

GARMIN®
vivoactive® HR



Kullanma Kılavuzu

© 2020 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® ve vivoactive®; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™, Varia™ ve Varia Vision™, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markasıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

American Heart Association®, American Heart Association, Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır. Android™, Google, Inc. şirketinin ticari markasıdır. Apple® ve Mac®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markalarıdır. Bluetooth® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. Firstbeat ile gelişmiş kalp atışı analizleri. Windows®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

Bu ürün, 3 maddelik BDS Lisansı (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>) kapsamında Mark Borgerding tarafından lisanslanmış bir kitaplık (Kiss FFT) içerebilir.

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

M/N: A03765

İçindekiler

Giriş	1
Cihaz Genel Bilgileri.....	1
Simgeler.....	1
Arka Işığı Kullanma.....	1
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma.....	1
Dokunmatik Ekran İpuçları.....	1
Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması.....	1
Akıllı Özellikler	1
Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme.....	1
Bağlantılı Özellikler.....	1
Telefon Bildirimleri.....	2
Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme.....	2
Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma.....	2
Kalp Hızı Özellikleri	2
Cihazı Takma ve Kalp Hızı.....	2
Kalp Hızı Pencere Ögesini Görüntüleme.....	2
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma.....	2
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama.....	3
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlaması.....	3
Kalp Hızını Garmin® Cihazlarına Yayınlama.....	3
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	3
Toparlanma Kalp Hızı.....	3
Pencere Öğeleri	3
Pencere Öğelerini Görüntüleme.....	4
Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme.....	4
Connect IQ Özellikleri.....	4
Günüm Hakkında.....	4
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	4
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	4
Etkinlik İzleme.....	4
Hareket Uyarısını Kullanma.....	4
Otomatik Hedef.....	4
Toplam Adım ve Çıkılan Kat Sayısını Görüntüleme.....	4
Uyku İzleme.....	4
Etkinlik İzlemeyi Kapatma.....	5
Hava Durumu Pencere Ögesini Görüntüleme.....	5
VIRB Uzaktan Kumandası.....	5
VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme.....	5
Uygulamalar	5
Etkinlikler.....	5
Etkinlik Başlatma.....	5
Koşu.....	5
Bisiklet Sürme.....	5
Yürüyüş.....	6
Yüzme.....	6
Golf.....	6
Su Sporları.....	7
Kayak.....	7
Kapalı Mekan Etkinlikleri.....	7
Özel Etkinlik Oluşturma.....	7
Navigasyon	8
Konumunuzu İşaretleme.....	8
Bir Konumu Silme.....	8
Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon.....	8
Başlangıç Noktasına Geri Dönme.....	8
Navigasyonu Durdurma.....	8
Pusula.....	8
Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme.....	8
Geçmiş	8
Geçmişi Kullanma.....	8
Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme.....	8
Kişisel Rekorlar.....	8

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme.....	8
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	9
Bir Kişisel Rekoru Silme.....	9
Tüm Kişisel Rekorları Silme.....	9
Garmin Connect.....	9
Garmin Connect Mobile Uygulamasını Kullanma.....	9
Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....	9
Garmin Move IQ™ Olayları.....	9
Cihazınızı Özelleştirme	9
Saat Yüzünü Değiştirme.....	9
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	9
Uygulama ayarları.....	9
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	10
GPS Ayarını Değiştirme.....	10
Uyarılar.....	10
Auto Lap.....	10
Auto Pause® Özelliğini Kullanma.....	10
Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma.....	11
Arka Plan Kontrastını ve Tema Rengini Değiştirme.....	11
Bluetooth Ayarları.....	11
Garmin Connect Ayarları.....	11
Garmin Connect Hesabınızda Cihaz Ayarları.....	11
Garmin Connect Hesabınızda Kullanıcı Ayarları.....	11
Sistem Ayarları.....	11
Saat Ayarları.....	11
Ekran Parlaklığı Ayarları.....	12
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	12
ANT+ Sensörler	12
ANT+ Sensörlerini Eşleştirme.....	12
Ayak Podu.....	12
Ayak Podu Kalibrasyonunu İyileştirme.....	12
Ayak Podunu Kalibre Etme.....	12
İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma.....	13
Hız Sensörünü Kalibre Etme.....	13
Durumsal Farkındalık.....	13
tempe.....	13
ANT+ Sensörlerini Yönetme.....	13
Cihaz Bilgileri	13
Cihazı Şarj Etme.....	13
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	13
Teknik Özellikler.....	13
Cihaz Bakımı.....	13
Cihazı temizleme.....	14
Veri Yönetimi.....	14
USB Kablosunu Sökme.....	14
Dosya Silme.....	14
Sorun Giderme	14
Pil Ömrünü Artırma.....	14
Cihazı Sıfırlama.....	14
Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme.....	14
Uydu Sinyallerini Alma.....	14
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma.....	14
Günlük adım sayım görüntülenmiyor.....	14
Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir.....	14
Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor.....	14
Yoğun Olduğunuz Dakikaların ve Kalorilerin Doğruluğunu Artırma.....	15
Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?.....	15
Ürün Güncellemeleri.....	15
Garmin Connect Mobile Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	15
Yazılımı Garmin Express Kullanarak Güncelleme.....	15
ANT+ sensörlerini manuel olarak nasıl eşleştirebilirim?.....	15
Daha Fazla Bilgi Alma.....	15

Ek	15
Veri Alanları	15
Fitness Hedefleri	16
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında	16
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları	17
Tekerlek Boyutu ve Çevresi	17
Software License Agreement	17
BSD 3-Clause Lisansı	17
Sembol Açıklamaları	18
Dizin	19

Giriş

⚠ UYARI

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

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

Cihaz Genel Bilgileri



Öge	Açıklama
① Dokunmatik ekran	Pencere öğeleri, veri ekranları ve menüler arasında yukarı veya aşağı kaydırarak gezin. Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın. Seçmek için dokununuz. Saat görünümüne veya günün saati ekranına dönmek için basılı tutun.
② ←	Önceki ekrana geri dönmek için basın. Yeni bir tur işaretlemek için basın (kullanıcı yapılandırması gerekir). Cihazı açma ve kapama gibi kısayol menüsü seçeneklerini görüntülemek için basılı tutun.
③ —	Uygulama listesini açmak için basın. Etkinlikleri veya uygulamaları başlatmak ya da durdurmak için basın. Menüü açmak için basın. Menü öğeleri, etkinliğinize veya görüntülemekte olduğunuz pencere öğesine göre değişir.

Simgeler

Yanıp sönen simge, cihazın sinyal aradığı anlamına gelir. Sabit simge, sinyalin bulunduğu veya sensörün bağlı olduğu anlamına gelir.

GPS	GPS durumu
Bluetooth	Bluetooth® teknolojisi durumu
❤	Kalp hızı monitörü durumu
👣	Ayak podu durumu
👁	LiveTrack durum
🏃	Hız ve tempo sensörü durumu
🚲	Varia™ bisiklet lambası durumu
📶	Varia bisiklet radarı durumu
👁	Varia Vision™ durum
☀	tempe™ sensör durumu
VIRB	VIRB® kamera durumu
🔔	vıvoactive HR alarm durumu

Arka Işığın Kullanma

- Herhangi bir anda, arka ışığı açmak için dokunmatik ekrana dokununuz veya ekranı kaydırınız.

NOT: Uyarılar ve mesajlar arka ışığı otomatik olarak etkinleştirir.

- Ekran parlaklığını ayarlayın (*Sistem Ayarları*, sayfa 11).
- Otomatik ekran parlaklığı ayarını özelleştirin (*Ekran Parlaklığı Ayarları*, sayfa 12).

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Rahatsız etmeyin modunu kullanarak uyarılar ve bildirimler için sesleri, titreşimi ve ekran parlaklığını kapatabilirsiniz. Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

NOT: Cihaz, normal uyku saatlerinizde otomatik olarak rahatsız etmeyin moduna girer. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect™ hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz.

1 ← öğesini basılı tutun.

2 **Rahatsız Etmeyin** öğesini seçin.

İPUCU: Rahatsız etmeyin modundan çıkmak için ← öğesini basılı tutun ve Rahatsız Etmeyin öğesini seçin.

Dokunmatik Ekran İpuçları

- Cihazdaki pencere öğeleri arasında gezinmek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- Etkinlik zamanlayıcısını başlatmadan önce veri alanını parmağınızla basılı tutarak değiştirin.
- Bir etkinlik sırasında bir sonraki veri ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında saat görünümünü ve pencere öğelerini görüntülemek için parmağınızla dokunmatik ekranı basılı tutun.
- Pencere öğeleri ve menüler arasında gezinmek için parmağınızı yukarı veya aşağı sürükleyin.
- Her bir menü seçimini ayrı ayrı gerçekleştirin.

Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması

Ekrana yanlışlıkla dokunmayı önlemek için dokunmatik ekranı kilitleyebilirsiniz.

1 ← öğesini basılı tutun.

2 **Cihazı Kilit** öğesini seçin.

3 Cihazın kilidini açmak için bir tuş seçin.

Akıllı Özellikler

Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme

vıvoactive HR cihazınızın bağlantılı özelliklerini kullanmak için cihazınızın akıllı telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil doğrudan Garmin Connect Mobile uygulaması üzerinden eşleştirilmesi gerekir.

1 Akıllı telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect Mobile uygulamasını yükleyip açın.

2 Cihazı açmak için ← öğesini basılı tutun.

Cihazı ilk açtığınızda cihaz dilini seçmeniz gerekir. Sonraki ekranda akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz istenir.

İPUCU: Manuel olarak eşleştirme moduna girmek için — öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Bluetooth** öğesini seçin.

3 Cihazınızı Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:

- Garmin Connect Mobile uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları izleyin.
- Garmin Connect Mobile uygulamasıyla ayarlar menüsünden daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyse **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

Eşleştirme işlemini başarılı bir şekilde gerçekleştirdikten sonra bir mesaj görüntülenir ve cihazınız otomatik olarak akıllı telefonunuzla senkronize edilir.

Bağlantılı Özellikler

Bluetooth kablosuz teknolojisini kullanarak cihazınızı uyumlu bir akıllı telefona bağladığınızda bağlantılı özellikleri vıvoactive HR cihazınızda kullanabilirsiniz. Bazı özellikler için bağlı akıllı

telefonunuza Garmin Connect Mobile uygulamasını yüklemeniz gerekir. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/apps adresine gidin.

Telefon bildirimleri: vívoactive HR cihazınızda telefon bildirimlerini ve mesajları görüntüler.

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

Garmin Connect hesabına etkinlik yükleme: Etkinlik kaydı biter bitmez etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza otomatik olarak gönderir.

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

Telefon Bildirimleri

Telefon bildirimleri için uyumlu bir akıllı telefonun vívoactive HR cihazıyla eşleştirilmesi gerekir. Telefonunuz mesaj aldığında cihazınıza bildirim gönderir.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için önce vívoactive HR cihazını uyumlu bir mobil cihazla eşleştirmeniz gerekir (*Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 1*).

- 1 — öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Bluetooth > Akıllı Bildirimler** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinliği kaydederken görüntülenen bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Etkinlik Sırasında** öğesini seçin.
- 4 Bir bildirim tercihi seçin.
- 5 İzleme modundayken görüntülenecek bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Etkinlik Dışında** öğesini seçin.
- 6 Bir bildirim tercihi seçin.
- 7 **Zaman Aşımı** öğesini seçin.
- 8 Bir zaman aşımı seçin.

Bildirimleri Görüntüleme

- 1 Bildirim pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Bir bildirim seçin.
Dokunmatik ekrana dokunarak bildirimin tamamını görüntüleyebilirsiniz.
- 3 Önceki ekrana geri dönmek için ← simgesini seçin.

Bildirimleri Yönetme

vívoactive HR cihazınızda görünen bildirimleri, uyumlu akıllı telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- Bir Apple® cihazı kullanıyorsanız cihazda gösterilecek öğeleri seçmek için akıllı telefonunuzdaki bildirim merkezi ayarlarını kullanın.
- Bir Android™ cihazı kullanıyorsanız cihazda gösterilecek öğeleri seçmek için Garmin Connect Mobile uygulamasındaki uygulama ayarlarını kullanın.

Bluetooth Teknolojisini Kapatma

- 1 — öğesini basılı tutun.
- 2 vívoactive HR cihazınızdaki Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatmak için **Ayarlar > Bluetooth > Durum > Kapat** öğesini seçin.
Mobil cihazınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatmak için mobil cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma

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

- 1 — öğesini seçin.
- 2 **Telefonumu Bul** öğesini seçin.
vívoactive HR cihazı, eşleştirilen mobil cihazınızı aramaya başlar. vívoactive HR cihazı ekranında Bluetooth sinyal gücüne göre çubuklar görünür ve mobil cihazınızdan sesli bir uyarı verilir.
- 3 Aramayı durdurmak için ← simgesini seçin.

Kalp Hızı Özellikleri

vívoactive HR cihazında bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve bu cihaz ANT+® göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle de uyumludur. Bilekten kalp hızı ölçme verilerini, kalp hızı pencere öğesinde görüntüleyebilirsiniz. Bilekten kalp hızı ölçme ve ANT+ kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa cihazınız ANT+ kalp hızı verilerini kullanır. Bu bölümde açıklanan özellikleri kullanabilmek için bir kalp hızı monitörünüzün olması gerekir.

Cihazı Takma ve Kalp Hızı

- vívoactive HR cihazını bilek kemiğinizin üzerine takın.
NOT: Cihaz sıkı fakat rahat olmalıdır ve koşarken ya da egzersiz yaparken hareket etmemelidir.



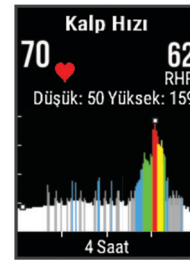
NOT: Kalp hızı sensörü, cihazın arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 3*.

Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme

Pencere öğesi, dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı, geçerli gün için en düşük dinlenme kalp hızınızı (RHR) ve kalp hızı grafiğinizi görüntüler.

- 1 Saat görünümünden aşağı kaydırın.



- 2 Son 7 gün için ortalama dinlenme kalp hızı değerlerinizi görüntülemek için dokunmatik ekrana dokunun.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

vívoactive HR cihazında Kalp Hızı ayarı için varsayılan değer Otomatik'tir. Cihazla bir ANT+ kalp hızı monitörü eşleştirmedığınız sürece cihaz, otomatik olarak bilekten kalp hızı ölçme monitörünü kullanır.

- 1 — öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sensörler > Kalp Hızı > Kapat** öğesini seçin.

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

Cihaz, varsayılan kalp hızı bölgelerinizi belirlemek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerini kullanır. Cihazda koşu ve bisiklet sürme için ayrı kalp hızı bölgeleri vardır. Etkinlik sırasında yaptığınız kalorilerin en doğru değerde olması için maksimum kalp hızınızı ayarlayın. Ayrıca her kalp hızı bölgesini ayarlayabilir ve dinlenme kalp hızınızı manuel olarak girebilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak cihazda ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı Bölgeleri** öğesini seçin.
- 3 Varsayılan değerleri görüntülemek için **Varsayılan** öğesini seçin (isteğe bağlı).
Varsayılan değerler, koşu ve bisiklet sürme etkinliklerine uygulanabilir.
- 4 **Koşu** veya **Bisiklet** öğesini seçin.
- 5 **Tercih > Özel Dğrlr Ayr** öğesini seçin.
- 6 **Cinsi** öğesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** öğesini seçin.
 - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maks Nabız Hz** öğesini seçin.
 - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **% Kalp Atış Hızı** öğesini seçin.
- 8 Maksimum kalp hızınızı girmek için **Maks Nabız Hz** öğesini seçin.
- 9 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 10 **Dinlenme Nabızı** öğesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlaması

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

- Kullanıcı profil ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın (**Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 9**).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- Garmin Connect hesabınızda mevcut olan kalp hızı antrenman planlarından birkaçını deneyin.
- Garmin Connect hesabınızı kullanarak kalp hızı trendlerinizi ve bölgelerdeki süreyi görüntüleyin.

Kalp Hızını Garmin® Cihazlarına Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi vivoactive HR cihazınızdan yayınlatabilir ve eşleştirilmiş Garmin cihazlarında görüntüleyebilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge® cihazınıza veya bir etkinlik sırasında VIRB aksiyon kamerasına yayınlatabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sensörler > Kalp Hızı** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreli etkinlikler sırasında kalp hızı verilerinizi yayınlamak için **Etkinlikte Yayınla** öğesini seçin (**Etkinlik Başlatma, sayfa 5**).
 - Kalp hızı verilerini hemen yayınlamaya başlamak için **Yayınla** öğesini seçin.
- 4 vivoactive HR cihazınızı Garmin ANT+ uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra cihazı temiz suyla durulayın.

Toparlanma Kalp Hızı

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

İPUCU: En iyi sonuçlar için cihaz toparlanma kalp hızı değerini hesaplarken iki dakika hareket etmemeniz gerekir. Bu değer görüntüledikten sonra etkinliği kaydedebilir veya silebilirsiniz.

Pencere Öğeleri

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

Bazı pencere öğeleri varsayılan olarak görünmez. Bu pencere öğelerini, manuel olarak pencere öğesi döngüsüne ekleyebilirsiniz.

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

Takvim: Akıllı telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuz için müzik çalar kontrolleri sağlar.

Hava Durumu: Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.

Günüm: Gün içinde gerçekleştirdiğiniz etkinliklerin dinamik bir özetini görüntüler. Bu ölçümlerde; son kaydedilen etkinliğiniz, yoğun olduğunuz dakikalar, çıkılan kat sayısı, adımlar, yakılan kaloriler ve daha fazlası bulunur.

Adımlar: Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve kat ettiğiniz mesafeyi takip eder.

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

Kalp hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı, geçerli gün için en düşük dinlenme kalp hızınızı (RHR) ve kalp hızı grafiğinizi görüntüler.

Son yapılan spor: Son kaydedilen spor etkinliğinizin kısa bir özeti ve hafta içindeki toplam mesafenizi görüntüler.

VIRB kontrolleri: vivoactive HR cihazınızla eşleştirilmiş bir VIRB cihazınız olduğunda kamera kontrolleri sağlar.

Kalori: Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.

Golf: Son turunuzdaki golf bilgilerinizi görüntüler.

Pencere Öğelerini Görüntüleme

Saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.

Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme

1 — öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Pencere öğeleri** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Uygulama listesinde görüntülenecek veya gizlenecek bir öğe seçin ya da uygulama listesini yeniden düzenleyin.
- Pencere öğesi döngüsüne bir öğe eklemek için **Pencere Öğesi Ekle** öğesini seçin.

Connect IQ Özellikleri

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

Saat Görünümü: Saat görünümünü özelleştirmenizi sağlar.

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

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

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

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Connect IQ özelliklerini Garmin Connect Mobile uygulamasından indirebilmeniz için vivoactive HR cihazınızı akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect Mobile uygulamasındaki ayarlardan **Connect IQ Store** öğesini seçin.
- 2 Gerekirse cihazınızı seçin.
- 3 Bir Connect IQ özelliği seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 garminconnect.com adresine gidin ve oturum açın.
- 3 Cihazınızın pencere öğelerinden **Connect IQ Store** öğesini seçin.
- 4 Bir Connect IQ özelliği seçip indirin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Günüm Hakkında

Günüm pencere öğesi, etkinliğinizin günlük bir anlık görüntüsüdür. Bu pencere öğesi, gün boyunca güncellenen dinamik bir özettir. Siz bir kat merdiven çıktığınızda veya bir etkinliği kaydettiğinizde bu etkinlik, pencere öğesinde görüntülenir. Bu ölçümlerde; son kaydedilen spor etkinliğiniz, hafta içerisinde yoğun olduğunuz dakikalar, çıkılan kat sayısı, adımlar, yakılan kaloriler ve daha fazlası bulunur. Dokunmatik ekrana dokunarak doğruluğu artırma seçeneğine erişebilir ve ek ölçümleri görüntüleyebilirsiniz.

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

Sağlık durumunuzu iyileştirmek için ABD Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® ve Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar haftalık en az 150 dakika tempolu yürüyüş gibi orta yoğunluklu etkinlik veya haftalık en az 75 dakika koşu gibi hareketli yoğunluklu etkinlik tavsiye eder.

Cihaz etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluklu etkinliğe katılarak haftalık yoğun olduğunuz dakika hedefinize ulaşmaya çalışabilirsiniz. Cihaz, orta yoğunluktaki etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunluktaki etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

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

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için sürekli bir etkinlik başlatın.
- Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluk düzeyinde egzersiz yapın.

Etkinlik İzleme

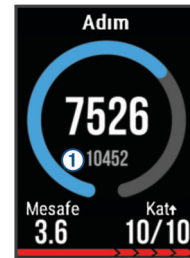
Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında Hareket Et! uyarısı ve kırmızı çubuk görüntülenir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir segment görüntülenir. Ayrıca, titreşim özelliği açılırsa cihaz titrer (**Sistem Ayarları, sayfa 11**).

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

Otomatik Hedef

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



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

Toplam Adım ve Çıkılan Kat Sayısını Görüntüleme

- 1 Adım pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Son yedi gün için günlük toplam adım sayınızı görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Günlük çıktığınız ve indiğiniz kat sayısını görüntülemek için yukarı kaydırın.

Uyku İzleme

Siz uyurken cihaz hareketinizi izler. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku düzeyleri ve uyku hareketi bulunur. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı

ayarlarından belirleyebilirsiniz. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

Etkinlik İzlemeyi Kapatma

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

1 — öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Etkinlik İzleme > Durum > Kapat** öğesini seçin.

Hava Durumu Pencere Öğesini Görüntüleme

1 Hava durumu pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünden kaydırın.

2 Saatlik ve günlük hava durumu verilerini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

3 Günlük hava durumu verilerini görüntülemek için aşağı kaydırın.

VIRB Uzaktan Kumandası

VIRB uzaktan kumandası işlevi, cihazınızı kullanarak VIRB eylem kameranızı kontrol etmenize izin verir. Bir VIRB eylem kamerası satın almak için www.garmin.com/VIRB adresine gidin.

VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kameranızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*. Ayrıca VIRB pencere öğesini, pencere öğesi döngüsünde gösterilecek şekilde ayarlamanız gerekir (*Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme*, sayfa 4).

1 VIRB kameranızı açın.

2 vivoactive HR cihazınızda VIRB pencere öğesini görüntülemek için kaydırın.

3 Cihazın VIRB kameranıza bağlanmasını bekleyin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Video kaydetmek için dokunmatik ekrana dokununuz. Video sayacı vivoactive HR ekranında görüntülenir.
- Video kaydını durdurmak için dokunmatik ekrana dokununuz.
- Fotoğraf çekmek için sağa kaydırın ve dokunmatik ekrana dokununuz.

Uygulamalar

Cihazınızdaki uygulamaları görüntülemek için —düğmesini seçebilirsiniz. Bazı uygulamalar için uyumlu bir akıllı telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

Etkinlikler: Cihazınız; koşu, bisiklet sürme, yüzme, golf ve daha fazlası gibi fitness ve dış mekan etkinliği uygulamaları önceden yüklü olarak sunulur.

Telefonumu bul: Bluetooth kablosuz teknolojisini kullanarak cihazınıza bağlı kayıp telefonunuzu bulmanıza yardımcı olması için önceden yüklü bu uygulamayı kullanabilirsiniz.

Etkinlikler

Cihazınızı iç mekan, dış mekan, atletik etkinlikler ve fitness etkinlikleri için kullanabilirsiniz. Bir etkinlik başlattığınızda cihaz, sensör verilerini görüntüler ve kaydeder. Etkinliklerinizi kaydedebilir ve Garmin Connect topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Ayrıca Garmin Connect hesabınızı kullanarak cihazınıza Connect IQ etkinlik uygulamalarını ekleyebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri*, sayfa 4).

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

1 — öğesini seçin.

2 Bir etkinlik seçin.

3 Gerekirse cihazın ANT+ sensörlerinize bağlanmasını bekleyin.

4 Etkinlik GPS gerektiriyorsa dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.

5 ♥ öğesinin yanıp sönmesi durana ve bir mesaj görüntülenene kadar bekleyin.

6 Zamanlayıcıyı başlatmak için — öğesini seçin.

NOT: Zamanlayıcıyı başlatana kadar cihaz etkinlik verilerinizi kaydetmez.

Tur Tuşunu Açma

← öğesini, koşu ve bisiklet sürme gibi süreli etkinlikler sırasında tur tuşu işlevi görecektir şekilde özelleştirebilirsiniz.

1 — öğesini seçin.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3 — öğesini basılı tutun.

4 Ekranın üst kısmından etkinlik adını seçin.

5 **Turlar > Tur Tuşu** öğesini seçin.

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

Etkinlik Durdurma

1 — öğesini seçin.

2 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinliği kaydetmek ve incelemek için ✓ öğesini seçin.
- Etkinliği silip saat moduna dönmek için X öğesini seçin.

NOT: Etkinliği manuel olarak kaydetmezseniz 25 dakika sonra cihaz otomatik olarak kaydeder.

Koşu

Koşma

Koşarken ANT+ sensörünü kullanabilmeniz için sensörü cihazınızla eşleştirmeniz gerekir (*ANT+ Sensörlerini Eşleştirme*, sayfa 12).

1 ANT+ sensörlerinizi ayak podunu veya kalp hızı monitörünü (isteğe bağlı) taktığınız şekilde takın.

2 — öğesini seçin.

3 **Koşma**'ı seçin.

4 İsteğe bağlı ANT+ sensörlerini kullanıyorsanız cihazın sensöre bağlanmasını bekleyin.

5 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.

6 Zamanlayıcıyı başlatmak için — öğesini seçin.

Geçmiş yalnızca zamanlayıcı çalışırken kaydedilir.

7 Etkinliğinizi başlatın.

8 Turları kaydetmek (isteğe bağlı) için ← öğesini seçin (*Auto Lap*, sayfa 10).

9 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.

10 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinliği kaydetmek için — > ✓ öğesini seçin.

Bisiklet Sürme

Bisiklet Sürme

Bisiklet sürerken ANT+ sensörünü kullanabilmeniz için sensörü cihazınızla eşleştirmeniz gerekir (*ANT+ Sensörlerini Eşleştirme*, sayfa 12).

1 ANT+ sensörlerini kalp hızı monitörü, hız sensörü veya tempo sensörüyle (isteğe bağlı) aynı şekilde eşleştirin.

2 — öğesini seçin.

3 **Bisiklet** öğesini seçin.

- 4 İsteğe bağlı ANT+ sensörlerini kullanıyorsanız cihazın sensöre bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Zamanlayıcıyı başlatmak için **—** ögesini seçin. Geçmiş yalnızca zamanlayıcı çalışırken kaydedilir.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 9 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinliği kaydetmek için **—** > **✓** ögesini seçin.

Yürüyüş

Yürüyüşe Çıkma

Yürüyüş sırasında ANT+ sensörünü kullanabilmeniz için sensörü cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([ANT+ Sensörlerini Eşleştirme, sayfa 12](#)).

- 1 ANT+ sensörlerinizi ayak podunu veya kalp hızı monitörünü (isteğe bağlı) taktığınız şekilde takın.
- 2 **—** ögesini seçin.
- 3 **Yürüme** ögesini seçin.
- 4 İsteğe bağlı ANT+ sensörlerini kullanıyorsanız cihazın sensöre bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Zamanlayıcıyı başlatmak için **—** ögesini seçin. Geçmiş yalnızca zamanlayıcı çalışırken kaydedilir.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 9 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinliği kaydetmek için **—** > **✓** ögesini seçin.

Yüzme

DUYURU

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

NOT: Cihaz yüzme sırasında kalp hızı verilerini kaydedemez.

Havuzda Yüzme

NOT: Kalp hızı ölçme özelliği yüzerken kullanılamaz.

- 1 **—** ögesini seçin.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 4 Zamanlayıcıyı başlatmak için **—** ögesini seçin. Geçmiş yalnızca zamanlayıcı çalışırken kaydedilir.
- 5 Etkinliğinizi başlatın. Cihaz otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder.
- 6 Dinlenirken aralık zamanlayıcısını duraklatmak için **←** ögesini seçin. Ekran renk değiştirir ve dinlenme ekranı görüntülenir.
- 7 Aralık zamanlayıcısını yeniden başlatmak için **←** ögesini seçin.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **—** ögesini ve **✓** ögesini seçin.

Havuz Boyutunu Ayarlama

- 1 **—** ögesini seçin.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 **—** ögesini basılı tutun.
- 4 Ekranın üst kısmından etkinlik adını seçin.
- 5 **Havuz Boyutu** ögesini seçin.

- 6 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

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

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

Golf

Golf Oynama

Bir sahada ilk kez oynamadan önce sahayı Garmin Connect Mobile uygulamasından indirmeniz gerekir ([Bağlantılı Özellikler, sayfa 1](#)). Garmin Connect Mobile uygulamasından indirilen sahalar otomatik olarak güncellenir.

- 1 **—** ögesini seçin.
- 2 **Golf** ögesini seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Bir saha seçin.

Her deliğin veri ekranları arasında gezinebilirsiniz. Cihaz bir sonraki deliğe ilerlediğinizde otomatik olarak geçiş yapar.

- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **—** ögesini basılı tutun ve **Turu Bitir** ögesini seçin.

Delik Bilgileri

Bayrak direklerinin konumu değiştiği için cihaz, gerçek bayrak direği konumunu değil; green'in ön, orta ve arka tarafına olan mesafeyi hesaplar.



①	Şu anki delik numarası
②	Green'in arka tarafına olan mesafe
③	Green'in orta tarafına olan mesafe
④	Green'in ön tarafına olan mesafe
⑤	Delik için par
▲	Sonraki delik
▼	Önceki delik

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme

Par 4 ve 5 delik için turnike ve keskin dönüş mesafelerinin bir listesini görüntüleyebilirsiniz.

Turnike ve keskin dönüş bilgileri görüntülenene kadar sola veya sağa kaydırın.

NOT: Mesafeler geçildikçe listeden silinir.

Yolölçeri Kullanma

Yolölçeri süre, mesafe ve atılan adımı kaydetmek için kullanabilirsiniz. Bir tura başladığınızda veya turu tamamladığınızda yolölçer otomatik olarak başlatılır ve kapatılır.

- 1 Yolölçer görüntülenene kadar sola veya sağa kaydırın.
- 2 Gerekirse kilometre sayacını sıfırlamak için **—** ögesini basılı tutun ve **Yol Ölçer Sıfırla** ögesini seçin.

Skor Tutma

- 1 Delik bilgi ekranından **—** ögesini basılı tutun.
- 2 **Skor Tutmaya Başla** ögesini seçin.
Green'deyken skor kartı görüntülenir.
- 3 Skoru belirlemek için **—** veya **+** simgesini seçin.
- 4 **✓** ögesini seçin.
Toplam skorunuz güncellenir.

İnceleme Skorları

- 1 Delik bilgi ekranından **—** ögesini basılı tutun.
- 2 **Skor Kartı** ögesini seçip bir delik belirleyin.
- 3 Seçtiğiniz deliğin skorunu değiştirmek için **—** veya **+** simgesini seçin.
- 4 **✓** ögesini seçin.
Toplam skorunuz güncellenir.

Vuruş Ölçme

- 1 Bir vuruş yapın ve topunuzun nereye indiğini izleyin.
- 2 **—** ögesini seçin.
- 3 Topunuzun indiği yere yürüyerek ya da aracınızla gidin.
Bir sonraki deliğe geçtiğinizde mesafe otomatik olarak sıfırlanır.
- 4 Gerekirse mesafeyi istediğiniz zaman sıfırlamak için **—** ögesini basılı tutun ve **Yeni Vuruş** ögesini seçin.

Su Sporları

Kürek Çekme Etkinliği Başlatma

- 1 **—** ögesini seçin.
- 2 **Kürek Çekme** ögesini seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Zamanlayıcıyı başlatmak için **—** ögesini seçin.
Geçmiş yalnızca zamanlayıcı çalışırken kaydedilir.
- 5 Etkinliğinizi başlatın.
- 6 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinliği kaydetmek için **—** > **✓** ögesini seçin.

Ayakta Kürek Çekme Etkinliği Başlatma

- 1 **—** ögesini seçin.
- 2 **Ayakta Kano** ögesini seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Zamanlayıcıyı başlatmak için **—** ögesini seçin.
Geçmiş yalnızca zamanlayıcı çalışırken kaydedilir.
- 5 Etkinliğinizi başlatın.
- 6 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinliği kaydetmek için **—** > **✓** ögesini seçin.

Kayak

Kros Kayağa Gıtme

- 1 **—** ögesini seçin.
- 2 **Kayaklı Koşu** ögesini seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Zamanlayıcıyı başlatmak için **—** ögesini seçin.
Geçmiş yalnızca zamanlayıcı çalışırken kaydedilir.
- 5 Etkinliğinizi başlatın.
- 6 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinliği kaydetmek için **—** > **✓** ögesini seçin.

Alp Disiplinine veya Snowboard'a Gıtme

- 1 **—** ögesini seçin.
- 2 **Kayak / Board** ögesini seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Zamanlayıcıyı başlatmak için **—** ögesini seçin.
Geçmiş yalnızca zamanlayıcı çalışırken kaydedilir.
- 5 Etkinliğinizi başlatın.
Otomatik çalıştır özelliği varsayılan olarak açıktır. Bu özellik, hareketinize göre otomatik olarak yeni kayak pistleri kaydeder. Yokuş aşağı hareket etmeyi bıraktığınızda ve telesiyeydeyken zamanlayıcı duraklatılır. Telesiyey yolculuğu sırasında zamanlayıcı duraklatılmış olarak kalır.
- 6 Gerekirse zamanlayıcıyı yeniden başlatmak için yokuş aşağı hareket etmeye başlayın.
- 7 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinliği kaydetmek için **—** > **✓** ögesini seçin.

Kapalı Mekan Etkinlikleri

vıvoactive HR cihazı, iç mekandaki bir pistte koşma veya egzersiz bisikleti kullanma gibi iç mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır.

GPS kapalı halde koşarken veya yürürken hız, mesafe ve tempo cihazdaki akselometre ile hesaplanır. Akselometre kendi kendini kalibre eder. Hız, mesafe ve tempo verilerinin doğruluğu, GPS kullanarak dış mekanda yapılan birkaç koşudan veya yürüyüşten sonra artar.

İPUCU: Koşu bandı tirabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür. Yürüyüş hızını, mesafeyi ve tempoyu kaydetmek için isteğe bağlı bir ayak podu kullanabilirsiniz.

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

Özel Etkinlik Oluşturma

- 1 **—** ögesini seçin.
- 2 **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik şablonu seçin.
- 4 Bir tema rengi seçin.
- 5 Bir ad seçin.
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur. Örneğin Yürüyüş(2).
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Varsayılan sistem ayarlarından yola çıkarak özel etkinliğinizi oluşturmak için **Varsayılanı Kullan** ögesini seçin.
 - Kayıtlı etkinliklerinizin birinden yola çıkarak özel etkinliğinizi oluşturmak için mevcut bir etkinlik kopyası seçin.

Uygulama Listesini Özelleştirme

- 1 **—** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uygulama listesinde görüntülenecek veya gizlenecek bir öge seçin ya da uygulama listesini yeniden düzenleyin.
 - Uygulama listesine bir öge eklemek için **Uygulama Ekle** ögesini seçin.

Navigasyon

Konum kaydetmek, bir konuma gitmek ve evinizin yolunu bulmak için cihazınızdaki GPS navigasyon özelliklerini kullanabilirsiniz.

Konumunuzu İşaretleme

Konum, cihazınızda kaydettiğiniz ve sakladığınız bir noktadır. Bilinen yerleri hatırlamak veya belirli bir noktaya dönmek isterseniz bir konumu işaretleyebilirsiniz.

- 1 Konumunu işaretlemek istediğiniz yere gidin.
- 2 öğesini basılı tutun.
- 3 **Navigasyon > Konumu Kaydet** öğesini seçin.
Konum bilgileri görüntülenir.
- 4 öğesini seçin.

Bir Konumu Silme

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Kayıtlı Konumlar** öğesini seçin.
- 3 Bir konum seçin.
- 4 Şunu seçin: **Sil > Evet**.

Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için cihazınızın uyduları bulması gerekir.

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Kayıtlı Konumlar** öğesini seçin.
- 3 Bir konum seçin ve **Git** seçeneğini belirleyin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
Pusula görüntülenir.
- 5 İleri gidin.
Pusula oku, kayıtlı konumunuzu gösterir.
İPUCU: Navigasyonu daha doğru kullanmak için cihazınızı gideceğiniz yöne doğru çevirmelisiniz.
- 6 Zamanlayıcıyı başlatmak için öğesini seçin.

Başlangıç Noktasına Geri Dönme

Başlangıç noktasına geri dönmekten önce uyduları bulmalı, zamanlayıcıyı çalıştırmalı ve etkinliğinizi başlatmalısınız.

Etkinliğinizin herhangi bir vaktinde başlangıç konumunuza geri dönebilirsiniz. Örneğin yeni bir şehirde koşuyorsanız ve başladığınız yere veya otele nasıl geri döneceğinizden emin değilseniz başlangıç konumunuza geri dönmek için navigasyonu kullanabilirsiniz. Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Baş. Nok. Geri Dön** öğesini seçin.
Pusula görüntülenir.
- 3 İleri gidin.
Pusula okları başlangıç noktanızı gösterir.
İPUCU: Navigasyonu daha doğru kullanmak için cihazınızı gideceğiniz yöne doğru çevirmelisiniz.

Navigasyonu Durdurma

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyonu Durdur** öğesini seçin.

Pusula

Cihazda, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir.

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

Elektronik pusulayı dış mekanda kalibre edin. Yön doğruluğunu geliştirmek açısından araçlar, binalar ve havai elektrik hatları gibi manyetik alanları etkileyen nesnelerin yakınında durmayın.

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

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sensörler > Pusula > Kalibrasyon > Başlat** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.
İPUCU: Bileğinizi bir mesaj görüntülenene kadar küçük bir sekiz oluşturacak şekilde hareket ettirin.

Geçmiş

Cihazınız 14 günlük etkinlik izleme ve kalp hızı izleme ve yedi adet süreli etkinlik verisi depolar. Son yedi süreli etkinliğinizi cihazınızda görüntüleyebilirsiniz. Sınırsız sayıda etkinliği, etkinlik izleme verilerinizi ve kalp hızı izleme verilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntülemek için verilerinizi senkronize edebilirsiniz ([Garmin Connect Mobile Uygulamasını Kullanma, sayfa 9](#)) ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 9](#)).

Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlikle ilgili daha fazla bilgi görüntülemek için **Detaylar** öğesini seçin.
 - Tur seçmek ve her turla ilgili daha fazla bilgi görüntülemek için **Turlar** öğesini seçin.
 - Seçili etkinliği silmek için **Sil** öğesini seçin.

Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme

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

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

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Bölgedeki Süre** öğesini seçin.

Kişisel Rekorlar

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

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kayıtlar** öğesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Bir rekor seçin.
- 5 **Rekoru Görüntüle** öğesini seçin.

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

1 — öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Kayıtlar** öğesini seçin.

3 Bir spor seçin.

4 Bir rekor seçin.

5 **Önceki > Evet** öğesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Bir Kişisel Rekoru Silme

1 — öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Kayıtlar** öğesini seçin.

3 Bir spor seçin.

4 Bir rekor seçin.

5 **Rekoru Sil > Evet** öğesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Tüm Kişisel Rekorları Silme

1 — öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Kayıtlar** öğesini seçin.

3 Bir spor seçin.

4 Bir rekor seçin.

5 **Tüm Rekorları Temizle > Evet** öğesini seçin.

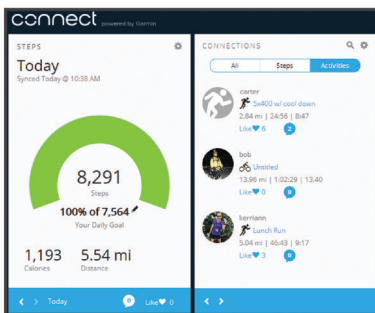
NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Garmin Connect

Garmin Connect hesabınızdan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect, izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, sürüş, yüzme, doğa yürüyüşü, golf oyunları ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinliklerinizi kaydedin. Garmin Connect, tüm golf turlarınızı analiz edebileceğiniz ve paylaşabileceğiniz çevrimiçi istatistik izleyicinizdir. Ücretsiz bir hesap açmak için www.garminconnect.com/start adresine gidin.

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

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, kalp atış hızı, yakılan kalori, tempo, üstten harita görünümü ile yürüyüş hızı ve hız çizelgeleri de dahil olmak üzere fitness ve dış mekan etkinliklerinizle ilgili daha detaylı bilgiler görüntüleyebilirsiniz. Skor kartları, istatistikler ve saha bilgileri de dahil olmak üzere golf oyunlarınızla ilgili daha detaylı bilgiler görüntüleyebilirsiniz. Özelleştirebilir raporları da görüntüleyebilirsiniz.



İlerlemenizi takip edin: Günlük attığınız adımları izleyebilir, bağlantı kurduğunuz arkadaşlarınızla dostça yarışlara girebilir ve hedeflerinize ulaşabilirsiniz.

Etkinliklerinizi paylaşın: Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya en sevdiğiniz sosyal ağ sitelerinde etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

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

Connect IQ mağazasına erişin: Uygulamalar, saat görünümleri, veri alanları ve pencere öğeleri indirebilirsiniz.

Garmin Connect Mobile Uygulamasını Kullanma

Tüm etkinlik verilerinizi kapsamlı bir analiz için Garmin Connect hesabınıza yükleyebilirsiniz. Garmin Connect hesabınızla etkinlik haritanızı görüntüleyebilir ve etkinliklerinizi arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz. Otomatik yükleme özelliğini Garmin Connect Mobile uygulamasında açabilirsiniz.

1 Garmin Connect Mobile uygulaması ayarlar menüsünden **Garmin Cihazları** öğesini seçin.

2 Önce vívoactive HR cihazınızı ardından **Cihaz Ayarları** öğesini seçin.

3 Otomatik yükleme özelliğini açmak için açma kapama düğmesini seçin.

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

vívoactive HR cihazınızı akıllı telefonunuzla eşleştirmediyse bilgisayarınızı kullanarak tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilirsiniz.

1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.

2 www.garminconnect.com/start adresine gidin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Move IQ™ Olayları

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

Cihazınızı Özelleştirme

Saat Yüzünü Değiştirme

Varsayılan dijital saat görünümünü veya bir Connect IQ saat görünümünü kullanabilirsiniz (**Connect IQ Özellikleri, sayfa 4**).

1 Saat görünümünden — öğesini basılı tutun.

2 **Saat Görünümü** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, boyunuzu, kilonuzu, bilek ve kalp hızı bölgesi (**Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 3**) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz. Cihaz, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

1 — öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin.

Uygulama ayarları

Bu ayarlar, uygulamalarınızı antrenman ihtiyaçlarınıza göre özelleştirmenizi sağlar. Örneğin, veri ekranlarını özelleştirip alarm ve antrenman özelliklerini etkinleştirebilirsiniz.

NOT: Ayarları, veri ekranlarını ve uyarıları etkinlikten önce veya etkinlik sırasında değiştirebilirsiniz.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

Veri ekranlarını antrenman ihtiyaçlarınıza veya isteğe bağlı aksesuarlarınıza göre özelleştirebilirsiniz. Örneğin, veri ekranlarından birini tur hızınızı veya kalp hızı bölgenizi görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz.

- 1 öğesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 öğesini basılı tutun.
- 4 Ekranın üst kısmından etkinlik adını seçin.
- 5 **Veri Ekranları** öğesini seçin.
- 6 Bir ekran seçin.
- 7 Gerekirse veri ekranını etkinleştirmek için açma kapama düğmesini seçin.
- 8 Değiştirilecek veri alanını seçin.

GPS Ayarını Değiştirme

Cihaz, uyduları bulmak için varsayılan olarak GPS kullanır. Zorlu ortamlarda performansı artırmak ve hızlı GPS konumu almak için GPS ve GLONASS özelliğini etkinleştirebilirsiniz. GPS ve GLONASS özelliğini kullanmak yalnızca GPS kullanmaya göre daha fazla pil harcar.

- 1 öğesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 öğesini basılı tutun.
- 4 Ekranın üst kısmından etkinlik adını seçin.
- 5 **GPS > GLONASS** öğesini seçin.

Uyarılar

Belirli bir hedef doğrultusunda antrenman yapmanıza yardımcı olması amacıyla her etkinlik için alarm ayarlayabilirsiniz. Bazı alarmlar yalnızca belirli etkinliklerde kullanılabilir.

Aralık Alarmlarını Ayarlama

Aralık alarmı, cihazın belirlenen değer aralığının üzerinde veya altında olduğunu bildirir. Örneğin cihazı, kalp hızınız bölge 2'nin altında ve bölge 5'in üzerindeyken uyarı vermek üzere ayarlayabilirsiniz (**Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 3**).

- 1 öğesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 öğesini basılı tutun.
- 4 Ekranın üst kısmından etkinlik adını seçin.
- 5 **Uyarılar > Yeni Ekle** öğesini seçin.

- 6 Alarm türünü seçin.
Aksesuarlarınıza bağlı olarak alarmlar arasında kalp hızı, yürüyüş hızı, hız ve tempo yer alabilir.

- 7 Gerekirse alarmı açın.
- 8 Her alarm için bir bölge seçin veya bir değer girin.

Belirlenen aralık aşıldığında veya bu aralığın altına düştüğünde bir mesaj görüntülenir. Ayrıca, titreşim özelliği açılırsa cihaz titrer (**Sistem Ayarları, sayfa 11**).

Tekrarlayan Bir Alarm Ayarlama

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

- 1 öğesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 öğesini basılı tutun.
- 4 Ekranın üst kısmından etkinlik adını seçin.

- 5 **Uyarılar > Yeni Ekle** öğesini seçin.

- 6 Bir seçenek belirleyin:

- **Özel** öğesini seçip bir mesaj seçin ve alarm türünü belirleyin.
- **Süre** veya **Mesafe** öğesini seçin.

- 7 Bir değer girin.

Alarm değerine her ulaştığınızda bir mesaj görüntülenir. Ayrıca, titreşim özelliği açılırsa cihaz titrer (**Sistem Ayarları, sayfa 11**).

Yürüyüş Molası Ayarlarını Ayarlama

Çalışan bazı programlar, düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molalarını kullanır. Örneğin, cihazı uzun bir antrenman koşusu sırasında sizi 4 dakika koşup 1 dakika yürümeniz ve aynısını tekrarlamanız için uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz. Koşu veya yürüyüş alarmlarını kullanırken Auto Lap® aynı şekilde çalışır.

- 1 öğesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 öğesini basılı tutun.
- 4 Ekranın üst kısmından etkinlik adını seçin.
- 5 **Uyarılar > Yeni Ekle > Koşu/Yürüyüş** öğesini seçin.
- 6 Koşu aralığı için bir süre girin.
- 7 Yürüyüş aralığı için bir süre girin.

Alarm değerine her ulaştığınızda bir mesaj görüntülenir. Ayrıca, titreşim özelliği açılırsa cihaz titrer (**Sistem Ayarları, sayfa 11**).

Auto Lap

Turları İşaretleme

Cihazınızı turu belirli bir mesafede otomatik olarak işaretlemek için Auto Lap özelliğini kullanacak şekilde ayarlayabilirsiniz ya da turları manuel olarak işaretleyebilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı (örneğin, her 1 milde veya 5 kilometrede bir) karşılaştırmak için kullanışlıdır.

- 1 öğesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 öğesini basılı tutun.
- 4 Ekranın üst kısmından etkinlik adını seçin.
- 5 **Turlar** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:

- Auto Lap özelliğini açmak için **Auto Lap** açma kapama düğmesini seçin.
- Etkinlik sırasında bir turu simgesiyle işaretlemek için **Tur Tuşu** açma kapama düğmesini seçin.

İPUCU: Auto Lap özelliği açıksa Auto Lap öğesini seçip özel bir mesafe girebilirsiniz.

Bir turu her tamamladığınızda turun süresini gösteren bir mesaj görüntülenir. Ayrıca, titreşim özelliği açılırsa cihaz titrer (**Sistem Ayarları, sayfa 11**).

Gerekirse veri ekranlarını ek tur verilerini görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz (**Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 10**).

Auto Pause® Özelliğini Kullanma

Hareket etmeyi bıraktığınızda veya yürüyüş hızınız ya da hızınız belirlenen değerin altına düştüğünde Auto Pause özelliğini kullanarak zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatabilirsiniz. Bu özellik, etkinliğinizi kırmızı ışıkların bulunduğu veya durmanız ya da yavaşlamanız gereken başka yerlerde yapıyorsanız kullanışlıdır.

NOT: Zamanlayıcı durdurulduğunda veya duraklatıldığında geçmiş kaydedilmez.

- 1 öğesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3 — öğesini basılı tutun.

4 Ekranın üst kısmından etkinlik adını seçin.

5 **Auto Pause** öğesini seçin.

6 Bir seçenek belirleyin:

- Hareket etmeyi bıraktığınızda zamanlayıcının otomatik olarak duraklatılması için **Hareket Sonlandırma** öğesini seçin.
- Yürüyüş hızınız belirlenen değerin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Yürüyüş Hızı** öğesini seçin.
- Hızınız belirlenen değerin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Hız** öğesini seçin.

Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma

Zamanlayıcı çalışırken tüm antrenman veri ekranları arasında otomatik olarak gezinmek için otomatik kaydırma özelliğini kullanabilirsiniz.

1 — öğesini seçin.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3 — öğesini basılı tutun.

4 Ekranın üst kısmından etkinlik adını seçin.

5 **Otomatik Kaydır** öğesini seçin.

6 Görüntüleme hızı seçin.

Arka Plan Kontrastını ve Tema Rengini Değiştirme

1 — öğesini seçin.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3 — öğesini basılı tutun.

4 Ekranın üst kısmından etkinlik adını seçin.

5 Arka plan rengini siyah veya beyaz olarak ayarlamak için **Arka plan** öğesini seçin.

6 Saat görünümü ve veri ekranları için bir tema rengi belirlemek için **Tema Rengi** öğesini seçin.

Bluetooth Ayarları

— öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Bluetooth** öğesini seçin.

Durum: Mevcut Bluetooth bağlantı durumunu görüntüler ve Bluetooth kablosuz teknolojisini açıp kapatmanızı sağlar.

Akıllı Bildirimler: Cihaz, seçimlerinize bağlı olarak akıllı bildirimleri otomatik olarak açar ve kapatır (**Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme**, sayfa 2).

Mobil Cihazı Eşleştir: Cihazınızı Bluetooth Smart kablosuz teknolojisine sahip uyumlu bir mobil cihazla eşleştirir.

Bağlanıldı Uyarıları: Eşleştirilen akıllı telefonunuz bağlandığında ve bağlantısı kesildiğinde sizi uyarır.

LiveTrack'i Durdur: Devam eden bir LiveTrack oturumunu durdurmanızı sağlar.

Garmin Connect Ayarları

Cihaz ayarlarınızı ve kullanıcı ayarlarınızı Garmin Connect hesabınız üzerinden özelleştirebilirsiniz.

- Garmin Connect Mobile uygulamasındaki ayarlar menüsünden, **Garmin Cihazları** öğesini ve ardından cihazınızı seçin.
- Garmin Connect uygulamasındaki cihazlar pencere öğesinden **Cihaz Ayarları** öğesini seçin.

Ayarları özelleştirdikten sonra değişiklikleri cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize edin (**Garmin Connect Mobile Uygulamasını Kullanma**, sayfa 9, **Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma**, sayfa 9).

Garmin Connect Hesabınızda Cihaz Ayarları

Garmin Connect hesabınızdan **Cihaz Ayarları** öğesini seçin.

Etkinlik İzleme: Adım sayınız, çıktığınız kat sayısı, yoğun olduğunuz dakikalar, uyku izleme, hareket uyarısı, Move IQ olayları ve bilekten kalp hızı izleme gibi etkinlik izleme özelliklerini açıp kapatır.

Otomatik Ekran Parlaklığı: Ekran parlaklığını; tuş, dokunmatik ekran ve bildirim etkileşimlerinde açılacak şekilde ayarlar. Cihazı görmek için bileğinizi vücudunuza doğru döndürmek hareketlerden biridir.

Takılan Bilek: Bandın hangi bileğinize takıldığını özelleştirmenizi sağlar.

Saat Formatı: Cihazın saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyeceğini belirler.

Tarih Formatı: Cihazı ay ve gün formatını görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Dil: Cihazın dilini ayarlar.

Birimler: Cihazın kat edilen mesafeyi kilometre veya mil cinsinden görüntüleyeceğini belirler.

Garmin Connect Hesabınızda Kullanıcı Ayarları

Garmin Connect hesabınızdan **Kullanıcı Ayarları** öğesini seçin.

Özel Adım Uzunluğu: Cihazınızın özel adım uzunluğunu kullanarak kat edilen mesafeyi daha doğru hesaplamasını sağlar. Bilinen bir mesafeyi ve bu mesafeyi kat etmek için gerekli adım sayısını girebilirsiniz, böylece Garmin Connect, adım uzunluğunuzu hesaplayabilir.

Günlük Adım Sayısı: Günlük adım hedefinizi girmenizi sağlar. Cihazınızın hedefinizi otomatik olarak belirlemesine izin vermek için Otomatik Hedef ayarını kullanabilirsiniz.

Günlük Çıkılan Kat Sayısı: Çıkılacak kat sayısı için günlük hedef girmenizi sağlar.

Haftalık Yoğun Olduğunuz Dakikalar: Orta ile hareketli yoğunluklu etkinlikler için dakika cinsinden haftalık hedefinizi girmenizi sağlar.

Kalp Hızı Bölgeleri: Maksimum kalp hızınızı hesaplamanızı ve özel kalp hızı bölgeleri belirlemenizi sağlar.

Sistem Ayarları

— öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem** öğesini seçin.

Otomatik Kilit: Ekrana yanlışlıkla dokunulmasını engellemek için dokunmatik ekranı saat modunda otomatik olarak kilitlet. Bir tuşu seçerek dokunmatik ekranın kilidini açabilirsiniz.

Dil: Cihaz arabiriminin dilini ayarlar.

Saat: Yerel saat için saat formatını ve kaynağını ayarlar (**Saat Ayarları**, sayfa 11).

Ekran Parlaklığı: Ekran parlaklığı modunu, zaman aşımını ve parlaklığı ayarlar (**Ekran Parlaklığı Ayarları**, sayfa 12).

Titreşim: Titreşimi açar veya kapatır.

Birim: Verileri görüntülemek için kullanılan ölçü birimlerini ayarlar (**Ölçü Birimlerini Değiştirme**, sayfa 12).

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

Fabrika Ayarları: Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine geri döndürmenizi sağlar (**Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme**, sayfa 14).

Yazılım Güncellemesi: Yazılım güncellemelerini kontrol etmenizi sağlar.

Hakkında: Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesini görüntüler.

Saat Ayarları

— öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Saat** öğesini seçin.

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

Yerel Saati Ayarla: Eşleştirilmiş mobil cihazınıza göre saati manuel veya otomatik olarak ayarlamayı sağlar.

Saat Dilimleri

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

Saati Manuel Olarak Ayarlama

Varsayılan olarak vivoactive HR cihazı bir mobil cihazla eşleştirildiğinde saat otomatik olarak ayarlanır.

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Saat > Yerel Saati Ayarla > Manuel** öğesini seçin.
- 3 **Saat** öğesini seçin ve günün saatini girin.

Alarmı Ayarlama

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alarmlar > Yeni Ekle** öğesini seçin.
- 3 **Süre** öğesini seçin ve saati girin.
- 4 **Gün** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.

Alarm Silme

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alarmlar** öğesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin ve **Kaldır** seçeneğini belirleyin.

Geri Sayım Zamanlayıcısını Başlatma

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcı** öğesini seçin.
- 3 Saati girin.
- 4 **Başlat** öğesini seçin.
- 5 Gerekirse daha fazla seçenek için öğesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Kronometre** öğesini seçin.
- 3 öğesini seçin.

Ekran Parlaklığı Ayarları

öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Ekran Parlaklığı** öğesini seçin.

Mod: Ekran parlaklığını; tuş, dokunmatik ekran ve bildirim etkileşimlerinde açılacak şekilde ayarlar. Cihaz, ışık seviyesini algılayan bir ortam ışığı sensörüne sahiptir. Etkileşimler, düşük ışıklı bir ortamda ekran parlaklığını etkinleştirir. Cihazı görmek için bileğinizi vücudunuza doğru döndürmek hareketlerden biridir.

Zaman Aşımı: Ekran parlaklığı kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlar.

Parlaklık: Ekran parlaklığının seviyesini ayarlar. Bir etkinlik sırasında ekran parlaklığı en parlak ayarı kullanır.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

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

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Birim** öğesini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

ANT+ Sensörler

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

ANT+ Sensörlerini Eşleştirme

Eşleştirme, ANT+ kablosuz sensörlerin bağlanmasıdır. Garmin cihazınıza ilk kez bir sensör bağlıyorsanız cihazı ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanında bir etkinlik başlattığınızda cihaz sensöre otomatik olarak bağlanır.

- 1 Eşleştirme sırasında diğer ANT+ sensörlerinden 10 m (33 ft.) uzak durun.
- 2 Bir kalp hızı monitörü eşleştireyorsanız kalp hızı monitörünü takın.
Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alıp veremez.
- 3 öğesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 Cihazı sensörün 1 cm yakınına getirin ve cihazın sensöre bağlanmasını bekleyin.
Cihaz sensörü algıladığında ekranın üst kısmında bir simge görünür.

Ayak Podu

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

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

Ayak Podu Kalibrasyonunu İyileştirme

Ayak podunuzu kalibre edebileniz için GPS sinyallerini almanız ve cihazınızı ayak poduyla eşleştirmeniz gerekir (**ANT+ Sensörlerini Eşleştirme, sayfa 12**).

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

- 1 Gökyüzünü net bir şekilde görecektir şekilde 5 dakika dışarıda durun.
- 2 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 3 Bir pistte aralıksız olarak 10 dakika koşun.
- 4 Etkinliğinizi durdurup kaydedin.
Gerekirse kayıtlı verilere göre ayak podu kalibrasyon değeri değişebilir. Koşu stiline değişmediği müddetçe ayak podunuzu kalibre etmenize gerek yoktur.

Ayak Podunu Kalibre Etme

Ayak podunuzu kalibre edebileniz için cihazınızı ayak poduyla eşleştirmeniz gerekir (**ANT+ Sensörlerini Eşleştirme, sayfa 12**).

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

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sensörler > Ayak Podu > Kalib. Faktörü** öğesini seçin.
- 3 Kalibrasyon faktörünü ayarlayın:
 - Mesafeniz çok düşükse kalibrasyon faktörünü yükseltin.
 - Mesafeniz çok yüksekse kalibrasyon faktörünü düşürün.

İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma

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

- Sensörü cihazınızla eşleştirin (*ANT+ Sensörlerini Eşleştirme, sayfa 12*).
- Fitness kullanıcı profili bilgilerinizi güncelleyin (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 9*).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın (*Hız Sensörünü Kalibre Etme, sayfa 13*).
- Bisiklet sürün (*Bisiklet Sürme, sayfa 5*).

Hız Sensörünü Kalibre Etme

Sensörünüzü kalibre edebilmeniz için önce cihazınızı uyumlu bir hız sensörüyle eşleştirmeniz gerekir (*ANT+ Sensörlerini Eşleştirme, sayfa 12*).

Manuel kalibrasyon isteğe bağlıdır ve doğruluk oranını artırabilir.

- ögesini basılı tutun.
- Ayarlar > Sensörler > Hız/Tempo > Tekerlek Boyutu** ögesini seçin.
- Bir seçenek belirleyin:
 - Tekerlek boyutunuzu otomatik olarak hesaplamak ve hız sensörünüzü kalibre etmek için **Otomatik** ögesini seçin.
 - Hız sensörünüzü manuel olarak kalibre etmek için **Manuel** ögesini seçin ve tekerlek boyutunuzu girin (*Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 17*).

Durumsal Farkındalık

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

NOT: Varia cihazlarını eşleştirmeden önce vivoactive HR yazılımını güncellemeniz gerekebilir (*Garmin Connect Mobile Kullanarak Yazılımı Güncelleme, sayfa 15*).

tempe

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

ANT+ Sensörlerini Yönetme

ANT+ sensörlerini manuel olarak ekleyebilir, kapatabilir, açabilir veya kaldırabilirsiniz.

- ögesini basılı tutun.
- Ayarlar > Sensörler** ögesini seçin.
- Bir sensör seçin.
- Bir seçenek belirleyin.

Cihaz Bilgileri

Cihazı Şarj Etme

⚠ UYARI

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

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulaşın. Ekte yer alan temizleme talimatlarına bakın.

- Şarj noktalarını cihazın arkasındaki bağlantılarla hizalayın ve klik sesini duyana kadar şarj cihazına ① bastırın.



- USB kablolarını bilgisayarınızdaki bir USB bağlantı noktasına takın.
- Cihazı tamamen şarj edin.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesini görüntüleyebilirsiniz.

- ögesini basılı tutun.
- Ayarlar > Sistem > Hakkında** ögesini seçin.

Teknik Özellikler

Pil türü	Şarj edilebilir, dahili lityum polimer pil
Pil ömrü	Akıllı saat modunda 8 güne kadar (kalp hızıyla) GPS modunda 13 saate kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 50°C (-4° - 122°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Radyo frekansı/protokolü	2,4 GHz ANT+ kablosuz iletişim protokolü Bluetooth kablosuz teknolojisi
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Su altında tuşlara basmaktan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

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

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

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

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

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

Cihazı temizleme

DUYURU

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

1 Cihazı, hafif deterjanlı solüsyonla nemlendirilmiş bir bezle silin.

2 Silerek kurulaşın.

Temizleme işleminden sonra cihazın tamamen kurumasını sağlayın.

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

Veri Yönetimi

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

USB Kablosunu Sökme

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

1 Aşağıdakilerden birini yapın:

- Windows bilgisayarlarda, sistem tepsisindeki **Donanımı Güvenle Kaldır** simgesini ve cihazınızı seçin.
- Apple bilgisayarlarda, cihazı ve **Dosya > Çıkart** öğesini seçin.

2 USB kablosunu bilgisayarınızdan sökün.

Dosya Silme

DUYURU

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

1 **Garmin** sürücüsü veya birimini açın.

2 Gerekirse bir klasör ve birimi açın.

3 Bir dosya seçin.

4 Klavyenizdeki **Sil** tuşuna basın.

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

Sorun Giderme

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için birkaç adım uygulayabilirsiniz.

- Ekran parlaklığı zaman aşımını azaltın (*Ekran Parlaklığı Ayarları*, sayfa 12).
- Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran Parlaklığı Ayarları*, sayfa 12).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın (*Bluetooth Teknolojisini Kapatma*, sayfa 2).
- Her saniye güncellenmeyen bir Connect IQ saat yüzünü kullanın.
Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın (*Saat Yüzünü Değiştirme*, sayfa 9).
- Etkinlik izlemeyi kapatın (*Etkinlik İzleme*, sayfa 4).
- Cihazda görüntülenen akıllı telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme*, sayfa 2).

- Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızını Garmin® Cihazlarına Yayınlama*, sayfa 3).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma*, sayfa 2).

Cihazı Sıfırlama

Cihazı yanıt vermiyorsa cihazı sıfırlamanız gerekebilir.

NOT: Cihazı sıfırlamak verilerinizi ve ayarlarınızı silebilir.

1  simgesini 15 saniye basılı tutun.

Cihaz kapanır.

2 Cihazı açmak için  simgesini bir saniye basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme

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

Tüm ayarları fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

1  öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Sistem > Fabrika Ayarları > Evet** öğesini seçin.

Uydu Sinyallerini Alma

Cihazın uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir.

1 Dış mekanda açık bir alana gidin.

Cihazın önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.

2 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.

Uydu sinyallerinin bulunması 30–60 saniye alabilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

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

Cihazınız, Garmin Connect hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirerek uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.

- Cihazınızı, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Günlük adım sayım görüntülenmiyor

Her gece yarısında günlük adım sayım sıfırlanıyor.

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

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

Cihazınız, siz kat çıktıkça yükseklik değişikliklerini hesaplamak için dahili bir barometre kullanır. Çıkılan bir kat, 3 m'ye (10 ft) eşdeğerdir.

- Merdiven çıkarken tirabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.

Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaların ve Kalorilerin Doğruluğunu Artırma

15 dakika dışarıda yürüyerek veya koşarak bu ölçümlerin doğruluğunu artırabilirsiniz.

- 1 **Günüm** pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünden kaydırın.
- 2 **ⓘ** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?

vivoactive HR cihazı, Bluetooth Smart kablosuz teknolojisinin kullanan akıllı telefonlarla uyumludur.

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

Ürün Güncellemeleri

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

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

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

Garmin Connect Mobile Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect Mobile uygulamasını kullanarak cihaz yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve cihazı uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 1*).

- 1 Cihazınızı Garmin Connect Mobile uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Mobile Uygulamasını Kullanma, sayfa 9*).

Yeni yazılım mevcut olduğunda cihazınız yazılımı güncellenmeniz için uyarı verir.

- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Yazılımı Garmin Express Kullanarak Güncelleme

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

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı cihazınıza gönderir.
- 2 Cihazın bilgisayarınızla olan bağlantısını kesin.
Cihazınız yazılımı güncellenmeniz için sizi uyarır.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

ANT+ sensörlerini manuel olarak nasıl eşleştirebiliriz?

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

- 1 Eşleştirme sırasında diğer ANT+ sensörlerinden 10 m (33 ft.) uzak durun.
- 2 Bir kalp hızı monitörü eşleştiriyorsanız kalp hızı monitörünü takın.
Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alınamaz.
- 3 **—** ögesini basılı tutun.
- 4 **Ayarlar > Sensörler > Yeni Ekle** ögesini seçin.

- 5 Bir seçenek belirleyin:

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

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

Daha Fazla Bilgi Alma

- www.garmin.com/intosports adresine gidin.
- www.garmin.com/learningcenter adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalarla ilgili daha fazla bilgi almak için <http://buy.garmin.com> adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.

Ek

Veri Alanları

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

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

30 Sn. Ortalama Dikey Hız: 30 saniyelik ortalama dikey hareket hızı.

Adım: Mevcut etkinlik sırasındaki adım sayısı.

Aralık Hızı: Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.

Aralıklı Kulaçlar: Mevcut aralık için toplam kulaç sayısı.

Aralıklı Mesafe/Kulaç: Mevcut aralık sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Aralık Mesafesi: Mevcut aralık için kat edilen mesafe.

Aralık Süresi: Mevcut aralık için kronometre süresi.

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

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

Aralıktaki SWOLF: Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.

Aralık Uzunlukları: Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Bölgedeki Süre: Her bir kalp hızı veya güç bölgesinde geçirilen süre.

Dikey Hızı: Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

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

Gün batımı: GPS konumunuza göre günbatımı saati.

Gündoğumu: GPS konumunuza göre gündoğumu saati.

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

Hız: Mevcut hareket hızı.

İrtifa: Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.

Kalori: Yakılan toplam kalori miktarı.

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

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

Kalp Hızı Maksimum Oranı: Maksimum kalp hızı yüzdesi.

KH Rezerv Ort. Yzdsi: Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Knot Hızı: Knot cinsinden mevcut hız.

Knot Mesafesi: Knot metre veya knot feet cinsinden kat edilen mesafe.

Kulaç Hızı: Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

Kulaç sayısı: Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Maksimum 24 Saat: Son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.

Maksimum Hız: Mevcut etkinlik için en yüksek hız.

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

Mesafe/Kulaç: Kulaç başına kat edilen mesafe.

Minimum 24 Saat: Son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.

Ort. KH Maks Yzdsi: Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Ortalama Hız: Mevcut etkinlik için ortalama hız.

Ortalama Kalp Atış Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.

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

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

Ortalama Mesafe/Kürek: Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Ortalama SWOLF: Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır ([Yüzme Terimleri, sayfa 6](#)).

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

Ortalama Tempo: Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tur Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.

Ortalama Yürüyüş Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.

Son Aralıklı Kulaçlar: En son tamamlanan aralık için toplam kulaç sayısı.

Son Aralıklı Mesafe/Kulaç: En son tamamlanan aralık sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Son Arık Klç H.: En son tamamlanan aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Toplam İniş: Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Toplam Yükselme: Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.

Turda Kalp Hızı Maksimum %: Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Turdaki Adımlar: Mevcut tur sırasındaki adım sayısı.

Tur Hızı: Mevcut tur için ortalama hız.

Tur Kalp Hızı: Mevcut tur için ortalama kalp hızı.

Turlar: Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.

Tur Mesafesi: Mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur Nbz Rezerv %: Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Tur Süresi: Mevcut tur için kronometre süresi.

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

Tur Temposu: Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.

Tur Yürüyüş Hızı: Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.

Uznklr: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Yön: Hareket ettiğiniz yön.

Yürüyüş Hızı: Mevcut yürüyüş hızı.

Zamanlayıcı: Mevcut etkinlik için kronometre süresi.

Fitness Hedefleri

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

- Kalp hızınız egzersiz yoğunluğunuz açısından önemli bir ölçüttür.
- Belli kalp hızı bölgelerinde antrenman yapmak kardiyovasküler kapasitenizi ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olur.
- Kalp hızı bölgelerinizi bilmek, aşırı antrenman yapmanızı önler ve yaralanma riskinizi azaltır.

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 17](#)) kullanabilirsiniz.

Maksimum kalp hızınızı bilmiyorsanız internet üzerinde bulunan hesaplama araçlarından birini kullanın. Bazı spor salonları ve sağlık merkezleri maksimum kalp hızınızı ölçen bir test uygulayabilir. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
1	%50–60	Rahat, yavaş ritim, ritmik solunum	Başlangıç düzey aerobik antrenmanı stresi azaltır
2	%60–70	Rahat ritim, biraz derin nefes, konuşa-bilir	Temel kardiyovasküler antrenman, dinlenme hızı iyi
3	%70–80	Orta derece ritim, konuşmayı sürdür-mekte zorluk çekiyor	Daha iyi aerobik kapasite, optimum kardiyovasküler antrenman
4	%80–90	Hızlı ve yoğun ritim ve nefes almakta güçlük çekiyor	Daha iyi anaerobik kapasite ve eşik, daha yüksek hız
5	%90–100	Çok hızlı ritim, uzun süre sürdürülemez, nefes darlığı	Anaerobik dayanıklılık ve kas dayanıklılığı, güç artışı

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Tekerlek boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Bu kapsamlı bir liste değildir. Ayrıca internet üzerinde bulunan hesaplama araçlarından birini de kullanabilirsiniz.

Tekerlek Boyutu	U (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 İç Lastikli	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161

Tekerlek Boyutu	U (mm)
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C İç Lastikli	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

BSD 3-Clause Lisansı

Telif Hakkı © 2003-2010, Mark Borgerding

TÜM HAKLARI SAKLIDIR.

Yeniden dağıtımına, değişiklik olsun veya olmasın, kaynak ve derlenmiş biçimde kullanımına yalnızca aşağıdaki koşulların yerine getirilmesi durumunda izin verilir:

- Kaynak kodun yeniden dağıtımı yukarıdaki telif hakkı uyarısını, işbu koşullar listesini ve aşağıdaki sorumluluk reddini korumalıdır.
- Derlenmiş biçimdeki yeniden dağıtımlar, dağıtımla birlikte sağlanan belgelerde ve/veya materyallerde yukarıdaki telif hakkı uyarısını, işbu koşullar listesini ve aşağıdaki sorumluluk reddini bulundurmalıdır.
- Belirli önceden yazılı izin olmadan yazarın adı veya katkı sağlayanların adları bu yazılımdan elde edilen ürünleri teyit etmek veya bunların reklamını yapmak için kullanılamaz.

BU YAZILIM TELİF HAKKI SAHİPLERİ VE KATKIDA BULUNANLAR TARAFINDAN "OLDUĞU GİBİ" SAĞLANMIŞTIR. İMA EDİLEN TİCARİ ELVERİŞLİLİK GARANTİLERİ VE ÖZEL BİR AMACA UYGUNLUK DAHİL

OLMAK ÜZERE, FAKAT BUNLARLA SINIRLI OLMAMAK KAYDIYLA AÇIK VEYA İMA EDİLEN GARANTİLER REDDEDİLİR. TELİF HAKKI SAHİPLERİ VEYA KATKIDA BULUNANLAR, HİÇBİR ŞEKİLDE SÖZLEŞME, KUSURSUZ SORUMLULUK, HAKSIZ FİİL (İHMAL VEYA AKSİ DAHİL) DAHİLİNDE OLSUN YA DA OLMASIN, HER NASIL GERÇEKLEŞMİŞSE VE HANGİ SORUMLULUK TEORİSİ KAPSAMINDA OLURSA OLSUN, HİÇBİR DOĞRUDAN, DOLAYLI, ARIZİ, ÖZEL, ÖRNEK NİTELİĞİNDE, İLİŞKİLİ HASARLARDAN (YERİNE GEÇEN MAL VEYA HİZMETLERİN SATIN ALIMI; KULLANIM, VERİ VEYA KAR KAYBI VEYA İŞİN DURMASI DAHİL OLMAK ÜZERE FAKAT BUNLARLA SINIRLI OLMAMAK KAYDIYLA) SORUMLU OLMAYACAKTIR.

Sembol Açıklamaları

Bu sembolleri cihazda veya aksesuar etiketlerinde görebilirsiniz.

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

Dizin

A

adımlar 4
akıllı telefon 3, 4, 15
eşleştirme 1
uygulamalar 1, 5
aksesuarlar 12, 15
alarmlar 12
ana menü, özelleştirme 4
ANT+ sensörler 12
ANT+ sensörleri 13
antrenman 1, 9, 10
sayfa 5
aralıklar 6
arka ışık 1, 12
Auto Lap 10
Auto Pause 10
ayak podu 1, 12
ayakta kürek çekme 7
ayakta kürek çekme (SUP) 7
ayarlar 4, 9, 11, 12, 14
cihaz 11

B

bildirimler 2
birim numarası 13
bisiklet sensörleri 13
bisiklet sürme 5
Bluetooth teknolojisi 1, 2, 11, 15
Bluetooth Teknolojisi 2
bölgeler
kalp hızı 3
saat 12

C

cihazı özelleştirme 10, 11
cihazı sıfırlama 14
cihazınızı temizleme 13, 14
Connect IQ 1, 4

D

dokunmatik ekran 1

E

ekran 12
ekran parlaklığı 1
eşleştirme
akıllı telefon 1
ANT+ sensörleri 3, 12, 15
etaplar
çalma 6
seçme 6
etkinlik izleme 4, 5
etkinlikler 5, 9
başlatma 5
kaydetme 5
özel 7
etkinlikleri kaydetme 5–7

G

Garmin Connect 1, 4, 9, 11, 15
veri saklama 9
Garmin Express, yazılımı güncelleme 15
geçmiş 5–8
bilgisayara gönderme 9
geri sayım zamanlayıcısı 12
GLONASS 10
GPS 1, 10
sinyal 14
güncellemeler, yazılım 15
günün saati 11

H

haritalar 8
hava durumu 5
havuz boyutu
ayar 6
özel 6
hedefler 11

hız ve tempo sensörleri 1, 13

İ

iç mekan antrenmanı 7

K

Kalibre etme, pusula 8
kalori 15
kalp hızı 1, 2
bölgeler 3, 8, 16, 17
izleme 2, 3
sensörleri eşleştirme 3
kayak 7
alp disiplini 7
snowboard 7
keskin dönüş 6
kilitleme, ekran 1, 11
kişisel rekorlar 8, 9
silme 9
kontrast 11
konumlar 8
silme 8
kronometre 12
kulaçlar 6
kullanıcı profili 9
kullanıcı verileri, silme 14
kürek çekme 7

L

lisans 13

M

menü 1

N

navigasyon 8
durdurma 8

O

otomatik kaydırma 11

Ö

ölçü birimleri 12

P

pencere öğeleri 1–5
pil
artırma 2, 11, 14
şarj etme 13
profil 5
kullanıcı 9
pusula 8
Kalibre etme 8

R

renkli ekran 11

S

saat 11, 12
ayarlar 11
saat dilimleri 12
saat görünümü 1, 4, 9, 11
sıcaklık 13
silme
geçmiş 8
kişisel rekorlar 9
tüm kullanıcı verileri 14
simgeler 1
sistem ayarları 11
skor kartı 7
snowboard 7
software license agreement 17
sorun giderme 3, 14, 15
swolf puanı 6

Ş

şarj etme 13

T

tekerlek boyutları 13, 17
teknik özellikler 13
tempo 13

tempo, sensörler 13

turlar 5, 8

turnike 6

tuşlar 1, 5, 13

U

USB 15
bağlantı kesme 14
uyarılar 10
kalp hızı 10
mesafe 10
saat 10
tempo 10
uydu sinyalleri 1, 14
uygulamalar 1, 4, 9
akıllı telefon 1, 5
uyku modu 1, 4
uzunluklar 6

V

veri
aktarma 9
depolama 9
saklama 9
yükleme 9
veri alanları 1, 4, 5, 10, 15
veri depolama 9
veri yükleme 9
VIRB uzaktan kumanda 5
VIRB uzaktan kumandası 5
vuruş ölçme 7

Y

yazılım
güncelleme 15
sürüm 13
yoğun olduğunuz dakikalar 4, 14, 15
yolölçer 6
yürüyüş aralıkları 10
yüzme 6

Z

zamanlayıcı 5–7
geri sayım 12

