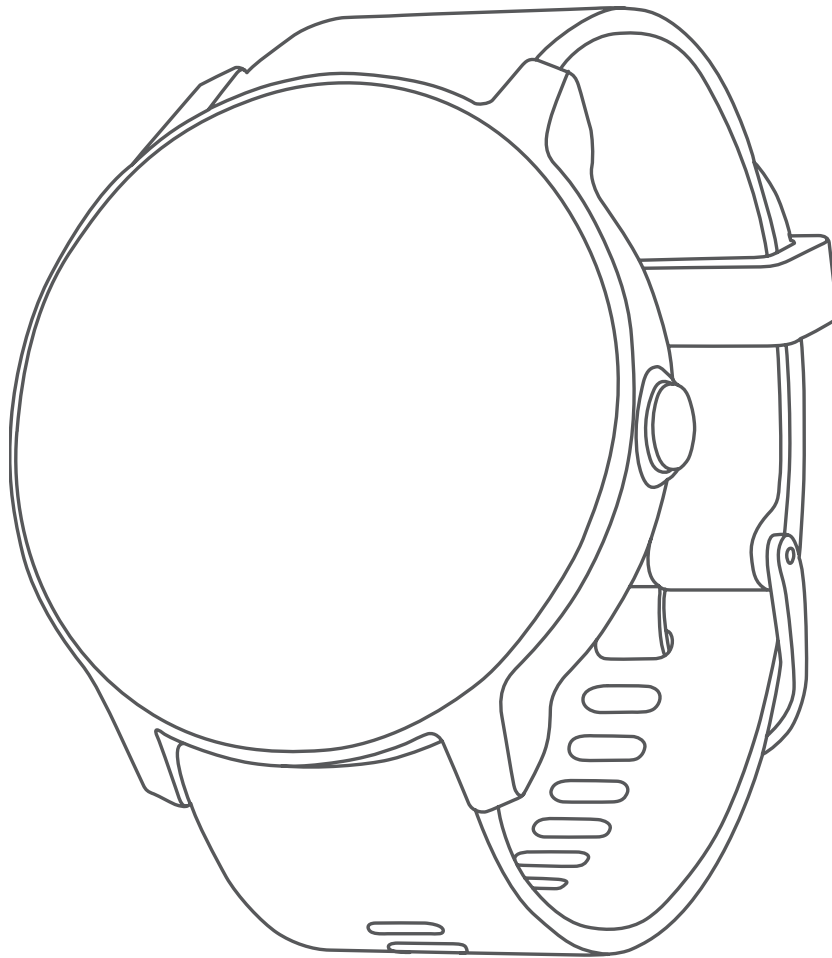




VÍVOACTIVE® 3 MUSIC

Felhasználói kézikönyv

© 2018 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

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

A Garmin®, a Garmin logó, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® és a vivoactive® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™, és Varia™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegye. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google Inc. bejegyzett védjegye. Az Apple® és a iTunes® az Apple Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A BLUETOOTH® kifejezés védjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A Firstbeat továbbfejlesztett pulzusszám-elemzése. A Spotify® szoftverre az alábbi honlapon található harmadik fél licencek vonatkoznak: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. A Wi-Fi® a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Windows® a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

A termék ANT+® tanúsítással rendelkezik. A kompatibilis termékek és alkalmazások listájának megtekintéséhez látogasson el a következő weboldalra: www.thisisant.com/directory.

M/N: A03405

IFETEL: 201801A01655

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1	Alváskövetés	9
A készülék áttekintése	1	Intenzív percek	9
Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek	1	Intenzív percek szerzésének módja	9
Az érintőképernyő lezárása és feloldása	1	Garmin Move IQ™	9
A vezérlőmenü használata	1	Tevékenységek követés beállításai	9
Ikonok	1	A tevékenységkövetés kikapcsolása	9
Intelligens funkciók	1	Menstruációs ciklus nyomon követése	9
Okostelefon párosítása	1	Widgetek	9
Kapcsolt funkciók	2	Widgetek megtekintése	10
Névjegyek hozzáadása	2	A widget-készlet testreszabása	10
Telefonos értesítések	2	A Saját nap bemutatása	10
Bluetooth értesítések engedélyezése	2	Az időjárási widget megtekintése	10
Értesítések megtekintése	2	Pulzusszámváltozás és stressz-szint	10
Szöveges üzenet megválaszolása	2	A stressz-szint widget használata	10
Bejövő telefonhívás fogadása	2	VIRB Távirányító	10
Értesítések kezelése	3	VIRB akciókamera vezérlése	10
A Bluetooth okostelefon-kapcsolat kikapcsolása	3	Alkalmazások és tevékenységek	10
Ne zavarjanak üzemmód használata	3	Tevékenység megkezdése	11
A telefon megkeresése	3	Tippek a tevékenységek rögzítéséhez	11
Connect IQ Funkciók	3	Tevékenység befejezése	11
Connect IQ funkciók letöltése	3	Egyéni tevékenység hozzáadása	11
Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel	3	Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása	11
Wi-Fi®-on keresztül elérhető funkciók	3	Beltéri tevékenységek	11
A Wi-Fi-kapcsolat beállítása	3	Erősítőedzés-tevékenység rögzítése	11
Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz	3	Futópádon megtett távolság kalibrálása	11
Garmin Pay™	3	Szabadtéri tevékenységek	12
A Garmin Pay pénztárca beállítása	4	Futás	12
Fizetés az óra használatával	4	Kerékpározás	12
Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához	4	A síelési menetek megtekintése	12
Garmin Pay pénztárca kezelése	4	Úszás medencében	12
A Garmin Pay jelszó módosítása	4	A medence méretének beállítása	12
Zene	4	Úszással kapcsolatos kifejezések	12
Csatlakozás külső szolgáltatóhoz	4	Golf	13
Hangtartalmak letöltése a Spotify® szolgáltatásból	5	Golfpályák letöltése	13
Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól	5	Golfozás	13
Lecsatlakozás egy külső szolgáltatóról	5	Lyukinformációk	13
Személyes hangtartalom letöltése	5	A zászló elhelyezkedésének módosítása	13
Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása	5	A zászló irányának megtekintése	13
Zenehallgatás	5	Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése	13
Zenelejátszás-vezérlők	5	A veszélyek megtekintése	13
Biztonsági és nyomonkövetési funkciók	6	Útések mérése a Garmin AutoShot™ funkcióval	13
A baleset esetén értesítendő személyek megadása	6	Pontszám vezetése	14
Névjegyek hozzáadása	6	A pontozási mód beállítása	14
A LiveTrack bekapcsolása GPS-alapú tevékenységekhez	6	A golfstatisztikák nyomon követése	14
A balesetészlelés be- és kikapcsolása	6	A golfstatisztikák rögzítése	14
Segítségkérés	6	Az ütéslézőmennyek megtekintése	14
Pulzusfunkciók	7	A kör összesítésének megtekintése	14
Csuklón mért pulzus	7	A kör befejezése	14
A készülék viselése	7	Golfbeállítások	14
Tippek rendellenes pulzusadatok esetére	7	Pontozási beállítások	14
A pulzus widget megtekintése	7	A Garmin Golf alkalmazás	15
Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása	7	Edzés	15
Pulzus továbbítása Garmin eszközökre	7	A felhasználói profil beállítása	15
A csuklón viselhető pulzuszám mérő kikapcsolása	7	Fitneszcélok	15
A pulzustartományok ismertetése	7	Edzések	15
A pulzuszonák beállítása	8	Edzés követése	15
Pulzustartomány-számítások	8	Az edzéstervet Garmin Connect használata	15
A VO2 Max. becsült értékekről	8	Mai edzés megkezdése	15
A VO2 Max. becsült értékének megtekintése	8	Beütemezett edzések megtekintése	15
Tevékenységek követés	8	Adaptive Training Plan edzéstervet	16
Cél automatikus beállítása	8	Személyes rekordok	16
A mozgásriasztás használata	8	A személyes rekordjai megtekintése	16
		Személyes rekord visszaállítása	16
		Személyes rekord törlése	16

Bevezetés

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

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

A készülék áttekintése



① Érintőképernyő

- a widgetek, funkciók és menük áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
- Érintse meg az elemet a kiválasztáshoz.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.
- Tevékenység közben csúsztassa jobbra az ujját a számlap és a widgetek megtekintéséhez.
- Tevékenység közben nyomja le duplán egy új kör jelöléséhez, új ismétléssorozat megkezdéséhez, illetve az edzés következő szakaszába lépéshez.
- Tartsa lenyomva a készülékbeállításokat tartalmazó menü, illetve az aktuális képernyőhöz tartozó opciók megtekintéséhez.

② gomb

- nyomja meg a készülék bekapcsolásához.
- Tartsa lenyomva 2 másodpercig a vezérlőmenü megtekintéséhez (a készülék töltöttségét is itt tekintheti meg).
- Tartsa lenyomva 5 másodpercig a segítségkéréshez (*Biztonsági és nyomkövetési funkciók*, 6. oldal).
- Nyomja meg a gombot a számlapra való visszatéréshez bármely képernyőről, kivéve, ha épp tevékenység közben van.
- Tevékenység közben nyomja le a tevékenység szüneteltetéséhez.

Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek

- A beállítások menüjének megjelenítéséhez tartsa az ujját az érintőképernyőn.
- A listák és a menük megtekintéséhez húzza lefelé és felfelé a képernyőt.
- A gyors görgetéshez húzza le és felfelé az ujját a képernyőn.
- A különböző gombokat, listaelemet és menüpontokat érintéssel választhatja ki.
- A számlapon húzza az ujját felfelé, illetve lefelé az eszközön lévő widgetek áttekintéséhez.
- A widgeteken esetleg elérhető további képernyőket érintéssel nyithatja meg.
- Tevékenység végzése közben ujjának lefelé vagy felfelé csúsztatásával nézheti meg a következő adatképernyőt.

- A tevékenységek közben húzza jobbra az ujját a számlap és a widgetek megjelenítéséhez, és húzza balra az ujját a tevékenység adatmezőjéhez való visszalépéshez.
- Az egyes menük kiválasztása különüljön el egymástól.

Az érintőképernyő lezárása és feloldása

A véletlen képernyőérintések megakadályozása érdekében zárolhatja az érintőképernyőt.

1 Tartsa lenyomva a gombot.

2 Válassza a elemet.

Az érintőképernyő zárolásra kerül, és a feloldásig semmilyen műveletre nem reagál.

3 Az érintőképernyő feloldásához tartsa lenyomva a gombot.

A vezérlőmenü használata

A vezérlőmenü testre szabható parancsikonokat (például az érintőképernyő zárolása és az eszköz kikapcsolása) tartalmaz.

MEGJEGYZÉS: a vezérlőmenü parancsikonjaihoz újakat adhat hozzá, illetve átrendezheti vagy eltávolíthatja a parancsikonokat (*A vezérlőmenü testreszabása*, 18. oldal).

1 Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig bármelyik képernyőn.



2 Válasszon beállítást.

Ikonok

Az ikon villogása azt jelzi, hogy az eszköz jelet keres. A folyamatosan látható ikon azt jelenti, hogy van jel, vagy érzékelő van csatlakoztatva.

	GPS-állapot
	Az okostelefon csatlakozási állapota
	Pulzusmérő állapota
	Lépésszámláló állapota
	LiveTrack állapota
	Sebesség-/pedálütem-érzékelő állapota
	Varia™ kerékpárlámpa állapota
	Varia kerékpárradar állapota
	tempe™ érzékelő állapota
	VIRB® kamera állapota
	vivoactive riasztó állapota

Intelligens funkciók

Okostelefon párosítása

A vivoactive készülék beállításához a készüléket közvetlenül a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül csatlakoztassa, és ne az okostelefon Bluetooth® beállításain keresztül.

1 Okostelefonja alkalmazásboltjából telepítse, majd nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.

2 A készülék párosítási üzemmódjának engedélyezéséhez válasszon egy opciót:

- Ha első alkalommal állítja be a készüléket, nyomja le a gombot a készülék bekapcsolásához.
- Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot vagy másik okostelefonnal párosította az eszközt, tartsa lenyomva az

az érintőképernyőt, majd a párosítási üzemmód manuális elindításához válassza a **Beállítások > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.

3 Adja hozzá készülékét Garmin Connect fiókjához az alábbi lehetőségek egyikével:

- Ha ez az első készülék, amelyet a Garmin Connect alkalmazással párosít, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Ha már párosított egy másik eszközt a Garmin Connect alkalmazással, a beállítások menüben válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** elemet, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Kapcsolt funkciók

A kapcsolt funkciók akkor érhetőek el vivoactive készüléke számára, amikor csatlakoztatja azt egy kompatibilis okostelefonhoz a Bluetooth technológia segítségével. Egyes funkciókhoz telepítenie kell a Garmin Connect alkalmazást a csatlakoztatott okostelefonra. További tájékoztatást a www.garmin.com/apps weboldalon talál. Egyes funkciók akkor is elérhetők, ha egy vezeték nélküli hálózathoz csatlakoztatja az eszközt.

Telefonos értesítések: a telefon értesítései és üzenetei megjelennek vivoactive készülékén.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi médiaoldalakon, így ők is nyomon követhetik az Ön tevékenységét a Garmin Connect oldalon.

Tevékenység feltöltése a Garmin Connect alkalmazásba: automatikusan elküldi a tevékenységét a Garmin Connect fiókjába, amint végez a tevékenység rögzítésével.

Connect IQ™: lehetővé teszi az eszköz funkcióinak kiterjesztését új számlapokkal, widgetekkel, alkalmazásokkal és adatmezőkkel.

Szoftverfrissítések: lehetővé teszi az eszközszoftver frissítését.

Időjárás: lehetővé teszi az aktuális időjárási viszonyok, valamint az időjárás-előrejelzések megtekintését.

Bluetooth érzékelők: lehetővé teszi a Bluetooth-kompatibilis érzékelők, például szívritmusmonitorok csatlakoztatását.

Telefonkeresés: megkeresi az elveszett, vivoactive eszközzel párosított okostelefont, amennyiben a telefon hatótávolságon belül van.

Saját készülék keresése: megkeresi az elveszett, okostelefonnal párosított vivoactive eszközt, amennyiben az eszköz hatótávolságon belül van.

Névjegyek hozzáadása

Legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá a Garmin Connect alkalmazásban. A névjegyekhez tartozó e-mail-címek a LiveTrack funkcióval is használhatók.

A névjegyek közül hármat baleset esetén értesítendő személyként adhat meg (**A baleset esetén értesítendő személyek megadása**, 6. oldal).

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

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a vivoactive 3 Music készüléken végrehajtott módosítások alkalmazásához (**A Garmin Connect alkalmazás használata**, 17. oldal).

Telefonos értesítések

A telefonos értesítésekhez párosítania kell egy kompatibilis okostelefont, amelynek a készülék hatótávolságán belül kell

lennie. Amikor üzenet érkezik a telefonjára, értesítést küld az eszközére.

Bluetooth értesítések engedélyezése

Az értesítések engedélyezése előtt párosítania kell vivoactive készülékét egy kompatibilis okostelefonnal (**Okostelefon párosítása**, 1. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Csatlakozás > Telefon > Értesítések** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Tevékeny. közben** lehetőséget a tevékenység rögzítése során megjelenő értesítések beállításainak megadásához.
- 4 Válasszon ki egy értesítési beállítást.
- 5 Válassza a **Tevékenységen kívül** lehetőséget az óra üzemmódban megjelenő értesítések beállításainak megadásához.
- 6 Válasszon ki egy értesítési beállítást.
- 7 Válassza ki az **Időkorlát** lehetőséget.
- 8 Állítsa be az időtúllépés időtartamát.

Értesítések megtekintése

- 1 A számlapon húzza el az ujját az értesítési widget megtekintéséhez.
- 2 Válasszon ki egy értesítést.
- 3 Görgessen le az értesítés többi részének elolvasásához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha kívánja, reagálhat is az értesítésre. Ehhez válassza például az **Bezárás** vagy a **Válasz** lehetőséget. Az elérhető lehetőségek köre az értesítés típusától, illetve a telefon operációs rendszerétől függően változik. Ha elvet egy értesítést a telefonon vagy vivoactive készülékén, az értesítés a továbbiakban nem jelenik meg a widgetben.
 - Az értesítések listájára való visszalépéshez húzza jobbra az ujját.

Szöveges üzenet megválaszolása

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak Android™ okostelefonok esetén érhető el.

Amikor szöveges üzenetre vonatkozó értesítés érkezik vivoactive készülékére, egy üzenetlistából gyors választ küldhet. Az üzenetek testreszabását a Garmin Connect alkalmazásban végezheti el.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció a telefon használatával küldi el a szöveges üzeneteket. Előfordulhat, hogy a hagyományos szöveges üzenetek hossza korlátozott, valamint díjak felszámítására is sor kerülhet. További információkért forduljon mobilszolgáltatójához.

- 1 Húzza el ujját az értesítési widget megjelenítéséhez.
- 2 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.
- 3 Válassza a **Válasz** lehetőséget.
- 4 Válasszon egy üzenetet a listából.

A telefon szöveges üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor telefonhívás érkezik a csatlakoztatott okostelefonra, a vivoactive készülék megjeleníti a hívó fél telefonszámát.

- A hívás fogadásához válassza a  elemet.

MEGJEGYZÉS: a hívó féllel csatlakoztatott okostelefonja használatával beszélhet.

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

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak akkor érhető el, ha készüléke csatlakoztatva van egy Android okostelefonhoz.

Értesítések kezelése

Kompatibilis okostelefonján beállíthatja a vívoactive eszközön megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- iPhone® készülék használata esetén az értesítési beállításoknál határozhatja meg, hogy mely elemek jelenjenek meg a készüléken.
- Android okostelefon használata esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza a **Beállítások > Intelligens értesítések** lehetőséget.

A Bluetooth okostelefon-kapcsolat kikapcsolása

- 1 Tartsa lenyomva a a gombot a vezérlőmenü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a  ikont, ha szeretné kikapcsolni a Bluetooth okostelefon-kapcsolatot vívoactive készülékén.
Mobilkészüléke Bluetooth vezeték nélküli technológiájának kikapcsolását lásd a mobilkészüléke használati útmutatójában.

Ne zavarjanak üzemmód használata

A Ne zavarjanak üzemmód használatával kikapcsolhatja a rezgést, illetve a riasztások és az értesítések háttérvilágítását. Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

- A Ne zavarjanak üzemmód manuális be- vagy kikapcsolásához tartsa lenyomva a gombot, és válassza a .
- A Ne zavarjanak üzemmód az alvással töltött órák idejére történő automatikus bekapcsolásához nyissa meg az eszközbeállításokat a Garmin Connect alkalmazásban, és válassza a **Hangok és riasztások > Ne zavarjanak alvás közben** lehetőséget.

A telefon megkeresése

Ezen funkció használatával Bluetooth vezeték nélküli technológia segítségével megkeresheti elveszett okostelefonját, amennyiben az hatótávolságon belül van.

- 1 Tartsa lenyomva a gombot.
- 2 Válassza a  elemet.
A vívoactive képernyőjén jelerősséget jelző sávok jelennek meg, és az okostelefon hangriasztás szólal meg. A jel egyre erősebb lesz, ahogy közeledik az okostelefonhoz.
- 3 A keresés leállításához nyomja meg a gombot.

Connect IQ Funkciók

A Connect IQ alkalmazás használatával óráját új Connect IQ funkciókkal bővítheti a Garmin® és más szolgáltatók kínálatából. A számlapokkal, adatmezőkkel, widgetekkel és alkalmazásokkal egyedivé teheti készülékét.

Számlapok: lehetővé teszik az óra megjelenésének testre szabását.

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

Widgetek: lényegre törően tájékoztatnak többek között az érzékelt adatokról és értesítésekről.

Alkalmazások: interaktív funkciókkal bővíti az óráját, például új szabadtéri vagy fitness tevékenységtípusokkal.

Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell vívoactive készülékét okostelefonjával (**Okostelefon párosítása**, 1. oldal).

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

- 2 Ha szükséges, válassza ki a készülékét.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez egy USB-kábel használatával.
- 2 Látogasson el az apps.garmin.com oldalra, és jelentkezzen be.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót, és töltsse le.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Wi-Fi®-on keresztül elérhető funkciók

Tevékenységek feltöltése Garmin Connect fiókjába:

automatikusan elküldi a tevékenységét a Garmin Connect fiókjába, amint végez a tevékenység rögzítésével.

Hangtartalom: lehetővé teszi a külső szolgáltatóktól származó hangtartalmak szinkronizálását.

Szoftverfrissítések: Wi-Fi-kapcsolat létrejötte esetén a készülék automatikusan letölti és telepíti a legújabb szoftverfrissítést.

Edzések és edzéstervek: lehetővé teszi, hogy edzéseket és edzésterveket keressen és válasszon ki a Garmin Connect oldalon. A következő alkalommal, amikor a készülék Wi-Fi-kapcsolatot létesít, a fájlok vezeték nélküli módon kerülnek át készülékére.

A Wi-Fi-kapcsolat beállítása

Készülékét a Garmin Connect alkalmazáshoz kell csatlakoztatnia okostelefonján, vagy a Garmin Express™ alkalmazáshoz a számítógépén, mielőtt Wi-Fi-hálózathoz csatlakozna.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Töltsse le a Garmin Connect alkalmazást, és párosítsa okostelefonját (**Okostelefon párosítása**, 1. oldal).
 - Látogasson el a www.garmin.com/express weboldalra, és töltsse le a Garmin Express alkalmazást.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a Wi-Fi-kapcsolat beállításához.

Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz

Készülékét a Garmin Connect alkalmazáshoz kell csatlakoztatnia okostelefonján, vagy a Garmin Express alkalmazáshoz a számítógépén, mielőtt Wi-Fi-hálózathoz csatlakozna (**A Wi-Fi-kapcsolat beállítása**, 3. oldal).

Készüléke külső zeneszolgáltatóval való szinkronizálása előtt csatlakoznia kell egy Wi-Fi-hálózathoz. A készülék Wi-Fi-hálózathoz csatlakoztatásával a nagyobb fájlok átviteli sebességét is növelheti.

- 1 Menjen egy Wi-Fi-hálózat hatótávolságán belülre.
- 2 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  ikont.
- 3 Válassza ki a **Garmin készülékek** elemet, majd saját készülékét.
- 4 Válassza az **Általános > Wi-Fi hálózatok > Hálózat hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy elérhető Wi-Fi-hálózatot, majd adja meg a bejelentkezési adatokat.

Garmin Pay™

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

A Garmin Pay pénztárca beállítása

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

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ☰ vagy a ⋮ elemet.
- 2 Válassza ki a **Garmin készülékek** elemet, majd saját vívoactive 3 Music készülékét.
- 3 Válassza a **Garmin Pay > Hozza létre pénztárcáját** elemet.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Fizetés az óra használatával

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

Az óráját a szolgáltatásban részt vevő üzletekben használhatja vásárlások kifizetéséhez.

- 1 Tartsa lenyomva a gombot.
- 2 Válassza ki a  ikont.
- 3 Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.

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

A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.



- 4 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz csúsztassa el az ujját (opcionális).
- 5 60 másodpercen belül tartsa az órát a fizetési leolvasó közelébe, számlappal az olvasó irányába.
Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.
- 6 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.

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

Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához

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

- 1 A vívoactive készülékoldalon, a Garmin Connect alkalmazásban válassza a **Garmin Pay > ** lehetőséget.
- 2 A kártyaadatok megadásához és a kártya pénztárcához történő hozzáadásához kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat.

A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

Garmin Pay pénztárca kezelése

Megtekintheti a fizetéshez használt kártyák részletes adatait, illetve felfüggesztheti, aktiválhatja vagy törölheti kártyáit. Emellett a teljes Garmin Pay pénztárcát is felfüggesztheti vagy törölheti.

MEGJEGYZÉS: egyes országokban a részt vevő pénzügyi intézmények korlátozhatják a pénztárca funkcióit.

- 1 A Garmin Connect alkalmazás vívoactive készülékoldalon válassza a **Garmin Pay > Pénztárca kezelése** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Egy adott kártya felfüggesztéséhez válassza ki a kártyát, majd válassza a **Felfüggesztés** lehetőséget.

Annak érdekében, hogy vívoactive készülékével vásárolni tudjon, a kártyának aktívnek kell lennie.

- A pénztárca összes kártyájának ideiglenes felfüggesztéséhez válassza a **Pénztárca felfüggesztése** lehetőséget.

vívoactive készülékét csak akkor használhatja vásárlásra, ha legalább egy kártya felfüggesztését megszünteti az alkalmazás használatával.

- A felfüggesztett pénztárca ismételt aktiválásához válassza a **Pénztárca felfüggesztésének megszüntetése** lehetőséget.

- Egy adott kártya törléséhez válassza ki a kártyát, majd válassza a **Törlés** lehetőséget.

A kártya ekkor véglegesen törlésre kerül a pénztárcájából. Ha a jövőben ismét hozzá szeretné adni ezt a kártyát a pénztárcájához, ismét meg kell adnia a kártya adatait.

- A pénztárca összes kártyájának törléséhez válassza a **Pénztárca törlése** lehetőséget.

Garmin Pay pénztárcája és minden kártyaadat törlése kerül. Addig nem használhatja vásárlásra vívoactive készülékét, amíg létre nem hoz egy új pénztárcát és hozzá nem ad egy kártyát.

A Garmin Pay jelszó módosítása

Ismernie kell aktuális jelszavát annak módosításához. A jelszava nem állítható helyre. Ha elfelejtette a jelszavát, törölnie kell a pénztárcáját, létre kell hoznia egy újat, és újra meg kell adnia a kártyaadatokat.

vívoactive készülékén megváltoztathatja a Garmin Pay pénztárca eléréséhez szükséges jelszót.

- 1 A vívoactive készülékoldalon, a Garmin Connect alkalmazásban válassza a **Garmin Pay > Jelszó visszaállítása** lehetőséget.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

vívoactive készüléke következő használatakor az új jelszót kell megadnia.

Zene

MEGJEGYZÉS: ez a rész három különböző zenelejátszási lehetőséget ismertet.

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

Lehetősége van vívoactive 3 Music készülékére hangtartalmakat letölteni számítógépéről vagy egy külső szolgáltatótól, így akkor is hallgathat zenét, amikor okostelefonja nincs kéznél. A készüléken található hangtartalmak lejátszáshoz csatlakoztasson egy fejhallgatót Bluetooth technológia segítségével.

Készüléke használatával a párosított okostelefonon is vezérelheti a zenelejátszást.

Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

Mielőtt külső szolgáltatótól származó zenét vagy hangfájlokat tölthetne le kompatibilis órájára, csatlakoztatnia kell a szolgáltatót a Garmin Connect alkalmazás használatával.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  elemet.
- 2 Válassza ki a **Garmin készülékek** elemet, majd saját készülékét.
- 3 Válassza a **Zene** elemet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy telepített szolgáltatóhoz való csatlakozáshoz válassza ki a kívánt szolgáltatót, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Egy új szolgáltatóhoz való csatlakozáshoz válassza a **Zenei alkalmazások beszerzése** lehetőséget, keressen rá egy szolgáltatóra, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Hangtartalmak letöltése a Spotify® szolgáltatásból

Mielőtt hangtartalmakat tölthetne le a Spotify szolgáltatásból, csatlakoznia kell egy Wi-Fi hálózathoz ([Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz](#), 3. oldal).

A hangtartalmak letöltése plusz adatforgalommal jár, így azt javasoljuk, lépjen kapcsolatba mobilszolgáltatójával.

- 1 Nyissa meg a zenevezérlők widgetet.
- 2 Válassza ki a **Spotify > Zene / pod. hozzáad.** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy lejátszási listát vagy egyéb elemet a készülékre történő letöltéshez.

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

A kiválasztott lejátszási lista vagy egyéb elemek letöltődnek a készülékre.

Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól

Mielőtt hangtartalmakat tölthetne le, csatlakoznia kell egy Wi-Fi hálózathoz ([Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz](#), 3. oldal).

A hangtartalmak letöltése plusz adatforgalommal jár, így azt javasoljuk, lépjen kapcsolatba mobilszolgáltatójával.

- 1 Nyissa meg a zenevezérlők widgetet vivoactive készülékén.
- 2 Tartsa nyomva a az érintőképernyőt gombot.
- 3 Válassza ki a **Zeneszolgáltatók** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy csatlakoztatott szolgáltatót, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Válasszon egy lejátszási listát vagy egyéb elemet a készülékre történő letöltéshez.
- 6 Válassza a **Kész** lehetőséget.
- 7 Csúsztassa jobbra az ujját a menüből való kilépéshez.
- 8 Amikor a rendszer a szolgáltatással való szinkronizálásra kéri, válassza a  ikont.

A kiválasztott lejátszási lista vagy egyéb elemek letöltődnek a készülékre.

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

Lecsatlakozás egy külső szolgáltatóról

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  elemet.
- 2 Válassza ki a **Garmin készülékek** elemet, majd saját készülékét.
- 3 Válassza a **Zene** elemet.
- 4 Válasszon ki egy telepített külső szolgáltatót, majd kövesse a képernyőn látható utasításokat, és csatlakoztassa le az adott külső szolgáltatót a készülékről.

Személyes hangtartalom letöltése

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

Számítógépéről személyes .mp3 és .aac kiterjesztésű hangfájljait is feltöltheti vivoactive 3 Music készülékére.

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

Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása

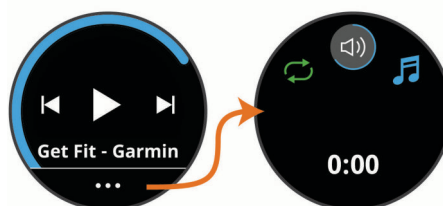
A vivoactive 3 Music készüléken található zene lejátszásához először csatlakoztassa a fejhallgatót Bluetooth technológia segítségével.

- 1 Helyezze a fejhallgatót a készülék 2 m-es (6,6 ft.) körzetébe.
- 2 Engedélyezze a fejhallgatón a párosítási módot.
- 3 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 4 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása > Fejhallgató** lehetőséget.
- 5 A párosítás befejezéséhez válassza ki a fejhallgatót.

Zenehallgatás

- 1 Nyissa meg a zenevezérlők widgetet.
- 2 Csatlakoztassa Bluetooth fejhallgatóját ([Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása](#), 5. oldal).
- 3 A forrást az érintőképernyő nyomva tartásával módosíthatja.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Külső szolgáltatótól származó zenék lejátszásához válassza ki a szolgáltató nevét.
 - A számítógépről az órára letöltött zeneszámok meghallgatásához válassza a **Saját zenék** ([Személyes hangtartalom letöltése](#), 5. oldal).
 - Okostelefonról történő zenelejátszáshoz válassza a **Zene vezérlése a telefonon** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a  a zenelejátszás-vezérlők megnyitásához.

Zenelejátszás-vezérlők



	Válassza ki a zenelejátszás-vezérlők megnyitásához. Tartsa lenyomva a zenék menüjének megnyitásához.
	A hangerő beállítása.
	Az aktuális hangfájl lejátszása vagy szüneteltetése.

▶	Ugrás a lejátszási lista következő hangfájljára. Nyomva tartva előretekerek az aktuális hangfájlon belül.
◀	Az aktuális hangfájl ismételt elindítása. Kétszer kiválasztva visszaugrik a lejátszási lista előző hangfájljára. Nyomva tartva visszateker az aktuális hangfájlon belül.
↺	Az ismétlési mód módosítása.
↻	A véletlen sorrendű lejátszás módjának módosítása.

Biztonsági és nyomonkövetési funkciók

⚠ VIGYÁZAT!

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

A vívoactive készülék biztonsági és nyomonkövetési funkcióit a Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani.

ÉRTESÍTÉS

A funkciók használatához csatlakoztatnia kell készülékét a Garmin Connect alkalmazáshoz Bluetooth technológia használatával. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

Segítségkérés: használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit tartalmazó automatizált üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

Balesetészlelés: ha a vívoactive készülék egy kültéri séta, futás vagy kerékpáros tevékenység során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit a baleset esetén értesítendő személyeknek.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyét és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi médiaoldalakon, így ők is nyomon követhetik az Ön tevékenységét a Garmin Connect oldalon.

A baleset esetén értesítendő személyek megadása

A baleset esetén értesítendő személyek telefonszámait a balesetészlelés és segítségkérés funkciókhoz használjuk.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  elemet.
- 2 Válassza ki a **Biztonság és követés > Balesetészlelés és segítségnyújtás > Adj meg a baleset esetén értesítendő személyt.**
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Névjegyek hozzáadása

Legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá a Garmin Connect alkalmazásban. A névjegyekhez tartozó e-mail-címek a LiveTrack funkcióval is használhatók.

A névjegyek közül hármat baleset esetén értesítendő személyként adhat meg ([A baleset esetén értesítendő személyek megadása](#), 6. oldal).

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

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a vívoactive 3 Music készüléken végrehajtott

módosítások alkalmazásához ([A Garmin Connect alkalmazás használata](#), 17. oldal).

A LiveTrack bekapcsolása GPS-alapú tevékenységekhez

Az első LiveTrack edzés megkezdése előtt be kell állítania a névjegyeket a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válasszon ki egy kültéri tevékenységet ([Szabadtéri tevékenységek](#), 12. oldal).
- 3 Menjen ki, és várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
- 4 Válassza a **LiveTrack** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az **Automatikus indítás** kiválasztásával az alkalmazás mindig elindít egy LiveTrack edzést, ha a kiválasztott típusú tevékenységbe kezd.
 - Válassza ki a **LiveTrack meghosszabbít.** lehetőséget a LiveTrack edzés megtekintésének 24 órára történő meghosszabbításához.
 - Válassza ki a **LiveTrack-címzettek** lehetőséget a Garmin Connect alkalmazásban hozzáadott címzettek megtekintéséhez.
 - Válassza ki az **Egyszeri meghívás** lehetőséget, ha bizonyos címzetteket csak az aktuális tevékenység megtekintésére szeretne meghívni.
- 6 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.

A címzettek egy Garmin Connect nyomon követési oldalon tekinthetik meg az élő adatokat.

A balesetészlelés be- és kikapcsolása

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést készülékén, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban ([A baleset esetén értesítendő személyek megadása](#), 6. oldal). Párosított okostelefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Tartsa lenyomva az az érintőképernyőt a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Biztonság és követés > Balesetészlelés** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: a balesetészlelés csak kültéri séta, futás és kerékpáros tevékenység esetén érhető el.

Ha aktivált GPS funkcióval rendelkező vívoactive készüléke balesetet észlel, a Garmin Connect alkalmazás az Ön nevét és GPS-pozícióját tartalmazó automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küld a baleset esetén értesítendő személyeknek. Egy üzenet jelenik meg, amely jelzi, hogy 30 másodperc múlva tájékoztatjuk ismerőseit. Az üzenet visszavonásához válassza ki a **Mégse** lehetőséget, mielőtt a visszaszámlálás befejeződné.

Segítségkérés

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket ([A baleset esetén értesítendő személyek megadása](#), 6. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva a gombot.
 - 2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segítségkérés funkció aktiválásához.
- Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.

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

- 3 Szükség esetén válassza ki a **Küldés** lehetőséget az üzenet azonnali elküldéséhez.

Pulzusfunkciók

A vívoactive eszközben csuklóalapú pulzusmonitor található, de az eszköz a mellkasra helyezhető (külön kapható) pulzusmonitorokkal is kompatibilis. A pulzusadatokat a pulzus widgeten tekintheti meg. Ha csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az eszköz a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

Csuklón mért pulzus

A készülék viselése

- Viselje az eszközt a csuklócsont fölött.

MEGJEGYZÉS: az eszköznek szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen. A pontosabb pulzusszám-eredmények érdekében a készüléknek futás vagy edzés közben nem szabad mozognia.



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő a készülék hátoldalán található.

- A csuklón viselendő pulzuszámolóval kapcsolatos további információkért lásd: [Típek rendellenes pulzusadatok esetére, 7. oldal](#).
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Típek rendellenes pulzusadatok esetére

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

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

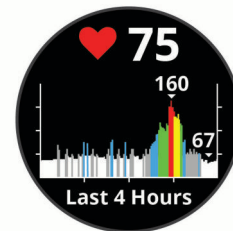
MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az eszközt.

A pulzus widget megtekintése

A pulzus widget az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és a nyugalmi pulzusszám grafikonját jeleníti meg. A grafikon az aktuális pulzustevékenységet, a magas és alacsony pulzusértékeket és az egyes pulzustartományokban töltött időt jelölő, színekkel kódolt sávokat jelenít meg ([A pulzustartományok ismertetése, 7. oldal](#)).

- 1 Húzza el az ujját a számlapon a pulzus widget megtekintéséhez.



- 2 Érintse meg az érintőképernyőt az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusértékeinek (RHR) megtekintéséhez.

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

Beállíthatja készülékét, hogy figyelmeztessen, ha pulzusa egy adott ideig tartó inaktivitás után túllép egy bizonyos percenkénti ütésszámot (bpm).

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Pulzusszám > Rendellenes PSz riasztás > Riasztási küszöb** lehetőséget.
- 3 Állítson be egy pulzusszám-küszöbértéket.

Amikor túllépi az egyéni értéket, a készülék elkezd rezegni, és megjelenít egy üzenetet.

Pulzus továbbítása Garmin eszközökre

Pulzusadatait elküldheti vívoactive eszközéről, majd megtekintheti a párosított Garmin eszközökön. Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® eszközre, vagy egy tevékenység közben egy VIRB akciókamerára.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Pulzusszám** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Tovább. tev.-ség közben** lehetőséget pulzusadatai továbbításához időzített tevékenységek közben ([Tevékenység megkezdése, 11. oldal](#)).
 - Válassza a **Továbbítás** lehetőséget jelenlegi pulzusadatai továbbításához.
- 4 Párosítsa vívoactive eszközét Garmin ANT+® kompatibilis eszközével.

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

A csuklón viselhető pulzuszámoló kikapcsolása

A vívoactive készülék esetében a Pulzusszám beállítás alapértelmezett értéke az Automatikus. Az eszköz automatikusan a csuklón viselhető pulzuszámolót használja, ha nincs szívritmusmonitor párosítva az eszközhöz.

MEGJEGYZÉS: a csuklón viselhető pulzuszámoló letiltásával a rendszer a Garmin Pay-kifizetésekhez használható csuklóészlelési funkciót is letiltja. Ilyenkor a kifizetésekhez minden egyes alkalommal meg kell adnia a jelszót. ([Garmin Pay™, 3. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Pulzusszám > Kikapcsol** lehetőséget.

A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-

től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulzusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

A pulzuszónák beállítása

Az eszköz a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profil adatait használja az alapértelmezett pulzuszónák meghatározásához. Az eszköz külön pulzuszónákkal rendelkezik a futáshoz és kerékpározáshoz. A tevékenység legpontosabb kalóriaadataiért állítsa be a maximális pulzusszámát. Az egyes pulzuszónákat is megadhatja. A Garmin Connect fiókjával manuálisan módosíthatja az eszközén lévő zónákat.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Felhasználói profil > Pulzusszám-tartományok** elemet.
- 3 Az alapértelmezett értékek megtekintéséhez válassza az **Alapértelmezés** lehetőséget (opcionális).
Az alapértelmezett értékeket futás és kerékpározás esetén lehet alkalmazni.
- 4 Válassza a **Futás** vagy **Kerékpározás** lehetőséget.
- 5 Válassza a **Preferencia > Egyedi beállítása** lehetőséget.
- 6 Válassza a **Maximális pulzus** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.

Pulzustartomány-számítások

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

A VO2 Max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell.

A VO2 max. becsült értéke számmal és leírással jelenik meg készülékén. Garmin Connect fiókjában további adatokat is megtekinthet VO2 max. becsült értékével kapcsolatban, mint például saját fitness-korát. Fitness-kora ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű, eltérő korú személyéhez. Ahogy edz, fitness-kora idővel csökkenhet.

A VO2 max. adatokat a FirstBeat biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelék (VO2

max. normál értékelés, 27. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

Ahhoz, hogy a készülék megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, pulzusadatokra, valamint egy időzített, (legfeljebb 15 perces) gyors sétára vagy futásra van szükség.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Statisztikai adatok > VO2 max** lehetőséget.
Ha már rögzített egy gyors sétát vagy szabadtéri futást, megjelenik a VO2 max. becsült értéke. Az eszközön a VO2 max. becsült érték utolsó frissítésének dátuma is megjelenik. Az eszköz minden egyes, legalább 15 perces szabadtéri séta vagy futás után frissíti a VO2 max. becsült értékét. A becsült érték frissítéséhez manuálisan is elindíthatja a VO2 max. tesztet.
- 3 A VO2 max. teszt elindításához húzza felfelé az ujját, majd válassza a **Teszt most** lehetőséget.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a VO2 max. becsült értékének megtekintéséhez.
A teszt befejeződése után egy üzenet jelenik meg.

Tevékenységek követés

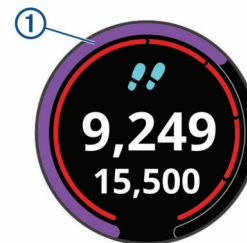
A tevékenységek követés funkció rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzív percek, a megmászott emeletek, az elégetett kalóriák számát, valamint napi alvási statisztikákat. Az elégetett kalóriák számába a test normál anyagcseréjével és a különböző tevékenységekkel leadott kalóriák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

A megtett lépések száma a lépések widgeten érhető el. Az eszköz rendszeres időközönként frissíti a lépésszámot.

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

Cél automatikus beállítása

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



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

A mozgásriasztás használata

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy mozgás nélkül töltött óra után megjelenik a **Mozgás!** felszólítás, majd a piros sáv. Minden további mozgás nélkül töltött 15 percben újabb szakasz jelenik meg. A készülék rezeg is, ha be van kapcsolva a rezgő funkció (**Rendszerbeállítások**, 20. oldal).

A mozgásriasztás visszaállításához tegyen egy rövid (legalább néhány perces) sétát.

Alváskövetés

Alvás közben az eszköz automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szintek és az alvás közbeni mozgás mértéke. Alvási statisztikáit a Garmin Connect fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: a szundítások nem kerülnek rögzítésre az alvási statisztikákban. A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Ne zavarjanak üzemmód használata*, 3. oldal).

Intenzív percek

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

Az eszköz méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). A percben meghatározott heti intenzitási célok eléréséhez azok a tevékenységek számítanak be, melyeknél folyamatosan 10 percig közepes vagy élénk intenzitású testmozgást végez. Az eszköz összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceinek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.

Intenzív percek szerzésének módja

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

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- Eddzen legalább 10 percig folyamatosan, közepes vagy élénk intenzitási szinten.
- A nyugalmi pulusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az eszközt éjjel-nappal.

Garmin Move IQ™

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

A Move IQ funkció a Garmin Connect alkalmazásban beállított küszöbértékek segítségével képes egy időzített gyaloglási vagy futási tevékenység automatikus elindítására. Ezek a tevékenységek a tevékenységlistába kerülnek.

Tevékenységek követés beállításai

A számlapon tartsa lenyomva az **az érintőképernyőt** gombot, majd válassza ki a **Beállítások > Tevékenységek követés** lehetőséget.

Állapot: a tevékenységek követési funkció kikapcsolása.

Mozgásriasztás: üzenet és mozgássáv megjelenítése a digitális számlapon és a lépések képernyőn. Az eszköz rezgéssel is jelez a felhasználónak.

Célriasztások: ezzel a funkcióval kapcsolhatja be és ki a célriasztásokat, illetve beállíthatja, hogy azok a tevékenységek során ne jelenjenek meg. A célriasztások a napi lépéscélok, a napi megmászott emelet-célok, valamint a heti intenzívperc-célok jelennek meg.

Move IQ: lehetővé teszi, hogy a készülék automatikusan elindítson és elmentsen egy időzített séta- vagy futótevékenységet, amikor a Move IQ funkció ismerős mozgási mintázatokat észlel.

A tevékenységek követés kikapcsolása

Ha kikapcsolja a tevékenységek követést, akkor leáll a lépések, a megmászott emeletek, az intenzív percek, az alváskövetés és az Move IQ események rögzítése.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Tevékenységek követés > Állapot > Kikapcsol** lehetőséget.

Menstruációs ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklusa fontos szerepet játszik egészsége szempontjából. További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításához a Garmin Connect alkalmazásban.

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

MEGJEGYZÉS: ha vivoactive készüléke nem rendelkezik a menstruációs ciklus nyomon követéséhez szükséges widgettel, a Connect IQ alkalmazásból is letöltheti.

Widgetek

A készüléke lényegre törő tájékoztatást nyújtó előre feltöltött widgeteket tartalmaz. Egyes widgetek használatához egy kompatibilis okostelefonhoz való Bluetooth csatlakozás szükséges.

Bizonyos widgetek alapértelmezésként nem láthatók. Ezeket kézzel veheti fel a widget-készletbe (*A widget-készlet testreszabása*, 10. oldal).

Naptár: mutatja az okostelefon naptárában szereplő közelgő eseményeket.

Kalóriaszám: mutatja az adott nap kalóriaadatait.

Megmászott emeletek száma: nyomon követi a megmászott emeletek számát, valamint a cél elérése irányában tett előrehaladást.

Garmin Edző: megjeleníti a beütemezett edzéseket, amikor kiválaszt egy Garmin Edző edzéstervet Garmin Connect fiókjában.

Golf: megjeleníti a legutóbbi golfkör adatait.

Pulusszám: megjeleníti az aktuális percenkénti pulusszámot (bpm) és a nyugalmi pulusszám grafikonját.

Intenzív percek: nyomon követi a mérsékelt és intenzív testmozgással töltött idő mennyiségét, a heti intenzív percek kitűzött értékét és a cél irányában tett előrehaladást.

Legutóbbi sportolás: megjeleníti a legutóbb rögzített sporttevékenység rövid összefoglalóját.

Menstruációs ciklus nyomon követése: megjeleníti az aktuális ciklust. Lehetővé teszi a napi tünetek megtekintését és naplózását.

Zenevezérlők: vezérlőgombokat szolgáltat az okostelefonon vagy a készüléken található zene lejátszásához.

Saját nap: dinamikusan mutatja az adott napi tevékenységek összefoglalóját. Az adatok tartalmazzák a mért tevékenységeket, az intenzív perceket, a megmászott emeleteket, a lépések számát, az elégetett kalóriákat stb.

Értesítések: felhívja a figyelmét a hívásokra, szöveges üzenetekre, közösségi hálókön történetekre és egyéb, az okostelefon értesítési beállításaiiban megjelölt eseményekre.

Lépések: nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött lépéscélt és az elmúlt napokra vonatkozó adatokat.

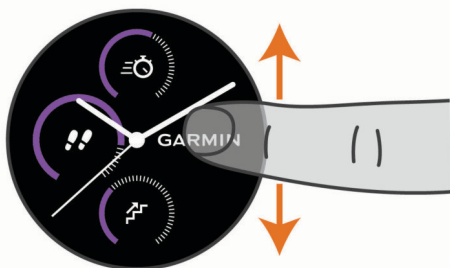
Stressz: megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint az Ön stressz-szintjét szemléltető grafikont. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni.

VIRB vezérlők: kameravezérlési lehetőséget biztosít a vívoactive eszközzel párosított VIRB készülék esetén.

Időjárás: mutatja az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést.

Widgetek megtekintése

Húzza felfelé vagy lefelé az ujját a számlapon.



A widget-készlet testreszabása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Widgetek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon ki egy elemet annak mutatójához vagy elrejtéséhez az alkalmazáslistán, vagy az alkalmazáslista újrendezéséhez
 - Widget hozzáadásához a widget-készlethez válassza ki a **Hozzáadás** lehetőséget.

A Saját nap bemutatása

A Saját nap widget pillanatfelvételt ad napi tevékenységéről. Ez a dinamikus összegzés folyamatosan frissül a nap során. Amint megmászik egy emeletet, vagy rögzít egy tevékenységet, az megjelenik a widgetben. A mérőszámok tartalmazzák a rögzített tevékenységeket, az adott hétre vonatkozó intenzív percek, a megmászott emeleket, a lépések számát, az elégetett kalóriákat stb. Az érintőképernyőre koppintva megjelenítheti a pontosság növelését szolgáló lehetőséget, illetve további mérőszámokat tekinthet meg.

Az időjárás widget megtekintése

- 1 A számlapon húzza el az ujját az időjárás widget megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt az órákra lebontott és napi időjárás adatok megtekintéséhez.
- 3 Görgessen lefelé a napi időjárás adatok megtekintéséhez.

Pulzusszámváltozás és stressz-szint

A készülék az általános stressz-szint megállapításához elemzi az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az edzés, a fizikai tevékenységek, az alvás, a táplálkozás és a mindennapi stressz mind hatással van stressz-szintjére. A stressz-szint skálája 0 és 100 között mozog – 0-25-ig nyugalmi állapotról, 26-50-ig alacsony stressz-szintről, 51-75-ig közepes stressz-szintről, és 76-100-ig magas stressz-szintről beszélünk. Stressz-szintjének ismeretében könnyebben felismerheti a napja során bekövetkező stresszesebb pillanatokat. A legjobb eredmény érdekében viselje az eszközt alvás közben is.

Szinkronizálja eszközét Garmin Connect fiókjával az aktuális napi stressz-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez.

A stressz-szint widget használata

A stressz-szint widget megjeleníti az aktuális stressz-szintet, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra stressz-szintjéről. Ha szükséges, végigkalauzolja egy légzőgyakorlaton, amely segít ellazulni

- 1 Ülő vagy mozdulatlan helyzetben csúsztassa el az ujját a stressz-szint widget megtekintéséhez.

TIPP: amennyiben túl aktív ahhoz, hogy az óra képes legyen meghatározni a stressz-szintjét, a stressz-szintet jelző szám helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány percnyi inaktivitás után újra ellenőrizheti a stressz-szintjét.

- 2 Érintse meg az érintőképernyőt az elmúlt négy óra stressz-szintjéről készített grafikont megtekintéséhez.

A nyugalmi állapotot kék színű oszlopok jelzik. A stresszes időszakokat sárga színű oszlopok jelzik. Szürke oszlopok jelzik azokat az időszakokat, amikor túl aktív volt a stressz-szint meghatározásához.

- 3 Egy légzőgyakorlat elindításához csúsztassa ujját felfelé, válassza ki az **Igen** lehetőséget, majd adja meg a légzőgyakorlat időtartamát percben kifejezve.

VIRB Távirányító

A VIRB távirányító funkció segítségével eszközéről is vezérelheti VIRB akciókameráját. Látogasson el a www.garmin.com/VIRB oldalra, ha szeretne vásárolni egy VIRB akciókamerát.

VIRB akciókamera vezérlése

A VIRB távoli funkció használatához engedélyezni kell a távoli beállítást a VIRB kamerán. További információkért lásd a *VIRB sorozat felhasználói kézikönyvét*. Be kell állítania, hogy a VIRB widget is megjelenjen a widgetkészletben (*A widget-készlet testreszabása*, 10. oldal).

- 1 Kapcsolja be a VIRB kamerát.
- 2 vívoactive eszközén húzza el az ujját a VIRB widget megtekintéséhez.
- 3 Várja meg, hogy a készülék kapcsolódjon a VIRB kamerához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Videó rögzítéséhez érintse meg az érintőképernyőt. A vívoactive képernyőjén megjelenik a videoszámláló.
 - Videó rögzítésének leállításához érintse meg az érintőképernyőt.
 - Fénykép készítéséhez húzza el az ujját jobbra, és érintse meg az érintőképernyőt.

Alkalmazások és tevékenységek

Készüléke számos előre feltöltött alkalmazással és tevékenységgel rendelkezik.

Alkalmazások: az alkalmazások interaktív funkciókat kínálnak készülékéhez, például navigálást mentett úti célokhoz.

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

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

Connect IQ Alkalmazások: a Connect IQ Mobile alkalmazásban megtalálható alkalmazások telepítésével bővítheti órája funkcióit (*Connect IQ Funkciók*, 3. oldal).

Tevékenység megkezdése

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

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Ha ez az első alkalom, hogy elkezd egy tevékenységet, jelölje be azon tevékenységek melletti jelölőnégyzeteket, amelyeket szeretne felvenni a kedvencek közé, majd válassza a **Kész** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon egy tevékenységet a kedvencek közül.
 - Válassza a  ikont, majd válasszon egy tevékenységet a tevékenységek bővebb listájáról.
- 4 Amennyiben a tevékenységhez GPS-jel szükséges, menjen ki a szabadba, ahonnan látja az eget.
TIPP: ha a **GPS** ikon szürke háttérrel jelenik meg, az azt jelenti, hogy a tevékenységhez nem szükséges GPS-jel.
- 5 Várjon, amíg a képernyőn megjelenik a **Kész** üzenet.
Ha az eszköz megmérte a pulzust, azonosította a GPS-jelet (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges), megkezdheti a tevékenységet.
- 6 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
Az eszköz csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.

Tippek a tevékenységek rögzítéséhez

- A tevékenység megkezdése előtt tölts fel az eszközt ([A készülék töltése](#), 22. oldal).
- A további adatoldalak megjelenítéséhez húzza fel és le a képernyőt.

Tevékenység befejezése

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza a **Kész** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység elmentéséhez válassza a  lehetőséget.
 - A tevékenység elvetéséhez válassza a  lehetőséget.

Egyéni tevékenység hozzáadása

Létrehozhat egyéni tevékenységeket, és hozzáadhatja őket a tevékenységlistához.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza a  > **Létrehozás** lehetőséget.
- 3 Válasszon tevékenységtípust.
- 4 Szükség esetén szerkessze a tevékenységhez kapcsolódó alkalmazás beállításait ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások](#), 18. oldal).
- 5 Ha elkészült a szerkesztéssel, válassza a **Kész** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a tevékenységet hozzá szeretné adni a kedvencek listájához, válassza a  elemet.
 - Ha a tevékenységet hozzá szeretné adni a  bővített listához, válassza a  elemet.

Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása

Ha a számlapon megnyomja a gombot, megjelenik a kedvenc tevékenységek listája, ahonnan gyorsan elérheti a legtöbbet használt tevékenységeket. Amikor először nyomja meg a gombot egy tevékenység indításához, az eszköz felszólítja, hogy válassza ki kedvenc tevékenységeit. Kedvenc tevékenységeit bármikor hozzáadhatja és eltávolíthatja.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.

- 2 Válassza a **Beállítások** > **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget.

A kedvenc tevékenységek a lista felső részén, fehér háttérrel jelennek meg. Az egyéb tevékenységek a bővített listán, fekete háttérrel jelennek meg.

- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válasszon egy tevékenységet, majd válassza a **Kedvenc hozzáadása** lehetőséget.
 - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszon egy tevékenységet, majd válassza a **Kedvenc eltávolítása** lehetőséget.

Beltéri tevékenységek

A vivoactive eszköz alkalmas beltéri edzéshez, például fedett pályán végzett futáshoz vagy szobabicikli használatához. A beltéri tevékenységek esetén a GPS funkció ki van kapcsolva.

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

TIPP: ha a futópálya fogantyúba kapaszkodik, az csökkenti a mérés pontosságát. Opcionális lépésszámláló használatával rögzítheti a tempót, a megtett távolságot és a lépésütemet.

Ha kikapcsolt GPS mellett biciklizik, a sebesség és a távolság csak akkor elérhető, ha rendelkezik egy opcionális érzékelővel, amely sebességi és távolságadatokat küld az eszköznek (pl. egy sebességérzékelő vagy egy pedálütem-érzékelő).

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

Erősítő edzései során rögzítheti az elvégzett sorozatokat. Egy sorozat ugyanazon mozdulat többszöri ismétléséből épül fel.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza az **Súlyozás** lehetőséget.
- 3 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 4 Kezdje el az első sorozatot.
Az eszköz számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum 6 ismétlés után jelenik meg.
TIPP: az eszköz minden sorozatnál csak egy mozdulat ismétlésszámait képes számolni. Ha új mozdulatot szeretne végezni, fejezze be a sorozatot, és kezdjen újat.
- 5 A sorozat befejezéséhez koppintson duplán az érintőképernyőre.
Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenésidőzítő.
- 6 Szükség esetén tartsa lenyomva az érintőképernyőt, válassza az **Utolsó sorozat szerkesztése** lehetőséget, és szerkessze az ismétlések számát.
- 7 A pihenőidő végén érintse meg duplán az érintőképernyőt a következő sorozat elindításához.
- 8 Ismétlje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 9 Az utolsó sorozatot követően nyomja meg a gombot az időzítő leállításához.
- 10 A tevékenység befejezéséhez és elmentéséhez válassza a **Kész** >  lehetőséget.

Futópálya megtett távolság kalibrálása

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

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység megkezdése*, 11. oldal).
- 2 Fusson a futópádon addig, amíg vívoactive készüléke nem rögzít legalább 1,5 km-es (1 mérföldes) távolságot.
- 3 A futás befejezése után nyomja meg a gombot, és válassza a **Kész** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Amikor első alkalommal kalibrálja a futópádon megtett távolságot, válassza a ☒ lehetőséget.
A készülék ekkor felszólítja a futópádkalibrálásának elvégzésére.
 - Az első kalibrálást követően a futópádon megtett távolság manuális kalibrálásához válassza a **••• > Kalibrálás** lehetőséget.
- 5 Ellenőrizze a futópádkijelzőjén a megtett távolságot, majd adja meg a készüléken.

Szabadtéri tevékenységek

Az vívoactive eszközön alapértelmezés szerint számos szabadtéri tevékenységhez (például futáshoz és kerékpározáshoz) használható alkalmazás található. A rendszer a szabadtéri tevékenységekhez bekapcsolja a GPS funkciót. Alkalmazásokat az alapértelmezett tevékenységhez is felvehet, például a kardióedzéshez vagy az evezéshez.

Futás

Mielőtt futás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt készülékével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 22. oldal).

- 1 Vegye fel vezeték nélküli érzékelőket, például egy lépésszámlálót vagy szívritmusmonitort (opcionális).
- 2 Nyomja le a gombot.
- 3 Válassza ki a **Futás** lehetőséget.
- 4 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az eszköz csatlakozik az érzékelőkhöz.
- 5 Menjen ki, és várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
- 6 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
Az eszköz csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.
- 8 Az adatképernyők áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
- 9 A tevékenység befejeztével nyomja le a gombot, majd a tevékenység elmentéséhez válassza a ☒ lehetőséget.

Kerékpározás

Mielőtt kerékpározás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt a készülékével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 22. oldal).

- 1 Párosítsa vezeték nélküli érzékelőit, például egy pulzusmonitort, sebességérzékelőt vagy pedálütem-érzékelőt (opcionális).
- 2 Nyomja le a gombot.
- 3 Válassza ki a **Kerékpározás** lehetőséget.
- 4 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az eszköz csatlakozik az érzékelőkhöz.
- 5 Menjen ki, és várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
- 6 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
Az eszköz csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.

- 8 Az adatképernyők áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
- 9 A tevékenység befejeztével nyomja le a gombot, majd a tevékenység elmentéséhez válassza a ☒ lehetőséget.

A síelési menetek megtekintése

A készülék az automatikus futás funkció segítségével rögzíti a lesiklási vagy snowboardozási menetek adatait. A rendszer lesiklás vagy snowboardozás észlelése esetén automatikusan bekapcsolja ezt a funkciót. Ez a funkció automatikusan rögzíti az új síelési meneteket az Ön mozgása alapján. A stopper nem megy, amikor megszűnik az Ön lejtőn lefelé mozgása, és amikor a sífelvonón ül. A stopper szüneteltetve van a sífelvonón töltött idő alatt. Szükség esetén a lejtőn lefelé mozogva indíthatja el a stopper. A menetek részletes adatait a szünet képernyőn, illetve a stopper aktív állapotában is megtekintheti.

- 1 Kezdjen meg egy síelési vagy snowboard-aktivitást.
- 2 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 3 Válassza a **Lesiklások megtekintése** lehetőséget.
- 4 A legutóbbi, az aktuális, illetve az összes menet adatai között a és a gombokkal válthat.

A menetek képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség, az átlagos sebesség, valamint a lejtőn lefelé megtett távolság.

Úszás medencében

MEGJEGYZÉS: a pulzusszám nem érhető el úszás közben.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza az **Medencében** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a medence méretét, vagy adjon meg egy egyéni méretet.
- 4 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
Az eszköz csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
- 5 Kezdje el a tevékenységet.
Az eszköz automatikusan rögzíti az úszási időközöket és hosszokat.
- 6 Pihenéskor nyomja le a gombot.
A kijelző színei felcserélődnek, és megjelenik a pihenőképernyő.
- 7 A stopper újraindításához nyomja meg a gombot.
- 8 A tevékenység befejezését követően tartsa lenyomva a gombot az időzítő leállításához, majd tartsa ismét lenyomva a gombot a tevékenység mentéséhez.

A medence méretének beállítása

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza az **Medencében > Med. méret** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a medence méretét, vagy adjon meg egy egyéni méretet.

Úszással kapcsolatos kifejezések

Hossz: a medence egyszeri átúszása.

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

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

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

Golf

Golfpályák letöltése

Mielőtt játszhatna egy pályán, le kell töltenie az adott pályát a Garmin Connectalkalmazás használatával.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a **Golfpályák letöltése** > **+** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy golfpályát.
- 3 Válassza a **Letöltés** lehetőséget.
A letöltés befejeződését követően a pálya megjelenik a pályák listáján vívoactive készülékén.

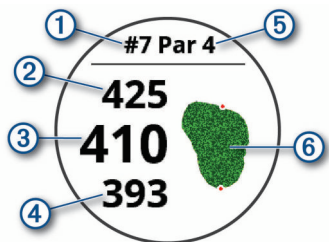
Golfozás

Mielőtt játszhatna egy pályán, először le kell töltenie az adott pályát okostelefonja segítségével (**Golfpályák letöltése, 13. oldal**). A letöltött pályák automatikusan frissülnek. Golfozás előtt fel kell töltenie a készüléket (**A készülék töltése, 22. oldal**).

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza a **Golf** lehetőséget.
- 3 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
- 4 Válasszon ki egy pályát az elérhető pályák listájáról.
- 5 A lyukak áttekintéséhez húzza az ujját felfelé vagy lefelé.
Az eszköz automatikusan átvált, amikor a következő lyukhoz megy.

Lyukinformációk

A készülék kiszámítja a green elejéig és hátuljáig, illetve a kiválasztott zászlópozícióig hátralévő távolságot (**A zászló elhelyezkedésének módosítása, 13. oldal**).



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

A zászló elhelyezkedésének módosítása

A játék során közelebbről is megnézheti a green-t, illetve módosíthatja a zászló pozícióját.

- 1 Válassza ki a térképet.
A green nagyobb nézetben jelenik meg.
- 2 A zászlópozíciók görgetéséhez húzza az ujját felfelé vagy lefelé.
A **🚩** ikon a kiválasztott zászlópozíciót jelzi.
- 3 A zászlópozíció elfogadásához nyomja meg a gombot.
A lyukinformációk képernyőjén megjelenő távolságok az új zászlópozíciónak megfelelően frissülnek. A zászlópozíció csak az aktuális körhöz kerül elmentésre.

A zászló irányának megtekintése

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

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

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza a **📍** elemet.
A nyíl megmutatja a zászló pozícióját.

Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése

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

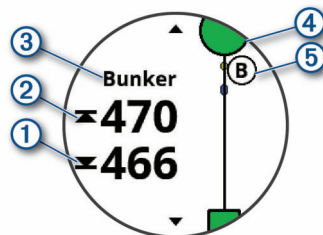
- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza a **📍** elemet.

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

A veszélyek megtekintése

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

- 1 A lyukinformációk oldalán nyomja meg a gombot, majd válassza a **⚠️** lehetőséget.



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

- 2 Csúsztassa el az ujját a képernyőn az aktuális lyukhoz tartozó egyéb veszélyek megtekintéséhez.

Ütések mérése a Garmin AutoShot™ funkcióval

vívoactive készüléke automatikus ütésészlelési és -rögzítési funkciókkal rendelkezik. A fairwayben végzett ütések során a készülék rögzíti, hogy milyen messzire jutott a labdával. Ezeket az adatokat később bármikor megtekintheti (**Az ütéselőzmények megtekintése, 14. oldal**).

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

- 1 Kezdjen el egy kört.

Az észlelt ütést követően a rendszer a képernyő tetején látható **①** jelzésű sávban jeleníti meg az eltalált helytől mért távolságot.



TIPP: ha megérinti a sávot, az 10 másodpercre eltűnik.

2 Sétáljon vagy a golfautóval vezessen a labdához.

3 Tegye meg a következő ütést.

Az eszköz az új ütés távolságát is rögzíti.

Pontszám vezetése

1 Golfozás közben nyomja meg a gombot.

2 Válassza a elemet.

3 Szükség esetén tartsa lenyomva az érintőképernyőt a pontozás beállításához, illetve az adott lyukhoz tartozó par módosításához.

4 Görgessen felfelé vagy lefelé a lyukak közötti váltáshoz.

5 Érintse meg a képernyő közepét.

6 A pontszám beállításához használja a — és + gombokat.

A pontozási mód beállítása

Módosíthatja a készülék által alkalmazott pontvezetési módot.

1 A pontkártyán állva tartsa lenyomva az érintőképernyőt.

2 Válassza a **Golfbeállítások > Pontozás > Pontozási mód** lehetőséget.

3 Válasszon egy pontozási módot.

A Stableford pontozási módszer

A Stableford pontozási módszer ([A pontozási mód beállítása, 14. oldal](#)) kiválasztása esetén a rendszer a parhoz viszonyított ütőszám alapján osztja ki a pontokat. A kör végén a legmagasabb pontszámot elérő játékos nyer. Az eszköz a United States Golf Association által meghatározott módon osztja ki a pontokat.

A Stableford pontozással játszott játék pontkártyáján ütések helyett pontok szerepelnek.

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

A golfstatisztikák nyomon követése

A statisztikák nyomon követésének engedélyezésével megtekintheti készülékén az aktuális körre vonatkozó statisztikákat ([A kör összesítésének megtekintése, 14. oldal](#)). A Garmin Golf™ alkalmazás segítségével összehasonlíthatja az egyes köröket, illetve nyomon követheti fejlődését.

1 A pontkártyán állva tartsa lenyomva az érintőképernyőt.

2 Válassza a **Golfbeállítások > Pontozás > Nyomonköv.** lehetőséget.

A golfstatisztikák rögzítése

A statisztikák rögzítéséhez engedélyeznie kell a statisztikák nyomon követését ([A golfstatisztikák nyomon követése, 14. oldal](#)).

1 A pontkártyán állva érintse meg a képernyő közepét.

2 Adja meg az ütések számát, majd válassza a **Tovább** elemet.

3 Adja meg a puttok számát, majd válassza a **Kész** elemet.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha a labda a fairway-en ért földet, válassza a lehetőséget.
- Ha a labda a fairway-en kívül ért földet, válassza a vagy lehetőséget.

Az ütéselőzmények megtekintése

1 Egy lyuk megjátszását követően nyomja meg a gombot.

2 Válassza a ikont a legutóbbi ütéssel kapcsolatos adatok megtekintéséhez.

3 Válassza a ikont a kiválasztott lyukhoz tartozó ütésekkel kapcsolatos adatok megtekintéséhez.

A kör összesítésének megtekintése

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

1 Nyomja le a gombot.

2 Válassza a elemet.

A kör befejezése

1 Nyomja le a gombot.

2 Válassza ki a **Vége** elemet.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A statisztikák és a körre vonatkozó adatok megtekintéséhez érintse meg a pontszámot.
- A kör elmentéséhez és az óra üzemmódhoz való visszatéréshez válassza a **Mentés** lehetőséget.
- A pontkártya szerkesztéséhez válassza a **Pont szerk.** lehetőséget.
- A kör elvetéséhez és az óra üzemmódhoz való visszatéréshez válassza az **Elvetés** lehetőséget.
- A kör szüneteltetéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Szünet** lehetőséget.

Golfbeállítások

A számlapon tartsa lenyomva az érintőképernyőt, majd válassza a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások > Golf > Golfbeállítások** lehetőséget.

Pontozás: itt állíthatja be a pontozással kapcsolatos opciókat ([Pontozási beállítások, 14. oldal](#)).

Driver távolsága: beállítja az átlagos távolságot, amelyet a labda a kezdőütés során tesz meg.

Nagy számok: módosítja a számokat a lyukak megtekintésére szolgáló képernyőn.

Pontozási beállítások

A számlapon tartsa lenyomva az érintőképernyőt, majd válassza a **Beállítások > Tevékenységek és alkalmazások > Golf > Golfbeállítások > Pontozás** lehetőséget.

Állapot: automatikusan be- vagy kikapcsolja a pontszám vezetését, amikor Ön új körbe kezd. A Mindig kérdezzen rá opció beállításával a rendszer rákérdez, amikor Ön elkezd egy kört.

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

2 **játékos:** itt állíthatja be, hogy a pontkártya két játékos pontszámát vezesse.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás csak a körök közben érhető el. A beállítást minden alkalommal engedélyeznie kell, amikor új kört kezd.

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

A Garmin Golf alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás használatával feltöltheti a kompatibilis Garmin készülékén található pontkártyákat, így részletes statisztikákat és ütéselemzéseket tekinthet meg. A Garmin Golf alkalmazás segítségével a golfozók különböző pályákon mérhetik össze tudásukat. Több mint 41 000 pálya ranglistája várja a csatlakozni vágyókat. Létrehozhat egy bajnokságot, és más résztvevőket is meghívhat.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatait Garmin Connect-fiókjával. A Garmin Golf alkalmazást az okostelefon alkalmazás-áruházából töltheti le.

Edzés

A felhasználói profil beállítása

Frissítheti a nemére, születési évére, magasságára, súlyára, csuklópulzusára és pulzusára vonatkozó ([A pulzuszonák beállítása](#), 8. oldal) beállításokat. A készülék ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Felhasználói profil** lehetőséget.
- 3 Válasszon beállítást.

Fitnesscélok

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

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

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat ([Pulzustartomány-számítások](#), 8. oldal) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai elérése érdekében.

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

Edzések

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

A naptár használatával ütemezett edzéstervet is létrehozhat a Garmin Connect alkalmazásban, majd a beütemezett edzéseket elküldheti készülékére.

Edzés követése

A készülék végigkalauzolja az edzések szakaszaiban.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza ki az **Edzések** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ez a lehetőség csak akkor jelenik meg, ha a kiválasztott tevékenységhez már töltött le edzéseket a készülékére.

- 4 Válasszon egy edzést.
- 5 Válassza ki az **Edzés indítása** lehetőséget.
- 6 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

A készülék röviden megjeleníti a választott edzés első szakaszának céljait.

- 7 Az edzésszakasz elvégzése után érintse meg duplán az érintőképernyőt a következő szakasz elindításához.
Megjelenik egy összefoglaló az edzésszakaszról. Néhány másodperc elteltével megjelenik a pihenésidőzítő és a következő szakaszhoz tartozó célok.
- 8 Pihenés közben csúsztszon lefelé a következő edzésszakaszra vonatkozó megjegyzések és további részletek megtekintéséhez (opcionális).
- 9 A következő szakasz elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 10 Ismételje a lépéseket 6-tól 9-ig, amíg el nem végzi az edzés összes szakaszát.

TIPP: ha hamarabb szeretné leállítani az edzést, nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő leállításához.

- 11 Szükség esetén válassza ki a ➡ ikont a levezetési szakasz befejezéséhez.
- 12 A tevékenység befejeztével nyomja le a gombot, majd a tevékenység elmentéséhez válassza a ☒ lehetőséget.

Az edzéstervek Garmin Connect használata

Mielőtt letölthetné és használhatná a Garmin Connect alkalmazásban elérhető edzésterveket, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect](#), 17. oldal), és párosítania kell vivoactive készülékét egy kompatibilis okostelefonnal.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  vagy a  elemet.
- 2 Válassza ki az **Tréning > Edzéstervek** lehetőséget.
- 3 Válasszon és ütemezzen be egy edzéstervet.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Tekintse meg az edzéstervet a naptárban.

Mai edzés megkezdése:

Miután átküldött egy edzéstervet készülékére, a Garmin edző widget megjelenik a widgetek között.

- 1 Húzza el az ujját a számlapon a Garmin edző widget megtekintéséhez.
Ha van ehhez a tevékenységhez beütemezett edzés erre a napra, a készülék megjeleníti az edzés nevét, és figyelmezteti a megkezdésére.
- 2 Válasszon egy edzést.
- 3 Az edzés lépéseinek megtekintéséhez válassza a **Nézet** lehetőséget, majd lapozzon jobbra, ha befejezte a lépések megtekintését (opcionális).
- 4 Válassza ki az **Edzés indítása** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Beütemezett edzések megtekintése

Megtekintheti a tréningnaptárába beütemezett edzéseket, és elkezdhet egy edzést.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza az **Edzések > Tréningnaptár** lehetőséget.
Megjelennek a beütemezett edzések, dátum szerint rendezve.
- 4 Válasszon egy edzést.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az edzéshez tartozó lépések megtekintéséhez válassza a **Nézet** lehetőséget.
 - Az edzés megkezdéséhez válassza az **Edzés indítása** opciót.

Adaptive Training Plan edzéstervek

Garmin Connect fiókja adaptív edzéstervvel és a Garmin edzővel segíti Önt edzési céljai elérésében. Például néhány kérdésre válaszolva megtalálhatja azt az edzéstervet, amely segíthet Önnek egy 5 km-es verseny lefutásában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is. Egy edzésterv elkezdésekor a Garmin edző widget megjelenik a widgetek közöttívivoactive készülékén.

Személyes rekordok

Amikor befejez egy tevékenységet, a készülék megjeleníti az adott tevékenység alatt esetlegesen elért új személyes rekordokat. A személyes rekordok közé tartozik a leggyorsabb idő a különböző jellemző versenytávokon, valamint a leghosszabb lefutott, kerékpározott vagy leúszott távolság.

A személyes rekordjai megtekintése

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki az **Statisztikai adatok > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válasszon ki egy rekordot.
- 5 Válassza a **Rekord megtekintése** opciót.

Személyes rekord visszaállítása

Minden egyes személyes rekord visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki az **Statisztikai adatok > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válasszon ki egy visszaállítani kívánt rekordot.
- 5 Válassza a **Előző > Igen** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekord törlése

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki az **Statisztikai adatok > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válassza ki a törölni kívánt rekordot.
- 5 Válassza a **Rekord törlése > Igen** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Összes személyes rekord törlése

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki az **Statisztikai adatok > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válassza az **Összes rekord törlése > Igen** lehetőséget.

A rendszer csak az adott sportágra vonatkozó rekordokat törli.

Navigáció

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

Hely mentése

Mielőtt egy elmentett helyszínre navigálna, a készüléknek meg kell találnia a műholdakat.

Minden hely egy pont, amelyet Ön rögzít és tárol a készülékben. Ha szeretne visszaemlékezni pontokra vagy vissza kíván térni egy adott helyszínre, akkor azt a helyet megjelölheti.

- 1 Menjen arra a helyre, ahol meg kíván jelölni egy helyet.

- 2 Nyomja le a gombot.

- 3 Válassza ki a **Navigálás > Hely mentése** lehetőséget.
Miután az eszköz azonosítja a GPS-jeleket, megjelennek a helyadatok.

- 4 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

- 5 Válasszon egy ikont.

Hely törlése

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki a **Navigálás > Mentett helyek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy helyet.
- 4 Válassza ki a **Törlés > Igen** lehetőséget.

Navigálás Mentett úton

Mielőtt egy elmentett helyszínre navigálna, a készüléknek meg kell találnia a műholdakat.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki a **Navigálás > Mentett helyek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy útvonalat, és válassza a **Menj!** gombot.
- 4 Nyomja le a gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 5 Haladjon előre.

Megjelenik az iránytű. Az iránytű nyíla az elmentett hely felé mutat.

TIPP: a pontosabb navigáció érdekében tartsa a képernyő felső részét a haladás irányába.

Navigálás vissza a kiinduláshoz

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

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

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Navigáció > Kezds** lehetőséget.
- 3 Haladjon előre.

Az iránytű nyíla a kiindulási pontja felé mutat.

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

Navigáció leállítása

- A navigáció leállításához és a tevékenység folytatásához tartsa lenyomva az az érintőképernyőt, majd válassza a **Navigáció leállítása** lehetőséget.
- A navigáció és a tevékenység leállításához nyomja meg a gombot, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

Iránytű

A készülékben automatikus kalibrációval rendelkező 3 tengelyű iránytű van. Az iránytű funkciói és a megjelenése függ az Ön tevékenységétől, attól, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy éppen egy célállomásra navigál-e.

Az iránytű manuális kalibrálása

ÉRTESÍTÉS

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

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

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Kalibrálás > Indítás** elemet.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
TIPP: csuklójával írjon le kis nyolcasokat addig, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

Napló

Az eszköz maximum 14 napi tevékenységkövetési és pulzusadatot tárol, valamint legfeljebb hét stopperrel mért tevékenységet. Az eszközön a legutóbbi hét stopperrel mért tevékenységet tekintheti meg. Szinkronizálja adatait, ha szeretne korlátlan mennyiségű tevékenységet, tevékenységkövetési adatot és pulzusadatot tárolni Garmin Connect fiókjában (*A Garmin Connect alkalmazás használata*, 17. oldal) (*A Garmin Connect használata a számítógépen*, 17. oldal).

Amikor a memória megtelt, a készülék felülírja a legrégebbi adatokat.

Az Előzmények használata

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki az **Előzmény > Tevékenységek** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Görgessen a tevékenységre vonatkozó további információk megtekintéséhez.
 - Válassza ki a **Körök** lehetőséget az egyes körökre vonatkozó további információk megtekintéséhez.
 - Válassza ki a **Sorozatok** lehetőséget az egyes súlyemelő sorozatokra vonatkozó további információk megtekintéséhez.
 - Válassza ki az **Időközök** lehetőséget az egyes úszási intervallumokra vonatkozó további információk megtekintéséhez.
 - Válassza ki a **Pulzustartományok** lehetőséget az egyes pulzustartományokban eltöltött idő megtekintéséhez.
 - A kiválasztott tevékenység törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő megtekintése

A pulzusszám-tartomány adatok megtekintéséhez előbb el kell végeznie egy tevékenységet pulzusszám figyelésével, és mentenie kell ezt a tevékenységet.

Az egyes pulzusszám-tartományokban eltöltött idő megtekintése segít az edzés intenzitásának beállításában.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza ki az **Előzmény > Tevékenységek** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza ki a **Pulzustartományok** lehetőséget.

Garmin Connect

A Garmin Connect-fiók segítségével nyomon követheti teljesítményét, és kapcsolatba léphet barátaival. A fiók számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén társaival ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit,

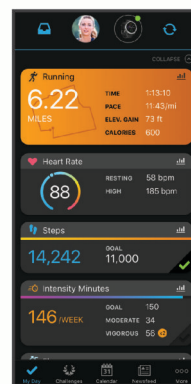
kerékpártúráit, úszásait, gyalogtúráit, golfjátékait és még sok minden mást.

Ingyenes Garmin Connect-fiókját készüléke és telefonja a Garmin Connect alkalmazás segítségével történő párosítással követően hozhatja létre. Ezenkívül a Garmin Express alkalmazás beállításakor is létrehozhat egy fiókot (www.garmin.com/express).

Tárolja tevékenységeit: az eszközön befejezett és mentett tevékenységeket feltöltheti Garmin Connect fiókjába, ahol ezek akármeddig megmaradnak.

Elemesse adatait: részletesebb információkat tekinthet meg a fitness- és szabadidő tevékenységeiről, beleértve az időt, a távolságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, az ismétlődést, egy felülnézeti térkép nézetet, valamint tempó- és sebességsdiagrammokat. Részletesebb információkat tekinthet meg a golfjátékairól, például eredménylapokat, statisztikákat és a pályára vonatkozó információkat. Személyre szabott jelentéseket is megtekinthet.

MEGJEGYZÉS: az adatok megtekintéséhez párosítania kell egy opcionális vezeték nélküli érzékelőt készülékével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 22. oldal).



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

Ossza meg tevékenységeit: a fiók összeköti barátaival: követhetik egymás tevékenységeit, illetve megoszthatják tevékenységeiket kedvenc közösségi oldalakon.

Kezelje beállításait: Garmin Connect fiókjában testre szabhatja az eszközére vonatkozó és felhasználói beállításokat.

A Garmin Connect alkalmazás használata

Az okostelefon és a készülék párosítását követően (*Okostelefon párosítása*, 1. oldal) a Garmin Connect alkalmazás segítségével feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect-fiókjába.

- 1 Ellenőrizze, hogy fut-e az okostelefonon a Garmin Connect alkalmazás.
- 2 Helyezze az eszközt az okostelefon 10 m-es (30 ft.) körzetébe.

A készülék automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással, valamint a **Garmin Connect**-fiókkal.

A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás számítógépe segítségével összekapcsolja készülékét Garmin Connect fiókjával. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect fiókjába, illetve adatokat (például edzéseket és edzésterveket) küldhet a Garmin Connect webhelyről a készülékre. Ezenfelül az alkalmazással telepítheti az eszköz szoftverfrissítéseit, valamint kezelheti Connect IQ alkalmazásait.

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.
- 2 Tekintse meg a www.garmin.com/express weboldalt.

- 3 Töltse le, majd telepítse a Garmin Express alkalmazást.
- 4 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, majd válassza az **Készülék hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Eszköz testreszabása

A számlap cseréje

Számos alapértelmezett számlap közül választhat, vagy az eszközre letöltött Connect IQ számlapokat is használhatja (*Connect IQ Funkciók*, 3. oldal). Emellett testreszabhatja az alapértelmezett számlapokat, vagy újakat is létrehozhat (*Egyedi számlap létrehozása*, 18. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva az az érintőképernyőt a számlapon.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 Az elérhető számlapok megtekintéséhez húzza lefelé vagy felfelé az ujját.
- 4 A számlap kiválasztásához érintse meg a képernyőt.
- 5 A megjelenített számlap aktiválásához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.

Egyedi számlap létrehozása

A számlap stílusa és adatmezői testreszabhatók.

- 1 Tartsa lenyomva az az érintőképernyőt a számlapon.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy meglévő számlap testreszabásához válassza ki a számlapot, majd válassza a **Testreszabás** lehetőséget.
 - Új számlap létrehozásához görgessen a számlaplista aljára, majd válassza az **Új létreh.** lehetőséget.
- 4 Az analóg és digitális számlapok megtekintéséhez húzza lefelé vagy felfelé az ujját, majd a megjelenített számlap kiválasztásához koppintson a képernyőre.
- 5 Válassza ki a módosítani kívánt adatmezőket, és válassza ki a megjelenítendő adatokat.
A számlap testreszabható adatmezőit zöld keret jelöli.
- 6 Húzza el balra az ujját az óramutatók testreszabásához.
MEGJEGYZÉS: ez az opció csak analóg számlapok esetén érhető el.
- 7 A mutatóstílusok megtekintéséhez húzza lefelé vagy felfelé az ujját, majd a megjelenített óramutató kiválasztásához koppintson a képernyőre.
- 8 Húzza el balra az ujját, és válasszon egy kiemelési szint.
- 9 Válassza a **✓** elemet.
- 10 Válassza a **Kész** lehetőséget.
Az eszköz aktiválja az új számlapot.

A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel a gyorsmenübe, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*A vezérlőmenü használata*, 1. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva a gombot.
Megjelenik a vezérlőmenü.
- 2 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
A vezérlőmenü szerkesztési módba vált.
- 3 Válassza ki a beállítani kívánt parancsikont.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A parancsikont vezérlőmenübeli helyének módosításához válassza ki a helyet, ahová el szeretné helyezni a parancsikont, vagy egyszerűen húzza azt a kívánt új helyre.

- A parancsikont vezérlőmenüből való eltávolításához válassza a **✖** ikont.
- 5 Ha új parancsikont szeretne felvenni a vezérlőmenübe, válassza a **+** ikont.
MEGJEGYZÉS: ez a lehetőség csak akkor használható, ha legalább egy parancsikont már eltávolított a menüből.

Tevékenységek és alkalmazásbeállítások

Ezek a beállítások lehetővé teszik az egyes tevékenységekhez kapcsolódó, előre feltöltött alkalmazások testreszabását az Ön edzési igényei alapján. Például egyénileg beállíthatja az adatoldalakat, és riasztásokat, illetve edzésfunkciókat engedélyezhet. Nem minden tevékenységtípushoz elérhető az összes beállítás.

Nyomja meg a gombot, válasszon egy tevékenységet, majd pedig a Beállítások lehetőséget.

Hangsúlyos szín: itt állíthatja be az egyes tevékenységek kiemelési színét az aktív tevékenység könnyebb azonosítása érdekében.

Riasztások: beállítja a tevékenységhez tartozó edzésriasztásokat (*Riasztások*, 19. oldal).

Autom. tev. indítás: itt állíthatja be a minimális időkülbséget az időzített tevékenységek automatikus észleléséhez és rögzítéséhez. Ez a funkció csak gyaloglás és futás esetén használható.

Auto Pause: itt adhatja meg, hogy az eszköz állítsa le az adatok rögzítését a mozgás befejezésekor, vagy ha a sebessége egy meghatározott érték alá esik (*Az Auto Pause® használata*, 19. oldal).

Autom. lesiklás: a beépített gyorsulásmérő révén lehetővé teszi a lesiklások automatikus észlelését.

Automatikus görgetés: segítségével automatikusan végighaladhat az összes tevékenységi adatképernyőn, miközben az időzítő fut (*Az automatikus görgetés használata*, 20. oldal).

Háttér: itt állíthatja be az egyes tevékenységek háttérszínét feketére vagy fehérre.

Adatképernyők: lehetővé teszi az adatképernyők testreszabását, és új adatképernyők hozzáadását a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása*, 18. oldal).

GPS: a GPS-antenna üzemmódját állítja be. A GPS + GLONASS vagy GPS + GALILEO lehetőség gyorsabb helymeghatározást, illetve használata jobb teljesítményt tesz lehetővé a kihívást jelentő környezeti feltételek között. A GPS és egy másik műhold együttes használatával nagyobb mértékben csökkenhet az akkumulátor üzemideje, mintha csak a GPS funkciót használná.

Körök: itt állíthatja be az Auto Lap® funkcióhoz tartozó opciókat (*Körök bejelölése az Auto Lap funkcióval*, 19. oldal), és bekapcsolhatja a Manuális kör funkciót (*A Manuális kör funkció bekapcsolása*, 19. oldal).

Med. méret: itt állíthatja be a medence hosszát a medencés úszáshoz.

Az adatképernyők testreszabása

Az edzési célkitűzései vagy opcionális tartozékok alapján testreszabhatja az adatképernyőket. Például testreszabhatja az egyik adatképernyőt, hogy az az Ön körsebességét vagy pulzusszám-tartományát jelenítse meg.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza a **Beállítások > Adatképernyők** elemet.

4 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:

- Az egyes adatképernyőkön szereplő adatmezők megjelenésének és számának módosításához válassza az **Elrendezés** lehetőséget.
- Az adatképernyőn szereplő mezők testreszabásához válassza ki a kívánt képernyőt, majd válassza az **Adatmezők módosítása** lehetőséget.
- Egy konkrét adatképernyő megjelenítésének beállításához állítsa a kívánt értékre a képernyő melletti választókapcsolót.
- A pulzustartományokat mutató képernyő megjelenítésének beállításához válassza a **Pulzusszám-zóna mutató** lehetőséget.

Riasztások

Minden tevékenységhez beállíthat riasztásokat, amelyek segítik egy meghatározott cél érdekében történő edzésben. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységek esetében érhetőek el. Bizonyos riasztásokhoz opcionális kiegészítők (pl. szívritmusmonitor vagy pedálütem-érzékelő) szükségesek. Három különböző riasztás van: eseményriasztások, tartományriasztások és ismétlődő riasztások.

Eseményriasztás: az eseményriasztás egyszeri értesítésre szolgál. Az esemény egy meghatározott érték. Beállíthatja például, hogy az eszköz értesítse, amikor elégetett egy meghatározott számú kalóriát.

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

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

Riasztásnév	Riasztástípus	Leírás
Lépésütem	Hegység	Beállíthatja a pedálütem minimum és maximum értékeit.
Kalóriaszám	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthat egy meglévő üzenetet, vagy létrehozhat egyedi üzenetet és kiválaszthat egy riasztástípust.
Távolság	Ismétlődő	Beállíthat egy távolságintervallumot.
Pulzusszám	Hegység	Beállíthatja a minimum és maximum pulzusértékeket, vagy módosíthatja a pulzustartományt.
Tempó	Hegység	Beállíthatja a tempó minimum és maximum értékeit.
Futás/séta	Ismétlődő	Beállíthat rendszeres időközönként ismétlődő sétaszüneteket.
Sebesség	Hegység	Beállíthatja a sebesség minimum és maximum értékeit.
Csapássebesség	Hegység	Beállíthat alacsony vagy magas percenkénti csapásértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.

Riasztás beállítása

1 Nyomja le a gombot.

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

2 Válassza ki az egyik tevékenységet.

3 Válassza a **Beállítások > Riasztások** lehetőséget.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha új riasztást szeretne hozzáadni a tevékenységhez, válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget.

- Egy meglévő riasztás szerkesztéséhez válassza ki a riasztás nevét.

5 Ha szükséges, válassza ki a riasztás típusát.

6 Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimum és maximum értékeket, vagy adjon meg egyedi értéket a riasztáshoz.

7 Ha szükséges, kapcsolja be a riasztást.

Az eseményriasztások és ismétlődő riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor eléri a riasztási értéket (**Riasztások**, 19. oldal). A tartományriasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor túllépi a megadott tartomány felett/alatt teljesít (minimum és maximum értékek).

Auto Lap

Körök bejelölése az Auto Lap funkcióval

Bekapcsolhatja az Auto Lap funkció használatát, amellyel eszköze automatikusan kijelöli a köröket a megadott távolság alapján. Ez a funkció hasznos a tevékenység különböző részei (például minden mérföld, vagy minden 5 kilométer) alatt mutatott teljesítménye összehasonlításához.

1 Nyomja le a gombot.

2 Válassza ki az egyik tevékenységet.

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

3 Válassza a **Beállítások > Körök** elemet.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az Auto Lap funkció be- és kikapcsolásához állítsa a kívánt értékre a váltókapcsolót.
- A körök távolságának beállításához válassza az **Auto Lap** lehetőséget.

Minden egyes alkalommal, amikor megtesz egy kört, egy üzenet jelenik meg az adott kör megtételéhez szükséges idővel. A készülék rezeg is, ha be van kapcsolva a rezgő funkció (**Rendszerbeállítások**, 20. oldal).

A Manuális kör funkció bekapcsolása

Időzített tevékenységek, például futás vagy kerékpározás közben az érintőképernyőt duplán megérintve köröket jelölhet meg, mindezt bármikor és bármilyen távolságnál.

1 Nyomja le a gombot.

2 Válassza ki az egyik tevékenységet.

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

3 Válassza ki a **Beállítások > Körök > Manuális kör** lehetőséget.

Minden egyes alkalommal, amikor megjelöl egy kört, egy üzenet jelenik meg az adott kör megtételéhez szükséges idővel. A készülék rezeg is, ha be van kapcsolva a rezgő funkció (**Rendszerbeállítások**, 20. oldal).

A Kör funkció egészen addig bekapcsolva marad a kiválasztott tevékenység esetében, amíg ki nem kapcsolja a funkciót.

Az Auto Pause® használata

Az Auto Pause funkció segítségével automatikusan leállíthatja a stopper szüneteltetését, amikor Ön abbahagyja a mozgást, vagy ha a tempója vagy sebessége egy meghatározott érték alá esik. Ez a funkció akkor hasznos, ha a tevékenységének részét képezik rövid megállások, vagy egyéb helyek, ahol le kell lassítania vagy meg kell állnia.

MEGJEGYZÉS: ha az időzítő le van állítva vagy szüneteltetve van, az eszköz nem rögzíti a tevékenységadatokat.

1 Nyomja le a gombot.

2 Válassza ki az egyik tevékenységet.

3 Válassza a **Beállítások > Auto Pause** elemet.

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

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: nem minden tevékenységhez elérhető az összes opció.

- Ha szeretné, hogy az Ön megállásával az időzítő is automatikusan szüneteljen, válassza a **Megálláskor** lehetőséget.
- Ha szeretné, hogy az időzítő automatikusan szüneteljen, amikor az Ön tempója egy megadott érték alá csökken, válassza a **Tempó** lehetőséget.
- Ha szeretné, hogy az időzítő automatikusan szüneteljen, amikor az Ön sebessége egy megadott érték alá csökken, válassza a **Sebesség** lehetőséget.

Az automatikus görgetés használata

Az automatikus görgetés funkcióval automatikusan sorban áttekintheti az összes adatképernyőt, miközben az időzítő fut.

- 1 Nyomja le a gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Válassza a **Beállítások > Automatikus görgetés** elemet.
MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 4 Válasszon ki egy megjelenítési sebességet.

A telefon és a Bluetooth funkció beállításai

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt, és válassza ki a **Beállítások > Csatlakozás > Telefon** lehetőséget.

Állapot: megjeleníti az aktuális Bluetooth csatlakozási állapotot, és lehetővé teszi a Bluetooth technológia be- vagy kikapcsolását.

Értesítések: a készülék automatikusan be- vagy kikapcsolja az intelligens értesítéseket az Ön választásai alapján (**Bluetooth értesítések engedélyezése**, 2. oldal).

Telefon párosítása: csatlakoztatja a készüléket egy kompatibilis, Bluetooth technológiával felszerelt okostelefonhoz.

Csatlakoztatási riasztások: riasztás küldése, amikor a párosított okostelefon csatlakozik és lecsatlakozik.

LiveTrack leállítása: lehetővé teszi LiveTrack munkamenet leállítását, miközben egy folyamatban van.

Rendszerbeállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt, és válassza a **Beállítások > Rendszer** elemet.

Automatikus zárolás: az érintőképernyő automatikus zárolása, amellyel megakadályozhatja az érintőképernyő véletlen megérintését. Az érintőképernyő feloldásához nyomja meg a gombot.

Nyelv: beállítja a készülék felületének nyelvét.

Idő: beállítja az időformátumot és -forrást a helyi időre (**Időbeállítások**, 20. oldal).

Dátum: lehetővé teszi a dátum és a dátumformátum manuális beállítását.

Physio TrueUp: lehetővé teszi a más Garmin készülékeken található tevékenységek, előzmények és adatok szinkronizálását.

Háttérvilágítás: beállítja a háttérvilágítás módját, időtűllépését és fényerejét (**Háttérvilágítás-beállítások**, 21. oldal).

Rezgés: a rezgés be- és kikapcsolására, illetve a rezgési intenzitás meghatározására szolgál.

Ne zavarj: a Ne zavarj üzemmód be- és kikapcsolására szolgál.

Mértékegységek: az adatok megjelenítésére szolgáló mértékegységek beállítása (**A mértékegységek módosítása**, 21. oldal).

Adatrögzítés: a tevékenységadatok rögzítési módjának beállítására szolgál. Az alapértelmezett Intelligens rögzítés beállítás esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. Ha a Másodpercenként rögzítési beállítást választja, részletesebb tevékenységadatokhoz juthat, de valószínűleg gyakrabban kell töltenie az akkumulátort.

USB-mód: a készülék beállítása a médiaátviteli mód vagy a Garmin mód használatára számítógép használata esetén.

Visszaállítás: lehetővé teszi az alapértelmezett beállítások visszaállítását, illetve a személyes adatok törlését és a beállítások visszaállítását (**Gyári alapbeállítások visszaállítása**, 25. oldal).

MEGJEGYZÉS: ha korábban beállította Garmin Pay-pénztárcáját, az alapértelmezett beállítások visszaállításával a pénztárcát is törli az eszközről.

Szoftverfrissítés: lehetővé teszi a szoftverfrissítések ellenőrzését.

Névjegy: a készülékazonosító, a szoftververzió, a szabályozói információk és a licencmegállapodás megjelenítése.

Időbeállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt, és válassza a **Beállítások > Rendszer > Idő** lehetőséget.

Időformátum: itt adhatja meg, hogy az eszköz 12 vagy 24 órás formátumban jelenítse meg az időt.

Időforrás: lehetővé teszi az idő manuális vagy automatikus beállítását a párosított mobilkészülék alapján.

Idő beállítása GPS segítségével: lehetővé teszi, hogy a készülék a GPS-pozíció alapján automatikusan beállítsa a pontos időt.

Időzónák

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja az eszközt, és műholdas jelet fogad, vagy szinkronizálja okostelefonjával, az eszköz automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt.

Manuális időbeállítás

Alapértelmezés szerint az idő beállítása automatikusan megtörténik, amikor a vivoactive készüléket mobilalkalmazattal párosítja.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Idő > Időforrás > Kézi** elemet.
- 3 Válassza az **Idő** elemet és adja meg a pontos időt.

Az ébresztőóra beállítása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza az **Órák > Riasztások > Új hozzáadása** elemet.
- 3 Válassza az **Idő** elemet és adjon meg egy időpontot.
- 4 Válassza a **Ismétlés** elemet és válasszon ki egy opciót.

Riasztás törlése

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza az **Órák > Riasztások** elemet.
- 3 Válasszon ki egy riasztást és válassza a **Eltávolítás** elemet.

A visszaszámláló időzítő indítása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza az **Órák > Időzítő** elemet.
- 3 Adja meg az időt.
- 4 Válassza az **Indítás** lehetőséget.
- 5 Szükség esetén válassza az az érintőképernyőt ikont a további opciókért.

A stopper használata

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza az **Órák > Stopper** elemet.
- 3 Nyomja le a gombot.

Háttérvilágítás-beállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt, és válassza a **Beállítások > Rendszer > Háttérvilágítás** lehetőséget.

Mód: ha ezt a lehetőséget választja, a háttérvilágítás akkor kapcsol vissza, amikor Ön valamilyen műveletet végez az eszközzel. Ide tartozik az is, ha értesítést kap, megnyomja a gombot vagy megérinti az érintőképernyőt.

Kézmozdulat: ha ezt a lehetőséget választja, a háttérvilágítás akkor kapcsol vissza, amikor Ön a teste felé fordítja csuklóját, hogy megnézze az eszközt. A Csak tevékenység közben beállítás használata esetén az eszköz csak az időzítővel mért tevékenységek esetén használja ezt a funkciót.

Időkorlát: a háttérvilágítás kikapcsolása időkorlátjának beállítása.

Fényerő: a háttérvilágítás fényerejének beállítása. Tevékenység során a háttérbeállítás a legnagyobb fényerő beállítást alkalmazza.

A mértékegységek módosítása

Testreszabhatja a távolság, tempó és sebesség, magasság, súly, testmagasság és hőmérséklet mértékegységeit.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az az érintőképernyőt gombot.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Mértékegységek** elemet.
- 3 Válasszon méréstípust.
- 4 Válasszon mértékegységet.

Garmin Connect beállítások

A készülékbeállításokat Garmin Connect fiókjában, a Garmin Connect alkalmazás vagy a Garmin Connect weboldal használatával módosíthatja. Néhány beállítás csak a Garmin Connect fiók használatával érhető el, és nem módosítható magán a készüléken.

- A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a készüléke képét, majd az **Készülékbeállítások** lehetőséget.
- A Garmin Connect weboldalon, az eszközwidgetből válassza az **Készülékbeállítások** opciót.

A beállítások konfigurálását követően szinkronizálja adatait: a rendszer ekkor alkalmazza a módosításokat az eszközre ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 17. oldal](#), [A Garmin Connect használata a számítógépen, 17. oldal](#)).

Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban

Garmin Connect-fiókjában válassza ki készülékét a készülékbeállítások megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: egyes beállítások alkategóriákon belül jelennek meg a beállítások menüben. Az alkalmazás- vagy weboldalfriessítések módosíthatják ezeket a menüket.

Tevékenységek követés: a tevékenységek követés funkció be- és kikapcsolása.

Megjelenés: lehetővé teszi a számlap, a widgetek és a vezérlőmenüben megjelenő parancsikonok testreszabását ([A vezérlőmenü testreszabása, 18. oldal](#)).

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

Alkalmazás automatikus frissítése: lehetővé teszi a Connect IQ alkalmazás frissítéseinek automatikus fogadását.

Adatrögzítés: a tevékenységadatok rögzítési módjának beállítására szolgál. Az alapértelmezett Intelligens rögzítés beállítás esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. Ha a Másodpercenként rögzítési beállítást választja, részletesebb tevékenységadatokhoz juthat, de valószínűleg gyakrabban kell töltenie az akkumulátort.

Dátumformátum: a hónap- és napformátum beállítására szolgál.

Távolság: itt adhatja meg, hogy az eszköz kilométerben vagy mérföldben jelenítse meg a megtett távolságot.

Célok: beállíthat egy egyéni célt a napi lépésszámmra és megmászott emeletekre vonatkozóan. Az Automatikus cél funkció segítségével beállíthatja, hogy az eszköz automatikusan meghatározzon Ön számára egy lépéscélt. Emellett az intenzív percekre vonatkozó heti célt is beállíthatja.

Célanimációk: ezzel a funkcióval kapcsolhatja be és ki a célanimációkat, illetve beállíthatja, hogy azok a tevékenységek során ne jelenjenek meg. A célanimációk a napi lépéscéloknál, a napi megmászottemelet-céloknál, valamint a heti intenzívperc-céloknál jelennek meg.

Pulzusszám-tartományok: itt becsülheti meg a maximális pulzusszámát, mely alapján egyedi pulzusszámtartományokat határozhat meg.

Nyelv: beállítja a készülék felületének nyelvét.

Mozgásriasztás: üzenet és mozgással megjelenítése a digitális számlapon és a lépések képernyőn. Ha be van kapcsolva a rezgés, az eszköz emellett rezeg is.

Move IQ: a Move IQ események be- és kikapcsolására szolgál. A Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységmintákat, pl. a gyaloglást, futást, kerékpározást, úszást vagy az ellipszis tréneres edzést.

Preferált tevékenységkövető: beállíthatja, hogy az eszköz legyen a tevékenység nyomon követésére szolgáló elsődleges eszköz, amikor egynél több készülék csatlakozik az alkalmazáshoz.

Hangok és riasztások: itt testreszabhatja a riasztásokat és a telefonos értesítéseket. Emellett a Ne zavarjanak alvás közben funkció be- és kikapcsolását is lehetővé teszi.

SMS-válaszok: lehetővé teszi az automatikus SMS-válaszok listájának testreszabását. Ez a funkció csak Android okostelefonok esetén érhető el.

Időformátum: itt adhatja meg, hogy az eszköz 12 vagy 24 órás formátumban jelenítse meg az időt.

Bal/jobbs csukló: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján kívánja viselni az eszközt.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás erősítő edzések és mozdulatok esetén alkalmazott.

Felhasználói beállítások a Garmin Connect fiókban

Garmin Connect-fiókjában válassza a **Beállítások > Felhasználói beállítások** lehetőséget.

TIPP: bizonyos felhasználói beállítások a vivoactive Készülékbeállítások menüjében érhetők el.

Személyes adatok: itt adhatja meg személyes adatait, például a születési dátumát, nemét, magasságát és testsúlyát.

Alvás: itt adhatja meg az általában alvással töltött órákat.

Lépéshossz: a funkció használata esetén az eszköz pontosabban képes kiszámolni a megtett távolságot, mivel ahhoz az Ön egyedi gyaloglási vagy futási lépéshosszát használja. Adjon meg egy ismert távot, valamint az annak megtételéhez szükséges lépések számát. A Garmin Connect ezek alapján kiszámítja a lépéshosszát.

Mértékegységek: lehetővé teszi az angolszász (US) vagy metrikus mértékegységek beállítását.

Vezeték nélküli érzékelők

A készüléket vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth érzékelőkkel használhatja. Az opcionális érzékelők kompatibilitásával és megvásárlásával kapcsolatos bővebb információért látogasson el a buy.garmin.com weboldalra.

Vezeték nélküli érzékelők párosítása

Az első alkalommal, amikor vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth érzékelőt csatlakoztat Garmin készülékéhez, párosítania kell a készüléket és az érzékelőt. A párosításukat követően a készülék automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor Ön valamilyen tevékenységbe kezd, és az érzékelő aktív és hatókörön belül van.

TIPP: egyes ANT+ érzékelők esetén a párosítás automatikusan megtörténik, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, és a bekapcsolt érzékelő a készülék közelében van.

- 1 Ügyeljen arra, hogy minden más vezeték nélküli érzékelőtől legalább 10 méteres távolságban legyen.
- 2 Ha pulzusmonitort csatlakoztat, helyezze fel magára a pulzusmonitort.
A pulzusmonitor csak akkor küld és fogad adatokat, ha fel van helyezve.
- 3 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 4 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Helyezze a készüléket az érzékelő 3 méteres körzetébe, és várja meg, amíg a készülék és az érzékelő párosítása megtörténik.
Amikor a készülék csatlakozik az érzékelőhöz, egy ikon jelenik meg a képernyő felső részén.

Lépésszámláló

A készülék kompatibilis a lépésszámlálóval. A lépésszámláló segítségével a GPS használata helyett rögzítheti a tempót és távolságot, amikor beltéren edz, vagy a gyenge a GPS-jel. A lépésszámláló készenléti állapotban van és készen áll az adatok küldésére (a pulzusmonitorhoz hasonlóan).

30 perc inaktivitás után a lépésszámláló kikapcsol, hogy biztosítsa a takarékos akkumulátorhasználatot. Amikor az akkumulátor lemerülőben van, üzenet jelenik meg a készüléken. Ekkor körülbelül öt órányi használatra elegendő energia van még az akkumulátorban.

A lépésszámláló kalibrálása

A lépésszámláló kalibrálásához párosítania kell a készüléket a lépésszámlálóval ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 22. oldal).

A manuális párosítás javasolt, ha ismeri a kalibrációs együtthatót. Ha a lépésszámlálót már kalibrálta egy másik Garmin termékkel, lehet, hogy tudja a kalibrációs együtthatót.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Lépésszámláló > Kalib. tényező** elemet.
- 3 A kalibrációs együttható módosítása:
 - Növelje a kalibrációs együtthatót, ha távolság túl alacsony.
 - Csökkentse a kalibrációs együtthatót, ha távolság túl nagy.

A lépésszámláló kalibrálásának javítása

A készülék kalibrálásához GPS-jelet kell érzékelnie és párosítania kell a készüléket a lépésszámlálóval ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 22. oldal).

A lépésszámláló saját magát kalibrálja, de a GPS funkcióval végrehajtott néhány kültéri futással növelheti a sebesség- és távolságadatok pontosságát.

- 1 Álljon kint 5 percig jó rálátás esetén.
- 2 Kezdje el a futási tevékenységet.
- 3 Fusson egy pályán 10 percen át megállás nélkül.
- 4 Fejezze be a tevékenységet és mentse el.

A rögzített adatok alapján a készülék szükség esetén módosítja a lépésszámláló kalibrációs értékét. A lépésszámlálót nem kell még egyszer kalibrálnia, ha nem változik a futási stílusa.

Opcionális kerékpársebesség- vagy pedálozásiütem-érzékelő

Kompatibilis kerékpárérzékelő vagy pedálozásiütem-érzékelő használatával adatokat küldhet a készülékre.

- Párosítsa az érzékelőt a készülékkel ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 22. oldal).
- Állítsa be a kerékméretet ([A sebességérzékelő kalibrálása](#), 22. oldal).
- Menjen el kerékpározni ([Kerékpározás](#), 12. oldal).

A sebességérzékelő kalibrálása

A sebességérzékelő kalibrálásához párosítania kell a készüléket kompatibilis sebességérzékelővel ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 22. oldal).

A manuális kalibrálás opcionális és javíthatja a pontosságot.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Sebesség/pedálütem > Kerékméret** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Automatikus** lehetőséget a kerékméret automatikus kiszámításához és a sebességérzékelő kalibrálásához.
 - Válassza a **Kézi** elemet és adja meg a kerékméretet a sebességérzékelő manuális kalibrálásához ([Kerékméret és kerület](#), 27. oldal).

Helyzetérzékelés

A vivoactive készülék Varia intelligens kerékpár-világítással és hátsó radarral is használható a helyzetérzékelés javítása érdekében. További tudnivalókért lásd a Varia készülék felhasználói kézikönyvét.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy frissíteni kell a vivoactive szoftver a Varia készülékek párosítása előtt ([Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével](#), 23. oldal).

tempe

A tempe egy ANT+ vezeték nélküli hőmérsékletérzékelő. Az érzékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol ki van téve a környezeti hőmérsékletnek, és így pontos hőmérsékletadatok megbízható forrásaként szolgál. A tempe eszközt párosítani kell a készülékkel a tempe hőmérsékletadatainak megjelenítéséhez.

Készülékadatok

A készülék töltése

FIGYELMEZTETÉS!

Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy

számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat a függelékben.

- 1 Csatlakoztassa az USB-kábel keskeny végét a készüléken található töltőportba.



- 2 Csatlakoztassa az USB-kábel vastagabb végét egy USB töltőportba.
- 3 Teljesen töltsse fel a készüléket.

Termékfrissítések

A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást (www.garmin.com/express). Telepítse okostelefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

Ez egyszerű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin készülékek számára:

- Szoftverfrissítések
- Útvonalfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

A készülék szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie a készülék és egy kompatibilis okostelefon párosítását (*Okostelefon párosítása, 1. oldal*).

Szinkronizálja készülékét a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 17. oldal*).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést a készüléknek. A frissítés akkor lép érvénybe, amikor Ön nem használja aktívan az eszközt. A frissítés befejeztével az eszköz újraindul.

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

A készülék szoftverének frissítése előtt töltsse le és telepítse a Garmin Express alkalmazást, majd adja hozzá készülékét (*A Garmin Connect használata a számítógépen, 17. oldal*).

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.
Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express alkalmazás elküldi azt az eszközre.
- 2 Amikor a Garmin Express alkalmazás végzett a frissítés küldésével, válassza le a készüléket a számítógépről.
A készülék ekkor telepíti a frissítést.

Eszközadatok megtekintése

Megtekintheti a készülékazonosítót, a szoftververziót, a szabályozói információkat és a licencmegállapodást.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Névjegy** elemet.

Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

A készülék címkéjét elektronikus formában biztosítjuk. Az e-címke szabályozó és megfelelőségi információkat, például az FCC által biztosított azonosítószámokat vagy regionális megfelelőségi jelzéseket, valamint a termékre és az engedélyezésre vonatkozó információkat is tartalmazhat.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Névjegy** elemet.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Akkumulátor üzemideje	Akár 7 nap okosóra üzemmódban (pulzus-számmal) Akár 5 óra GPS üzemmódban (pulzus-számmal és zenelejátszással)
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C-tól 60 °C-ig (-4 °F-tól 140 °F-ig)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig)
Vezeték nélküli frekvenciák/protokollok	2,4 GHz névleges 8 dBm esetén • ANT+ vezeték nélküli adatátviteli protokoll • Bluetooth 4.2 technológia • Wi-Fi vezeték nélküli technológia 13,56 MHz névleges -40 dBm esetén, NFC vezeték nélküli technológia
Vízbehatolás elleni védelem	Swim, 5 ATM ¹

Készülék karbantartása

ÉRTESTÍTÉS

Kerülje az erős ütések és a durva bánásmódot, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Víz alatt kerülje a gombok nyomkodását.

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Az érintőképernyőt ne érintse meg kemény vagy éles eszközzel, ellenkező esetben károsodás léphet fel.

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószerek és rovarirtók használát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ha a készülék klórral, sós vízzel, fényvédővel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más erős vegyszerekkel érintkezett, alaposan öblítse le friss vízzel. Az ilyen anyagokkal való hosszan tartó érintkezés károsíthatja a készülék házát.

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

Az eszköz tisztítása

ÉRTESTÍTÉS

Töltés közben már kevés izzadság vagy nedvesség is korrodálhatja az eszköz elektromos érintkezőit. A korrózió gátolhatja a töltést és az adatátvitelt.

- 1 Törölgesse meg az eszközt enyhe tisztítószerez oldattal átitatott ronggyal.
- 2 Törölje szárazra.

Tisztítás után hagyja, hogy az eszköz teljesen megszáradjon.

TIPP: további részletekért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

A pántok cseréje

A készülék 20 mm széles, gyorskioldós standard pántokkal kompatibilis.

¹ A készülék 50 méteres vízmélységben jelen lévő nyomásnak képes ellenállni. További részletekért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

- 1 Csúsztassa el a rugósfülön található gyorskioldó tűt a pánt eltávolításához.



- 2 Illessze az új pánt rugósfülének egyik oldalát a készülékbe.
- 3 Csúsztassa el a gyorskioldó tűt, majd igazítsa a rugósfület a készülék másik oldalához.
- 4 Ismételje meg az 1-3. lépéseket a másik pánt cseréjéhez is.

Hibaelhárítás

Kompatibilis az okostelefonom a készülékkel?

A vívoactive készülék kompatibilis a Bluetooth vezeték nélküli technológiával rendelkező okostelefonokkal.

Kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a www.garmin.com/ble weboldalra.

A telefonom nem csatlakozik a készülékhez

Ha telefonja nem csatlakozik a készülékhez, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki, majd ismét kapcsolja be az okostelefont és a készüléket.
- Engedélyezze a Bluetooth technológiát okostelefonján.
- Frissítse a Garmin Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsa el készülékét a Garmin Connect alkalmazásból, és próbálja meg újra a párosítást.

Apple készülék használata esetén az okostelefon Bluetooth beállításainál is el kell távolítania a készüléket.

- Ha új okostelefont vásárolt, távolítsa el készülékét a Garmin Connect alkalmazásból azon az okostelefonon, amelyet a továbbiakban nem kíván használni.
- Helyezze az okostelefont a készülék 10 m-es (33 ft.) körzetébe.
- Okostelefonján nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, válassza ki a  vagy  ikont, majd válassza ki a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget a párosítási módba lépéshez.
- Hold the touchscreen, and select **Beállítások > Csatlakozás > Telefon > Telefon párosítása**.

A fejhallgató nem csatlakozik a készülékhez

Ha fejhallgatója korábban Bluetooth technológia segítségével az okostelefonhoz volt csatlakoztatva, előfordulhat, hogy a készülékhez való csatlakozás előtt az okostelefonhoz csatlakozik. Próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki okostelefonján a Bluetooth funkciót.
További tudnivalókért tekintse át az okostelefon felhasználói kézikönyvét.
- Maradjon 10 m-es (33 ft.) távolságra az okostelefontól, és közben csatlakoztassa a fejhallgatót a készülékhez.
- Párosítsa fejhallgatóját a készülékkel (*Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása*, 5. oldal).

Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan

Ha vívoactive 3 Music készülékéhez Bluetooth-technológia segítségével csatlakoztatott fejhallgatót használ, a jel akkor a legerősebb, ha a készülék és a fejhallgató antennája közvetlen látótávolságban helyezkedik el egymástól.

- Ha a jel áthalad az Ön testén, előfordulhat, hogy a jel elvesz, és a fejhallgató nem csatlakozik megfelelően.
- Azt javasoljuk, hogy az antennával rendelkező fejhallgatót és vívoactive 3 Music készülékét a teste azonos oldalán viselje.

Nem megfelelő a nyelv az eszközön

Amennyiben véletlenül rossz nyelvet választott az eszközön, módosíthatja a kiválasztott nyelvet.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.
- 2 Görgessen le a lista utolsó eleméig, és válassza ki.
- 3 Görgessen le a lista utolsó eleméig, és válassza ki.
- 4 Görgessen le a lista második eleméig, és válassza ki.
- 5 Válassza ki a kívánt nyelvet.

Az eszköz nem a pontos időt jeleníti meg

A készülék az okostelefonnal történő szinkronizáláskor, illetve a GPS-jelek vételekor frissíti az időt és a dátumot. Szinkronizálja az eszközt, így az időzóna módosításakor az eszköz a pontos időt jeleníti meg, valamint frissít a téli/nyári időszámításra is.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt, és válassza a **Beállítások > Rendszer > Idő** lehetőséget.
- 2 Ellenőrizze, hogy az **Automatikus** lehetőség engedélyezve van-e.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ellenőrizze, hogy az okostelefonján látható helyi idő pontos, és szinkronizálja az eszközt az okostelefonnal (*A Garmin Connect alkalmazás használata*, 17. oldal).
 - Válassza ki az **Idő beállítása GPS segítségével** lehetőséget, majd kezdjen kültéri tevékenységbe egy nyílt területen, ahonnan tisztán látható az égbolt, és várjon amíg a készülék érzékeli a műholdas jeleket.

Az idő és a dátum automatikusan frissül.

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

Számos módon növelheti az akkumulátor üzemidejét.

- Csökkentse a háttérvilágítás időkorlátját (*Háttérvilágítás-beállítások*, 21. oldal).
- Csökkentse a háttérvilágítás fényerejét (*Háttérvilágítás-beállítások*, 21. oldal).
- Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*A Bluetooth okostelefon-kapcsolat kikapcsolása*, 3. oldal).
- Kapcsolja ki a tevékenységekövetést (*Tevékenységekövetés*, 8. oldal).
- Korlátozza az okostelefon-értesítéseket csak a készülék kijelzőire (*Értesítések kezelése*, 3. oldal).
- Állítsa le a pulzusadatok küldését a párosított Garmin eszközökre (*Pulzus továbbítása Garmin eszközökre*, 7. oldal).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzuszórást (*A csuklón viselhető pulzuszórást kikapcsolása*, 7. oldal).

A készülék újraindítása

Ha az eszköz nem válaszol, előfordulhat, hogy az újraindítás jelentheti a megoldást.

MEGJEGYZÉS: a készülék újraindítása törölheti az Ön adatait vagy beállításait.

1 Tartsa lenyomva 15 másodpercig a gombot.

Az eszköz kikapcsol.

2 Az eszköz bekapcsolásához tartsa lenyomva egy másodpercig a gombot.

Gyári alapbeállítások visszaállítása

A készülék összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre. A készülék visszaállítása előtt érdemes szinkronizálnia a készüléket a Garmin Connect alkalmazással, hogy feltölthesse tevékenységadatait.

1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt.

2 Válassza ki a **Beállítások > Rendszer > Visszaállítás** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha az összes készülékbeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységlezőzményeket, válassza az **Adatok törlése és beállít. visszaáll.** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ha korábban beállított egy Garmin Pay-pénztárcát, ez a művelet a pénztárcát is törli a készülékről. Ha zeneszámok is találhatók készülékén, ez a művelet törli a készülékre mentett zenefájlokat.

- Ha az összes készülékbeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységlezőzményeket, válassza a **Gyári beállítások visszaállítása** lehetőséget.

Műholdas jelek keresése

Előfordulhat, hogy a műholdas jelek vételéhez a készüléknek szabad rálátással kell rendelkeznie az égboltra.

1 Menjen kültéri, nyílt területre.

A készülék elülső részét tartsa az ég felé.

2 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.

A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

A GPS-műholdvétel javítása

- Gyakran szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect fiókjával:
 - Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazással.
 - Szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect alkalmazással Bluetooth funkcióval rendelkező okostelefonja segítségével.
 - Csatlakoztassa a készülékét a Garmin Connect fiókjához Wi-Fi vezeték nélküli hálózat segítségével.

Amikor a Garmin Connect fiókjához csatlakozik, a készülék több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.

- Vigye ki a készüléket nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
- Néhány percig maradjon mozdulatlan.

Tevékenységek követése

A tevékenységkövetés pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

Ha a lépésszám nem tűnik pontosnak, akkor érdemes kipróbálni ezeket a tippeket.

- Viselje a készüléket nem domináns csuklóján.
- Tartsa zsebében a készüléket, ha babakocsit vagy fűnyírótól.
- Tartsa zsebében a készüléket, ha csak a kezét vagy karját használja aktívan.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy a mosogatáshoz, a ruhák összehajtogatásához vagy a tapsoláshoz hasonló ismétlődő mozdulatokat a készülék lépésként értelmezi.

A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak

Az emeletek megmászásakor az eszköz belső barométert használ a szintkülönbség változásának méréséhez. Egy megmászott emelet 3 méternek (10 láb) felel meg.

- Ne kapaszkodjon a korlátba és egyetlen lépcsőt se hagyjon ki lépcsőzés közben.
- Szeles környezetben takarja le az eszközt ruhája ujjával vagy a kabátjával, mivel a heves széllekeések rendellenes méréseket eredményezhetnek.

Az intenzív percek és a kalóriaszám pontosságának növelése

A becslések pontosságának növeléséhez érdemes 15 percig a szabadban gyalogolni vagy futni.

- 1 A számlaplóról ujjának csúsztatásával megtekintheti a **Saját nap** widgetet.
- 2 Válassza a ❶ elemet.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A mért hőmérséklet nem pontos

Testhőmérséklete hatással van a beépített hőmérséklet-érzékelő által mért hőmérsékletre. A legpontosabb hőmérsékleti érték érdekében vegye le a készüléket a csuklójáról, és várjon 20-30 percet.

Egy opcionális tempe külső hőmérséklet-érzékelő használatával az óra viselése közben is pontos hőmérsékleti értékeket kaphat.

További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.

Függelék

Adatmezők

Egyes adatmezők esetében ANT+ tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez.

30 mp. átl. függ. sebesség: a függőleges sebesség 30 mp-es mozgóátlaga.

500 m tempó: az 500 méterenkénti aktuális evezési tempó.

Átl. 500m tempó: az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális tevékenység során.

Átl. csap./hossz: a hosszönkénti csapások számának átlaga az aktuális tevékenység során.

Átl. pulzusszám: az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám.

Átl. táv./csapás: a csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.

Átl. tempó: az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Átlagos csapássebesség: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális tevékenység során.

Átlagos köridő: az aktuális tevékenység átlagos körideje.

Átlagos pedálütem: kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.

Átlagos pedálütem: futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.

Átlagsebesség: az aktuális tevékenység átlagos sebessége.

Átlag SWOLF: az aktuális tevékenység átlagos SWOLF-értéke. A SWOLF-érték az egy hosszhoz szükséges idő és az adott hosszhoz szükséges karcsapások számának összege (*Úszással kapcsolatos kifejezések, 12. oldal*).

Átlg. max. pulz.sz. %: az aktuális tevékenység során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Csapás: az aktuális tevékenység során végzett csapások száma.

Csapássebesség: a percenkénti csapások száma (spm).

csapásszám idő: az aktuális időköz során végzett csapások száma.

Eltelt idő: a teljes rögzített idő. Például ha elindítja az időzítőt, és 10 percig fut, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percig fut, akkor az eltelt idő 35 perc.

Emelet/perc: a percenként megmászott emeletek száma.

Függőleges sebesség: emelkedési vagy ereszkedési sebesség.

Hőmérséklet: a levegő hőmérséklete. A testhőmérséklete hatással van a hőmérséklet-érzékelőre.

Hossz: az aktuális tevékenység során megtett medencehosszok száma.

Időzítő: az aktuális tevékenység stopper által mért ideje.

Intervallum csapás/hossz: a hosszönkénti csapások számának átlaga az aktuális időköz során.

Intervallum csapássebesség: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális időköz során.

Intervallum hossz: az aktuális időköz során megtett medencehosszok száma.

Intervallum idő: az aktuális időköz stopper által mért ideje.

Intervallum távolság: az aktuális időköz során megtett távolság.

Intervallum tempó: az aktuális időköz átlagos tempója.

Írány: a haladási irány.

Kalóriaszám: az összes elégetett kalória.

Kezdőtáv./csapás: a csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális időköz során.

Kör 500m tempó: az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális kör során.

Kör idő: az aktuális kör stopper által mért ideje.

Kör lépései: az aktuális kör során megtett lépések száma.

Körök: az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Kör pedálüteme: kerékpározás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.

Kör pedálüteme: futás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.

Kör pulzus: az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám.

Kör pulzusszám maximális %: az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.

Körsebesség: az aktuális kör átlagos sebessége.

Körtávolság: az aktuális kör során megtett távolság.

Körtempó: az aktuális kör átlagos tempója.

Lefelé megtett emeletek száma: az adott napon lefelé megtett összes emelet.

Lépések: az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.

Lépésütem: kerékpározás. A forgatókar fordulatainak száma.

Az adat megjelenítéséhez eszközének csatlakoznia kell egy pedálütem-érzékelő tartozékhoz.

Lépésütem: futás. A percenkénti lépések (jobb és bal) száma.

Magasság: az aktuális hely tengerszint feletti vagy alatti magassága.

Max. 24 óra: az eltelt 24 órában rögzített legnagyobb hőmérséklet.

Max. sebesség: az aktuális tevékenység csúcsebessége.

Megmászott emeletek száma: az adott napon megmászott összes emelet.

Min. 24 óra: az eltelt 24 órában rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.

Napkelte: a napkelte ideje a GPS-pozíció alapján.

Napnyugta: a napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján.

Pontos idő: a pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás).

Pulzusszám: pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. Az eszközt csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusmérőhöz.

Pulzusszám maximális %: a maximális pulzusszám százalékos aránya.

Pulzustart.: a pulzus aktuális tartománya (1 és 5 között). Az alapértelmezett zónákat a felhasználói profil, valamint a maximális pulzusszám (220 mínusz az Ön életkora) alapján határozza meg a rendszer.

Sebesség: az aktuális utazósebesség.

SWOLF intervallum: az aktuális időköz átlagos SWOLF-értéke.

Táv. csapásonként: a csapásonként megtett távolság.

Távolság: az aktuális nyomvonal vagy tevékenység során megtett távolság.

Teljes emelkedés: a tevékenység során, vagy a legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedés.

Teljes süllyedés: a tevékenység során, vagy a legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes süllyedés.

Tempó: az aktuális tempó.

U. csapáshossz: az utolsó befejezett hossz során végzett csapások száma.

U. csapásseb. hossz: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett medencehossz során.

U. csapásseb. idő: a percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett időköz során.

U. csapásszám idő: az utolsó befejezett időköz során végzett csapások száma.

Utolsó kezdőtáv./csapás: a csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett időköz során.

Utolsó kör 500m tempó: az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az utolsó kör során.

Utolsó kör idő: az utolsó befejezett kör stopper által mért ideje.

Utolsó kör pedálüteme: kerékpározás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

Utolsó kör pedálüteme: futás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

Utolsó kör sebessége: az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó körtávolság: az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó körtempó: az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

Utolsó kör tempója: az utolsó befejezett medencehossz átlagos tempója.

Utolsó SWOLF hossz: az utolsó befejezett medencehossz SWOLF-értéke.

Zónában töltött idő: az egyes pulzusszám- vagy teljesítményzónákban eltöltött idő.

VO2 max. normál értékelés

Ezek a táblázatok a VO2 max életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák.

Férfiak	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Megfelelő	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nők	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Kiváló	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Jó	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Megfelelő	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok utánnnyomása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Kerékméret és kerület

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét a sebességérzékelő beállításainál.

Az abroncsméret a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. Ez a lista nem teljes körű. A kerék kerületét akár le is mérheti, de használhatja az interneten elérhető kalkulátorokat is.

Abroncsméret	Kerék kerülete (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 tömlős	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169

Abroncsméret	Kerék kerülete (mm)
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 tömlős	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

Szimbólumok jelentése

Ezek a szimbólumok jelenhetnek meg a készüléken vagy a tartozék címkéin.

	WEEE ártalmatlanításra és újrahasznosításra utaló szimbólum. A termék WEEE szimbólummal van ellátva az elektromos és elektronikus berendezésből származó hulladékról szóló (WEEE) 2012/19/EU irányelvnek megfelelően. Célja a termék nem megfelelő ártalmatlanításának megakadályozása, valamint az újrahasznosítás népszerűsítése.
---	---

Tárgymutató

A

a készülék alaphelyzetbe állítása **24, 25**
a készülék tisztítása **23**
adatmezők **1, 3, 12, 18, 25**
adatok
 átvitel **15, 17**
 feltöltés **17**
 tárolás **15, 17**
adatok feltöltése **17**
adatok tárolása **15, 17**
akkumulátor, maximalizálás **21, 24**
alkalmazások **2, 3, 6, 15**
 okostelefon **1, 10**
alvó üzemmód **3, 9**
ANT+ érzékelők **22**
Auto Lap **19**
Auto Pause **19**
automatikus görgetés **20**
az eszköz testreszabása **14, 18**

B

baleset esetén értesítendő személyek **2, 6**
balesetészlelés **6**
beállítások **9, 10, 14, 18, 20, 21, 25**
 eszköz **21**
befizetések **3, 4**
beltéri edzés **11**
Bluetooth érzékelők **22**
Bluetooth technológia **2, 3, 6, 20, 24**
 fejhallgató **24**
Bluetoothtechnológia, fejhallgató **5**

C

célok **21**
Connect IQ **1, 3**

Cs

csapások **12**

E

Edzések **15**
egészségügyi adatok **9**
előzmények **17**
Előzmények **12, 17**
 küldés számítógépre **15, 17**
 megtekintés **14**
elrendezés **13**
eredménylap **14**

F

fejhallgató **24**
 Bluetooth technológia **5, 24**
 csatlakozás **5**
felhasználói profil **15**
főmenü, testreszabás **10**
frissítések, szoftver **23**
futás futópádon **11**

G

Garmin Connect **1–3, 6, 15–17, 21, 23**
 adatok tárolása **17**
Garmin Express **3**
 szoftver frissítése **23**
Garmin Pay **3, 4**
golfkör, befejezés **14**
gombok **1, 23**
GPS **1, 6**
 jel **25**
green nézet, zászlópozíció **13**

H

háttérvilágítás **1, 21**
helyek **16**
 törlés **16**
hibaelhárítás **7, 24, 25**
hosszok **12**
hőmérséklet **22, 25**

I

idő **20**
 beállítások **20**
 riasztások **19**
időjárás **10**
időközök **12**
időzítő **11, 12**
 visszaszámláló **20**
időzónák **20**
ikonok **1**
intenzív percek **9, 25**
iránytű **13, 16**
 kalibrálás **16**

K

kalibrálás, iránytű **16**
kalória, riasztások **19**
kalóriaszám **25**
kanyarodó részek (dogleg) **13**
képernyő **21**
 képernyő **1, 20**
Kerékméret **22, 27**
kerékpárérzékelők **22**
kerékpározás **12**
készülék tisztítása **23**
készülékazonosító **23**
kiegészítők **22, 25**
körök **17, 19**

L

lépésszámláló **1, 22**
licenc **23**
LiveTrack **6**

M

medence mérete
 beállítás **12**
 egyéni **12**
menstruációs ciklus **9**
menü **1**
mértékegységek **21**
Move IQ **9**
műholdas jelek **1, 25**

N

Naptár **15, 16**
navigáció **16**
 megállítás **16**
névjegyek, hozzáadás **2, 6**
NFC **4**

Ny

nyomon követés **6**

O

okostelefon **3, 6, 9, 15, 24**
 alkalmazások **2, 3, 10**
 párosítás **1, 24**

P

pályák
 kiválasztás **13**
 lejátszás **13**
 letöltés **13**
pántok **23**
parancsikonok **1, 18**
párosítás
 ANT+ érzékelők **7**
 érzékelők **22**
 okostelefon **1, 24**
Pedálozás ütem
 érzékelők **22**
 riasztások **19**
pénztárca **4**
pontos idő **20, 24**
pontozás **14**
pótalkatrészek **23**
profilok, felhasználó **15**
pulzusszám **1, 7**
 érzékelők párosítása **7**
 mérő **7**

riasztások **7, 19**
tartományok **7, 8, 15, 17**

R

rendszerbeállítások **20**
riasztások **9, 19, 20**
pulzusszám **7**

S

sebesség- és pedálütem-érzékelők **1, 22**
segéd **6**
segítség **6**
síelés
 alpesi **12**
 snowboardozás **12**
snowboardozás **12**
specifikációk **23**
statisztika **14**
stopper **21**
stressz-szint **10**
swolf pontszám **12**

Sz

számítógép **5**
számlap **1**
számlapok **3, 18**
személyes rekordok **16**
 törlés **16**
szoftver
 frissítés **23**
 verzió **23**
szöveges üzenetek **2**

T

tartományok
 idő **20**
 pulzusszám **8**
távolság, riasztások **19**
telefonhívások **2**
telep
 maximalizálás **3**
 töltés **22**
teljesítmény (erő), riasztások **19**
tempe **22, 25**
térképek **16**
tevékenység mentése **11, 12**
tevékenységek **11, 12, 18**
 egyéni **11**
 hozzáadás **11**
 kedvencek **11**
 kezdés **11**
 mentés **11**
tevékenységek követés **8, 9**
töltés **22**
törlés
 Előzmények **17**
 személyes rekordok **16**
tréning **2**
 Naptár **15**
 oldalak **12**
 tervek **15, 16**

U

USB **23**

Ü

ütés mérése **13**

V

veszélyek **13**
vezérlőmenü **18**
VIRB távirányító **10**
visszaszámláló időzítő **20**
VO2 max. **8, 27**

W

Wi-Fi, csatlakozás **3**
Wi-Fi, csatlakozás **3**
widgetek **1, 3, 5, 7, 9, 10**

Z

zászlópozíció, green nézet **13**

zene **4**
 betöltés **5**
 lejátszás **5**
 szolgáltatások **4, 5**
zenevezérlők **5**

