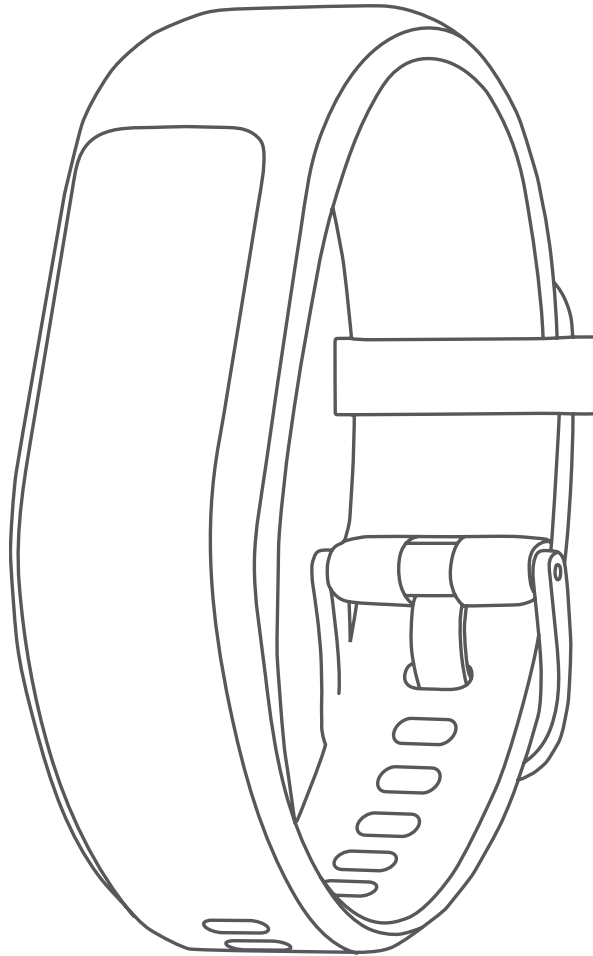




VÍVOSMART® 3

Felhasználói kézikönyv

© 2020 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

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

Garmin®, a Garmin logó, a ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® és vivosmart® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Garmin Connect™, a Garmin Express™ és a Garmin Move IQ™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google Inc. védjegye. Az Apple®, az iOS® és az iPhone® az Apple Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A BLUETOOTH® kifejezésvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. A Firstbeat továbbfejlesztett pulzusszám-elemzése. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

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

M/N: A03129

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
Az eszköz bekapcsolása és beállítása	1
A készülék viselése	1
A készülék használata	1
Widgetek	1
Cél automatikus beállítása	2
Mozgássáv	2
A pulzus grafikon megtekintése	2
Intenzív percek	2
A kalóriaszámítás pontosságának javítása	2
Pulzusszámváltozás és stressz-szint	2
Alváskövetés	3
VIRB Távirányító	3
Edzés	3
Időzített tevékenység rögzítése	3
Erősítőedzés-tevékenység rögzítése	3
Riasztások	3
Körök megjelölése	4
Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára	4
A VO2 Max. becsült értékekről	4
Óra	4
A stopper használata	4
A visszaszámláló időzítő indítása	4
Az ébresztőóra használata	5
Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók	5
Értesítések megtekintése	5
Értesítések kezelése	5
Elvesztett okostelefon megkeresése	5
Ne zavarjanak üzemmód használata	5
Napló	5
Előzmények megtekintése	5
Garmin Connect	5
Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással	6
Adatok szinkronizálása a számítógéppel	6
Eszköz testreszabása	6
Eszközbeállítások	6
Garmin Connect beállítások	7
Készülékadatok	8
Specifikációk	8
A készülék töltése	8
Készülék karbantartása	8
Hibaelhárítás	9
Kompatibilis az okostelefonom a készülékkel?	9
A telefonom nem csatlakozik a készülékhez	9
Tevékenységek követés	9
Tippek rendellenes pulzusadatok esetére	9
Az eszköz nem a pontos időt jeleníti meg	9
Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása	10
Gyári alapbeállítások visszaállítása	10
Termékfrissítések	10
Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével	10
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével	10
További információk beszerzése	10
Függelék	10
Fitneszcélok	10
A pulzustartományok ismertetése	10
Pulzustartomány-számítások	10
VO2 max. normál értékelés	11
Tárgymutató	12

Bevezetés

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

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

Az eszköz bekapcsolása és beállítása

Bekapcsolásához használat előtt csatlakoztassa a készüléket egy áramforráshoz.

A vívósmart 3 készülék kapcsolt funkcióinak használatához a készüléket közvetlenül a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül csatlakoztassa, és ne az okostelefon Bluetooth® beállításain keresztül.

- 1 Okostelefonja alkalmazás-áruházából telepítse a Garmin Connect alkalmazást.
- 2 Csipje össze a töltőcsipesz ① oldalait a csipesz szárainak szétnyitásához.



- 3 Igazítsa a csipeszt az érintkezőkhöz ②, majd engedje el a csipesz szárait.
- 4 A készülék bekapcsolásához csatlakoztassa az USB-kábelt egy áramforráshoz (*A készülék töltése, 8. oldal*).

Hello! üzenettel üdvözi a bekapcsoló eszköz.



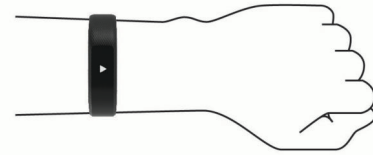
- 5 Adja hozzá készülékét Garmin Connect fiókjához az alábbi lehetőségek egyikével:
 - Ha ez az első készülék, amelyet a Garmin Connect alkalmazással párosít, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Ha már párosított egy másik készüléket a Garmin Connect alkalmazással, a vagy menüben válassza a **Garmin készülékek > Készülék hozzáadása** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A sikeres párosítás után egy üzenet jelenik meg, és az eszköz automatikusan szinkronizál az okostelefonnal.

A készülék viselése

- Viselje az eszközt a csuklócsont fölött.

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



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő a készülék hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Típek rendellenes pulzusadatok esetére, 9. oldal* című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.
- A készülék viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a www.garmin.com/fitandcare weboldalra.

A készülék használata



Dupla érintés	Érintse meg duplán az érintőképernyőt ① a készülék felébresztéséhez. MEGJEGYZÉS: amikor nem használja, a képernyő kikapcsol. A készülék a képernyő kikapcsolt állapota esetén is aktív marad, és rögzíti az adatokat. Egy időzített tevékenység közben érintse meg duplán az érintőképernyőt az időzítő elindításához és leállításához.
Csuklómozdulat	Fordítsa és emelje csuklóját a teste irányába a képernyő bekapcsolásához. Fordítsa el csuklóját a testétől a képernyő kikapcsolásához.
Nyomva tartás	Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megnyitásához és bezárásához.
Lapozás	Lapozzon ujjával az érintőképernyőn a widgetek és menüopciók közötti böngészéshez.
Érintés	Választáshoz érintse meg az érintőképernyőt. Az előző képernyőre való visszatéréshez érintse meg a ikont.

Widgetek

A készüléke lényegre törő tájékoztatást nyújtó előre feltöltött widgeteket tartalmaz. Az érintőképernyőn való lapozással áttekintheti a widgeteket. Néhány widgethez párosított okostelefon szükséges.

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás segítségével kiválaszthatja a számlapot, illetve eltávolíthat vagy hozzáadhat widgeteket, például zenevezérőket okostelefonjához (*Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban, 7. oldal*).

Idő és dátum	Az aktuális idő és dátum. Az okostelefonnal vagy számítógéppel való szinkronizáláskor az eszköz frissíti az időt és a dátumot.
	Az összes megtett lépés és az adott napra vonatkozó cél. A készülék tanul, és új lépésszám-célt javasol az Ön számára minden nap.
	Az összes megmászott emelet és az adott napra vonatkozó cél.

	Az intenzív tevékenységgel töltött összes perc és a hétre vonatkozó cél.
	A nap során elégetett kalóriaösszeg, az aktív és a nyugalmi kalóriákat egyaránt beleszámítva.
	A nap során megtett távolság kilométerben vagy mérföldben.
VIRB	Távvezérlő gombok a párosított VIRB® akciókamerához (külön kapható).
	Vezérlőeszközök az okostelefon zenelejátszójához.
	Az aktuális hőmérséklet és időjárás-előrejelzés egy párosított okostelefonról.
	Az okostelefon értesítési beállításai alapján az okostelefonról érkező értesítések, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi hálókön történő eseményeket stb.
	Az aktuális percenkénti pulzusszám (bpm) és az utóbbi hét nap alapján számolt átlagos nyugalmi pulzusszám.
	Az aktuális stressz-szint. A készülék a stressz-szint megbecsléséhez leméri az inaktív állapotban észlelt pulzusszám-változást. Az alacsonyabb szám alacsonyabb stressz-szintet jelez.

Cél automatikus beállítása

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



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

Mozgássáv

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgássáv figyelmezteti Önt, hogy maradjon mozgásban. Egy mozgás nélkül töltött óra után megjelenik a mozgássáv ①. Minden további mozgás nélkül töltött 15 perccel újabb szegmens ② jelez.



A mozgássáv nullázásához sétáljon egy kicsit.

A pulzus grafikon megtekintése

A pulzus grafikonon az elmúlt óra pulzusértékei, valamint az ezen időszak alatt mért legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszám (bpm) láthatók.

- 1 A pulzus képernyő megjelenítéséhez lapozzon.
- 2 A pulzus grafikon megtekintéséhez koppintson az érintőképernyőre.

Intenzív percek

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

Az eszköz méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségessé teszik). A percben meghatározott heti intenzitási célok eléréséhez azok a tevékenységek számítanak be, melyeknél folyamatosan 10 percig közepes vagy

élénk intenzitású testmozgást végez. Az eszköz összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceinek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.

Intenzív percek szerzésének módja

vivosmart 3 eszköze úgy számolja ki az intenzív perceket, hogy összehasonlíttja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az eszköz a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

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

A kalóriaszámítás pontosságának javítása

Az eszköz megjeleníti az adott nap elégetett kalóriák számát; ez a szám egy becslő érték. A becslés pontosságának növeléséhez érdemes egy 15 perces, gyorsabb sétát tennie.

- 1 A kalóriaképernyő megjelenítéséhez lapozzon.
- 2 Válassza a ① ikont.

MEGJEGYZÉS: a ① ikon akkor jelenik meg, amikor a kalóriák kalibrálása szükséges. Ezt a kalibrálást csak egyszer kell elvégezni. Ha már rögzített egy időzített sétát vagy futást, előfordulhat, hogy a ① ikon nem jelenik meg.

- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Pulzusszámváltozás és stressz-szint

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

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

A stressz-szint widget megtekintése

A stressz-szint widget az aktuális stressz-szintet jeleníti meg.

- 1 Lapozzon a stressz-szint widget megtekintéséhez.
- 2 Koppintson az érintőképernyőre a stressz-szint grafikon megtekintéséhez.

Pihenés-időzítő indítása

Indítsa el a pihenés-időzítőt az irányított légzőgyakorlatok megkezdéséhez.

- 1 Lapozzon a stressz-szint képernyő megtekintéséhez.
- 2 Érintse meg az érintőképernyőt.
Megjelenik a stressz-szint grafikon.
- 3 Lapozzon a **Lazítás időzítő** lehetőségére.
- 4 A ▲ / ▼ gombok segítségével állítsa be a pihenés-időzítőt.
- 5 Érintse meg középen az érintőképernyőt az idő beállításához és a következő képernyőre lépéshez.
- 6 A pihenés-időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 7 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- 8 A pihenés-időzítő lejártá után tekintse meg a frissített stressz-szintet.

Alváskövetés

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

MEGJEGYZÉS: a szundítások nem kerülnek rögzítésre az alvási statisztikákban. A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Ne zavarjanak üzemmód használata*, 5. oldal).

VIRB Távirányító

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

VIRB akciókamera vezérlése

A VIRB távoli funkció használatához engedélyezni kell a távoli beállítást a VIRB kamerán. További információért lásd a *VIRB sorozat felhasználói kézikönyvét*. Ezenfelül a VIRB képernyőt is engedélyeznie kell a vívosmart 3 eszközön (*Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban*, 7. oldal).

- 1 Kapcsolja be a VIRB kamerát.
- 2 A VIRB képernyő megjelenítéséhez lapozzon vívosmart 3 eszközén.
- 3 Várja meg, hogy a készülék kapcsolódjon a VIRB kamerához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Videó rögzítéséhez válassza a  ikont.
 - A vívosmart 3 eszközön megjelenik a videoszámláló.
 - A rögzítés leállításához válassza a  lehetőséget.
 - Fénykép készítéséhez válassza a  ikont.

Edzés

Időzített tevékenység rögzítése

Rögzíthet egy stopperrel mért tevékenységet, melyet aztán mentést követően elküldhet Garmin Connect fiókjára.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  ikont.
- 3 Lapozzon a tevékenységek listájának áttekintéséhez:
 - Gyalogláshoz válassza a  ikont.
 - Futáshoz válassza a  ikont.
 - Kardio tevékenységhez válassza a  ikont.
 - Erősítő edzéshez válassza a  ikont.
 - Egyéb típusú tevékenységekhez válassza a  ikont.
- 4 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 5 Kezdje el a tevékenységet.
- 6 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el.
- 7 A tevékenység befejezésekor érintse meg duplán az érintőképernyőt az időzítő leállításához.

TIPP: az időzítő ismételt elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 8 Lapozzon egy lehetőség kiválasztásához:

- A  kiválasztásával elmentheti a tevékenységet.
- A  kiválasztásával törölheti a tevékenységet.

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

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

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  ikont.
- 3 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 4 Kezdje el az első sorozatot.

Az eszköz számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum 6 ismétlés után jelenik meg.
- 5 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el (opcionális).
- 6 Válassza a  ikont egy sorozat befejezéséhez.

Megjelenik egy pihenésidőzítő.
- 7 A pihenő közben válasszon egy lehetőséget:
 - Lapozzon az érintőképernyőn további adatképernyők megtekintéséhez.
 - Az ismétlésszámok szerkesztéséhez válassza ki az **Ismétl. szerk.** lehetőséget, válassza ki a  vagy a  ikont, majd koppintson az érintőképernyő közepére.
- 8 Válassza ki a  ikont a következő sorozat megkezdéséhez.
- 9 Ismétlje a lépéseket 6-tól 8-ig, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 10 Az időzítő leállításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 11 Lapozzon egy lehetőség kiválasztásához:
 - A  kiválasztásával elmentheti a tevékenységet.
 - A  kiválasztásával törölheti a tevékenységet.

Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez

- Az ismétlések végzése közben ne nézesse az eszközt.

Csak az egyes sorozatok elején és végén, illetve a pihenők során kezelje az eszközt.
- Az ismétlések végzésekor koncentráljon a helyes testtartásra.
- Végezzen saját testsúlyos vagy kézisúlyozós gyakorlatokat.
- Az ismétléseket következetesen, nagy mozgásterjedelemmel végezze.

Az eszköz akkor számolja az egyes ismétléseket, amikor az eszközt viselő kar visszaérkezik a kezdőpozícióba.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy az eszköz nem számolja a lábat edző gyakorlatokat.

- Kapcsolja be az automatikus sorozatészlelést a sorozatok kezdéséhez és befejezéséhez.
- Mentse el, majd küldje el erősítőedzés-tevékenységét Garmin Connect fiókjába.

Garmin Connect fiókja eszközeinek segítségével megtekintheti és szerkesztheti tevékenysége adatait.

Riasztások

A riasztások segítségével egy konkrét idővel, távolsággal, kalóriával és pulzusszámmal kapcsolatos cél eléréséért edzhet.

Ismétlődő riasztás beállítása

Az ismétlődő riasztások minden egyes alkalommal értesítik, ha a készülék egy meghatározott értéket vagy intervallumot rögzít. Például beállíthatja, hogy a készülék 100 kalóriánként riassza. Garmin Connect fiókja használatával testreszabhatja az ismétlődő riasztásokra vonatkozó meghatározott értékeket vagy

intervallumokat (*Tevékenységsprofil beállításai a Garmin Connect segítségével*, 8. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  ikont, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Válassza ki a **Riasztások** lehetőséget.
- 4 A riasztás bekapcsolásához válassza az **Idő**, **Táv.**, vagy **Kal.** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: a Táv. riasztás csak gyaloglás és futás esetén használható.

Amikor eléri a riasztási értéket, a készülék elkezd rezegni és megjelenít egy üzenetet.

A pulzusriasztások beállítása

Beállíthatja, hogy a készülék riasszon, amikor pulzusa a célzónán vagy egy egyedi tartományon kívül esik. Beállíthatja például, hogy riasszon a készülék, amikor pulzusa 180 fölé emelkedik. Az egyedi zónák meghatározásához használja Garmin Connect fiókját (*Tevékenységsprofil beállításai a Garmin Connect segítségével*, 8. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  ikont, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Válassza ki a **Riasztások** > **PSZ riaszt.** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha egy meglévő pulzustartományt szeretne használni, válassza ki a kívánt pulzuszónát.
 - Ha egyedi legkisebb és legnagyobb értékeket szeretne használni, válassza ki az **Egyéni** lehetőséget.

Minden alkalommal, amikor átlépi a meghatározott tartományt vagy az egyedi értéket, a készülék elkezd rezegni és megjelenít egy üzenetet.

Körök megjelölése

Bekapcsolhatja az Auto Lap® funkció használatát, mely kilométerenként vagy mérföldenként bejelöl egy megtett kört. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

MEGJEGYZÉS: az Auto Lap funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  ikont, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Válassza az **Auto Lap** lehetőséget a funkció bekapcsolásához.
- 4 Kezdje el a tevékenységet.

Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára

Pulzusadatait elküldheti vívósmart 3 eszközéről, majd megtekintheti a párosított Garmin eszközökön. Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® eszközre, vagy egy tevékenység közben egy VIRB akciókamerára.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  >  ikont.

A vívósmart 3 elkezd a pulzusadatok továbbítását.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok továbbítása alatt csak a pulzusmérő képernyőt tudja megtekinteni.
- 3 Párosítsa vívósmart 3 eszközét Garmin ANT+® kompatibilis eszközével.

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

- 4 Koppintson a pulzusmérő képernyőre, majd válassza ki a  ikont a pulzusadatok továbbításának leállításához.

A VO2 Max. becsült értékekről

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

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

A VO2 max. adatokat a FirstBeat biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelék (**VO2 max. normál értékelés**, 11. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. becsült értékének megtekintése

Ahhoz, hogy az eszköz megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, illetve egy időzített 15 perces sétára van szükség.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  ikont.

Ha már rögzített egy 15 perces gyorsabb sétát, megjelenik a VO2 max. becsült értéke. Az eszközön a VO2 max. becsült érték utolsó frissítésének dátuma is megjelenik. Az eszköz minden egyes időzített séta vagy futás után frissíti a VO2 max. becsült értékét.
- 3 Szükség esetén kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a VO2 max. becsült értékének megtekintéséhez.

A teszt befejeződése után egy üzenet jelenik meg.

Óra

A stopper használata

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  ikont.
- 3 Az időzítő elindításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 4 Az időzítő ismételt leállításához érintse meg duplán az érintőképernyőt.
- 5 Szükség esetén válassza ki a  ikont az időzítő nullázásához.

A visszaszámláló időzítő indítása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  ikont.
- 3 Az időzítő beállításához válassza a  vagy a  ikont.
- 4 Érintse meg középen az érintőképernyőt az idő beállításához és a következő képernyőre lépéshez.
- 5 A stopper elindításához nyomja meg a  gombot.
- 6 Az időzítő leállításához válassza ki a  ikont.

Az ébresztőóra használata

- 1 Állítsa be az ébresztés idejét és gyakoriságát Garmin Connect fiókjában (*Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban*, 7. oldal).
- 2 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt vívosmart 3 eszközén a menü megtekintéséhez.
- 3 Válassza a ☺ > ⌚ ikont.
- 4 Lapozzon az egyes ébresztések áttekintéséhez.
- 5 Válasszon ki egy ébresztést annak be- és kikapcsolásához.

Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók

A vívosmart 3 készülék számos Bluetooth-on keresztül elérhető funkcióval rendelkezik, melyeket a Garmin Connect alkalmazás használatával érhet el kompatibilis okostelefonján.

Értesítések: az okostelefon értesítési beállításai alapján figyelmezteti Önt az okostelefonról érkező értesítésekre, ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi oldalakon történő eseményeket, naptárbejegyzéseket stb.

Időjárás-előrejelzések: megjeleníti az aktuális hőmérsékletet és időjárás-előrejelzést okostelefonjáról.

Zenevezérlők: lehetővé teszi az okostelefon zenelejátszójának vezérlését.

Telefonkeresés: megkeresi az elveszett, vívosmart készülékkel párosított okostelefont, amennyiben a telefon hatótávolságon belül van.

Saját készülék keresése: megkeresi az elveszett, okostelefonnal párosított vívosmart készüléket, amennyiben a készülék hatótávolságon belül van.

Tevékenységek feltöltése: automatikusan elküldi tevékenységét a Garmin Connect alkalmazásnak, rögtön az alkalmazás megnyitásakor.

Szoftverfrissítések: eszköze vezeték nélküli kapcsolaton keresztül tölti le és telepíti a legújabb szoftverfrissítéseket.

Értesítések megtekintése

- Amikor értesítés jelenik meg eszközén, válasszon az alábbi lehetőségek közül:
 - A teljes értesítés megtekintéséhez érintse meg az érintőképernyőt, majd a ▼ ikont.
 - Válassza a ✕ ikont az értesítés elutasításához.
- Amikor bejövő hívás jelenik meg eszközén, válasszon az alábbi lehetőségek közül:

MEGJEGYZÉS: az okostelefontól függ, hogy milyen lehetőségek érhetők el.

 - A hívás okostelefonon történő fogadásához válassza a ☎ lehetőséget.
 - A hívás elutasításához vagy lenémítéséhez válassza a ✕ lehetőséget.
- Az összes értesítés megtekintéséhez lapozzon az értesítési widgethez, koppintson az érintőképernyőre, majd válasszon az alábbi lehetőségek közül:
 - Lapozzon az egyes értesítések áttekintéséhez.
 - A teljes értesítés megtekintéséhez válasszon ki egy értesítést, majd válassza a ▼ ikont.
 - Az értesítés elvetéséhez válasszon ki egy értesítést, majd válassza a ✕ ikont.

Értesítések kezelése

Kompatibilis okostelefonján beállíthatja a vívosmart 3 eszközön megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

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

Elveszett okostelefon megkeresése

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

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a 🔍 ikont.

A vívosmart 3 eszköz elkezd keresni a párosított okostelefont. Hangos riasztás szólal meg az okostelefonon, a Bluetooth-jel erőssége pedig megjelenik a vívosmart 3 eszköz képernyőjén. A Bluetooth-jel egyre erősebb lesz, ahogy közeledik az okostelefonhoz.

Ne zavarjanak üzemmód használata

Ne zavarj üzemmódban az értesítések, mozdulatok és riasztások ki vannak kapcsolva. Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

MEGJEGYZÉS: Garmin Connect fiókjában beállíthatja, hogy az általában alvással töltött órák alatt eszköze automatikusan ne zavarj üzemmódba lépjen. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
 - 2 Válassza a ☾ > ☾ ikont a ne zavarj üzemmód bekapcsolásához.
- A pontos idő képernyőn megjelenik a ☾ ikon.
- 3 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt, majd válassza a ☾ > ☾ > **Kikapcsol** lehetőséget a ne zavarj üzemmód kikapcsolásához.

Napló

Az eszköz maximum 14 napi tevékenységkövetési és pulzusadatot tárol, valamint legfeljebb hét stopperrel mért tevékenységet. Az eszközön a legutóbbi hét stopperrel mért tevékenységet tekintheti meg. Szinkronizálja adatait, ha szeretne korlátlan mennyiségű tevékenységet, tevékenységkövetési adatot és pulzusadatot tárolni Garmin Connect fiókjában (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással*, 6. oldal) (*Adatok szinkronizálása a számítógéppel*, 6. oldal).

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

Előzmények megtekintése

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a ☐ ikont.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

Garmin Connect

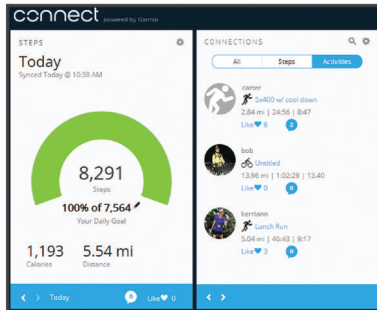
A Garmin Connect fiókon keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. A Garmin Connect számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, gyalogútjait stb.

Ingyenes Garmin Connect fiókjának létrehozásához párosítsa a készüléket telefonjával a Garmin Connect mobile alkalmazás

használatával, vagy látogasson el a garminconnect.com weboldalra.

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

Elemesse adatait: megtekintheti a tevékenységeire vonatkozó részletes információkat, például az időtartamot, a távolságot, az elégetett kalóriák számát és az egyedi jelentéseket.



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással

Készüléke automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással az alkalmazás megnyitásakor. A készülék időről időre automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással. Az adatok manuális szinkronizálását bármikor elvégezheti.

- 1 Helyezze az eszközt okostelefonja közelébe.
- 2 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
TIPP: az alkalmazás már nyitva lehet, vagy a háttérben is futhat.
- 3 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 4 Válassza ki a .
- 5 Várja meg az adatok szinkronizálódását.
- 6 Tekintse meg a naprakész adatokat a Garmin Connect alkalmazásban.

Adatok szinkronizálása a számítógéppel

Mielőtt szinkronizálná adatait számítógépén a Garmin Connect alkalmazás segítségével, telepítenie kell a Garmin Express™ alkalmazást ([A Garmin Express beállítása](#), 6. oldal).

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.
- 2 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást.
Az eszköz háttértár üzemmódba lép.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4 Tekintse meg adatait Garmin Connect fiókjában.

A Garmin Express beállítása

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábel használatával.
- 2 Tekintse meg a www.garmin.com/express weboldalt.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Eszköz testreszabása

Eszközbeállítások

Bizonyos beállításokat magán a vívsmart 3 eszközön is meghatározhat. A további beállítások konfigurálására a Garmin Connect fiókban van lehetőség.

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  ikont.

 lehetővé teszi az okostelefon párosítását és a Bluetooth-beállítások megadását ([Bluetooth beállítások](#), 6. oldal).

 beállítja a megjelenítési beállításokat ([Megjelenítési beállítások](#), 6. oldal).

 itt állíthatja be, hogy az eszköz 12 vagy 24 órás formátumban jelenítse meg az időt, illetve itt állíthatja be a pontos időt ([Manuális időbeállítás](#), 7. oldal).

 itt kapcsolhatja be és ki a tevékenységkövetést és a mozgási riasztást.

 beállítja a rendszerbeállításokat ([Rendszerbeállítások](#), 7. oldal).

Bluetooth beállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  lehetőséget. Megjelenik a Bluetooth-kapcsolat állapota.

 be- és kikapcsolja a Bluetooth vezeték nélküli technológiát.

MEGJEGYZÉS: más Bluetooth-beállítások csak akkor jelennek meg, ha a Bluetooth vezeték nélküli technológia engedélyezve van.

 itt engedélyezheti a kompatibilis okostelefonról érkező értesítéseket. A Cs. hívás opció használata esetén az eszköz csak bejövő telefonhívások esetén jelenít meg értesítést.

Párosítson: lehetővé teszi az eszköz párosítását egy kompatibilis, Bluetooth funkcióval rendelkező okostelefonnal. Ez a beállítás teszi lehetővé a Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók használatát a Garmin Connect alkalmazáson keresztül. Ide tartoznak többek között az értesítések, valamint a Garmin Connect rendszerébe irányuló feltöltések.

Megjelenítési beállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a  >  ikont.

Fényerő: beállítja a képernyő fényerejét. Az Auto lehetőség használatával az eszköz automatikusan beállítja a fényerőt a környezeti fény alapján. A  vagy a  ikonok kiválasztásával manuálisan is beállíthatja a fényerőt.

MEGJEGYZÉS: a nagyobb fényerő csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Időkorlát: beállítja a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.

MEGJEGYZÉS: a hosszabb időkorlát csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Mozdulat: beállítja a képernyőt, hogy a csukló mozdulataira bekapcsoljon. Mozdulatok közé tartozik például a csukló fordítása a test felé, a készülék megtekintése céljából. A Csak tev. opció használata esetén az eszköz csak az időzítővel mért tevékenységek esetén veszi figyelembe a mozdulatokat.

Tájékozás: itt adhatja meg, hogy az eszköz fekvő vagy álló formában jelenítse meg az adatokat.

Csuklón viselhető pulzuszám beállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a ♥ ikont.

♥: a csuklón viselhető pulzuszám be- és kikapcsolására szolgál. A Csak tev. opció lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzuszám kizárólag időzítővel mért tevékenységek esetén történő használatát.

🔊: lehetővé teszi a pulzusadatok továbbítását a párosított Garmin készülékekre (*Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára*, 4. oldal).

♥: lehetővé teszi, hogy készüléke figyelmeztesse, ha pulzusa egy adott ideig tartó inaktivitás után egy bizonyos küszöbérték fölé emelkedik (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása*, 7. oldal).

A csuklón viselhető pulzuszám kikapcsolása

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a ♥ > ♥ > **Kikapcsol** lehetőséget.

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

⚠ VIGYÁZAT!

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitás után a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám fölé megy. A funkció nem értesíti Önt az esetleges szívproblémákról, és nem használható semmilyen panasz vagy betegség diagnosztizálására, illetve kezelésére. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

Lehetősége van a pulzusszám küszöbértékének beállítására.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki a ♥ > ♥ ikont.
- 3 Húzza el az ujját a képernyőn a pulzusszám küszöbértékének beállításához.
- 4 Koppintson az érintőképernyőre az érték megerősítéséhez.

Minden alkalommal, amikor a pulzusszám az egyedi érték fölé megy, a készülék rezegni kezd és megjelenít egy üzenetet.

Manuális időbeállítás

Alapértelmezés szerint az idő beállítása automatikusan megtörténik, amikor vívósmart 3 eszközt okostelefonnal párosítja.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza ki az ⚙ > ⌚ > **Id. beáll.** > **Kézi** lehetőséget.
- 3 Érintse meg középen az érintőképernyőt az óra, a perc, a hónap, a nap és az év beállításához.
- 4 Válassza a ▲ vagy a ▼ ikont az egyes beállítások megadásához.
- 5 Érintse meg középen az érintőképernyőt a következő képernyőre lépéshez.
- 6 Válassza ki a ✓ ikont az egyes beállítások jóváhagyásához.

Rendszerbeállítások

Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza a ⚙ > ⚙ ikont.

Rezgés: beállítja a rezgés erősségét.

MEGJEGYZÉS: az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Csukló: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján kívánja viselni az eszközt.

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

Nyelv: itt állíthatja be az eszköz nyelvét.

MEGJEGYZÉS: válassza ki a nyelvének megfelelő kétbetűs nyelvi kódot.

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

Névjegy: itt láthatja a készülék azonosítóját, a szoftververziót, a jogszabályi információkat, a licenszerződést és az akkumulátor töltöttségi szintjét (*Eszközadatok megtekintése*, 8. oldal).

Gyári visszaállítás: itt állíthatja vissza a felhasználói adatokat és a beállításokat (*Gyári alapbeállítások visszaállítása*, 10. oldal).

Garmin Connect beállítások

Garmin Connect fiókjában testre szabhatja a készülékre és a tevékenységekre vonatkozó, valamint a felhasználói beállításokat is. Egyes beállítások konfigurálására magán a vívósmart 3 készüléken is van lehetőség.

- A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a ☰ vagy ☰ ikont, válassza ki a **Garmin készülékek** lehetőséget, majd válassza ki készülékét.
- A Garmin Connect alkalmazás eszközwidgetjében válassza ki készülékét.

A beállítások konfigurálását követően szinkronizálnia kell adatait: a rendszer ekkor alkalmazza a módosításokat az eszközre (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással*, 6. oldal) (*Adatok szinkronizálása a számítógéppel*, 6. oldal).

Felhasználói beállítások a Garmin Connect fiókban

Válassza Garmin Connect fiókja **Felhasználói beállítások** lehetőségét.

Egyedi lépéshossz: ezen funkció használata esetén a készülék pontosabban képes kiszámolni a megtett távolságot, mivel ahhoz az Ön egyéni lépéshosszát használja. Adjon meg egy ismert távot, valamint az annak megtételéhez szükséges lépések számát. A Garmin Connect ezek alapján kiszámítja a lépéshosszát.

Napi megmászott emeletek száma: itt adhatja meg, hogy naponta hány emeletet szeretne megmászni.

Napi lépések száma: itt adhatja meg a napi lépéscélt. Az Automatikus cél funkció segítségével beállíthatja, hogy az eszköz automatikusan meghatározzon Ön számára egy lépéscélt.

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

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

Alvás: itt adhatja meg az általában alvással töltött órákat.

Heti intenzitás (perc): itt adhatja meg, hogy hetente hány percet szeretne közepes és élénk intenzitású testmozgással tölteni.

Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban

Válassza Garmin Connect fiókja **Készülékbeállítások** lehetőségét.

Tevékenységek követés: be- és kikapcsolja a tevékenységek követési funkciókat, például a mozgásriasztást.

Riasztások: beállítja az eszköz által végzett ébresztés idejét és gyakoriságát. Akár nyolc külön ébresztési időt is beállíthat.

Automatikus tevékenységfelismerés: be- és kikapcsolja a Move IQ eseményeket. Meghatározhatja, hogy mennyit szeretne várni azelőtt, hogy az eszköz automatikusan elindítsa az adott tevékenységek időzítőjét.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Kézmozdulat: beállítja a háttérvilágítást, hogy a csukló mozgólataira bekapcsoljon. Mozdulatok közé tartozik például a csukló fordítása a test felé, a készülék megtekintése céljából.

Számlap: itt kiválaszthatja a számlapot.

Kezdő widget: beállítja, hogy mely widget jelenjen meg, amikor egy ideig nem ér az eszközhez.

Nyelv: itt állíthatja be az eszköz nyelvét.

Képernyő tájolása: itt adhatja meg, hogy az eszköz fekvő vagy álló formában jelenítse meg az adatokat.

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

Időkorlát: a háttérvilágítás kikapcsolása időkorlátjának beállítása.

MEGJEGYZÉS: a hosszabb időkorlát csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

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

Látható widget-ek: itt határozhatja meg, hogy mely widgetek jelenjenek meg az eszközön.

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

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

Tevékenységprofil beállításai a Garmin Connect segítségével

Garmin Connect fiókjában válassza ki a **Tevékenység beállítása** menüt, majd válasszon ki egy tevékenységtípust.

Tevékenységmód-riasztások: lehetővé teszi, hogy testreszabhasa a tevékenységmód riasztásait, például az ismétlődő riasztásokat és a pulzusriasztásokat. Beállíthatja, hogy a készülék riasszon, amikor pulzusa a célzónán vagy egy egyedi tartományon kívül esik. Kiválaszthat egy meglévő pulzustartományt, vagy beállíthat egy egyedit is.

Auto Lap: lehetővé teszi, hogy az eszköz automatikusan jelölje a köröket minden egyes kilométer vagy mérföld után, a távolság Ön által kiválasztott mértékegysége alapján (**Körök megjelölése**, 4. oldal).

Automatikus sorozatészlelés: lehetővé teszi, hogy az eszköz automatikusan elindítsa és leállítsa a gyakorlatsorozatokat erősítőedzés-tevékenységek során.

Adatmezők: itt határozhatja meg, hogy mely adatképernyők jelenjenek meg a stopperrel mért tevékenységek közben.

Készülékadatok

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Akkumulátor üzemideje	Akár 5 nap
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-20 °C-tól 50 °C-ig (-4 °F-tól 122 °F-ig)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 45 °C-ig (32 °F-tól 113 °F-ig)
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz névleges 3 dBm esetén
Vízbehatolás elleni védelem	Úszás ¹

Eszközadatok megtekintése

Megtekintheti az eszköz azonosítóját, a szoftververziót, a jogszabályi adatokat, valamint az akkumulátor töltöttségi szintjét.

1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.

2 Válassza ki a  >  > **Névjegy** lehetőséget.

3 Az információ megtekintéséhez lapozzon.

A készülék töltése

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

ÉRTESETÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat (**Készülék karbantartása**, 8. oldal).

1 Csipje össze a töltőcsipesz oldalait ① a csipesz szárainak szétnyitásához.



2 Igazítsa a csipeszt az érintkezőkhöz ②, majd engedje el a csipesz szárait.

3 Csatlakoztassa az USB-kábelt egy áramforráshoz.

4 Teljesen töltse fel a készüléket.

Tippek az eszköz feltöltésére

- Csatlakoztassa a töltőt a készülékhez az USB-kábellel való töltéshez (**A készülék töltése**, 8. oldal).

Az eszköz töltéséhez csatlakoztassa az USB-kábelt egy Garmin által jóváhagyott AC adapter segítségével egy normál fali aljzatba vagy a számítógép egyik USB-portjához.

- Az akkumulátor töltöttségi szintjét ábrázoló képet az eszközadatok képernyőn tekintheti meg (**Eszközadatok megtekintése**, 8. oldal).

Készülék karbantartása

ÉRTESETÉS

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

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

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

Ha a készülék klórral, sós vízzel, fénycsővel érintkezett, alaposan öblítse le friss vízzel. Az ilyen anyagokkal való hosszan tartó érintkezés károsíthatja a készülék házát.

Ne tegye ki magas hőmérsékletnek, így például ne tegye ruhaszárítóba.

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

¹ További részletekért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Az eszköz tisztítása

ÉRTESETÉS

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

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

Tisztítás után hagyja, hogy az eszköz teljesen megszáradjon.

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

Hibaelhárítás

Kompatibilis az okostelefonom a készülékkel?

A vívósmart 3 készülék kompatibilis a Bluetooth vezeték nélküli technológiával rendelkező okostelefonokkal.

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

A telefonom nem csatlakozik a készülékhez

- Helyezze a készüléket az okostelefon elérési tartományába.
- Amennyiben már párosította a készülékeket, mindkét készüléken kapcsolja ki, majd kapcsolja be újra a Bluetooth funkciót.
- Amennyiben nem párosította a készülékeket, engedélyezze okostelefonján a Bluetooth technológiát.
- Okostelefonján nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, válassza ki a  vagy  ikont, majd válassza a **Garmin készülékek > Készülék hozzáadása** lehetőséget a párosítási módba lépéshez.
- Az eszközön tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez, majd válassza ki a  >  > **Párosítson** lehetőséget a párosítási módba lépéshez.

Tevékenységek követése

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

Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

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

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

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

Az eszközön és a Garmin Connect fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám frissül a készülék szinkronizálásakor.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szinkronizálja a lépésszámot a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok szinkronizálása a számítógéppel*, 6. oldal).

- Szinkronizálja a lépésszámot a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással*, 6. oldal).

- 2 Várjon, amíg a készülék szinkronizálja az adatokat.

A szinkronizálás eltarthat néhány percig.

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect alkalmazás vagy a Garmin Connect alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat, illetve nem frissíti a lépésszámot.

Nem jelenik meg a stressz-szintem

Ahhoz, hogy az eszköz észlelni tudja a stressz-szintet, be kell kapcsolni a csuklóalapú pulzusszám-mérést.

Az eszköz a nap folyamán mintát vesz a pulzusszám változásáról olyankor, amikor hosszabb ideig nyugalmi állapotban van, és így állapítja meg a stressz-szintet. Az eszköz időzített tevékenységek során nem határozza meg a stressz-szintet.

Ha kötőjelek jelennek meg a stressz-szintje helyett, akkor maradjon mozdulatlan, és várjon, amíg az eszköz nem észleli a pulzusszám-változást.

Az intenzív percek érték villog

Ha az intenzív percek kitűzött értékének elérését elősegítő intenzitási szinten edz, akkor az intenzív percek érték villog.

Eddzen legalább 10 percig folyamatosan, közepes vagy élénk intenzitási szinten.

A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak

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

- Keresse meg a barométer apró nyílásait az eszköz hátlapján (a töltési érintkezők mellett), majd tisztítsa meg a területet a töltési érintkezők körül.

A barométer nyílásainak elzáródása befolyásolhatja a barométer teljesítményét. A terület megtisztítása érdekében öblítse le az eszközt tiszta vízzel.

Tisztítás után hagyja, hogy az eszköz teljesen megszáradjon.

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

Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

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

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

MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az eszközt.

Az eszköz nem a pontos időt jeleníti meg

A készülék mobil eszközzel vagy számítógéppel történő szinkronizáláskor a készülék frissíti az időt és a dátumot. Szinkronizálja az eszközt, így az időzóna módosításakor az

eszköz a pontos időt jeleníti meg, valamint frissíti a téli/nyári időszámításra is.

- 1 Ellenőrizze, hogy a számítógépen, illetve a mobil eszközön látható helyi idő pontos.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szinkronizálja készülékét a számítógéppel (*Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 6. oldal*).
 - Szinkronizálja készülékét az okostelefonnal (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 6. oldal*).Az idő és a dátum automatikusan frissül.

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

- Csökkentse a képernyő fényerejét és időkorlátját (*Megjelenítési beállítások, 6. oldal*).
- Kapcsolja ki a csuklómozdulatokat (*Megjelenítési beállítások, 6. oldal*).
- Az okostelefon értesítési központjában korlátozza a vívósmart 3 készüléken megjelenő értesítések körét (*Értesítések kezelése, 5. oldal*).
- Kapcsolja ki az intelligens értesítéseket (*Bluetooth beállítások, 6. oldal*).
- Kapcsolja ki a Bluetooth vezeték nélküli technológiát, ha nem használja a kapcsolt funkciókat (*Bluetooth beállítások, 6. oldal*).
- Állítsa le a pulzusadatok küldését a párosított Garmin eszközökre (*Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára, 4. oldal*).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzuszámolást (*Csuklón viselhető pulzuszámoló beállítások, 7. oldal*).

MEGJEGYZÉS: a csuklóalapú pulzuszámolás a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek, a VO2 max., a stressz-szint és az elégetett kalóriák számának kiszámítására szolgál (*Intenzív percek, 2. oldal*).

Gyári alapbeállítások visszaállítása

Az eszköz összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

MEGJEGYZÉS: ezzel törli a felhasználó által bevitt összes adatot, valamint a tevékenységlejzimeket.

- 1 Tartsa lenyomva az érintőképernyőt a menü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a  >  > **Gyári visszaállítás** >  lehetőséget.

Termékfrissítések

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

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

- Szoftverfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

A készülék szoftverének frissítése előtt töltsse le és telepítse a Garmin Express alkalmazást, majd adja hozzá készülékét (*Adatok szinkronizálása a számítógéppel, 6. oldal*).

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.

Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express alkalmazás elküldi azt az eszközre.

- 2 Amikor a Garmin Express alkalmazás végzett a frissítés küldésével, válassza le a készüléket a számítógépről.
A készülék ekkor telepíti a frissítést.

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

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

Szinkronizálja készülékét a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 6. oldal*).

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

További információk beszerzése

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

Függelék

Fitnesscélok

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

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

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat (*Pulzustartomány-számítások, 10. oldal*) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai elérése érdekében.

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

A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulzusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

Pulzustartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerősítési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerőltetési szint	Előnyök
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt

VO2 max. normál értékelés

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

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

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

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

Tárgymutató

A

a készülék tisztítása **9**
adatképernyők **8**
adatok
 átvitel **5**
 tárolás **5**
adatok tárolása **5**
akkumulátor **8**
 maximalizálás **6, 10**
 töltés **8**
alkalmazások **5**
 okostelefon **1**
alvó üzemmód **3**
Auto Lap **4, 8**
az eszköz testreszabása **6**

B

beállítások **6–8, 10**
 eszköz **7**
Bluetooth technológia **5, 6, 9**

C

célok **1, 7**
Connect IQ **1**

E

előzmények **5, 6**
 küldés számítógépre **5**
Előzmények
 küldés számítógépre **6**
 megtekintés **5**

F

frissítések, szoftver **10**

G

Garmin Connect **1, 5–8, 10**
Garmin Express **6**
 szoftver frissítése **10**

H

háttértár mód **6**
háttérvilágítás **5, 6**
hibaelhárítás **3, 8–10**

I

idő **7**
 riasztások **3**
időzítő **3**
intenzitás (perc) **9**
intenzív percek **2**

K

kalibrálás **2**
 érintőképernyő **9**
kalória **2**
 riasztások **3**
képernyő **6**
 kalibrálás **9**
készülék tisztítása **8**
készülékazonosító **8**
kiegészítők **10**
körök **4**

M

megjelenítési beállítások **6**
menü **1**

O

okostelefon **9**
 alkalmazások **5**
 párosítás **1, 9**

P

párosítás
 ANT+ érzékelők **4**
 okostelefon **1, 9**
pontos idő **9**

pulzusszám **1, 2**
 érzékelők párosítása **4**
 mérő **7, 9**
 riasztások **4, 7**
 tartományok **10**

R

rendszerbeállítások **7**
riasztások **3–5**
 pulzusszám **7**
 rezgés **5**

S

specifikációk **8**
stopper **3, 4**
 visszaszámláló **4**
stressz-szint **2, 9**

Sz

szoftver
 frissítés **10**
 verzió **8**

T

távolság, riasztások **3**
telep
 maximalizálás **7**
 töltés **8**
tevékenység mentése **3**
tevékenységek **3**
tevékenységkövetés **1, 2**
töltés **8**

U

USB **10**
 fájltávitel **6**

V

VIRB távirányító **3**
visszaszámláló időzítő **4**
VO2 max. **4, 11**

W

widgetek **2**

