilir.

Stres Seviyesi Pencere Ögesini Kullanma

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

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız stres seviyesi pencere ögesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 2 **START** ögesini 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** ögesini 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** ögesini seçin ve dakika cinsinden bir süre girin.
 - Rahatlama etkinliği atlamak ve stres seviyesi grafiğini görüntülemek için **Hayır** ögesini 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 dūřük, 26 ile 50 arası orta, 51 ile 75 arası yūksek, 76 ile 100 arası ise çok yūksek enerji rezervini belirtir.

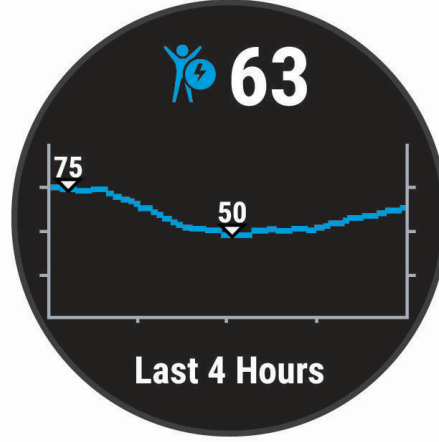
Gūncel Body Battery düzeyiniz ile uzun sūreli eęilimleri gōrmek ve ek bilgi edinmek için cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliřtirilmiř Body Battery Verileri için İpuçları](#), sayfa 25).

Body Battery Pencere Ögesi Görüntüleme

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

- 1 Body Battery pencere ögesi görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.

NOT: Pencere ögesini pencere ögesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 31](#)).



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



Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Body Battery seviyeniz, cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize ettiğinizde güncellenir.
- Daha doğru sonuçlar almak için cihazı uyurken de takın.
- Dinlenme ve güzel bir uyku, Body Battery seviyenizi yükseltebilir.
- Zorlu etkinlikler, yüksek stres ve kalitesiz uyku, Body Battery seviyenizin düşmesine neden olabilir.
- Aldığınız besinler ve kafein gibi uyarıcıların Body Battery seviyeniz üzerinde etkisi olmaz.

Geçmiş

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

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Görüntüleme

Geçmiş, cihazınıza kaydettiğiniz geçmiş etkinlikleri içerir.

Cihazda, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş pencere ögesi bulunur ([Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 31](#)).

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 **Bu Hafta** veya **Önceki Haftalar** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 Etkinlikle ilgili ek ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** ögesini seçin.

Geçmiş Silme

- 1 Saat görünümünden **UP** ögesini basılı tutun.
 - 2 **Geçmiş > Seçenekler** ögesini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm etkinlikleri geçmişten silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Cihazınızda kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

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

Veri Yönetimi

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

Dosya Silme

DUYURU

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

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

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

USB Kablosunu Sökme

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

- 1 Aşağıdakilerden birini yapın:
 - Windows bilgisayarlarda, sistem tepsisindeki **Donanımı Güvenle Kaldır** simgesini ve cihazınızı seçin.
 - Apple bilgisayarlarda, cihazı ve **Dosya > Çıkart** ögesini 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, bisiklet, doğa yürüyüşü ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin. Ücretsiz bir hesap açmak için www.garminconnect.com adresine gidin.

Etkinliklerinizi saklayın: Etkinliğinizi tamamladıktan ve cihazınıza kaydettikten sonra etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

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



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 cihaz 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  ögesini seçin.
- 4 Mevcut verilerinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyin.

Garmin Connect Cihazınızı 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.

- 1 USB kablo kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 www.garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Garmin Express uygulamasını indirin ve yükleyin.
- 4 Garmin Express uygulamasını açın ve **Add Device** ögesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

ANT+ Sensörler

Cihazınız kablosuz ANT+ sensörlerle kullanılabilir. Uyumluluk hakkında daha fazla bilgi almak ve isteğe bağlı sensörleri satın almak için <http://buy.garmin.com> adresine gidin.

ANT+ Sensörlerinizi Eşleştirme

Cihazınıza ilk kez ANT+ 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 Sensörü veya 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 ANT+ sensörlerinden 10 m (33 ft.) uzak durun.
- 3 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 4  > **Sensörler ve Aksesuarlar** > **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tümünü Ara** ögesini 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 (*ANT+ Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 28*).

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 ([ANT+ Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 28](#)).

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 görecektir 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 ([ANT+ Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 28](#)).

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

- 1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2  > **Sensörler ve Aksesuarlar** ögesini seçin.
- 3 Ayak podunuzu seçin.
- 4 **Kalibrasyon Faktörü** > **Değeri Ayarla** ögesini 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 ([ANT+ Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 28](#)).

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** ögesini seçin.
- 3 Ayak podunuzu seçin.
- 4 **Hız** veya **Mesafe** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - GPS kapalıyken, genellikle iç mekanda antrenman yaparken **İç Mekan** ögesini seçin.
 - GPS ayarından bağımsız olarak ayak podu verilerinizi kullanmak için **Daima** ögesini seçin.

İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma

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

- Sensörü cihazınızla eşleştirin ([ANT+ Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 28](#)).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın ([Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 46](#)).
- Bisiklet sürün ([Etkinlik Başlatma, sayfa 4](#)).

Cihazınızı Özelleştirme

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Boyunuzu, kilonuzu, doğum yılınızı, cinsiyetinizi ve maksimum kalp hızı ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz ([Maksimum Kalp Hızınızı Ayarlama, sayfa 20](#)). Cihaz, bu bilgileri antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

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

Etkinlik Seçenekleri

Etkinlik seçenekleri, kullanım şeklinize göre cihazınızı optimize eden ayarların toplamıdır. Örneğin, cihazı koşu için kullanırken mevcut olan ayarlar ve veri ekranları, bisiklete binerken mevcut olanlardan farklıdır.

Bir etkinlik kullanırken ve veri alanları veya uyarılar gibi ayarları değiştirdiğinizde değişiklikler otomatik olarak etkinliğin bir parçası olacak şekilde kaydedilir.

Etkinlik Seçeneklerinizi Özelleştirme

Ayarlarınızı, veri alanlarınızı ve daha fazlasını belirli bir etkinlik için özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Seçenekler** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler her etkinlikte kullanılamaz.

- Bir antrenmanı yapmak, görüntülemek veya düzenlemek için **Antrenmanlar** ögesini seçin ([Bir Antrenmanın İzlenmesi, sayfa 5](#)).
- Veri ekranlarını ve veri alanlarını özelleştirmek için **Veri Ekranları** ögesini seçin ([Veri Alanlarını Özelleştirme, sayfa 31](#)).
- Antrenman uyarılarınızı özelleştirmek için **Bağlanıldı Uyarıları** ögesini seçin ([Uyarılar, sayfa 31](#)).
- Turların nasıl tetikleneceğini ayarlamak için **Turlar** ögesini seçin ([Turları Mesafeye Göre İşaretleme, sayfa 32](#)).
- Etkinlik zamanlayıcısının ne zaman otomatik olarak duraklatılacağını değiştirmek için **Auto Pause** ögesini seçin ([Auto Pause® Özelliğini Kullanma, sayfa 32](#)).
- GPS'i kapatmak ([İç Mekan Antrenmanı, sayfa 8](#)) veya uydu ayarını değiştirmek ([GPS Ayarını Değiştirme, sayfa 33](#)) için **GPS** ögesini seçin.
- Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini özelleştirmek için **Öz Değerlendirme** ögesini seçin ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 33](#)).

Tüm değişiklikler etkinliğe kaydedilir.

Gösterilen Etkinliklerinizi Değiştirme

Cihazınızda Koşu ve Bisiklet gibi varsayılan etkinlikler bulunur. Cihazda gösterilmesi için ek etkinlikler seçebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından,  veya  ögesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 3 Cihazınızı seçin.
- 4 **Etkinlik Seçenekleri** > **Gösterilen Etkinlikler** > **Düzenle** ögesini seçin.
- 5 Cihazınızda gösterilecek etkinlikleri seçin.
- 6 **Bitti** ögesini seçin.

Güncellenen etkinlikleri görüntülemek için cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 12](#)).

Veri Alanlarını Özelleştirme

Veri alanlarını antrenman hedeflerinize veya isteğe bağlı aksesuarlarınıza göre özelleştirebilirsiniz. Örneğin, veri alanlarını tur hızınızı ve kalp hızı bölgenizi görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz.

- 1 **START** ögesini seçin ve bir etkinlik profili belirleyin.
- 2 **Seçenekler > Veri Ekranları** ögesini seçin.
- 3 Bir sayfa seçin.
- 4 Değiştirilecek veri alanını seçin.

Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme

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

- 1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2  **> Pencere öğeleri** ögesini seçin.
- 3 Bir pencere ögesi seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Pencere ögesinin pencere ögesi döngüsündeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
 - Pencere ögesini pencere ögesi döngüsünden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.
- 5 **Pencere Ögesi Ekle** ögesini seçin.
- 6 Bir pencere ögesi seçin.

Pencere ögesi pencere ögesi döngüsüne eklenir.

Uyarılar

Belirli kalp hızı, süre, mesafe, kalori ve tempo hedefleri doğrultusunda antrenman yapmak ve koşu/yürüyüş aralıkları ayarlamak için uyarıları kullanabilirsiniz.

Tekrarlayan Bir Alarm Ayarlama

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Seçenekler > Bağlanıldı Uyarıları > Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 4 **Süre, Mesafe** veya **Kalori** ögesini seçin.
- 5 Uyarıyı açın.
- 6 Bir değer seçin veya girin.

Alarm değerine her ulaştığınızda bir mesaj görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 36*).

Kalp Hızı Uyarılarınızı Ayarlama

Cihazı, kalp hızınız hedef bölgenin ya da özel bir aralığın üzerinde veya altında olduğunda uyarı vermek üzere ayarlayabilirsiniz. Örneğin cihazı, kalp hızınızın dakikadaki atış sayısı (bpm) 150'nin altına indiğinde uyarı verecek şekilde ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Seçenekler > Bağlanıldı Uyarıları > Yeni Ekle > Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Çeşitli mevcut kalp hızı bölgelerini kullanmak için bir kalp hızı bölgesi seçin.
 - Maksimum değeri özelleştirmek için **Özel > Yüksek** ögesini seçin ve bir değer girin.
 - Minimum değeri özelleştirmek için **Özel > Düşük** ögesini seçin ve bir değer girin.

Belirlenen aralık veya özel değerın üstüne çıktığında veya altına inildiğinde bir mesaj görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer ([Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 36](#)).

Turları Mesafeye Göre İşaretleme

Cihazınızı, her kilometre veya milde turu işaretleyen Auto Lap® özelliğini kullanacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Turları manuel olarak da işaretleyebilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmanızı sağlar.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Seçenekler > Turlar > Auto Lap** ögesini seçin.

Bir turu her tamamladığınızda turun süresini gösteren bir mesaj görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer ([Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 36](#)). Auto Lap özelliği, siz kapatana kadar seçilen etkinlik profili için açık kalmaya devam eder.

Gerekirse veri ekranlarını ek tur verilerini görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz ([Veri Alanlarını Özelleştirme, sayfa 31](#)).

Tur Tuşunu Açma

BACK ögesini, süreli etkinlikler sırasında tur tuşu işlevi görecekt şekilde özelleştirebilirsiniz.

- 1 **START** ögesini seçin ve bir etkinlik profili belirleyin.
- 2 **Seçenekler > Turlar > Tur Tuşu** ögesini seçin.

Tur tuşu, siz kapatana kadar seçilen etkinlik profili için açık kalmaya devam eder.

Auto Pause Özelliğini Kullanma

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

NOT: Zamanlayıcı durdurulduğunda veya duraklatıldığında geçmiş kaydedilmez.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Seçenekler > Auto Pause > Durduğumda** ögesini seçin.

Auto Pause özelliği, siz kapatana kadar seçilen etkinlik için açık kalmaya devam eder.

Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme

Bir etkinliği kaydettiğinizde etkinlik sırasında hissedilen eforunuzu ve nasıl hissettiğinizi değerlendirebilirsiniz (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 4*). Değerlendirme bilgilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 **Seçenekler > Öz Değerlendirme** ögelerini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Yalnızca yapılandırılmış bir antrenmandan veya aralıktan sonra değerlendirme yapmak için **Yalnızca Antrenmanlar** ögesini seçin.
 - Her etkinlikten sonra değerlendirme yapmak için **Daima** ögesini seçin.

GPS Ayarını Değiştirme

Cihaz, uyduları bulmak için varsayılan olarak GPS kullanır. GPS hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Seçenekler > GPS** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - GPS uydu sistemini etkinleştirmek için **Yalnızca GPS** ögesini seçin.
 - Gökyüzü görünürlüğünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgileri almak için **GPS + GLONASS** (Rus uydu sistemi) ögesini seçin.
 - Gökyüzü görünürlüğünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgileri almak için **GPS + GALILEO** (Avrupa Birliği uydu sistemi) ögesini seçin.**NOT:** GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, sadece GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır (*GPS ve Diğer Uydu Sistemleri, sayfa 33*).

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.

Etkinlik İzleme Ayarları

Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun ve  > **Etkinlik İzleme** ögesini 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 (*Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 36*).

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: 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** ögesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlik İzleme** > **Durum** > **Kapalı** ögesini seçin.

Saat Görünümü Ayarları

Düzeni ve vurgu rengini seçerek saat görünümünü özelleştirebilirsiniz. Ayrıca Connect IQ™ mağazasından özel saat görünümleri indirebilirsiniz.

Saat Görünümünü Özelleştirme

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Saat görünümü seçeneklerini önizlemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 4 **START** ögesini seçin.
- 5 Vurgu rengini değiştirmek için **Tema Rengi** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 6 **Uygula** ögesini seçin.

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Forerunner cihazınızı akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir (*Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 2*).

- 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.

Sistem Ayarları

UP düğmesini basılı tutun ve ardından  > **Sistem** ögesini seçin.

Dil: Cihazda gösterilen metin dilini ayarlar.

Saat: Zaman ayarlarını yapar ([Saat Ayarları, sayfa 35](#)).

Ekran Parlaklığı: Ekran parlaklığı ayarlarını yapar ([Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme, sayfa 35](#)).

Sesler: Tuş sesleri, uyarılar ve titreşimler gibi cihaz seslerini ayarlar ([Cihaz Seslerini Ayarlama, sayfa 36](#)).

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız etmeyin modunu açar veya kapatır. Normal uyku saatlerinizde rahatsız etmeyin modunu otomatik olarak açmak için **Uyku Süresi** seçeneğini kullanabilirsiniz. Garmin Connect hesabınızda normal uyku saatlerinizi belirleyebilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 11](#)).

Birim: Cihazda kullanılan ölçüm birimlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 36](#)).

Format: Cihazı koşu, bisiklet veya diğer etkinlikler için **Pace/Hız Tercihi** görüntüleyecek şekilde ayarlar. Bu tercih çeşitli antrenman seçeneklerini, geçmiş ve uyarıları etkiler ([Tempoyu veya Hızı Görüntüleme, sayfa 36](#)). Ayrıca **Haftanın Başlangıcı** ayarını da değiştirebilirsiniz.

Yazılım Güncellemesi: Garmin Express veya Garmin Connect uygulamasını kullanarak indirilen yazılım güncellemelerini yüklemenizi sağlar ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme, sayfa 40](#)).

Sıfırla: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 42](#)).

Saat Ayarları

UP düğmesini basılı tutun ve  > **Sistem** > **Saat** ögesini seçin.

Saat Formatı: Cihazı saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Saati Ayarla: Eşleştirilmiş mobil cihazınıza veya GPS konumuna göre saati manuel veya otomatik olarak ayarlamanızı sağlar.

Saat Dilimleri

Cihazı her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da akıllı telefonunuzla senkronize ettiğinizde cihaz, saat diliminizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar.

Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2  > **Sistem** > **Ekran Parlaklığı** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.
 - **Etkinlik Dışında** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Tuşlara basıldığında ekran parlaklığının açılması için **Tuşlar** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığını uyarılarda açmak için **Bağlanıldı Uyarıları** ögesini seçin.
 - Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekran parlaklığının açılması için **Hareket** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığı kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** ögesini seçin.

Cihaz Seslerini Ayarlama

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

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

Tempoyu veya Hızı Görüntüleme

Etkinlik özeti ve geçmişi alanında görünen bilgilerin türünü değiştirebilirsiniz.

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

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Mesafe ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 **⚙️** > **Sistem** > **Birim** ögesini seçin.
- 3 **Mil** veya **Kilometre** ögesini seçin.

Saat

Saati Manuel Olarak Ayarlama

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

Alarm Silme

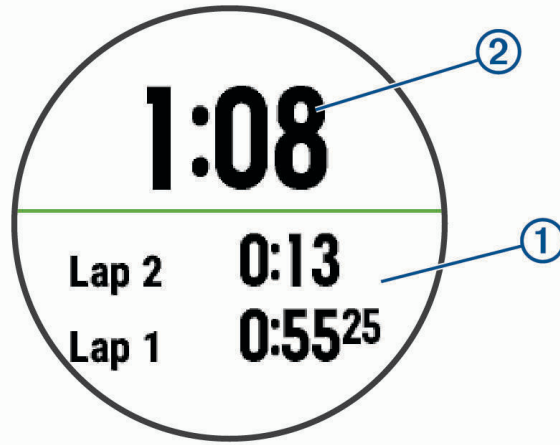
- 1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Alarm Saati** ögesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 **Sil** ögesini seçin.

Geri Sayım Zamanlayıcısını Başlatma

- 1 Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Zamanlayıcı** öğesini seçin.
- 3 Saati girin.
- 4 Gerekirse süresi bittikten sonra zamanlayıcıyı otomatik olarak yeniden başlatmak için **Yeniden Başlat > Açık** öğesini seçin.
- 5 Gerekirse **Sesler** öğesini seçin ve bir bildirim tipi seçin.
- 6 **Zamanlayıcıyı Başlat** öğesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kronometre** öğesini seçin.
- 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 Bir seçenek belirleyin.
- 7 Kaydedilen süreyi geçmişinize etkinlik olarak kaydedin (isteğe bağlı).

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  > **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 kurulaşın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı, sayfa 38*).

- 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 38*).

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

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulaşın. 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 kurummasını bekleyin.

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

Kayışları Değiştirme

Kayışları yeni Forerunner kayışlarıyla değiştirebilirsiniz.

- 1 Tornavidayla vidaları gevşetin.



- 2 Vidaları çıkarın.
- 3 Kayışları nazikçe çıkarın.
- 4 Yeni kayışları hizalayın.
- 5 Tornavidayla vidaları takın.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü	Akıllı bildirimler, etkinlik izleme ve bilekten kalp hızı ile saat modu için 7 güne kadar GPS modunda 13 saate kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansı	+6 dBm nominalde 2,4 GHz
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹

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:

- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

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 2](#)).

Cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 12](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak cihazınıza gönderir. Güncelleme, cihazı aktif olarak kullanmadığınız zaman uygulanır. Güncelleme tamamlandığında cihazınız yeniden başlatılır.

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

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

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

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

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı cihazınıza gönderir.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Güncelleme işlemi devam ederken cihazınızın bilgisayarla bağlantısını kesmeyin.

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.

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.

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 27*).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 12*).

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.

Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluk düzeyinde egzersiz yapın.

Uydu Sinyallerini Alma

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

İPUÇU: 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.

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.

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2  > **Sistem** > **Sıfırla** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve tüm etkinlik bilgilerini kaydetmek için **Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
 - Geçmişinizden tüm etkinlikleri silmek için **Tümünü Sil** ögesini seçin.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

- 1 Saat görünümünde **UP** ögesini basılı tutun.
- 2 Listedeki sondan ikinci öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 3 Listedeki ilk öğeyi seçin.
- 4 Tercih ettiğiniz dili seçin.

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 sürümüne güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi 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,  veya  ögesini seçin ve **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** seçeneğini belirleyin.
- Select **UP** >  > **Telefon** > **Telefonu Eşleştir**.

Kardiyo etkinliğini açık havada kullanabilir miyim?

Açık havada kardiyo etkinliğini kullanabilir ve GPS'i açabilirsiniz.

- 1 **START** > **Kardiyo** > **Seçenekler** > **GPS** ögesini seçin.
 - 2 Bir seçenek belirleyin.
 - 3 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
 - 4 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.
- GPS, siz kapatana kadar seçilen etkinlik için açık kalır.

Mevcut Garmin Connect Kullanıcıları İçin İpuçları

- 1 Garmin Connect uygulamasından,  veya  ögesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** > **Cihaz Ekle** ögesini seçin.

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için yapabileceğiniz birkaç işlem vardır.

- Ekran parlaklığı zaman aşımını azaltın ([Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme, sayfa 35](#)).
 - Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın ([Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma, sayfa 15](#)).
 - Etkinlik izlemeyi kapatın ([Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 33](#)).
 - Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.
Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın ([Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 34](#)).
 - Cihazda görüntülenen akıllı telefon bildirimlerini sınırlandırın ([Bildirimleri Yönetme, sayfa 15](#)).
 - Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun ([Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 18](#)).
 - Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 19](#)).
- NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.

ANT+ sensörlerini manuel olarak nasıl eşleştirebilirim?

ANT+ sensörlerini manuel olarak eşleştirmek için cihaz ayarlarını kullanabilirsiniz. Cihazınıza ilk kez ANT+ kablosuz teknolojiyle 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 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.

Ek

Veri Alanları

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

Adım: Mevcut etkinlik sırasındaki adım sayısı.

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

Hız: Mevcut hareket hızı.

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.

Kalori: Yakılan toplam kalori miktarı.

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

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

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

Ort. Pace: Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.

Ortalama Hız: Mevcut etkinlik için ortalama hız.

Tur Hızı: Mevcut tur için ortalama hız.

Tur Mesafesi: Mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur Süresi: Mevcut tur için kronometre süresi.

Tur Temposu: Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.

Yürüyüş Hızı: Mevcut yürüyüş hızı.

Zamanlayıcı: Mevcut etkinlik için kronometre süresi.

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

Lastik Boyutu	Tekerlek Çevresi (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C İç Lastikli	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

