

GARMIN®

vivosmart® HR/HR+



Felhasználói kézikönyv

© 2015 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

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

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

Az American Heart Association® az American Heart Association, Inc. bejegyzett védjegye. Az Android™ a Google, Inc. bejegyzett védjegye. Az Apple® és a Mac® 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 Firstbeat továbbfejlesztett pulzusszám-elemzése. A Windows® a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

Ez a termék tartalmazhat egy könyvtárat (Kiss FFT), amelyet Mark Borgerding engedélyével, a háromklauzulus BSD licenc alapján használunk <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

M/N: A02947, A02933

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
Első lépések.....	1
A készülék áttekintése.....	1
A készülék viselete és a pulzusszám.....	1
Párosítás és beállítás	1
Okostelefon párosítása.....	1
Eszköz beállítása számítógépen.....	2
Tevékenységek követés és szolgáltatások	2
Ikonok.....	2
Cél automatikus beállítása.....	2
Mozgássáv.....	2
Intenzív percek.....	3
A pulzus grafikon megtekintése.....	3
Fitnesztevékenység rögzítése.....	3
Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára.....	3
VIRB Távírányító.....	3
Alváskövetés.....	3
vívosmart HR Edzési funkciók	4
A tevékenységmód beállítása.....	4
A pulzusriasztások beállítása.....	4
Körök megjelölése.....	4
vívosmart HR+ GPS edzési funkciók	4
A tevékenységmód beállítása.....	4
A pulzusriasztások beállítása.....	4
Körök megjelölése.....	5
Tevékenység automatikus szüneteltetése.....	5
A kalóriaszámítás pontosságának javítása.....	5
Az intenzitás (perc) pontosságának javítása.....	5
Műholdas jelek keresése.....	5
Személyes rekordok.....	5
Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók	5
Értesítések megtekintése.....	6
Értesítések kezelése.....	6
Elvesztett okostelefon megkeresése.....	6
Bluetooth Beállítások.....	6
Napló	6
Előzmények megtekintése.....	6
Garmin Connect.....	6
Eszköz testreszabása	7
Garmin Connect beállítások.....	7
Eszközbeállítások.....	8
Ne zavarjanak üzemmód használata.....	8
Ébresztőóra megtekintése.....	8
Készülékadatok	8
vívosmart HR/HR+ specifikációk.....	8
Eszközadatok megtekintése.....	8
A készülék töltése.....	8
Készülék karbantartása.....	9
Hibaelhárítás	9
Kompatibilis az okostelefonom a készülékkel?.....	9
A telefonom nem csatlakozik a készülékhez.....	9
Tevékenységek követés.....	9
Tippek rendellenes pulzusadatok esetére.....	10
Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása.....	10
A készülék alaphelyzetbe állítása.....	10
Gyári alapbeállítások visszaállítása.....	10
Nem megfelelő a nyelv az eszközön.....	10
Az eszköz nem a pontos időt jeleníti meg.....	10
Szoftver frissítése a Garmin Connect mobilalkalmazás segítségével.....	10
Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével.....	10

Termékfrissítések.....	10
További információk beszerzése.....	11
Függelék	11
Fitneszcélok.....	11
A pulzustartományok ismertetése.....	11
Pulzustartomány-számítások.....	11
Háromklauzulás BSD licenc.....	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.

Első lépések

Ha először használja az eszközt, végezze el az alább leírt feladatokat, melyek segítenek beállítani az eszközt, és megismerni annak alapvető funkcióit.

- 1 Töltse fel az eszközt (*A készülék töltése*, 8. oldal).
 - 2 Az alábbi lehetőségek valamelyikét követve végezze el a Garmin Connect™ fiókkal kapcsolatos beállításokat:
 - Állítsa be az eszközt egy kompatibilis okostelefonon (*Okostelefon párosítása*, 1. oldal).
 - Állítsa be az eszközt számítógépen (*Eszköz beállítása számítógépen*, 2. oldal).
- MEGJEGYZÉS:** a beállítási folyamat véglegesítéséig az eszköz csak korlátozott funkciókészlettel használható.
- 3 Szinkronizálja adatait Garmin Connect fiókjával (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással*, 2. oldal) (*Adatok szinkronizálása számítógéppel*, 2. oldal).

A készülék áttekintése



① Érintőképernyő	A szolgáltatások, adatképernyők és menük áttekintéséhez lapozzon az ujjával. Érintse meg az elemet a kiválasztáshoz.
② Eszközgomb	A képernyő zárolásához és az eszköz be- vagy kikapcsolásához tartsa nyomva. Nyomja meg a menü megnyitásához és bezárásához. Nyomja meg a stopper elindításához vagy leállításához.

Képernyő tájolás

A képernyő tájolásának testreszabását az eszközbeállításoknál végezheti el Garmin Connect fiókjában (*Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban*, 7. oldal). Az eszköz fekvő vagy álló formában tudja megjeleníteni az adatokat.

Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek

Az érintőképernyő az eszköz számos funkciójának kezelésére használható.

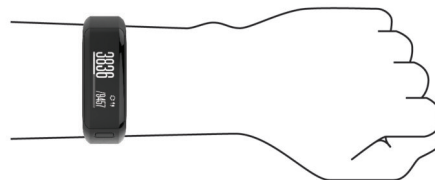
- Fekvő módban balra/jobbra lehet lapozni.
- Álló módban fel/le lehet lapozni.
- A pontos idő képernyőről a különböző tevékenységkövető adatok és funkciók képernyőre lehet lapozni.
- Nyomja meg az eszközgombot, majd lapozzon a menüopciók áttekintéséhez.
- Stopperrel mért tevékenység közben lapozzon az adatképernyők megjelenítéséhez.
- Választáshoz érintse meg az érintőképernyőt.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez válassza a ↩ lehetőséget.
- Az érintőképernyőn végzett kiválasztási műveletek különüljenek el egymástól.

Háttérvilágítás használata

- A háttérvilágítás bekapcsolásához egyszerűen érintse meg vagy húzza el az érintőképernyőt.
- MEGJEGYZÉS:** riasztások és üzenetek érkezése esetén a háttérvilágítás automatikusan bekapcsol.
- Állítsa be a háttérvilágítás fényerejét (*Eszközbeállítások*, 8. oldal).
 - Szabja testre az automatikus háttérvilágítás beállításait (*Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban*, 7. oldal).

A készülék viselete és a pulzusszám

- Viselje a vívósmart HR/HR+ készüléket a csuklócsont fölött.
- MEGJEGYZÉS:** az eszköz szorosan illeszkedjen, de ne legyen kényelmetlen, és futás vagy testedzés közben nem szabad elmozdulnia.



MEGJEGYZÉS: a pulzusmérő az eszköz hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes pulzusadatok esetére*, 10. oldal című részt.
- A csuklóalapú pulzusmérés pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Párosítás és beállítás

Okostelefon párosítása

A vívósmart HR/HR+ készülék kapcsolt funkcióinak használatához a készüléket közvetlenül a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül csatlakoztassa, és ne az okostelefon Bluetooth® beállításain keresztül.

- 1 Okostelefonja alkalmazásboltjából telepítse, majd nyissa meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást.
- 2 Az eszköz bekapcsolásához tartsa nyomva az eszközgombot.

Az első bekapcsoláskor ki kell választani az eszköz nyelvét. A következő képernyőn párosíthatja az eszközt okostelefonjával.


TIPP: a párosítási üzemmód manuális elindításához nyomja meg az eszközgombot a menü megjelenítéséhez, majd válassza a **> Okostelefon párosítása** lehetőséget.

- 3 Adja hozzá készülékét Garmin Connect fiókjához az alábbi lehetőségek egyikével:
 - Ha ez az első eszköz, amelyet a Garmin Connect Mobile alkalmazással párosít, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Ha már párosított egy másik eszközt a Garmin Connect Mobile alkalmazással, a beállítások menüben válassza a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** elemet, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

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

Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással

Az eszköz időről időre automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect Mobile alkalmazással. Az adatok manuális szinkronizálását bármikor elvégezheti.

- 1 Helyezze az eszközt az okostelefon 3 m-es (10 ft.) körzetébe.
- 2 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.
- 3 Válassza a  ikont.
- 4 Tekintse meg a naprakész adatokat a Garmin Connect Mobile alkalmazásban.

Eszköz beállítása számítógépen

Ha még nem párosította okostelefonnal vivosmart HR/HR+ eszközt, a Garmin Connect fiók beállítását számítógépéről is elvégezheti.

MEGJEGYZÉS: az eszköz egyes funkcióihoz párosított okostelefon szükséges.

- 1 Csatlakoztassa a töltőcsipeszt az eszközhöz (*A készülék töltése*, 8. oldal).
- 2 Dugja be az USB-kábelt a számítógép USB-portjába.
- 3 Látogasson el a www.garminconnect.com/vivosmartHR vagy a www.garminconnect.com/vivosmartHRplus oldalra.
- 4 Töltse le, majd telepítse a Garmin Express™ alkalmazást:
 - Windows® operációs rendszer használata esetén válassza a **Letöltés Windowsra** lehetőséget.
 - Mac® operációs rendszer használata esetén válassza a **Letöltés Mac-re** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Adatok szinkronizálása számítógéppel

Javasoljuk, hogy rendszeresen szinkronizálja adatait, így a Garmin Connect alkalmazásban is nyomon követheti előrehaladását.

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

A Garmin Express alkalmazás elvégzi az adatok szinkronizálását.
- 2 Tekintse meg a naprakész adatokat a Garmin Connect alkalmazásban.

Tevékenységek követés és szolgáltatások

Néhány szolgáltatáshoz párosított okostelefon szükséges.

Idő és dátum: az aktuális időt és dátumot mutatja. Az idő és a dátum automatikusan kerül beállításra, amikor az eszköz műholdjeleket fog (csak vivosmart HR+ eszközök esetében), és amikor szinkronizálja az eszközt egy okostelefonnal.

Tevékenységek követés: nyomon követi a napi lépésszámot, megmászott emeleteket, megtett távolságot, kalória-fogyasztást és az intenzív percekét. A mozgássáv az inaktív időt jeleníti meg.

Célok: a tevékenységi céljai felé való haladását mutatja. A készülék tanul, és új lépésszám cél javasol az Ön számára minden nap. A Garmin Connect fiókja használatával testre szabhatja a napi lépések számára, a napi megmászott emeletekre és a heti intenzív percekre kitűzött célokat.

Pulzusszám: megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és az utóbbi hét nap alapján számolt átlagos nyugalmi pulzusszámot. Megérintheti a képernyőt, hogy egy grafikonon lássa a pulzusszámát.

Értesítések: az okostelefon értesítési beállításai alapján figyelmezteti Önt az okostelefonról érkező értesítésekre,

ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi hálón történő eseményeket stb.

Zenevezérlők: vezérlőeszközöket biztosít az okostelefonja zenelejátszójához.











VIRB® távirányító: távirányítási lehetőséget biztosít a párosított VIRB kamerájához (külön megvásárolható).

Időjárás: megjeleníti az aktuális hőmérsékletet. A képernyőt megérintve négy napos időjárás-előrejelzést láthat.


Ikonok

Az ikonok különböző funkciókat jelképeznek. Az egyes funkciók lapozással érhetők el. Néhány szolgáltatáshoz párosított okostelefon szükséges.

MEGJEGYZÉS: az eszközön megjelenő képernyőket Garmin Connect fiókjában szabhatja testre (*Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban*, 7. oldal).

	Az adott napon megtett lépések száma, az adott napra vonatkozó lépéscél, illetve a cél elérése irányában végzett előrehaladás.
	Az aktuális pulzusszám és egy hétnapos időtartamra levetített átlagos nyugalmi pulzusszám ütés/perc (bpm) mértékegységben. Az ikon villogása azt jelzi, hogy az eszköz jelet keres.
	Az adott napon elégetett kalóriaösszeg, az aktív és a nyugalmi kalóriákat egyaránt beleszámítva.
	Az adott napon megtett távolság kilométerben vagy mérföldben.
	Az adott napon megmászott emeletek száma, az adott napra vonatkozó emeletcél, illetve a cél elérése irányában végzett előrehaladás.
	Az adott napon közepes vagy élénk intenzitású testmozgással töltött idő, a heti intenzitási cél (percben), illetve a cél elérése irányában végzett előrehaladás.
	A párosított okostelefon zenelejátszóját vezérlő gombok.
	Távvezérlő gombok a párosított VIRB kamerához.
	A párosított okostelefonról küldött értesítések.
	Az aktuális hőmérséklet és időjárás-előrejelzés egy párosított okostelefonról.



Cél automatikus beállítása

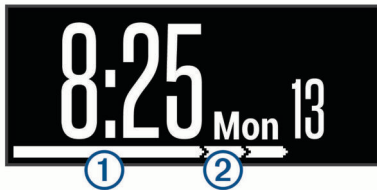
Az eszköz a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben az eszköz kijelzi a napi cél elérése irányában tett előrehaladást .



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 . Minden további mozgás nélkül töltött 15 perctől újabb szegmens  jelez.



A mozgássáv nullázásához sétáljon egy kicsit.

Intenzív percek

Egészsége javítása érdekében számos szervezet, például az Egyesült Államok Centers for Disease Control and Prevention (Betegségkezelő és -megelőző Központ), az American Heart Association® (Amerikai Szív társaság) vagy az Egészségügyi Világszervezet legalább heti 150 perc közepes intenzitású testmozgást (pl. gyorsabb séta) vagy heti 75 perc intenzív testmozgást (pl. futás) javasol.

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

Intenzív percek szerzésének módja

vívosmart HR/HR+ eszköze úgy számolja ki az intenzív percek, hogy összehasonlíja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az eszköz a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

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

A pulzus grafikon megtekintése

A pulzus grafikonon az elmúlt 4 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 a képernyőre.

Fitness tevékenység rögzítése

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

MEGJEGYZÉS: a pozíció opciók csak a vívosmart HR+ típuson érhetők el.

- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.
- 2 Válassza a **X** ikont.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet, például a **Futás** vagy a **Kardió**.
- 4 Válassza a **Szabadban (GPS)** vagy **Beltér (nincs GPS)** opciót.
- 5 Ha a hely kültérre van állítva, menjen ki, és várjon, amíg az eszköz megtalálja a GPS műholdakat.
A műholdjelek megkeresése eltarthat pár percig. A műholdak megtalálása esetén a **■■■■** jelzés folyamatosan látható.
- 6 Nyomja meg az eszközgombot a stopper elindításához.
- 7 Kezdje el a tevékenységet.

- 8 A további adatokat megjelenítő képernyők lapozással érhetők el.

MEGJEGYZÉS: a megjelenő adatképernyőket Garmin Connect fiókjában szabhatja testre (*Futási beállítások a Garmin Connect fiókban, 7. oldal*).

- 9 A tevékenysége befejezését követően nyomja meg az eszközgombot a stopper leállításához.

- 10 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A stopper ismételt elindításához nyomja meg az eszközgombot.
- A tevékenység mentéséhez és a stopper nullázásához válassza a **✓** ikont. Megjelenik az összesítés.
- A **X** kiválasztásával törölheti a tevékenységet.

Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára

Pulzusadatait elküldheti vívosmart HR/HR+ eszközéről, majd megtekintheti a párosított Garmin eszközökön. Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® eszközre, vagy testedzés közben elküldheti pulzusadatait egy VIRB akciókamerára.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.

- 2 Válassza a **⚙ > Pulzusszám > Adásvételi mód > ✓**.

A vívosmart HR/HR+ elkezd a pulzusadatok továbbítását. A képernyőn megjelenik a **♥** ikon.

MEGJEGYZÉS: a pulzusadatok továbbítása alatt csak a pulzuszám képernyőt tudja megtekinteni.

- 3 Párosítsa vívosmart HR/HR+ eszközét Garmin ANT+® kompatibilis eszközzel.

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

TIPP: a pulzusadatok küldésének leállításához érintse meg a pulzuszám képernyőt, majd válassza a **✓** ikont.

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 engedélyezni kell a vívosmart HR/HR+ eszközön (*Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban, 7. oldal*).

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

Alváskövetés

Alvás közben az eszköz automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyel az Ön

mozgását. Az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összeje, 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. Ne zavarj üzemmódban az eszköz háttérvilágítása és rezgő figyelmeztetése ki van kapcsolva. (*Ne zavarjanak üzemmód használata*, 8. oldal).

vívosmart HR Edzési funkciók


A jelen kézikönyv a vívosmart HR és a vívosmart HR+ típusokra érvényes. A jelen fejezetben bemutatott funkciók csak a vívosmart HR típuson érhetők el.

vívosmart HR: ez az eszköz nem rendelkezik GPS-követési funkciókkal, sem helybeállításokkal.

vívosmart HR+: ez az eszköz rendelkezik GPS-követési funkciókkal és helybeállításokkal is.

A tevékenységmód beállítása

1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.

2 Válassza a  ikont.

3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

4 Válassza ki a  > **Tevékenység mód** lehetőséget.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza az **Alap** lehetőséget egy tevékenység riasztások nélküli rögzítéséhez (*Fitnesztevékenység rögzítése*, 3. oldal).

MEGJEGYZÉS: ez az alapértelmezett tevékenységmód.

- Válassza az **Idő**, **Távolság** vagy **Kal. szám** lehetőséget egy meghatározott cél eléréséhez való edzéshez, időtartamra vonatkozó riasztásokkal.

TIPP: a tevékenységmód riasztásainak testreszabásához használja Garmin Connect fiókját (*Futási beállítások a Garmin Connect fiókban*, 7. oldal).

6 Válassza a  ikont.


7 Kezdje el a tevékenységet.

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.

1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.

2 Válassza a  ikont.

3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

4 Válassza ki a  > **HR-riasztás** lehetőséget.

5 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.

TIPP: az egyedi zónák meghatározásához használja Garmin Connect fiókját (*Futási beállítások a Garmin Connect fiókban*, 7. oldal).


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 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.

2 Válassza a  ikont.

3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

4 Válassza az  > **Auto Lap** > **Bekapcsol** lehetőséget.

5 Kezdje el a tevékenységet.

vívosmart HR+ GPS edzési funkciók

A jelen kézikönyv a vívosmart HR és a vívosmart HR+ típusokra érvényes. A jelen fejezetben bemutatott funkciók csak a vívosmart HR+ típuson érhetők el.

vívosmart HR: ez az eszköz nem rendelkezik GPS-követési funkciókkal, sem helybeállításokkal.

vívosmart HR+: ez az eszköz rendelkezik GPS-követési funkciókkal és helybeállításokkal is.

A tevékenységmód beállítása

1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.

2 Válassza a  ikont.

3 Válassza ki az egyik tevékenységet.

4 Válassza ki a  > **Tevékenység mód** lehetőséget.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza az **Alap** lehetőséget egy tevékenység riasztások nélküli rögzítéséhez (*Fitnesztevékenység rögzítése*, 3. oldal).

MEGJEGYZÉS: ez az alapértelmezett tevékenységmód.

- Válassza a **Futás/séta** lehetőséget az időre menő futáshoz és gyalogláshoz.

MEGJEGYZÉS: ez a mód csak a **Futás** tevékenységnél elérhető.

- Válassza a **Virtual Pacer** lehetőséget egy meghatározott tempó cél eléréséhez való edzéshez.

MEGJEGYZÉS: ez a mód csak a **Futás** tevékenységnél elérhető.

- Válassza az **Idő**, **Távolság** vagy **Kal. szám** lehetőséget egy meghatározott cél eléréséhez való edzéshez, időtartamra vonatkozó riasztásokkal.

TIPP: a tevékenységmód riasztásainak testreszabásához használja Garmin Connect fiókját (*Futási beállítások a Garmin Connect fiókban*, 7. oldal).

6 Válassza a  ikont.

7 Kezdje el a tevékenységet.

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

Virtual Pacer™

A Virtual Pacer egy olyan eszköz, mely segít, hogy a beállított tempóval fusson, elősegítve így a teljesítmény növelését.

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.

1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.

- 2 Válassza a **✕** ikont.
 - 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
 - 4 Válassza ki a **:** > **HR-riasztás** lehetőséget.
 - 5 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.
- TIPP:** az egyedi zónák meghatározásához használja Garmin Connect fiókját (*Futási beállítások a Garmin Connect fiókban, 7. oldal*).

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.

- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.
- 2 Válassza a **✕** ikont.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza az **:** > **Auto Lap** > **Bekapcsol** lehetőséget.
- 5 Kezdje el a tevékenységet.

Tevékenység automatikus szüneteltetése

Az Auto Pause® funkció segítségével lehetőség van a stopper automatikus leállítására, amikor Ön nem mozog. Ez a funkció akkor hasznos, ha menet közben a jelzőlámpák vagy egyéb okok miatt meg kell állnia.

MEGJEGYZÉS: a szünet közbeni adatokat a rendszer nem rögzíti.

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

- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.
- 2 Válassza a **✕** ikont.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza ki az **:** > **Auto Pause** > **Bekapcsol** lehetőséget.

A kalóriaszámítás pontosságának javítása

Az eszköz megjeleníti az adott nap elégedett kalóriák számát; ez a szám egy becsült érték. A számítás pontosságának növeléséhez érdemes 20 percig a szabadban gyalogolni vagy futni.

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

MEGJEGYZÉS: a **ⓘ** 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 **ⓘ** ikon nem jelenik meg.

- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az intenzitás (perc) pontosságának javítása

Az eszköz kiszámítja, hogy mennyi időt töltött közepes-intenzív tevékenységekkel. A számítás pontosságának növeléséhez érdemes 20 percig a szabadban gyalogolni vagy futni.

- 1 Az intenzitás (perc) képernyő megjelenítéséhez lapozzon.
- 2 Válassza a **ⓘ** ikont.

MEGJEGYZÉS: a **ⓘ** ikon akkor jelenik meg, amikor az intenzív percek kalibrálása szükséges. Ezt a kalibrálást csak

egyszer kell elvégezni. Ha már rögzített egy időzített sétát vagy futást, előfordulhat, hogy a **ⓘ** ikon nem jelenik meg.

- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Műholdas jelek keresése

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

- 1 Menjen kültéri, nyílt területre.
A készülék gombjának az ég felé kell néznie.
- 2 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
A műholdjelek megtalálása akár 30–60 másodpercet is igénybe vehet.

A GPS-műholdvétel javítása

- Gyakran szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect fiókjával:
 - Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazással.
 - Szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazással a Bluetooth képes okostelefonja segítségével.

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

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

Személyes rekordok

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

A személyes rekordjai megtekintése

- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.
- 2 Válassza a **📊** > **Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy rekordot.

Személyes rekord visszaállítása

Minden egyes személyes rekord visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.
- 2 Válassza a **📊** > **Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy visszaállítani kívánt rekordot.
- 4 Válassza ki a **Előző használata** > **✓** lehetőséget.

Személyes rekord törlése

- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.
- 2 Válassza a **📊** > **Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy rekordot.
- 4 Válassza a **Rekord törlése** > **✓** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók

A vívosmart HR/HR+ eszköz számos Bluetooth-on keresztül elérhető funkcióval rendelkezik, melyeket a Garmin Connect Mobile alkalmazás használatával érhet el kompatibilis okostelefonján.

Értesítések: az okostelefon értesítési beállításai alapján figyelmezteti Önt az okostelefonról érkező értesítésekre,

ideértve a hívásokat, szöveges üzeneteket, közösségi hálókön történő eseményeket stb.

Telefonkeresés: Bluetooth vezeték nélküli technológia révén segít megkeresni az elveszett okostelefont, amennyiben az a hatótávolságon belül van.



Csatlakozási riasztás: riasztást állíthat be, mely figyelmezteti Önt, amennyiben a párosított okostelefon elhagyja a Bluetooth vezeték nélküli technológia hatósugarát.

Zenevezérlők: vezérlőgombokat biztosít a párosított okostelefon zenelejátszójához.

Tevékenységek feltöltése Garmin Connect fiókjába: ezzel a funkcióval szinkronizálhatja tevékenységadatait a párosított okostelefonnal. Az adatokat a Garmin Connect Mobile alkalmazásban tekintheti meg.



Értesítések megtekintése

• Amikor értesítés jelenik meg eszközén, válasszon az alábbi lehetőségek közül:

- A teljes értesítés megtekintéséhez érintse meg az érintőképernyőt, majd a  ikont.
- Az értesítés elvetéséhez érintse meg a  ikont, majd válasszon egy opciót.

• 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 képernyőre, koppintson az érintőképernyőre, majd válasszon az alábbi lehetőségek közül:
 - Lapozzon az egyes értesítések áttekintéséhez.
 - A teljes értesítés megtekintéséhez válasszon ki egy értesítést, majd válassza az **Olvas** lehetőséget.
 - Az értesítés elvetéséhez válasszon ki egy értesítést, majd válassza ki a megfelelő opciót.

Értesítések kezelése

Kompatibilis okostelefonján beállíthatja a vívósmart HR/HR+ eszközön megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- Apple® eszköz használata esetén az okostelefon értesítési központjában határozhatja meg, hogy mely elemek jelenjenek meg az eszközön.
- Android™ eszköz használata esetén a Garmin Connect Mobile alkalmazás beállításai között határozhatja meg, hogy mely elemek jelenjenek meg az eszközön.

Elveszett okostelefon megkeresése


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

1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.

2 Válassza a  ikont.

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

Bluetooth Beállítások

A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot, majd válassza a  lehetőséget.

Bluetooth: a Bluetooth vezeték nélküli technológia bekapcsolása.

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

Okostelefon párosítása: párosítja eszközét egy kompatibilis, Bluetooth-funkcióval rendelkező okostelefonnal. Ez a beállítás teszi lehetővé a Bluetooth-on keresztül elérhető funkciók használatát a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül. Ide tartoznak többek között az értesítések, valamint a Garmin Connect szolgáltatásba irányuló feltöltések.

Értesítések: itt engedélyezheti a kompatibilis okostelefonról érkező értesítéseket. A Csak hívást mutat opció használata esetén az eszköz csak bejövő telefonhívások esetén jelenít meg értesítést.


Csatl. riasztás: riasztást állíthat be, mely figyelmezteti Önt, amennyiben a párosított okostelefon elhagyja a Bluetooth vezeték nélküli technológia hatósugarát.

Kijelző: itt adhatja meg, hogy az eszköz fekvő vagy álló formában jelenítse meg az értesítéseket.

MEGJEGYZÉS: ez az opció csak akkor jelenik meg, amikor az eszköz úgy van beállítva, hogy az adatokat álló módban jelenítse meg.

Bluetooth vezeték nélküli technológia kikapcsolása

1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.

2 A vívósmart HR/HR+ eszköz Bluetooth vezeték nélküli funkciójának kikapcsolásához válassza a  > **Bluetooth** > **Kikapcsol** lehetőséget.

TIPP: a Bluetooth vezeték nélküli technológia kikapcsolásának módjával kapcsolatban tekintse át az okostelefon felhasználói kézikönyvét.

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 Mobile alkalmazással, 2. oldal*) (*Adatok szinkronizálása számítógéppel, 2. oldal*).

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

Előzmények megtekintése

1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.

2 Válassza a  ikont.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A vívósmart HR eszközön válasszon ki egy tevékenységet.
- A vívósmart HR+ eszközön válassza ki a **Korábbi tevék.** lehetőséget, majd válasszon ki egy tevékenységet.

Garmin Connect

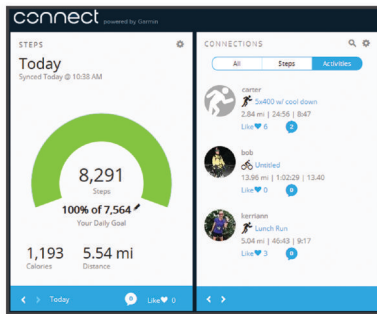
A Garmin Connect fiókon keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. A Garmin Connect számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, kerékpártúráit, úszásait, gyalogtúráit, triatlonversenyeit

stb. Ingyenes fiókját a következő címen hozhatja létre:
www.garminconnect.com/start.

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

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

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



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

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

Garmin Move IQ™ események

A Move IQ funkció automatikusan érzékeli a legalább 10 percen át tartó tevékenység-mintákat, pl. a sétálást, futást, kerékpározást vagy az ellipszis tréneres edzést. Megtekintheti az esemény típusát és időtartamát a Garmin Connect idővonalán, de ezek az események nem jelennek meg a tevékenységek listájában, a pillanatfelvételekben vagy a hírekben. A több részlet és nagyobb pontosság érdekében rögzítsen eszközével időzített tevékenységet.

Eszköz testreszabása

Garmin Connect beállítások

Garmin Connect fiókjában testreszabhatja az eszközére és tevékenységprofiljára vonatkozó, illetve a felhasználói beállításokat. Egyes beállítások konfigurálására magán a vívósmart HR/HR+ eszközön is van lehetőség.

- A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállítások menüjében válassza a **Garmin készülékek** lehetőséget, majd válassza ki a kívánt eszközt.
- A Garmin Connect alkalmazás eszközwidgetjében válassza az **Készülékbeállítások** lehetőséget.

A beállítások konfigurálását követően szinkronizálja adatait: a rendszer ekkor alkalmazza a módosításokat az eszközre (**Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással**, 2. oldal) (**Adatok szinkronizálása számítógéppel**, 2. oldal).

Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban

Válassza Garmin Connect fiókja **Készülékbeállítások** lehetőségét.

Ébresztőóra: itt állíthatja be az eszköz által végzett ébresztés idejét és gyakoriságát.

Látható képernyők: itt határozhatja meg, hogy mely képernyők jelenjenek meg az eszközön.

Alapértelmezett képernyő: itt állíthatja be, hogy mely képernyő jelenjen meg, amikor egy ideig nem ér az eszközhöz, valamint az eszköz bekapcsolásakor.

Automatikus háttérvilágítás: ez a funkció lehetővé teszi, hogy az eszköz automatikusan bekapcsolja a háttérvilágítást, amikor teste irányába fordítja csuklóját. Meghatározhatja, hogy a funkció mindig aktív legyen-e, vagy csak akkor, amikor stopperrel mért tevékenységeket végez.

MEGJEGYZÉS: ez a beállítás csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Tevékenység nyomon követése: a tevékenységkövetési funkciók, például a mozgásriasztás, a csuklón történő pulzusszám-figyelés és Move IQ események be- és kikapcsolása.

Bal/jobb csukló: itt adhatja meg, hogy melyik csuklóján kívánja viselni a szíjat. Ezt a beállítást a képernyőtájolás meghatározása és az automatikus háttérvilágítás használata érdekében adja meg.

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.

Nyelv: itt állíthatja be az eszköz nyelvét.

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

Tempó/sebesség: itt állíthatja be, hogy az eszköz megjelenítse-e a tempót és a sebességet az időre menő tevékenységek során (csak a vívósmart HR+ típus esetén).

Futási beállítások a Garmin Connect fiókban

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

Futásimód-riasztás: lehetővé teszi, hogy testre szabhassa a tevékenységmód riasztásait, például az időtartamra vonatkozó riasztásokat.

Pulzusszámriasztás: 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: Itt engedélyezheti, hogy az eszköz kilométerenként (vagy mérföldenként) automatikusan jegyezze a köröket (**Körök megjelölése**, 4. oldal).

Auto Pause: itt engedélyezheti, hogy a stopper automatikusan szüneteljen, amikor Ön abbahagyja a mozgást (csak a vívósmart HR+ típus esetén).

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

Felhasználói beállítások a Garmin Connect fiókban

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

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

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


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

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

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

Eszközbeállítások

Bizonyos beállításokat magán a vívósmart HR/HR+ eszközön is meghatározhat. A további beállítások konfigurálására a Garmin Connect fiókban van lehetőség.

A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot, majd válassza a  lehetőséget.

Nyelv: itt állíthatja be az eszköz nyelvét.

Idő: itt állíthatja be, hogy az eszköz 12 vagy 24 órás formátumban jelenítse meg az időt, illetve itt állíthatja be a pontos időt (*Manuális időbeállítás, 8. oldal*).

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

Tevékenység-követés: itt kapcsolhatja be és ki a tevékenységkövetést és a mozgási riasztást.



Pulzusszám: itt kapcsolhatja be és ki a csuklóalapú pulzusszámmérést és a pulzusszám elküldését.


Képernyő-beállítások: itt állíthatja be a kijelző háttérvilágításának fényerejét (*A háttérvilágítás fényerejének beállítása, 8. oldal*) és az automatikus képernyőzár idejét.

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

Manuális időbeállítás




Alapértelmezés szerint a vívósmart HR készülék automatikusan beállítja az időt, amikor szinkronizálja azt okostelefonjával. A vívósmart HR+ készülék automatikusan beállítja az időt, amikor megtalálja a műholdjeleket és amikor szinkronizál okostelefonjával. Az idő emellett azonban manuálisan is beállítható.

- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - vívósmart HR készülék esetén válassza az  > **Idő** > **Idő beállítása** lehetőséget.
 - vívósmart HR+ készülék esetén válassza az  > **Idő** > **Idő beállítása** > **Kézi** lehetőséget.

3 A pontos idő és dátum beállításához válassza a  lehetőséget.

4 Válassza a  ikont.

A háttérvilágítás fényerejének beállítása



- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.
- 2 Válassza a  > **Képernyő-beállítások** > **Háttérvilágítás fényereje** lehetőséget.
- 3 A  /  gombok segítségével módosítsa a fényerőt.


MEGJEGYZÉS: a háttérvilágítás fényereje hatással van a készülék üzemidejére.

Ne zavarjanak üzemmód használata


Ne zavarj üzemmódban az eszköz háttérvilágítása és rezgő figyelmeztetése ki van kapcsolva. Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

MEGJEGYZÉS: az általában alvással töltött órákat a Garmin Connect fiók felhasználói beállításai között adhatja meg. Az általában alvással töltött órákban az eszköz automatikusan ne zavarj üzemmódba kapcsol.

- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.
- 2 Válassza a  > **Bekapcsol** lehetőséget.
A pontos idő képernyőn megjelenik a  ikon.

TIPP: a ne zavarj üzemmódból való kilépéshez nyomja meg az eszközgombot, majd válassza a  > **Kikapcsol** lehetőséget.

Ébresztőóra megtekintése

- 1 Az ébresztés időpontját és gyakoriságát Garmin Connect fiókjában állíthatja be (*Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban, 7. oldal*).
- 2 A menü megjelenítéséhez nyomja meg a vívósmart HR/HR+ eszköz eszközgombját.
- 3 Válassza a  ikont.


Készülékadatok

vívósmart HR/HR+ specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
vívósmart HR akkumulátorának üzemideje	Akár 5 nap
vívósmart HR+ akkumulátor-üzemidő	Akár 5 nap Akár 8 óra (bekapcsolt GPS mellett)
Üzemi hőmérséklet-tartomány	-10 °C-tól 60 °C-ig (14 °F-tól 140 °F-ig)
Töltési hőmérséklet	0 °C-tól 40 °C-ig (32 °F-tól 104 °F-ig)
Rádiófrekvencia/protokoll	2,4 GHz-es ANT+ vezeték nélküli adatátviteli protokoll Bluetooth vezeték nélküli technológia
Vízbehatolás elleni védelem	Swim, 5 ATM ¹

Eszközadatok megtekintése

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

- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.
- 2 Válassza a  ikont.


A készülék töltése

FIGYELMEZTETÉS!

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

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat a függelékben.



- 1 Igazítsa a töltő csatlakozóját a készülék hátulján lévő érintkezőkhöz, majd nyomja a töltőt , amíg bekattan.



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


- 2 Dugja be az USB-kábelt a számítógép USB-portjába.
- 3 Teljesen töltsse fel a készüléket.

Tipppek az eszköz feltöltésére

- Csatlakoztassa a töltőt az eszközhöz 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. Egy teljesen lemerült akkumulátor feltöltése körülbelül 60-90 percet vesz igénybe.
- Ha az akkumulátor töltöttségi szintjét jelző ikon  teljesen tele van, és már nem villog, húzza ki a töltőt az eszközből.
- Az akkumulátor töltöttségi szintjét  az eszkozadatok képernyőn tekintheti meg (*Eszközadatok megtekintése*, 8. oldal).

Az eszköz használata töltés közben

Az eszközt a számítógépen való töltés közben is kezelheti. Használhatja például a Bluetooth-on keresztül elérhető funkciókat, illetve konfigurálhatja az eszköz beállításait.

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.
- 2 Az USB-háttértár üzemmódból való kilépéshez válassza a  lehetőséget.

Készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

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

Víz alatt kerülje a gombok nyomkodását.

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószerek és rovarirtószer használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

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

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

Ne távolítsa el a pántot.

Az eszköz tisztítása

ÉRTESÍTÉS

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

- 1 Törölgesse meg az eszközt enyhe tisztítószeres oldattal átítatott 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 vívosmart HR/HR+ készülék a Bluetooth Smart vezeték nélküli technológiát használó okostelefonokkal kompatibilis.

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

A telefonom nem csatlakozik a készülékhez

- Engedélyezze a Bluetooth vezeték nélküli technológiát okostelefonján.
- Okostelefonján nyissa meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást, válassza ki a  vagy a  ikont, majd válassza ki a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget a párosítási módba lépéshez.
- A párosítási üzemmód manuális elindításához nyomja meg az eszkozgombot a menü megjelenítéséhez, majd válassza az **☑ > Okostelefon párosítása** lehetőséget.

Tevékenységek követés

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 az eszköz szinkronizálásakor.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szinkronizálja a lépésszámot a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok szinkronizálása számítógéppel*, 2. oldal).
 - Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Connect mobilalkalmazással (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással*, 2. oldal).
 - 2 Várjon, amíg az eszköz szinkronizálja adatait.
A szinkronizálás eltarthat pár percig.
- MEGJEGYZÉS:** a Garmin Connect Mobile alkalmazás vagy a Garmin Connect alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatait, illetve nem frissíti a lépésszámot.

Az intenzív percek érték villog

Ha az intenzív percek kítűzött 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 szélhókeések 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 várja meg, hogy a ♥ ikon abbahagyja a villogást.
- A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percig, és kérjen pulzusszámmérést.

MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az eszközt.

Az akkumulátor üzemidejének maximalizálása

- Kapcsolja ki az **Automatikus háttérvilágítás** funkciót (*Eszközbeállítások a Garmin Connect fiókban*, 7. oldal).
- Csökkentse a háttérvilágítás fényerejét (*Eszközbeállítások*, 8. oldal).
- Az okostelefon értesítési központjában korlátozza a vívósmart HR/HR+ eszközön megjelenő értesítések körét (*Értesítések kezelése*, 6. oldal).
- Kapcsolja ki az intelligens értesítéseket (*Bluetooth Beállítások*, 6. oldal).
- Kapcsolja ki a Bluetooth vezeték nélküli technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*Bluetooth vezeték nélküli technológia kikapcsolása*, 6. oldal).
- Állítsa le a pulzusadatok küldését a párosított Garmin eszközökre (*Pulzusadatok átadása a Garmin® eszközök számára*, 3. oldal).
- Kapcsolja ki a csuklóalapú pulzusszámmérést (*Eszközbeállítások*, 8. oldal).

MEGJEGYZÉS: a csuklóalapú pulzusszámmérés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.

A készülék alaphelyzetbe állítása

Ha az eszköz nem válaszol, előfordulhat, hogy az alaphelyzetbe állítás jelentheti a megoldást. Ez a Garmin Connect fiókkal nem szinkronizált adatok elvesztéséhez vezethet. Az időt ismét be kell állítania (*Manuális időbeállítás*, 8. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva 10 másodpercig az eszközgombot.
Az eszköz kikapcsol.
- 2 Az eszköz bekapcsolásához tartsa nyomva egy másodperce az eszközgombot.

Gyári alapbeállítások visszaállítása

Az eszköz összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

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

- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.

- 2 Válassza a ⚙ > **Alapbeállítások visszaállítása** > ✓ lehetőséget.

Nem megfelelő a nyelv az eszközön

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

- 1 A menü megjelenítéséhez nyomja meg az eszközgombot.
- 2 Válassza a ⚙ ikont.
- 3 Válassza ki a kívánt nyelvet.

Az eszköz nem a pontos időt jeleníti meg

A készülék frissíti az időt és a dátumot, amikor szinkronizálja az eszközt a számítógéppel vagy mobilkészülékkel. Szinkronizálja az eszközt, így az időzóna módosításakor az eszköz a pontos időt jeleníti meg, valamint frissít a téli/nyári időszámításra is.

- 1 Erősítse meg, hogy a számítógépen, illetve a mobilkészülékön látható helyi idő pontos.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szinkronizálja az eszközt a számítógéppel (*Adatok szinkronizálása számítógéppel*, 2. oldal).
 - Szinkronizálja az eszközt a mobilkészülékkel (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással*, 2. oldal).

Az idő és a dátum automatikusan frissül.

Szoftver frissítése a Garmin Connect mobilalkalmazás segítségével

Az eszköz szoftverének Garmin Connect Mobile alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az eszköz és egy kompatibilis okostelefon párosítását (*Okostelefon párosítása*, 1. oldal).

- 1 Szinkronizálja eszközét a Garmin Connect Mobile alkalmazással (*Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással*, 2. oldal).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect mobilalkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az eszköznek.

- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

Az eszköz szoftverének frissítéséhez Garmin Connect fiókkal kell rendelkeznie, illetve le kell töltenie, majd telepítenie kell a Garmin Express alkalmazást.

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.
Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express elküldi azt az eszközre.
- 2 Csatlakoztassa le az eszközt a számítógépről.
Az eszköz felhívja a figyelmét a szoftver frissítésére.
- 3 Válasszon beállítást.

Termékfrissítések

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

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

- Szoftverfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a www.support.garmin.com weboldalra.
- Lépjen a www.garmin.com/intosports oldalra.
- Lépjen a www.garmin.com/learningcenter oldalra.
- Lépjen a <http://buy.garmin.com>, oldalra, vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért.

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.
- A pulzustartományok ismerete segít elkerülni a túlzásba vitt edzést, így csökken a sérülés veszélye.

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat (*Pulzustartomány-számítások*, 11. 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 megerőltetési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt

Háromklauzulás BSD licenc

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Minden jog fenntartva.

A forráskód és bináris formában történő terjesztés és felhasználás (módosítással vagy módosítás nélkül) engedélyezett, amennyiben az alábbi feltételek teljesülnek:

- A forráskódot abban az esetben lehet továbbadni, ha a továbbadott példányok tartalmazzák a fenti szerzői jogi nyilatkozatot, ezt a feltétellistát és a következő jogi nyilatkozatot.
- A bináris formában lévő továbbadott példányok esetében a dokumentációban és/vagy egyéb mellékelt dokumentumokban kötelező reprodukálni a fenti szerzői jogi nyilatkozatot, ezt a feltétellistát és a következő jogi nyilatkozatot.
- Sem az alkotó, sem a fejlesztésben részt vevő egyéb személyek neve nem használható fel a szoftverből származtatott termékek népszerűsítésére előzetes írásos engedély nélkül.

A SZOFTVERT A SZERZŐI JOG TULAJDONOSAI ÉS A FEJLESZTÉSBEN RÉSZT VEVŐ EGYÉB SZEMÉLYEK „ADOTT ÁLLAPOTBAN”, KIFEJEZETT VAGY VÉLELMEZETT GARANCIA NÉLKÜL (IDEÉRTVE TÖBBEK KÖZÖTT AZ ÉRTÉKESÍTHETŐSÉGRE ÉS EGY BIZONYOS CÉLRA VALÓ ALKALMASSÁGRA VONATKOZÓ VÉLELMEZETT GARANCIÁT) BIZTOSÍTJA. A SZERZŐI JOG TULAJDONOSA ÉS A FEJLESZTÉSBEN RÉSZT VEVŐ EGYÉB SZEMÉLYEK NEM FELELŐSEK AZ OLYAN, BÁRMILYEN MÓDON OKOZOTT KÖZVETLEN, KÖZVETETT, VÉLETLEN, KÜLÖNLÉGES, A KÁROKOZÁS JOGELLENESÉGE MIATTI VAGY KÖVETKEZMÉNYES KÁROKÉRT (IDEÉRTVE TÖBBEK KÖZÖTT A CSERETERMÉKEK VAGY -SZOLGÁLTATÁSOK BESZERZÉSÉT, A HASZNÁLATI LEHETŐSÉG ELVESZTÉSÉT, ADATOK VAGY NYERESÉG ELVESZTÉSÉT VAGY A NORMÁL ÜZLETMENET MEGSZAKADÁSÁT), ÁLLJON A KÁRIGÉNY BÁRMILYEN FELELŐSSÉGI ELMÉLET ALAPJÁN, LEGYEN SZÓ SZERZŐDÉSES, OBJEKTÍV FELELŐSSÉGEN VAGY JOGELLENES KÁROKOZÁSON ALAPULÓ KÁRIGÉNYRŐL (IDEÉRTVE A GONDATLANSÁGOT ÉS EGYEBEKET), MELY A SZOFTVER HASZNÁLATÁBÓL ERED, MÉG ABBAN AZ ESETBEN SEM, HA A FENT MEGNEVEZETT SZEMÉLYEKET TÁJÉKOZTATTÁK AZ ILYEN TÍPUSÚ KÁROK ELŐFORDULÁSÁNAK LEHETŐSÉGÉRŐL.

Tárgymutató

A

- a készülék alaphelyzetbe állítása **10**
- a készülék tisztítása **9**
- adatképernyők **7**
- adatok **2**
 - átvitel **6**
 - tárolás **6**
- adatok tárolása **6**
- akkumulátor **8**
 - maximalizálás **6, 8**
 - töltés **8, 9**
- alkalmazások **5**
 - okostelefon **1**
 - alvó üzemmód **3**
- Auto Lap **4, 5, 7, 8**
- Auto Pause **5**
- az eszköz testreszabása **1**

B

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

C

- célok **2, 7**

E

- edzés **4**
 - módok **4**
- elem, maximalizálás **7, 8, 10**
- előzmények **2, 6**
 - küldés számítógépre **2, 6**
- Előzmények, megtekintés **6**

F

- fényerő **8**
- frissítések, szoftver **10**

G

- Garmin Connect **1, 2, 6, 7, 10**
- Garmin Express **2**
 - szoftver frissítése **10**
- gombok **1, 9**
- GPS **3, 4**
 - jel **5**

H

- háttértár mód **9**
- háttérvilágítás **1, 8**
- hibaelhárítás **9–11**

I

- idő **8**
- ikonok **2**
- intenzitás (perc) **9**
- intenzív percek **3, 5**

K

- kalibrálás **5**
- kalória **5**
- képernyő
 - fényerő **8**
 - tájolás **1**
- készülék tisztítása **9**
- készülékazonosító **8**
- kiegészítők **11**
- körök **4, 5**

M

- menü **1**
- műholdas jelek **5**

O

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

P

- párosítás
 - ANT+ érzékelők **3**
 - okostelefon **1, 9**
- pontos idő **10**
- pulzusszám **1–3**
 - érzékelők párosítása **3**
 - mérő **10**
 - riasztások **4**
 - tartományok **11**

R

- riasztások **4, 8**
 - rezgés **8**

S

- specifikációk **8**
- stopper **3**

Sz

- személyes rekordok **5**
 - törlés **5**
 - visszaállítás **5**
- szoftver
 - frissítés **10**
 - verzió **8**

T

- tempó **4**
- tevékenység mentése **3**
- tevékenységek **3**
- tevékenységkövetés **2, 3**
- töltés **8, 9**
- törlés, személyes rekordok **5**

U

- USB **10**
 - fájltvitel **2**
 - háttértár mód **9**

V

- VIRB távirányító **3**
- Virtual Pacer **4**

