

GARMIN®

vivosmart® HR/HR+



Kullanma Kılavuzu

© 2015 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® ve vivosmart®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ ve Virtual Pacer™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

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

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

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

M/N: A02947, A02933

İçindekiler

Giriş	1
Başlarken	1
Cihaz Genel Bilgileri	1
Cihazı Takma ve Kalp Hızı	1
Eşleştirme ve Kurulum	1
Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme	1
Cihazı Bilgisayarınıza Kurma	2
Etkinlik İzleme ve Özellikler	2
Simgeler	2
Otomatik Hedef	2
Hareket Çubuğu	2
Yoğun Olduğunuz Dakikalar	2
Kalp Hızı Grafiğini Görüntüleme	3
Bir Fitness Etkinliğini Kaydetme	3
Kalp Hızı Verilerini Garmin® Cihazlarına Yayınlama	3
VIRB Uzaktan Kumandası	3
Uyku İzleme	3
vivosmart HR Antrenman Özellikleri	3
Etkinlik Modunu Ayarlama	3
Kalp Hızı Uyarılarınızı Ayarlama	4
Turları İşaretleme	4
vivosmart HR+ GPS Antrenman Özellikleri	4
Etkinlik Modunu Ayarlama	4
Kalp Hızı Uyarılarınızı Ayarlama	4
Turları İşaretleme	4
Etkinliğinizi Otomatik Olarak Duraklatma	4
Kalori Doğruluğunu Artırma	5
Yoğun Olduğunuz Dakikaların Doğruluğunu Artırma	5
Uydu Sinyallerini Alma	5
Kişisel Rekorlar	5
Bluetooth Bağlantılı Özellikler	5
Bildirimleri Görüntüleme	5
Bildirimleri Yönetme	5
Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma	6
Bluetooth Ayarları	6
Geçmiş	6
Geçmiş Görüntüleme	6
Garmin Connect	6
Cihazınızı Özelleştirme	6
Garmin Connect Ayarları	6
Cihaz Ayarları	7
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma	7
Alarm Saatini Görüntüleme	8
Cihaz Bilgileri	8
vivosmart HR/HR+ Teknik Özellikleri	8
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme	8
Cihazı Şarj Etme	8
Cihaz Bakımı	8
Sorun Giderme	8
Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?	8
Telefonum cihaza bağlanmıyor	8
Etkinlik İzleme	9
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları	9
Pil Ömrünü Artırma	9
Cihazı Sıfırlama	9
Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme	9
Cihazım yanlış dile ayarlanmış	9
Cihazım saati doğru göstermiyor	9
Garmin Connect Mobile Kullanarak Yazılımı Güncelleme	10
Yazılımı Garmin Express Kullanarak Güncelleme	10
Ürün Güncellemeleri	10

Daha Fazla Bilgi Alma	10
Ek	10
Fitness Hedefleri	10
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında	10
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları	10
BSD 3-Clause Lisansı	10
Dizin	12

Giriş

⚠ UYARI

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

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

Başlarken

Cihazınızı ilk kez kullanırken cihazınızın kurulumunu yapmak ve temel özellikleri öğrenmek için bu görevleri tamamlamanız gerekir.

- 1 Cihazı şarj edin (*Cihazı Şarj Etme, sayfa 8*).
 - 2 Kurulum işlemini Garmin Connect™ hesabınızla tamamlamak için bir seçenek belirleyin:
 - Cihazı uyumlu akıllı telefonunuza kurun (*Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 1*).
 - Cihazı bilgisayarınıza kurun (*Cihazı Bilgisayarınıza Kurma, sayfa 2*).
- NOT:** Kurulum işlemini tamamlayana kadar cihazın işlevleri kısıtlıdır.
- 3 Verilerinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Mobile Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 1*) (*Verilerinizi Bilgisayarınıza Senkronize Etme, sayfa 2*).

Cihaz Genel Bilgileri



① Dokunmatik ekran	Özellikler, veri ekranları ve menüler arasında gezinmek için kaydırın. Seçmek için dokununuz.
② Cihaz tuşu	Ekranı kilitlemek ve cihazı açıp kapatmak için basılı tutun. Menüye açmak ve kapatmak için basın. Zamanlayıcıyı başlatmak ve durdurmak için basın.

Ekran Yönü

Garmin Connect hesabınızdaki cihaz ayarlarından ekran yönünü özelleştirebilirsiniz (*Garmin Connect Hesabınızda Cihaz Ayarları, sayfa 7*). Cihaz, verileri dikey veya yatay yönde görüntüleyebilir.

Dokunmatik Ekran İpuçları

Dokunmatik ekranı cihazın birçok özelliğiyle etkileşime geçmek için kullanabilirsiniz.

- Dikey yönde sola veya sağa kaydırın.
- Yatay yönde yukarı veya aşağı kaydırın.
- Günün saati ekranından, etkinlik izleme verileri ve özellikler arasında gezinmek için kaydırın.
- Cihaz tuşuna basın ve menü seçenekleri arasında gezinmek için kaydırın.
- Süreli bir etkinlik sırasında veri ekranlarını görüntülemek için kaydırın.
- Bir seçim yapmak için dokunmatik ekrana dokununuz.
- Önceki ekrana geri dönmek için ↩ simgesini seçin.
- Her dokunmatik ekran seçimini ayrı bir etkinlik haline getirin.

Arka Işığı Kullanma

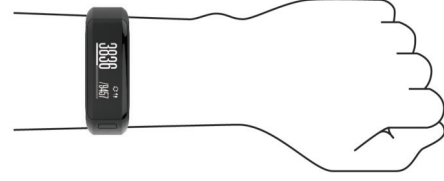
- Herhangi bir anda, arka ışığı açmak için dokunmatik ekrana dokununuz veya ekranı kaydırın.

NOT: Uyarılar ve mesajlar arka ışığı otomatik olarak etkinleştirir.

- Ekran parlaklığını ayarlayın (*Cihaz Ayarları, sayfa 7*).
- Otomatik ekran parlaklığı ayarını özelleştirin (*Garmin Connect Hesabınızda Cihaz Ayarları, sayfa 7*).

Cihazı Takma ve Kalp Hızı

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



NOT: Kalp hızı sensörü, cihazın arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 9*.
- Bilekten kalp hızının doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Eşleştirme ve Kurulum

Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme

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

- 1 Akıllı telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect Mobile uygulamasını yükleyip açın.
- 2 Cihazı açmak için cihaz tuşunu basılı tutun.
Cihazı ilk açtığınızda cihaz dilini seçmeniz gerekir. Sonraki ekranda akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz istenir.
İPUCU: Menüye görüntülemek için cihaz tuşuna basabilir ve manuel olarak eşleştirme moduna girmek için **> Akıllı Telefonu Eşleştir** öğesini seçebilirsiniz.
- 3 Cihazınızı Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect Mobile uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları izleyin.
 - Garmin Connect Mobile uygulamasıyla ayarlar menüsünden daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyse **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

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

Verilerinizi Garmin Connect Mobile Uygulamasıyla Senkronize Etme

Cihazınız, verileri Garmin Connect Mobile uygulamasıyla düzenli aralıklarla otomatik olarak senkronize eder. Verilerinizi istediğiniz zaman manuel olarak da senkronize edebilirsiniz.

- 1 Cihazı akıllı telefonunuzun 3 m (10 ft.) yakınına getirin.
- 2 Menüye görüntülemek için cihaz tuşuna basın.
- 3 ↻ öğesini seçin.
- 4 Mevcut verilerinizi Garmin Connect Mobile uygulamasında görüntüleyin.

Cihazı Bilgisayarınıza Kurma

vivosmart HR/HR+ cihazınızı akıllı telefonunuzla eşleştirmediyse bilginizi kullanarak Garmin Connect hesabınızdan kurulum işlemini tamamlayabilirsiniz.

NOT: Bazı cihaz özellikleri, eşleştirilmiş bir akıllı telefon gerektirir.

- 1 Şarj klipsini cihaza güvenli bir şekilde bağlayın (*Cihazı Şarj Etme, sayfa 8*).
- 2 USB kablosunu bilgisayarınızdaki bir USB bağlantı noktasına takın.
- 3 www.garminconnect.com/vivosmartHR veya www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus adresine gidin.
- 4 Garmin Express™ uygulamasını indirin ve kurun:
 - Windows® işletim sistemi kullanıyorsanız **Windows için İndir** seçeneğini belirleyin.
 - Mac® işletim sistemi kullanıyorsanız **Mac için İndir** seçeneğini belirleyin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme

İlerlemenizi Garmin Connect uygulamasından takip etmek için verilerinizi düzenli aralıklarla senkronize etmeniz gerekir.

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın. Garmin Express uygulaması verilerinizi senkronize eder.
- 2 Mevcut verilerinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyin.

Etkinlik İzleme ve Özellikler

Bazı özellikler, eşleştirilmiş bir akıllı telefon gerektirir.

Saat ve tarih: Geçerli saat ve tarihi görüntüler. Cihaz uydu sinyallerini aldığı anda (yalnızca vivosmart HR+ cihazı) ve cihazınızı bir akıllı telefonla senkronize ettiğinizde saat ve tarih otomatik olarak ayarlanır.

Etkinlik izleme: Günlük adım sayınızı, çıktığınız kat sayısını, kat ettiğiniz mesafeyi, kaloriyi ve yoğun olduğunuz dakikaları izler. Hareket çubuğu aktif olmadığınız süreyi görüntüler.

Hedefler: Etkinlik hedeflerinize yönelik ilerlemenizi görüntüler. Cihaz, sizin için her gün yeni bir adım hedefi hesaplar ve sunar. Hedefleri, Garmin Connect hesabınızı kullanarak günlük adımlar, çıkılan kat sayısı ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalara göre özelleştirebilirsiniz.

Kalp hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve yedi günlük ortalama dinlenme kalp hızınızı görüntüler. Kalp hızı grafiğinizi görüntülemek için ekrana dokunabilirsiniz.

Bildirimler: Akıllı telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlası dahil aldığınız tüm bildirimlerle ilgili sizi uyarır.

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuzdaki müzik çalar için kontroller sağlar.

VIRB® uzaktan kumanda: Eşleştirilmiş bir VIRB aksiyon kamerası (ayrı satılır) için uzaktan kumanda imkanı sağlar.

Hava Durumu: Geçerli sıcaklığı görüntüler. Dört günlük hava tahminlerini görüntülemek için ekrana dokunabilirsiniz.

Simgeler

Simgeler, farklı cihaz özelliklerini temsil eder. Kaydırarak cihazın farklı özellikleri arasında gezinebilirsiniz. Bazı özellikler, eşleştirilmiş bir akıllı telefon gerektirir.

NOT: Cihazınızda görünen ekranları Garmin Connect hesabınızı kullanarak özelleştirebilirsiniz (*Garmin Connect Hesabınızda Cihaz Ayarları, sayfa 7*).

	Günlük toplam adım sayısı, günlük adım hedefiniz ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemeniz.
	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınız ve yedi günlük ortalama dinlenme kalp hızınız. Yanıp sönen simge, cihazın sinyal aradığı anlamına gelir.
	Aktif ve dinlenme sırasında yakılan kaloriler dahil olmak üzere geçerli gün içinde yakılan kalori sayısı.
	Geçerli gün içinde kat edilen mesafe, kilometre veya mil cinsinden.
	Günlük çıkılan toplam kat sayısı, günlük kat çıkma hedefiniz ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemeniz.
	Orta ve hareketli yoğunluk düzeyindeki etkinliklere katılarak harcadığınız süre, dakika cinsinden haftalık yoğun çalışma hedefiniz ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemeniz.
	Eşleştirilmiş bir akıllı telefon için müzik çalar kontrolleri.
	Eşleştirilmiş bir VIRB aksiyon kamerası için uzaktan kontroller.
	Eşleştirilen bir akıllı telefonda alınan bildirimler.
	Eşleştirilmiş bir akıllı telefonda alınan geçerli sıcaklık ve hava durumu tahminleri.

Otomatik Hedef

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



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

Hareket Çubuğu

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket çubuğu, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında hareket çubuğu ① görünür. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir bölüm ② görüntülenir.



Kısa bir mesafe yürüyerek hareket çubuğunu sıfırlayabilirsiniz.

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

vivosmart HR/HR+ cihazınız, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa cihaz, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için süreli bir etkinlik başlatın.
- Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluk düzeyinde egzersiz yapın.
- Dinlenme kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için cihazı gün ve gece boyu takmalısınız.

Kalp Hızı Grafiğini Görüntüleme





Kalp hızı grafiği; son 4 saatteki kalp hızınızı, dakikadaki atış (bpm) cinsinden en düşük kalp hızınızı ve son 4 saatlik süredeki en yüksek kalp hızınızı gösterir.

- 1 Kalp hızı ekranını görüntülemek için kaydırın.
- 2 Kalp hızı grafiğini görüntülemek için ekrana dokununuz.

Bir Fitness Etkinliğini Kaydetme

Süreli bir etkinliği kaydedebilirsiniz. Bu etkinlikler kaydedildikten sonra Garmin Connect hesabınıza gönderilebilir.




NOT: Konum ayarları yalnızca vivosmart HR+ cihazında kullanılabilir.

- 1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.
- 2  ögesini seçin.
- 3 **Koşu** veya **Kardiyo** gibi bir etkinlik seçin.
- 4 **Dış Mekan (GPS)** veya **İç Mekan (GPS'siz)** seçeneklerinden birini belirleyin.
- 5 Konumunuz dış mekana ayarlanmışsa dışarı çıkın ve cihazın GPS uydularını bulmasını bekleyin.
Uydu sinyallerinin bulunması birkaç dakika sürebilir. Uydular bulunduğu anda  görüntülenir ve ekranda kalır.
- 6 Zamanlayıcıyı başlatmak için cihaz tuşuna basın.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Ek veri ekranlarını görüntülemek için kaydırın.
NOT: Görünen ekranları Garmin Connect hesabınızı kullanarak özelleştirebilirsiniz (*Garmin Connect Hesabınızda Koşu Seçenekleri*, sayfa 7).
- 9 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra zamanlayıcıyı durdurmak için cihaz tuşuna basın.
- 10 Bir seçenek belirleyin:
 - Zamanlayıcıyı sürdürmek için cihaz tuşuna basın.
 - Etkinliği kaydetmek ve zamanlayıcıyı sıfırlamak için  ögesini seçin. Bir özet görüntülenir.
 - Etkinliği silmek için  ögesini seçin.

Kalp Hızı Verilerini Garmin® Cihazlarına Yayınlama


Kalp hızı verilerinizi vivosmart HR/HR+ cihazınızdan yayımlayabilir ve eşleştirilmiş Garmin cihazlarında görüntüleyebilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge® cihazınıza veya bir etkinlik sırasında VIRB aksiyon kamerasına yayımlayabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayımlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.
- 2  > **Kalp Hızı** > **Yayın Modu** >  seçin.
vivosmart HR/HR+ cihazı kalp hızı verilerinizi yayımlamaya başlar ve  simgesi görüntülenir.
NOT: Kalp hızı verilerini yayımlarken yalnızca kalp hızı izleme ekranını görüntüleyebilirsiniz.

- 3 vivosmart HR/HR+ cihazınızı Garmin ANT+® uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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




İPUCU: Kalp hızı verilerinizi yayımlamayı durdurmak için kalp hızı izleme ekranına dokununuz ve  ögesini seçin.

VIRB Uzaktan Kumandası

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

VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kameranızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*. Ayrıca, vivosmart HR/HR+ cihazınızda VIRB ekranını da etkinleştirmeniz gerekir (*Garmin Connect Hesabınızda Cihaz Ayarları*, sayfa 7).

- 1 VIRB kameranızı açın.
- 2 vivosmart HR/HR+ cihazınızda **VIRB** ekranını görüntülemek için kaydırın.
- 3 Cihazın VIRB kameranızı bağlanmasını bekleyin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Video kaydetmek için  ögesini seçin.
vivosmart HR/HR+ cihazında video sayacı görüntülenir.
 - Video kaydını durdurmak için  ögesini seçin.
 - Fotoğraf çekmek için  ögesini seçin.

Uyku İzleme

Cihaz, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku düzeyleri ve uyku hareketi bulunur. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyen modunu kullanarak arka ışığı ve titreşimli uyarıları kapatabilirsiniz (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma*, sayfa 7).



vivosmart HR Antrenman Özellikleri

Bu kılavuz, vivosmart HR ve vivosmart HR+ modelleri içindir. Bu bölümde açıklanan gelişmiş antrenman özellikleri yalnızca vivosmart HR modeli için geçerlidir.

vivosmart HR: Bu cihazda GPS izleme özellikleri veya konum ayarları bulunmaz.

vivosmart HR+: Bu cihazda GPS izleme özellikleri ve konum ayarları mevcuttur.

Etkinlik Modunu Ayarlama

- 1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.
- 2  ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4  > **Etkinlik Modu** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyarısız bir etkinliği kaydetmek için **Temel** ögesini seçin (*Bir Fitness Etkinliğini Kaydetme*, sayfa 3).
NOT: Bu varsayılan etkinlik modudur.
 - Süre uyarılarını kullanarak belirli bir hedefe göre antrenman yapmak için **Zaman**, **Mesafe** veya **Kalori** ögesini seçin.

İPUCU: Etkinlik modu uyarılarını özelleştirmek için Garmin Connect hesabınızı kullanabilirsiniz (*Garmin Connect Hesabınızda Koşu Seçenekleri, sayfa 7*).

6 ↔ öğesini seçin.

7 Etkinliğinizi başlatın.

Uyarı değerine her ulaştığınızda bir mesaj görüntülenir ve cihaz titrer.

Kalp Hızı Uyarılarınızı Ayarlama

Cihazı, kalp hızınız hedef bölgenin ya da özel bir aralığın üzerinde veya altında olduğunda uyarı vermek üzere ayarlayabilirsiniz. Örneğin cihazı, kalp hızınızın dakikadaki atış (bpm) sayısı 180'in üzerindeyken uyarı vermek üzere ayarlayabilirsiniz.

1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.

2 ✖ öğesini seçin.

3 Bir etkinlik seçin.

4 ⋮ > **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Çeşitli mevcut kalp hızı bölgelerini kullanmak için bir kalp hızı bölgesi seçin.
- Özel minimum veya maksimum değerleri kullanmak için **Özel** öğesini seçin.

İPUCU: Özel alanları tanımlamak için Garmin Connect hesabınızı kullanabilirsiniz (*Garmin Connect Hesabınızda Koşu Seçenekleri, sayfa 7*).

Belirlenen aralığı ya da özel değeri aştığınızda veya bu aralığın ya da özel değerin altına düştüğünüzde bir mesaj görüntülenir ve cihaz titrer.

Turları İşaretleme

Cihazınızı, her kilometre veya milde turu işaretleyen Auto Lap® özelliğini kullanarak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

NOT: Auto Lap özelliği tüm etkinliklerde kullanılamaz.

1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.

2 ✖ öğesini seçin.

3 Bir etkinlik seçin.

4 ⋮ > **Auto Lap** > **Açık** seçeneğini belirleyin.

5 Etkinliğinizi başlatın.

vivosmart HR+ GPS Antrenman Özellikleri

Bu kılavuz, vivosmart HR ve vivosmart HR+ modelleri içindir. Bu bölümde açıklanan özellikler yalnızca vivosmart HR+ modeli için geçerlidir.

vivosmart HR: Bu cihazda GPS izleme özellikleri veya konum ayarları bulunmaz.

vivosmart HR+: Bu cihazda GPS izleme özellikleri ve konum ayarları mevcuttur.

Etkinlik Modunu Ayarlama

1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.

2 ✖ öğesini seçin.

3 Bir etkinlik seçin.

4 ⋮ > **Etkinlik Modu** öğesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Uyarısız bir etkinliği kaydetmek için **Temel** öğesini seçin (*Bir Fitness Etkinliğini Kaydetme, sayfa 3*).

NOT: Bu varsayılan etkinlik modudur.

• Süreli koşu ve yürüyüş aralıklarını kullanarak antrenman yapmak için **Koşu/Yürüyüş** öğesini seçin.

NOT: Bu mod yalnızca **Koşu** etkinliği için kullanılabilir.

• Yürüyüş hızı hedefine göre antrenman yapmak için **Virtual Pacer** öğesini seçin.

NOT: Bu mod yalnızca **Koşu** etkinliği için kullanılabilir.

• Süre uyarılarını kullanarak belirli bir hedefe göre antrenman yapmak için **Zaman**, **Mesafe** veya **Kalori** öğesini seçin.

İPUCU: Etkinlik modu uyarılarını özelleştirmek için Garmin Connect hesabınızı kullanabilirsiniz (*Garmin Connect Hesabınızda Koşu Seçenekleri, sayfa 7*).

6 ↔ öğesini seçin.

7 Etkinliğinizi başlatın.

Uyarı değerine her ulaştığınızda bir mesaj görüntülenir ve cihaz titrer.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer, sizi ayarladığınız hızda koşmak konusunda cesaretlendirerek performansınızı artırmak için tasarlanan bir antrenman aracıdır.

Kalp Hızı Uyarılarınızı Ayarlama

Cihazı, kalp hızınız hedef bölgenin ya da özel bir aralığın üzerinde veya altında olduğunda uyarı vermek üzere ayarlayabilirsiniz. Örneğin cihazı, kalp hızınızın dakikadaki atış (bpm) sayısı 180'in üzerindeyken uyarı vermek üzere ayarlayabilirsiniz.

1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.

2 ✖ öğesini seçin.

3 Bir etkinlik seçin.

4 ⋮ > **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Çeşitli mevcut kalp hızı bölgelerini kullanmak için bir kalp hızı bölgesi seçin.
- Özel minimum veya maksimum değerleri kullanmak için **Özel** öğesini seçin.

İPUCU: Özel alanları tanımlamak için Garmin Connect hesabınızı kullanabilirsiniz (*Garmin Connect Hesabınızda Koşu Seçenekleri, sayfa 7*).

Belirlenen aralığı ya da özel değeri aştığınızda veya bu aralığın ya da özel değerin altına düştüğünüzde bir mesaj görüntülenir ve cihaz titrer.

Turları İşaretleme

Cihazınızı, her kilometre veya milde turu işaretleyen Auto Lap özelliğini kullanarak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.

2 ✖ öğesini seçin.

3 Bir etkinlik seçin.

4 ⋮ > **Auto Lap** > **Açık** seçeneğini belirleyin.

5 Etkinliğinizi başlatın.

Etkinliğinizi Otomatik Olarak Duraklatma

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

NOT: Duraklatılan zaman, geçmiş verilerinizle kaydedilmez.

NOT: Auto Pause özelliği tüm etkinliklerde kullanılamaz.

1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.

- 2 öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 > **Auto Pause** > **Açık** seçeneğini belirleyin.

Kalori Doğruluğunu Artırma

Cihaz, geçerli gün içinde yaptığınız tahmini toplam kalori sayısını görüntüler. 20 dakika dışarıda tempolu yürüyerek veya koşarak bu hesaplamanın doğruluğunu artırabilirsiniz.

- 1 Kalori ekranını görüntülemek için kaydırın.
- 2 öğesini seçin.
NOT: Kalorilerin kalibre edilmesi gerektiğinde görüntülenir. Bu kalibrasyon işleminin bir kere yapılması yeterlidir. Daha önce süreli yürüyüş ya da koşu verisi kaydettiyseniz görüntülenmeyebilir.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Yoğun Olduğunuz Dakikaların Doğruluğunu Artırma

Cihaz, orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi hesaplar. 20 dakika dışarıda tempolu yürüyerek veya koşarak bu hesaplamanın doğruluğunu artırabilirsiniz.

- 1 Yoğun olduğunuz dakikalar ekranını görüntülemek için kaydırın.
- 2 öğesini seçin.
NOT: Yoğun olduğunuz dakikaların kalibre edilmesi gerektiğinde görüntülenir. Bu kalibrasyon işleminin bir kere yapılması yeterlidir. Daha önce süreli yürüyüş ya da koşu verisi kaydettiyseniz görüntülenmeyebilir.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Uydu Sinyallerini Alma

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

- 1 Dış mekanda açık bir alana gidin.
Cihazın tuşu gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.
- 2 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
Uydu sinyallerinin bulunması 30 - 60 saniye sürebilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Cihazı sık sık Garmin Connect hesabınızla senkronize edin:
 - Cihazınızı, USB kablosunu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak bir bilgisayara bağlayın.
 - Cihazınızı, Bluetooth özellikli akıllı telefonunuzu kullanarak Garmin Connect Mobile uygulamasıyla senkronize edin.
- Cihazınız, Garmin Connect hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirerek uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Cihazınızı, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
 - Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Kişisel Rekorlar

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

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.
- 2 > **Kayıtlar** öğesini seçin.
- 3 Bir rekor seçin.

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.
- 2 > **Kayıtlar** öğesini seçin.
- 3 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
- 4 **Öncekini Kullan** > öğesini seçin.

Bir Kişisel Rekoru Silme

- 1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.
- 2 > **Kayıtlar** öğesini seçin.
- 3 Bir rekor seçin.
- 4 **Rekoru Sil** > öğesini seçin.
NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

vivosmart HR/HR+ cihazı, Garmin Connect Mobile uygulamasını kullanarak uyumlu akıllı telefonunuz için birçok Bluetooth bağlantılı özellik sunar.

- Bildirimler:** Akıllı telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlası dahil aldığınız tüm bildirimlerle ilgili sizi uyarır.
- Telefonumu bul:** Aralık dahilinde bulunan ve Bluetooth kablosuz teknolojisi kullanılarak eşleştirilmiş olan kayıp bir akıllı telefonu bulmanıza yardımcı olur.
- Bağlantı uyarısı:** Eşleştirilmiş olan akıllı telefonunuzun artık Bluetooth kablosuz teknolojisi aralığında olmadığını bildiren bir uyarıyı etkinleştirmenizi sağlar.
- Müzik kontrolleri:** Eşleştirilmiş akıllı telefonunuz için müzik çalar kontrolleri sağlar.
- Garmin Connect hesabınıza gönderilen etkinlik yüklemeleri:** Etkinlik verilerini eşleştirilmiş akıllı telefonunuzla senkronize etmenizi sağlar. Verilerinizi Garmin Connect Mobile uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Bildirimleri Görüntüleme

- Cihazınızda bildirim görüntülendiğinde bir seçenek belirleyin:
 - Bildirimlerin tamamını görüntülemek için dokunmatik ekrana dokunun ve öğesini seçin.
 - öğesini seçin ve bildirimi yoksaymak için bir seçenek belirleyin.
- Cihazınızda bir gelen arama görüntülendiğinde bir seçenek belirleyin:
NOT: Kullanılabilir seçenekler akıllı telefonunuza göre değişir.
 - Aramayı akıllı telefonunuzdan kabul etmek için öğesini seçin.
 - Aramayı reddetmek veya sessize almak için öğesini seçin.
- Tüm bildirimleri görüntülemek için kaydırarak bildirimler ekranını görüntüleyin, dokunmatik ekrana dokunun ve bir seçenek belirleyin:
 - Bildirimler arasında gezinmek için kaydırın.
 - Bir bildirim seçin ve bildirim tamamını görüntülemek için **Oku** öğesini belirleyin.
 - Bir bildirim seçin ve bildirimi yoksaymak için bir seçenek belirleyin.

Bildirimleri Yönetme

vivosmart HR/HR+ cihazınızda görünen bildirimleri, uyumlu akıllı telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

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

Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma


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

1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.

2  öğesini seçin.

vivosmart HR/HR+ cihazı, eşleştirilmiş olan akıllı telefonu aramaya başlar. Akıllı telefonunuzdan sesli bir uyarı duyulur ve vivosmart HR/HR+ cihazı ekranında Bluetooth sinyal gücü görünür. Bluetooth sinyal gücü akıllı telefonunuza yaklaştıkça artar.

Bluetooth Ayarları

Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın ve  öğesini seçin.

Bluetooth: Bluetooth kablosuz teknolojisini etkinleştirir.

NOT: Diğer Bluetooth ayarları yalnızca Bluetooth kablosuz teknolojisi etkinleştirildiğinde görünür.

Akıllı Telefonu Eşleştir: Cihazınızı, uyumlu bir Bluetooth özellikli akıllı telefona bağlar. Bu ayar, Garmin Connect Mobile uygulamasını kullanarak bildirimler ve Garmin Connect hesabınıza yapılan yüklemeler dahil olmak üzere Bluetooth bağlantılı özellikleri kullanmanızı sağlar.

Bildirimler: Uyumlu akıllı telefonunuzdan telefon bildirimlerini etkinleştirmenizi sağlar. Yalnızca gelen telefon aramaları bildirimlerini görüntülemek için Yalnız Aramalı Gstr seçeneğini kullanabilirsiniz.


Bağlantı Uyarısı: Eşleştirilmiş olan akıllı telefonunuzun artık Bluetooth kablosuz teknolojisi aralığında olmadığını bildiren bir uyarıyı etkinleştirmenizi sağlar.

Ekran: Cihazı, bildirimleri dikey veya yatay formatta görüntüleyecek şekilde ayarlar.

NOT: Bu ayar, yalnızca cihaz verileri yatay formatta görüntüleyecek şekilde ayarlandığında görüntülenir.

Bluetooth Kablosuz Teknolojisini Kapatma

1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.

2 vivosmart HR/HR+ cihazınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatmak için  > **Bluetooth** > **Kapalı** seçeneğini belirleyin.

İPUCU: Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatmak için akıllı telefonunuzun kullanım kılavuzuna bakın.

Geçmiş

Cihazınız 14 günlük etkinlik izleme ve kalp hızı izleme ve yedi adet süreli etkinlik verisi depolar. Son yedi süreli etkinliğinizi cihazınızda görüntüleyebilirsiniz. Sınırsız sayıda etkinliği, etkinlik izleme verilerinizi ve kalp hızı izleme verilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntülemek için verilerinizi senkronize edebilirsiniz (*Verilerinizi Garmin Connect Mobile Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 1*) (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 2*).

Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Görüntüleme

1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.

2  öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- vivosmart HR cihazında bir etkinlik seçin.
- vivosmart HR+ cihazında **Geçmiş Etkinlik** öğesini seçip bir etkinlik belirleyin.

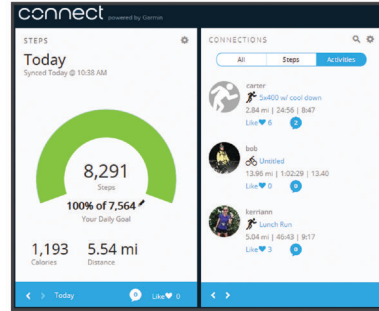
Garmin Connect

Garmin Connect hesabınızdan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect, izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, sürüş, yüzme, doğa yürüyüşü, triatlon ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin. Ücretsiz bir hesap açmak için www.garminconnect.com/start adresine gidin.

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

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

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, kalp hızı, yakılan kalori gibi etkinliğinizle ilgili daha ayrıntılı bilgileri görüntüleyebilir ve raporları özelleştirebilirsiniz.



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

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

Garmin Move IQ™ Olayları

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

Cihazınızı Özelleştirme

Garmin Connect Ayarları

Cihaz ayarlarınızı, etkinlik profili ayarlarınızı ve kullanıcı ayarlarınızı Garmin Connect hesabınız üzerinden özelleştirebilirsiniz. Bazı ayarlar vivosmart HR/HR+ cihazınız üzerinden de özelleştirilebilir.

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

Ayarları özelleştirdikten sonra, değişiklikleri cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Mobile Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 1*) (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 2*).

Garmin Connect Hesabınızda Cihaz Ayarları

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

Alarm: Cihazınız için bir alarm saati ve sıklığı belirler.

Görünen Ekranlar: Cihazınızda görünen ekranları özelleştirmenizi sağlar.

Varsayılan Ekran: Herhangi bir işlem gerçekleştirilmeden geçen süreden sonra ve cihazınızı açtığınızda görüntülenen ekranı ayarlar.

Otomatik Ekran Parlaklığı: Bileğinizi vücudunuza doğru döndürdüğünüzde cihazınızın otomatik olarak arka ışığı açmasını sağlar. Cihazınızı bu özelliği daima veya yalnızca süresi belirlenen etkinlikler sırasında kullanacak şekilde özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bu ayar pil ömrünü azaltır.

Etkinlik İzleme: Hareket uyarısı, bilekten kalp hızı izleme ve Move IQ oyunları gibi etkinlik izleme özelliklerini açar ve kapatır.

Takılan Bilek: Bandın hangi bileğinize takıldığını özelleştirmenizi sağlar. Bu ayarı, ekran yönü için ve otomatik arka ışık özelliğini kullanırken özelleştirmeniz gerekir.

Ekran Yönü: Cihazın verileri dikey veya yatay formatta görüntüleyeceğini belirler.

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

Dil: Cihazın dilini ayarlar.

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

Yürüyüş Hızı/Hız: Cihazı, süreli bir etkinlik sırasında yürüyüş hızınızı veya hızınızı görüntüleyecek şekilde ayarlar (vívosmart HR+ device only).

Garmin Connect Hesabınızda Koşu Seçenekleri

Garmin Connect hesabınızdan **Koşu Seçenekleri** ögesini belirleyin.

Koşu Modu Uyarıları: Süre uyarısı hedefleriniz gibi etkinlik modu uyarılarını özelleştirmenizi sağlar.

Kalp Hızı Uyarısı: Cihazı, kalp hızınız hedef bölgenin ya da özel bir aralığın üzerinde veya altında olduğunda uyarı vermek üzere ayarlar. Mevcut bir kalp hızı bölgesini seçebilir veya özel bir bölge tanımlayabilirsiniz.

Auto Lap: Cihazınızın turları otomatik olarak her kilometrede (mil) işaretlemesini sağlar (*Turları İşaretleme, sayfa 4*).

Auto Pause: Hareket etmeyi bıraktığınızda cihazınızın zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmasını sağlar (yalnızca vívosmart HR+ cihazında).

Veri Alanları: Süreli etkinlik sırasında görünen veri ekranlarını özelleştirmenizi sağlar.

Garmin Connect Hesabınızda Kullanıcı Ayarları

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

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

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


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

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

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

Cihaz Ayarları

Bazı ayarları vívosmart HR/HR+ cihazınızdan özelleştirebilirsiniz. Ek ayarlar Garmin Connect hesabınızdan özelleştirilebilir.

Menüyü görüntülemek için cihaz tuşuna basın ve  ögesini seçin.

Dil: Cihazın dilini ayarlar.

Zaman: Cihazı, saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyecek şekilde ayarlar ve saati manuel olarak ayarlamanıza olanak tanır (*Saati Manuel Olarak Ayarlama, sayfa 7*).

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

Etkinlik İzleme: Etkinlik izlemeyi ve hareket uyarısını açar ve kapatır.

Kalp Hızı: Bilekten kalp hızı izleme ile kalp hızı yayınlama özelliğini açar ve kapatır.

Ekran Tercihleri: Ekran parlaklığını ayarlamanızı sağlar (*Ekran Parlaklığını Ayarlama, sayfa 7*) ve herhangi bir işlem gerçekleştirilmeden geçen süreden sonra cihazı otomatik olarak kilitlet.



Fabrika Ayarları: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlamanızı sağlar (*Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme, sayfa 9*).


Saati Manuel Olarak Ayarlama

Varsayılan olarak, cihazınızı bir akıllı telefonla senkronize ettiğinizde vívosmart HR cihazındaki saat otomatik olarak ayarlanır. Cihaz uydu sinyallerini aldığı anda ve cihazınızı bir akıllı telefonla senkronize ettiğinizde vívosmart HR+ cihazındaki saat otomatik olarak ayarlanır. Saati manuel olarak da ayarlayabilirsiniz.

1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.

2 Bir seçenek belirleyin:

- vívosmart HR cihazında  > **Zaman** > **Saati Ayarla** ögesini seçin.
- vívosmart HR+ cihazında  > **Zaman** > **Saati Ayarla** > **Manuel** ögesini seçin.

3 Saati ve tarihi ayarlamak için  ögesini seçin.

4  ögesini seçin.

Ekran Parlaklığını Ayarlama

1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.

2  > **Ekran Tercihleri** > **Ekran Parlaklığı** ögesini seçin.

3 Parlaklığı ayarlamak için  veya  ögesini seçin.

NOT: Ekran parlaklığı pil ömrünü etkiler.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma


Rahatsız etmeyin modunu kullanarak arka ışığı ve titreşimli uyarıları kapatabilirsiniz. Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

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


1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.

2  > **Açık** ögesini seçin.

, günün saati ekranında görünür.

İPUCU: Rahatsız etmeyin modundan çıkmak için cihaz tuşuna basın ve  > **Kapalı** ögesini seçin.

Alarm Saatini Görüntüleme

- 1 Garmin Connect hesabınızdan bir alarm saati ve sıklığı belirleyin (*Garmin Connect Hesabınızda Cihaz Ayarları, sayfa 7*).
- 2 vivosmart HR/HR+ cihazında, menüyü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.
- 3  ögesini seçin.


Cihaz Bilgileri

vivosmart HR/HR+ Teknik Özellikleri

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
vivosmart HR pil ömrü	En fazla 5 gün
vivosmart HR+ pil ömrü	5 güne kadar GPS modunda 8 saate kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-10° - 60°C (14° - 140°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 40°C (32° - 104°F)
Radio frekansı/protokolü	2,4 GHz ANT+ kablosuz iletişim protokolü Bluetooth kablosuz teknoloji
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim numarası, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve kalan pil gücünü görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.
- 2  ögesini seçin.


Cihazı Şarj Etme

UYARI

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

DUYURU

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



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



- 2 USB kablosunu bilgisayarınızdaki bir USB bağlantı noktasına takın.
- 3 Cihazı tamamen şarj edin.


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

Cihazınızın Şarj Edilmesiyle İlgili İpuçları

- USB kablosunu kullanarak cihazı şarj etmek için şarj aletini cihaza güvenli bir şekilde takın (*Cihazı Şarj Etme, sayfa 8*). USB kablosunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek cihazı şarj edebilirsiniz. Tamamen bitmiş bir pili şarj etmek yaklaşık 60 ila 90 dakika sürer.
- Pil şarj seviyesi simgesi  dolu olduğunda ve yanıp sönmeyle kestiğinde şarj cihazını cihazdan çekin.
- Kalan pil gücünü  cihaz bilgi ekranından görüntüleyin (*Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 8*).

Cihazı Şarj Modunda Kullanma

Cihazı bilgisayarınızla şarj ederken etkileşimde bulunabilirsiniz. Örneğin, Bluetooth bağlantılı özellikleri kullanabilir veya cihaz ayarlarını özelleştirebilirsiniz.

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 USB yığın depolama modundan çıkmak için  ögesini seçin.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçınınız.

Su altında tuşlara basmaktan kaçınınız.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Dokunmatik ekranı çalıştırmak için asla sert veya sivri nesnelere kullanmayın; ekran hasar görebilir.

Plastik bileşenlere ve aksamalara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözültü ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçınınız.

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

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

Bantları çıkarmayın.

Cihazı temizleme

DUYURU

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

- 1 Cihazı, hafif deterjanlı solüsyonla nemlendirilmiş bir bezle silin.
- 2 Silerek kurulayın.

Temizleme işleminden sonra cihazın tamamen kurumasını sağlayın.

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

Sorun Giderme




Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?

vivosmart HR/HR+ cihazı, Bluetooth Smart kablosuz teknolojisini kullanan akıllı telefonlarla uyumludur.

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

Telefonum cihaza bağlanmıyor

- Akıllı telefonunuzda Bluetooth kablosuz teknolojisini etkinleştirin.

- Akıllı telefonunuzda, Garmin Connect Mobile uygulamasını açın,  öğesini ya da  öğesini seçin, eşleştirme moduna girmek için **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçin.
- Menüyü görüntülemek için cihaz tuşuna basın ve manuel olarak eşleştirme moduna girmek için  > **Akıllı Telefonu Eşleştir** öğesini seçin.

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Cihazı, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken cihazı cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı kullanırken cihazı cebinize koyun.

NOT: Cihaz; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Cihazımdaki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, cihazınızı senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Connect uygulaması ile senkronize edin (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme*, sayfa 2).
- Adım sayınızı Garmin Connect Mobile uygulaması ile senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Mobile Uygulamasıyla Senkronize Etme*, sayfa 1).

2 Cihazın verilerinizi senkronize etmesini bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect Mobile uygulamasını ya da Garmin Connect uygulamasını yenilemek, verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

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

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

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

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

- Küçük barometre deliklerini cihazın arkasına, şarj temas noktalarının yanına konumlandırın ve şarj temas noktalarının etrafındaki alanı temizleyin.


Barometre deliklerinin tıkanması barometre performansını etkileyebilir. Alanı temizlemek için cihazı suyla durulayabilirsiniz.

Temizleme işleminden sonra cihazın tamamen kurummasını sağlayın.

- Merdiven çıkarken tirabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle cihazı örtün.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Cihazı takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Cihazı kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Cihazın arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Cihazı bilek kemiğinin üzerine takın. Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce  simgesi sabitlenene kadar bekleyin.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.
- **NOT:** Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.
- Her antrenmandan sonra cihazı temiz suyla durulayın.

Pil Ömrünü Artırma

- **Otomatik Ekran Parlaklığı** ayarını kapatın (*Garmin Connect Hesabınızda Cihaz Ayarları*, sayfa 7).
- Ekran parlaklığını azaltın (*Cihaz Ayarları*, sayfa 7).
- Akıllı telefonunuzun bildirim merkezi ayarlarından, vivosmart HR/HR+ cihazınızda görüntülenen bildirimleri sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme*, sayfa 5).
- Akıllı bildirimleri kapatın (*Bluetooth Ayarları*, sayfa 6).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın (*Bluetooth Kablosuz Teknolojisini Kapatma*, sayfa 6).
- Kalp hızını eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Garmin® Cihazlarına Yayınlama*, sayfa 3).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Cihaz Ayarları*, sayfa 7).
- **NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği hareketli yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.

Cihazı Sıfırlama



Cihazı yanıt vermiyorsa cihazı sıfırlamanız gerekebilir. Bu, Garmin Connect hesabınızla senkronize edilmemiş verilerin kaybına yol açabilir. Saati yeniden ayarlamanız gerekir (*Saati Manuel Olarak Ayarlama*, sayfa 7).

- 1 Cihaz tuşunu 10 saniye boyunca basılı tutun.
Cihaz kapanır.
- 2 Cihazı açmak için cihaz tuşunu bir saniye basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme


Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

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

- 1 Menüyü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.
- 2  > **Fabrika Ayarları** >  öğesini seçin.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Cihazınız için yanlış bir dil seçtiyseniz cihaz dili seçiminizi değiştirebilirsiniz.

- 1 Menüyü görüntülemek için cihaz tuşuna basın.
- 2  öğesini seçin.
- 3 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Cihazım saati doğru göstermiyor

Cihaz, bir mobil cihaz ya da bilgisayarla senkronize edildiğinde saati ve tarihi günceller. Saat dilimlerini değiştirdiğinizde doğru saati alması ve yaz/kış saati uygulamasına geçmesi için cihazınızı senkronize etmeniz gerekir.

- 1 Bilgisayarınızın ya da mobil cihazınızın yerel saati doğru gösterdiğinden emin olun.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Cihazınızı bir bilgisayar ile senkronize edin (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 2*).
 - Cihazınızı bir mobil cihaz ile senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Mobile Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 1*).Saat ve tarih otomatik olarak güncellenir.

Garmin Connect Mobile Kullanarak Yazılımı Güncelleme

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

- 1 Cihazınızı Garmin Connect Mobile uygulamasıyla senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Mobile Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 1*).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect Mobil uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak cihazınıza gönderir.

- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Yazılımı Garmin Express Kullanarak Güncelleme

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

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

Ürün Güncellemeleri

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

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

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

Daha Fazla Bilgi Alma

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

Ek

Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedeflerinizi açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu (*Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 10*) kullanabilirsiniz.

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

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

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

BSD 3-Clause Lisansı

Telif Hakkı © 2003-2010, Mark Borgerding

TÜM HAKLARI SAKLIDIR.

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

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

BU YAZILIM TELİF HAKKI SAHİPLERİ VE KATKIDA BULUNANLAR TARAFINDAN "OLDUĞU GİBİ" SAĞLANMIŞTIR. İMA EDİLEN TİCARİ ELVERİŞLİLİK GARANTİLERİ VE ÖZEL BİR AMACA UYGUNLUK DAHİL OLMAK ÜZERE, FAKAT BUNLARLA SINIRLI OLMAMAK KAYDIYLA AÇIK VEYA İMA EDİLEN GARANTİLER REDDEDİLİR. TELİF HAKKI SAHİPLERİ VEYA KATKIDA BULUNANLAR, HİÇBİR ŞEKİLDE SÖZLEŞME, KUSURSUZ

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

Dizin

A

- akıllı telefon 8
 - eşleştirme 1, 8
 - uygulamalar 5
- aksesuarlar 10
- alarmlar 8
- antrenman 3, 4
 - modlar 3, 4
- arka ışık 1, 7
- Auto Lap 4, 7
- Auto Pause 4
- ayarlar 6, 7, 9
 - cihaz 7

B

- bildirimler 2, 5
- birim numarası 8
- Bluetooth teknolojisi 5, 6, 8

C

- cihazı özelleştirme 1
- cihazı sıfırlama 9
- cihazınızı temizleme 8

D

- dokunmatik ekran 1

E

- ekran
 - parlaklık 7
 - yön belirleme 1
- eşleştirme
 - akıllı telefon 1, 8
 - ANT+ sensörleri 3
- etkinlik izleme 2
- etkinlikler 3
- etkinlikleri kaydetme 3

G

- Garmin Connect 1, 6, 7, 10
- Garmin Express 2
 - yazılımı güncelleme 10
- geçmiş 1, 6
 - bilgisayara gönderme 2, 6
 - görünüm 6
- GPS 3, 4
 - sinyal 5
- güncellemeler, yazılım 10
- günün saati 9

H

- hedefler 2, 7

K

- Kalibre etme 5
- kalori 5
- kalp hızı 1–3
 - bölgeler 10
 - izleme 9
 - sensörleri eşleştirme 3
 - uyarılar 4
- kişisel rekorlar 5
 - geri yükleme 5
 - silme 5

M

- menü 1

P

- parlaklık 7
- pil 8
 - artırma 7, 9
 - en üst düzeye çıkarma 6
 - şarj etme 8

S

- saat 7, 8
- silme, kişisel rekorlar 5
- simgeler 2

sorun giderme 8–10

Ş

- şarj etme 8

T

- teknik özellikler 8
- turlar 4
- tuşlar 1, 8

U

- USB 10
 - dosyaları aktarma 2
 - yığın depolama modu 8
- uyarılar 4
 - titreşim 7
- uydu sinyalleri 5
- uygulamalar 5
 - akıllı telefon 1
- uyku modu 3

V

- veri 2
 - aktarma 6
 - depolama 6
- veri depolama 6
- veri ekranları 7
- VIRB uzaktan kumanda 3
- VIRB uzaktan kumandası 3
- Virtual Pacer 4

Y

- yazılım
 - güncelleme 10
 - sürüm 8
- yığın depolama modu 8
- yoğun olduğunuz dakikalar 3, 5, 9
- yürüyüş hızı 4

Z

- zamanlayıcı 3

