GARMIN®

APPROACH® S72



Felhasználói kézikönyv

Tartalomjegyzék

Bevezetés **6**

Első lépések 6
Áttekintés 6
Érintőképernyős tippek 6
Az érintőképernyő zárolása és feloldása 7

Golf **8**

Golfozás 8
A golf ikonok áttekintése 9
Golf menü 9
Golf beállítások 9
A zászló áthelyezése 10
Virtuális caddie 10
Akadályok és layupok 10
Távolságmérés érintéses célzással 11
Lyukváltás 11
Keresési időzítő beállítása 11
A green kontúrjai 11
A puttok olvasása 12
Pontszám vezetése 12
Pontszámbeállítások 12
A pontszámítás módjának beállítása 13
A statisztikák nyomon követésének engedélyezése 13
Pontszámtörténet 13
A hendikep-pontszámítás engedélyezése 14
A zászlóhoz vezető irány megtekintése 14
A kör információinak megtekintése 14
A lövés mérése a Garmin AutoShot™ segítségével 15
Lövés kézi mérése 15
A klubstatisztikák megtekintése 15
Egyéni célpontok mentése 15
Nagy számok mód használata 16
PlaysLike távolságikonok 16
A kör befejezése 16
Gyakorló pálya tevékenység elindítása 16
Swing-mutatók 17
A golfütő-lista testreszabása 18

Alkalmazások és tevékenységek **19**

Alkalmazások 19
Health Snapshot™ 20
A „Saved” alkalmazás használata 20
Hangjegyzet rögzítése 21
A Messenger alkalmazás használata 21
Hangparancsok használata 21
Garmin Pay™ 23
Tevékenységek 24
Tevékenység indítása 25
Futtatás 27
Kerékpározás 28
Úszás 30
Több sportág 31
Edzőtermi tevékenységek 32
Szabadtéri tevékenységek 34
Téli sportok 35
Egyéb tevékenységek 35
Tevékenységek és alkalmazások testreszabása 36
Az alkalmazáslista testreszabása 36
A kedvenc tevékenységek listájának testreszabása 36
Kedvenc tevékenység rögzítése a listára 36
Az adatképernyők testreszabása 36
Egyéni tevékenység létrehozása 37
Tevékenységbeállítások 37

Megjelenés **43**

Óraszámlap-beállítások 43
Az óraszámlap testreszabása 43
Pillantások 43
A Glances megtekintése 45
Body Battery™ 46
Egészségi állapot 46
A Stress Level Glance használata 46
Az időjárás-áttekintés testreszabása 47
A Jet Lag Adviser használata 47
Részvény hozzáadása 47
Vezérlők 47
A Vezérlők menü testreszabása 49
A LED-es zseblámpa használata 50
A zseblámpa vezérlőjének használata 50
A „Ne zavarjanak” mód használata 50

Képzés **51**

Tevékenységkövetés 51
Automatikus cél 51
Alváskövetés 51
Move IQ® 52

Edzések 52
Az edzés megkezdése 52
A napi ajánlott edzésprogram követése 52
A Garmin Connect™-ből származó edzésprogram követése 53
Intervallum edzések 53
Intervallum edzés elindítása 53
Intervallum edzés leállítása 54
Edzési cél beállítása 54
PacePro™ edzés 54
PacePro™ terv letöltése a Garmin Connect™ alkalmazásból 55
PacePro™ terv létrehozása az órán 55
PacePro™ terv elindítása 55
Korábbi tevékenység versenye 56
Versenynaptár és fő verseny 56
Felkészülés egy versenyre 57
A kritikus úszási sebesség teszt rögzítése 57
A Virtual Partner® használata 57
A edzésnaptárról 58
Adaptív edzéstervek 58
Az önértékelés lehetővé tétele 58
Teljesítménymérés 58
A VO2 max becsléseiről 59
A becsült versenyidők megtekintése 60
A pulzusváltozékonyság állapota 60
Teljesítményállapot 61
Futási gazdaságosság 61
Az FTP becslésének kiszámítása 62
Laktátküszöb 62
Valós idejű állóképesség megtekintése 62
Teljesítménygörbe megtekintése 63
Edzésállapot 63
Az edzésállapot szintjei 64
Tippek az edzésállapot eléréséhez 65
Akut terhelés 65
Edzésterhelés fókusz 65
Terhelési arány 65
Az edzéshatásról 66
Állóképességi pontszám 66
Domb pontszám 66
Edzésre való felkészültség 67
Regenerációs idő 67
Pihenési pulzusszám 68

Hő- és magassági teljesítményhez való alkalmazkodás 69

Futási tolerancia 70

Történelem 71
A történelem használata 71
Multisport előzmények 71
Személyes rekordok 71
Személyes rekordok megtekintése 71
Személyes adatok visszaállítása 71
Személyes bejegyzések törlése 72
Adatösszegek megtekintése 72

Értesítések és riasztások beállításai 73
Egészségügyi és wellness riasztások 73
Rendellenes pulzusszámra vonatkozó riasztás beállítása 73
Mozgásriasztás 73
Reggeli jelentés 74
A reggeli jelentés testreszabása 74
Esti jelentés 74
Az esti jelentés testreszabása 74
Időalarmok beállítása 74
Viharriadó beállítása 74
Telefonkapcsolati riasztások bekapcsolása 74

Hang- és rezgésbeállítások 76

Kijelző és fényerő beállítások 77

Egészség és wellness beállítások 78
Csuklón mért pulzus 78
Az óra viselése 78
Tippek a szabálytalan pulzusadatok esetén 78
A csuklón viselhető pulzusmérő beállításai 79
Pulzoximéter 79
A pulzoximéter mérési eredményeinek lekérése 80
A pulzoximéter üzemmódjának beállítása 80
Tippek a pulzoximéter ingadozó adatai esetén 80
Automatikus cél 81
Intenzitási percek 81
Intenzitási percek megszerzése 81

Alváskövetés 81
Automatikus alváskövetés használata 81

Térkép 82
A térkép megtekintése 82
Hely mentése vagy elérés a térképen 82
Helyének nyomon követése a térképen 82
Térképbeállítások 82
Tengeri térképbeállítások 83
Térképek kezelése 83
Térképadatok megjelenítése és elrejtése 84

Navigáció 85
Úti cél megkeresése 85
Navigálás egy közeli látnivalóhoz 85
Navigálás a kiindulási ponthoz egy tevékenység során 85
A navigáció leállítása 86
Helyek mentése 86
Hely mentése 86
Kettős rácsos hely mentése 86
Helymegosztás a térképről a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével 86
Pályák 87
Útvonal létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban 87
Útvonal létrehozása és követése az órán 88
Az iránytű irányának beállítása 88
Referenciapont beállítása 89
Útvonalpont kijelölése 89

Kapcsolat 90
Érzékelők és kiegészítők 90
Vezeték nélküli érzékelők 90
Telefon-csatlakozási funkciók 94
A telefon párosítása 94
Hívás kezdeményezése a Telefon alkalmazásból 94
A Telefon-asszisztens használata 94
A telefonos értesítések engedélyezése 95
A Bluetooth® telefonkapcsolat kikapcsolása 96
A „Find My Phone” riasztások be- és kikapcsolása 96
Wi-Fi® csatlakozási funkciók 96
Csatlakozás egy Wi-Fi® hálózathoz 96
Garmin® Megosztás 97
Adatok megosztása a Garmin Share segítségével 97
Adatok fogadása a Garmin Share segítségével 97
Garmin megosztási beállítások 97
Telefonos és számítógépes alkalmazások 97
Garmin Golf™ alkalmazás 97
Garmin Connect™ 98
Connect IQ funkciók 100
Garmin Messenger™ alkalmazás 100

Fókuszmódok 101
Az alapértelmezett fókuszmód testreszabása 101
Egyéni fókuszmód létrehozása 101

Felhasználói profil 103
A felhasználói profil beállítása 103
Nemi beállítások 103
A fitneszkor megtekintése 103
A pulzuszónákról 103
Fitness célok 103
A pulzusszám-zónák beállítása 103
Hagyja, hogy az óra állítsa be a pulzusszám-zónáit 104
Pulzusszint-zónák kiszámítása 104
Teljesítményzónák beállítása 104
A teljesítménymérési adatok automatikus felismerése 105

Zene 106
Csatlakozás egy harmadik fél szolgáltatóhoz 106 Hangtartalom letöltése egy harmadik fél szolgáltatótól 106
Személyes hangtartalmak letöltése 106
Zenehallgatás 106
Zene lejátszásának vezérlői 107
Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása. 107 Az audio mód megváltoztatása 107

Biztonsági és nyomkövetési funkciók 108
Segítségnyújtó kapcsolattartók hozzáadása 108
Kapcsolatok hozzáadása 108
Az incidensérzékelés be- és kikapcsolása 108
Segítség kérése 109

GroupTrack-munkamenet indítása 109
Tippek a GroupTrack-ülésekhez 109

Órák 110

Riasztás beállítása 110
Ébresztés szerkesztése 110
Intelligens ébresztő 110
A visszaszámláló használata 110
Visszaszámláló törlése 111
A stopper használata 111
Alternatív időzónák hozzáadása 111
Alternatív időzóna szerkesztése 111
Visszaszámláló esemény hozzáadása 112
Visszaszámláló esemény szerkesztése 112

Energiagazdálkodási beállítások 113

Az akkumulátorkímélő funkció testreszabása 113
Az energiaüzemmódok testreszabása 113

Kisegítő lehetőségek 114

Kisegítő lehetőségek beállításai 114

Rendszerbeállítások 115

Az óra nyelvének módosítása 115
A gombok gyorsbillentyűinek testreszabása 115
Az óra jelszavának beállítása 115
Az óra jelszavának módosítása 116
Az óra jelszavának kikapcsolása 116
Iránytű 116
Iránytű beállítások 116
Magasságmérő és barométer 117
Magasságmérő és barométer beállításai. 117 Időbeállítások 117
Az idő szinkronizálása 117
Az óra alapértelmezett billentyűzetének módosítása 117
Ébresztőszó engedélyezése az órán 118
Speciális rendszerbeállítások 118
A mértékegységek módosítása 118
Adatrögzítési beállítások 118
Beállítások visszaállítása és visszaállítása 118
A beállítások és adatok visszaállítása a Garmin Connect™ alkalmazásból 118
Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása 119
Az óra kézi újraindítása 119
Készülék javítása helyreállítási módban. 119 Termékfrissítések 120
Az eszközadatok megtekintése 120
Az E-label szabályozási és megfelelőségi adatainak megtekintése 120

Készülékadatok 121

Az AMOLED kijelzőről 121
Az óra feltöltése 121
Műszaki adatok 121
Az akkumulátorral kapcsolatos információk 122
Tippek az akkumulátor élettartamának maximalizálásához 122
Készülékápolás 122
Az óra tisztítása 122
A nejlon szíj tisztítása 123
A QuickFit® szíjak cseréje 123
További információk 123

Függelék 124

VO2 Max. szabványos besorolások 124
Színes műszerek és futási dinamikai adatok 124
Talajérintkezési idő egyensúlyi adatok 124
Függőleges rezgés és függőleges arány adatok 125
Futási gazdaságossági értékelések 125
Kitartási pontszámok 125
FTP-értékelések 126
Kerékméret és kerület 126

Adatmezők 127

Bevezetés

FIGYELMEZTETÉS

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat a termék csomagolásában található *„Fontos biztonsági és termékinformációk” című* útmutatóban találja.

Első lépések

Az óra első használatakor hajtsa végre az alábbi lépéseket a beállításhoz és az alapvető funkciók megismeréséhez.

1. Tartsa lenyomva gombot az óra bekapcsolásához (*Áttekintés*, 6. oldal).
2. Kövesse az eszköz utasításait.
3. Párosítsa a telefonját (*A telefon párosítása*, 94. oldal).

   A telefon párosításával hozzáférhet a pályafrissítésekhez, a ponttáblák szinkronizálásához, a telefonos értesítésekhez és még sok máshoz. A szoftverfrissítések az adatvédelem, a biztonság és a funkciók terén hoznak változásokat és fejlesztéseket.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő további utasításokat az első beállítás befejezéséhez.
5. Szükség esetén hozzon létre egy jelszót a készülék védelme érdekében (*Az óra jelszavának beállítása*, 115. oldal).
6. Töltse fel teljesen az órát, hogy elegendő legyen az akkumulátor töltöttsége egy golfkör lejátszásához (*Az óra feltöltése*, 121. oldal).

Áttekintés



TIPP: Néhány gomb lenyomva tartásával elérhető funkciót testreszabhat, és új gombparancsokat hozhat létre (*A gombparancsok testreszabása*, 115. oldal).

A START gomb	• Tartsa lenyomva 3 másodpercig az óra bekapcsolásához. • Nyomja meg az tevékenységek és alkalmazások menü megnyitásához, amely tartalmazza az óra beállításait is. • Tartsa lenyomva a vezérlőmenü megjelenítéséhez, beleértve a bekapcsolást is (*Vezérlők*, 47. oldal). • Tartsa lenyomva, amíg az óra háromszor meg nem rezeg, hogy segítséget kérjen (*Biztonsági és nyomkövetési funkciók*, 108. oldal).
B VISSZA gomb	• Nyomja meg a gombot az előző képernyőre való visszatéréshez. **TIPP:** Egy tevékenység során a képernyőn megjelenő tippek magyarázzák a gombok nem alapértelmezett működését. • Tartsa lenyomva a zseblámpa be- vagy kikapcsolásához.
Érintőképernyő	• Csúsztassa ujját felfelé, lefelé, balra vagy jobbra a pillantások, funkciók és menük között való lapozáshoz (*Érintőképernyős tippek*, 6. oldal). • Érintse meg a képernyőt egy menüpont kiválasztásához. • Csúsztassa ujját jobbra az előző képernyőre való visszatéréshez.

Érintőképernyős tippek

- Húzza felfelé vagy lefelé az ujját, hogy lassan lapozzon a listákban és menükben.
- Érintse meg az elemet a kiválasztásához.

- Érintse meg az órát, hogy felébressze.
- Az óraszínen csúsztassa ujját felfelé, hogy végiglapozza az órán megjelenő pillantások között.
- Az óraszínen csúsztassa ujját balra az alkalmazások és tevékenységek menüjének megtekintéséhez, beleértve az óra beállításait is.
- Az óra számlapján tartsa lenyomva az adatokat az áttekintés vagy a funkció megnyitásához.
- Az óraszerkezetről csúsztasd lefelé az ujjadat az értesítési központ megjelenítéséhez.
- Csúsztassa ujját jobbra, hogy visszatérjen az előző képernyőre.
- Érintse meg és tartsa lenyomva az óraszínen egy elemet, hogy megjelenjenek a kontextusfüggő információk, például a pillantások vagy a menük, ha elérhetők.
- A pillantások vagy az alkalmazások menüből tartsa lenyomva az óraszínt az opciók átrendezéséhez vagy törléséhez.
- Az alkalmazások menüből tartsa lenyomva az óraszínt az opciók átrendezéséhez vagy törléséhez.
- Egy tevékenység közben csúsztasd ujjadat felfelé vagy lefelé a következő adatképernyő megjelenítéséhez.
- Fedje el a képernyőt a tenyerével, hogy visszatérjen az óra kijelzőjéhez, és csökkentse a képernyő fényerejét.
- Ha elérhető, csúsztassa ujját balra a menüopciók megtekintéséhez.

Az érintőképernyő zárolása és feloldása

Az érintőképernyőt lezárhatja, hogy megakadályozza a véletlen érintéseket.

MEGJEGYZÉS: A vezérlőmenü testreszabható (*A vezérlőmenü testreszabása*, 49. oldal).

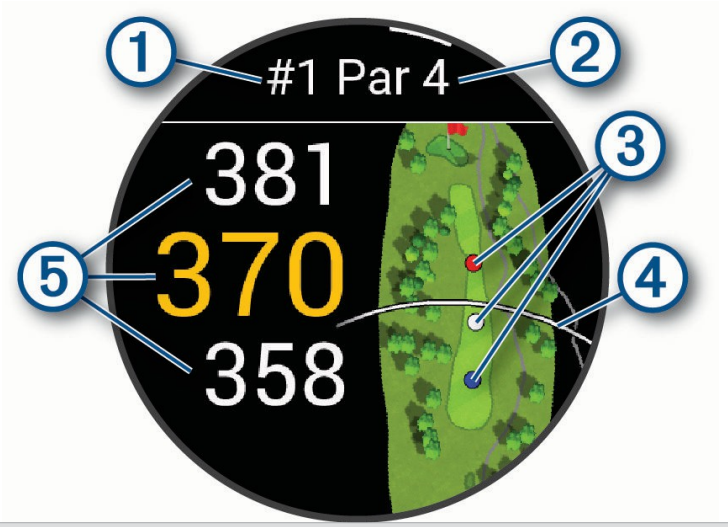
1. Tartsa lenyomva a „ ” gombot a vezérlőmenü megjelenítéséhez.
2. Válassza ki a „ ” (Érintőképernyő zárolása) lehetőséget.
   Az érintőképernyő lezáródik, és nem reagál az érintésekre, amíg fel nem oldja a zárat.
3. Csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejétől, hogy feloldja az érintőképernyőt.

Golf

Golfozás

MEGJEGYZÉS: Bizonyos funkciók csak a Garmin Golf™ előfizetéssel érhetők el.

1. Nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza a „ ” > **„PLAY GOLF”** menüpontot.
   A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja a felhasználó tartózkodási helyét, és kiválaszt egy útvonalat, ha a közelben csak egy útvonal található. Ha a felhasználó **a „Tovább” gombra** kattint, mielőtt a készülék megkeresné a műholdakat, előfordulhat, hogy nem jelenik meg az útvonalak listája.
3. Ha megjelenik a pályalista, válasszon ki egy pályát a listából.
   TIPP: 9-lyukas pálya esetén kiválaszthatja a „9-lyukas” lehetőséget egy 9-lyukas kör lejátszásához, vagy kiválaszthatja a „18-lyukas” lehetőséget egy 18-lyukas kör lejátszásához, ha hozzáadja a hátsó kilenc lyukat.
4. Válassza a „ ” menüpontot a pontszám vezetéséhez.
5. Válasszon ki egy tee boxot.
   Megjelenik a jelenlegi helyéhez legközelebb eső lyuk információs képernyője. Ha nincs a közelében lyuk, alapértelmezés szerint az első lyuk jelenik meg.



1	Az aktuális lyuk száma.
2	A lyuk par értéke.
3	A lyuk térképe. A színes pontok a zászlóig tartó távolságot jelzik méterben vagy yardban. A piros 100, a fehér 150, a kék 200, a sárga pedig 250.
4	A driverrel elérhető távolság a tee boxból.
5	Távolságok a green elejéhez, közepéhez és végéhez.

MEGJEGYZÉS: Mivel a zászló helyzete változik, az óra kiszámítja a távolságot a green elejéig, közepéig és végéig, de nem a zászló tényleges helyzetéig.

6. Válasszon egy lehetőséget:
   - Érintse meg a green elejéhez, közepéhez vagy végéhez mért távolságokat a PlaysLike távolság megtekintéséhez (*PlaysLike távolság ikonok*, 16. oldal).
   - Csúsztasd ujjadat felfelé vagy lefelé a greenig vezető elülső, középső vagy hátsó távolságoknál a további adatok megtekintéséhez, beleértve a handicap-értékedet és a PlaysLike-tényezőket.
   - Érintse meg a térképet a részletek megtekintéséhez, vagy mérje meg a távolságot az érintéses célzással.
   - Érintse meg a térképet, majd válassza a „ ” (Layup eléréséhez) vagy a „ ” (Veszélyzóna elejéhez vagy végéhez) lehetőséget a layup helyének és távolságának, illetve a veszélyzóna elejéhez és végéhez mért távolság megtekintéséhez (*Veszélyzónák és layupok*, 10. oldal).
   - Nyomja meg a „ ” gombot a golfmenü megnyitásához (*Golfmenü*, 9. oldal).

Amikor a következő lyukhoz lép, az óra automatikusan átvált az új lyuk adatait megjelenítő képernyőre. A tee

boxhoz vezető útvonal is megjelenik, kivéve, ha az a közelben van.

A golfikonok áttekintése

	Válassza ki, hogy az aktuális helyét jelölje meg a zászló helyeként (*A puttok leolvasása*, 12. oldal).
	Válassza ezt a lehetőséget, ha a jelenlegi helyéről szeretne puttot rögzíteni.
	A legutóbbi lövésed távolsága (*Lövés mérése a Garmin AutoShot™ segítségével*, 15. oldal).
	Válassza ki ezt a menüpontot a virtuális caddie ütőajánlásainak megtekintéséhez (*Virtuális caddie*, 10. oldal).

Golf menü

A kör során a „ ” gomb megnyomásával elérheti a golfmenü további funkcióit.

Green megtekintése: Megjeleníti a green alakját és elrendezését. Garmin Golf™ előfizetéssel megtekintheti a green domborzati adatait (*Garmin Golf™ alkalmazás*, 97. oldal). A zászló helyét is áthelyezheti a távolság pontosabb méréséhez (*A zászló áthelyezése*, 10. oldal).

Térkép megtekintése: Megnyitja a térképet, ha az óra Nagy számok módban van.

Virtual Caddie: Ütőajánlást kér a virtuális caddie-től (*Virtual Caddie*, 10. oldal).

Lyukváltás: A lyuk kézi megváltoztatása (*Lyukváltás*, 11. oldal).

Green váltás: Változtatja a greenet, ha egy lyukhoz több green is rendelkezésre áll.

Keresési időzítő: Időzítőt állít be az elveszett labda keresése közben (*Keresési időzítő beállítása*, 11. oldal).

Ponttáblázat: Megnyitja a kör ponttáblázatát (*Pontszám vezetése*, 12. oldal).

PinPointer: A PinPointer funkció egy iránytű, amely a zászló helyére mutat, ha nem látja a greenet (*A zászló irányának megtekintése*, 14. oldal). Ez a funkció segíthet az ütés beállításában akkor is, ha az erdőben vagy egy mély homokgödörben tartózkodik.

MEGJEGYZÉS: Ne használja a PinPointer funkciót golfkocsiból. A golfkocsi által okozott interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

Körinformációk: Megjeleníti a rögzített időt, távolságot és a megtett lépések számát. Megtekintheti a körhöz tartozó pulzusadatait is. Ez automatikusan elindul és leáll, amikor elindít vagy befejez egy kört (*Körinformációk megtekintése*, 14. oldal).

Ütésmérés: Megjeleníti a Garmin AutoShot™ funkcióval rögzített legutóbbi ütés távolságát (*Ütésmérés a Garmin AutoShot™ segítségével*, 15. oldal). Az ütést manuálisan is rögzítheti (*Ütésmérés manuálisan*, 15. oldal).

Eredmények ütőnként: Megjeleníti az egyes golfütőkkel elért statisztikáidat, például a távolságra és a pontosságra vonatkozó adatokat. Akkor jelenik meg, ha kompatibilis Approach ütőkövető érzékelőket párosítasz, vagy engedélyezed a „Club Prompt” beállítást.

Egyéni célpontok: Elment egy helyet, például egy tárgyat vagy akadályt az aktuális lyukhoz.

Hátsó kilenc lyuk **hozzáadása**: Hozzáadja a hátsó kilenc lyukat, ha kilenclyukú pályán játszik, így teljes kört játszhat.

Beállítások: A golftevékenység beállításainak testreszabása (*Golfbeállítások*, 9. oldal).

Kör befejezése: Befejezi az aktuális kört.

Golfbeállítások

A kör során nyomja meg a gombot, majd válassza **a Beállítások menüpontot** a golfbeállítások és funkciók testreszabásához.

Pontszámítás: Beállítja a pontszámítási preferenciáit, és bekapcsolja a statisztikák nyomon követését (*Pontszámítási beállítások*, 12. oldal).

Driver távolság: Beállítja a labda átlagos távolságát a tee box-tól a drive során.

PlaysLike: Beállítja a „PlaysLike” távolságfunkció beállításait, amely golfozás közben a greenhez viszonyított korrigált távolságokat jeleníti meg (*PlaysLike távolságikonok*, 16. oldal).

Térképtípus: Váltás a szokásos golf-térképgrafikák és a légi felvételek között (*Golf-térképek kezelése*, 84. oldal)

MEGJEGYZÉS: Ehhez a funkcióhoz Garmin Golf™ előfizetés szükséges.

Kontúrárnyékolás: Engedélyezi a magassági vagy lejtési kontúrárnyékolást a greeneknél azokon a pályákon, amelyek Green Contour adatokkal rendelkeznek (*Green Contours*, 11. oldal).

MEGJEGYZÉS: Ehhez a funkcióhoz Garmin Golf előfizetés szükséges.

Virtuális caddie: Lehetővé teszi az automatikus vagy manuális virtuális caddie-ajánlásokat. Akkor jelenik meg, ha öt golfkört játszottál, nyomon követted a használt ütőidet, és feltöltötted a pontkártyáidat a Garmin Golf alkalmazásba.

Nagy számok: Megváltoztatja a lyuknézet képernyőjén megjelenő számok méretét.

Verseny mód: Letiltja a PinPointer és a PlaysLike távolságmérő funkciókat. Ezek a funkciók nem engedélyezettek hivatalos versenyeken vagy a hendikep-számításhoz használt körök során.

Golf távolság: Beállítja a távolság mértékegységét.

Golf szélsebesség: Beállítja a szélsebesség mértékegységét golfozás közben.

Ecsetkövetés: Beállítja a kompatibilis Approach® ecsetkövető érzékelőket. Az „Ecset-felugró ablak" beállítás minden észlelt ütés után felkéri, hogy adja meg, melyik golfütőt használta, hogy rögzíthesse az ecsetstatisztikáit (*Statisztikák rögzítése*, 13. oldal).

Kedvenc lendítésmutató: Beállítja azt a lendítésmutatót, amely a lyukinformációs képernyő adatciklusában megjelenik (*Lendítésmutatók*, 17. oldal).

Műholdak: Beállítja a tevékenységhez használandó műholdrendszert (*Műholdbeállítások*, 41. oldal).

Tevékenység rögzítése: Engedélyezi a golftevékenységek FIT-fájljainak rögzítését. A FIT-fájlok a Garmin Connect™ alkalmazáshoz igazított fitneszadatokat rögzítenek.

Távolságmérő párosítása: Párosítja az órát a kompatibilis távolságmérővel.

Távolságmérő: Megjeleníti a párosított távolságmérő állapotinformációit.

A zászló áthelyezése

Közelebbről megnézheti a greenet, és áthelyezheti a zászló helyét.

1. A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a „ " gombot.
2. Válassza a **„View Green" (Green megtekintése) lehetőséget**.
3. Érintse meg a jelölőt, majd húzza a megfelelő helyre.

   jelzi a kiválasztott tű helyét.

   A lyukinformációs képernyőn megjelenő távolságok frissülnek, hogy tükrözzék az új zászlóhelyet. A zászlóhely csak az aktuális körre kerül elmentésre.

Virtuális caddie

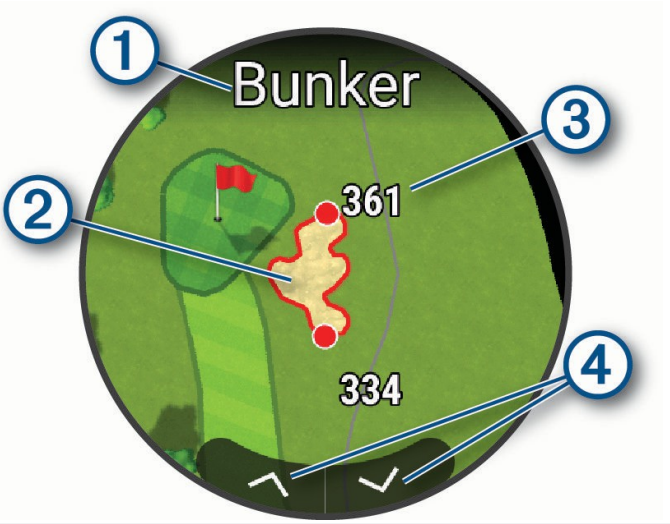
Mielőtt használni tudná a virtuális caddie-t, öt kört kell lejátszania az Approach® ütőkövető érzékelőkkel, vagy engedélyeznie kell a „Club Prompt" beállítást (*Tevékenységi beállítások*, 37. oldal), és fel kell töltenie a pontkártyáit. A virtuális caddie az adott lyuk, a széladatok és az egyes ütőkkel elért korábbi teljesítménye alapján ad ajánlásokat.



1	A következő ütés célvonala.
2	A következő ütésed várható elterjedési területe az ajánlott ütővel, az adott ütővel elvégzett korábbi ütéseid alapján. **MEGJEGYZÉS:** Ha az ütésszóródási terület átfedi a greenet, a rúgás greenre jutásának esélye százalékban jelenik meg.
3	Az ütéshez ajánlott ütő. Válassza ki, hogy megtekintse az ajánlott ütővel várható átlagos ütésszámot, valamint az egyéb ütőválasztási lehetőségeket.

Akadályok és layupok

Érintse meg a térképet, hogy megtekintse az aktuális lyuk veszélyzóneit és layup-jait.



1	Az akadály típusa vagy a layup távolsága.
2	Az akadály vagy a layup helye.
3	A layupig, illetve az akadály elülső és hátsó széléig mért távolság.
4	Nyilak, amelyekre koppintva megtekintheti a lyuk többi veszélyét vagy layupját.

Távolságmérés érintéses célzással

Játék közben az érintéses célzással megmérheted a térkép bármely pontjáig tartó távolságot.

1. Golfozás közben érintse meg a térképet.
2. Érintse meg a térképet a célkör elhelyezéséhez .
   Megtekintheti a jelenlegi pozíciójától a célkörig, valamint a célkörtől a zászló helyéig terjedő távolságot.
3. Szükség esetén a képernyő jobb oldalán található csúszkával nagyíthat vagy kicsinyíthet.

Lyukváltás

A furatok beállításait manuálisan módosíthatja a furatnézet képernyőjén.

1. Nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza a **„Lyuk módosítása” lehetőséget**.
3. Csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé a lyuk kiválasztásához.
   Ha a kiválasztott lyuk közelében tartózkodik, az óra automatikusan átvált, és megjeleníti az új lyuk adatait. Ha távol van a kiválasztott lyuktól, megjelennek az irányok a tee boxhoz.

Keresési időzítő beállítása

Annak érdekében, hogy ne kelljen túl sokáig keresni az elveszett labdát, és ezzel ne késleltesse a játékmenetet, használhatja a keresési időzítőt. Ha az időzítő lejárta előtt nem találja meg a labdáját, egy drop-büntetést kap.

1. A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza **a „Search Timer” (Keresési időzítő) lehetőséget**.
   Elindul egy háromperces visszaszámlálás.
3. Szükség esetén válasszon egy opciót:
   - Az időzítő szüneteltetéséhez nyomja meg a „ ” gombot.
   - Az időzítő törléséhez nyomja meg a „ ” gombot.

Zöld kontúrok

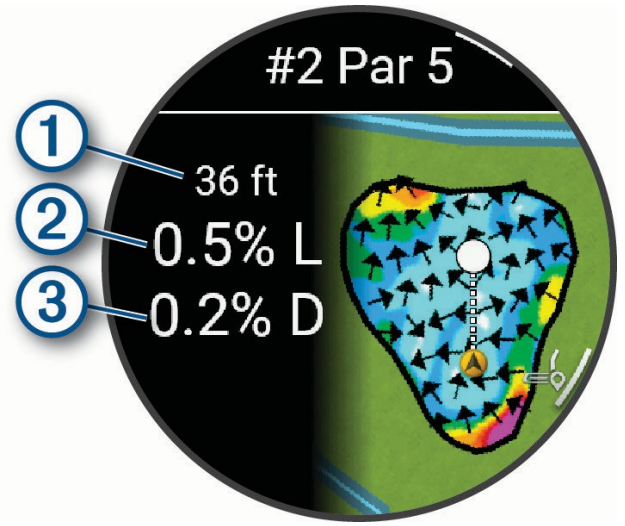
A Garmin Golf™ előfizetéssel a Green Contour adatok segítségével megtekintheti a kompatibilis pályák greenjének domborzatát és lejtését. Amikor eléri a greent, az óráján megjelenik egy hőtérkép, amelyen látható a lejtések iránya és meredeksége. A Green Contour funkcióval kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/greencontours oldalra.

A hőtérkép színei	Lejtés százalékos aránya
	0%
	1%
	2%
	3%
	4%
	5%
	6%
	7%
	8% vagy annál magasabb

A puttok olvasása

Ha a domborzati árnyékolás be van kapcsolva (*Golf beállítások*, 9. oldal), akkor a greenre érkezve pontos lejtés- és magassági adatokat láthat, amelyek segítenek a putt olvasásában.

1. Amint elérte a greenet, sétáljon el a zászló helyéig.
2. Válassza a „ ” (Zölden belüli távolság) menüpontot.



Az óra megjeleníti a zászlóig terjedő távolságot (1) ( ), valamint a putt bal vagy jobb oldalán lévő lejtés mértékét százalék, valamint (2) az emelkedőn vagy lejtőn megtett távolság (3).

Pontszámok

1. Nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza **a Ponttáblát**.

   MEGJEGYZÉS: Ha a pontszámlálás nincs engedélyezve, kiválaszthatja a „Start Scoring” (Pontszámlálás indítása) lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lyukat.
4. Válassza a „ — ” (Pontszám beírása) vagy a „ + ” (Pontszám rögzítése) lehetőséget a pontszám beállításához.

Pontszámbeállítások

A kör során nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Settings”** > **„Scoring” menüpontot**.

Pontszámítás módja: Megváltoztatja azt a módszert, amelyet a készülék a pontszám vezetéséhez használ.

Handicap-pontszámítás: Engedélyezi a handicap-pontszámítást (*A handicap-pontszámítás engedélyezése*, 14. oldal).

Pontszám megjelenítése: Megjeleníti a kör összpontszámát a ponttábla tetején (*Pontszám vezetése*, 12. oldal).

Statisztikák **nyomon követése**: Engedélyezi a puttok számának, a szabályszerűen elért greenek számának és a fairway-ekre eltalált ütések számának nyomon követését golfozás közben.

Büntetések: Engedélyezi a büntetőütések nyomon követését golfozás közben (*Statisztikák rögzítése*, 13. oldal).

Kérdés: Beállítja, hogy a kör kezdetén megjelenjen-e az a kérdés, hogy szeretnéd-e vezetni a pontszámot.

2 játékos: Beállítja a ponttáblát úgy, hogy két játékos pontjait rögzítse.

MEGJEGYZÉS: Ez a beállítás csak a kör során érhető el. Ezt a beállítást minden kör kezdetekor engedélyeznie kell.

A pontszámítás módjának beállítása

Megváltoztathatja azt a módszert, amelyet az óra a pontszám vezetéséhez használ.

1. A kör során nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza **a Beállítások** > **Pontszám** > **Pontszámítási módszer menüpontot**.
3. Válasszon ki egy pontszámítási módszert.

   MEGJEGYZÉS: Ha a **Scramble** opciót választja, a pontszámlapja nem kerül megosztásra a Garmin Golf™ fiókjával.

A Stableford-pontszámításról

Ha a Stableford pontozási módszert választja (*A pontozási módszer beállítása*, 13. oldal), a pontokat a parhoz viszonyított ütésszám alapján osztják ki. A kör végén a legmagasabb pontszám nyer. A készülék az Amerikai Golfszövetség (USGA) előírásainak megfelelően osztja ki a pontokat.

A Stableford-rendszerű verseny ponttáblázata ütések helyett pontokat mutat.

Pontok	A parhoz viszonyított ütések száma
0	2 vagy több ütés a par felett
1	1 felett
2	Döntetlen
3	1 alatt
4	2 alatt
5	3 alatt

A statisztikák nyomon követésének engedélyezése

Ha engedélyezi a statisztikák nyomon követését a készüléken, megtekintheti az aktuális kör statisztikáit (*A kör adatainak megtekintése*, 14. oldal). A Garmin Golf™ alkalmazás segítségével összehasonlíthatja a köröket és nyomon követheti a fejlődést.

1. A kör során nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza **a Beállítások** > **Pontszám** > **Statisztikai nyomon követés menüpontot**.

Statisztikák rögzítése

A statisztikák rögzítése előtt engedélyeznie kell a statisztikai nyomon követést (*A statisztikai nyomon követés engedélyezése*, 13. oldal).

1. Válasszon ki egy lyukat a ponttábláról.
2. Írja be a teljes ütésszámot, beleértve a puttokat is, majd válassza **a Tovább gombot**.
3. Állítsa be a puttok számát, majd válassza **a Tovább gombot**.

   MEGJEGYZÉS: A puttok száma kizárólag a statisztikai nyomon követéshez szolgál, és nem növeli a pontszámát.
4. Szükség esetén válasszon egy opciót:

   MEGJEGYZÉS: Ha egy par 3-as lyuknál tartózkodsz, vagy Approach®érzékelőket használsz, a fairwayre vonatkozó információk nem jelennek meg.

   - Ha a labdája a fairwayre esett, válassza a „ ” (A labda a fairwayen van) lehetőséget.
   - Ha a labdája nem a fairwayre esett, válassza a „ ” (A labda a fairwayen kívülre esett) vagy a „ ” (A labda a fairwayen kívülre esett) lehetőséget.
5. Szükség esetén adja meg a büntetőütések számát.

   MEGJEGYZÉS: A büntetőütések nem szerepelnek az eredményében. A büntetőütéseit a Garmin Golf™ alkalmazásban tekintheti meg.

Pontszámtörténet

A kör során az órádon egy szín jelzi az adott lyuknál elért pontszámodat.

① az egyes lyukjelzők mellett

② a keret mentén



Szín	A parhoz viszonyított ütésszám
Sötétlila	5 vagy több felett
Világos lila	4 felett
Piros	3 felett
Narancssárga	2 felett
Sárga	1 felett
Zöld	Par
Világoskék	1 alatt
Sötétkék	2 vagy több alatt

A hendikep-pontszámítás engedélyezése

1. A kör során nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza **a Beállítások** > **Pontszámítás** > **Handicap-pontszámítás menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a „Garmin Golf használata” lehetőség**et, ha a Garmin Golf™ alkalmazásban beállított hendikepet szeretné használni.
   - Válassza **a „Helyi hendikep” lehetőséget,** hogy megadja a játékos összpontszámából levonandó ütések számát.
   - Válassza **az „Index/Slope” lehetőséget** a játékos Handicap Index®-ének megadásához hogy kiszámíthassa a játékos pályahandicapjét.

     MEGJEGYZÉS: A Slope Rating® automatikusan kiszámításra kerül a választott tee box alapján.

   A lyukinformációs képernyőn lefelé csúsztatva megtekintheti a hendikep-ütések számát és a hendikep-besorolását. A ponttáblán a kör hendikephez igazított pontszáma jelenik meg.

Az irány megtekintése a zászlóhoz

A PinPointer funkció egy iránytű, amely iránytű-segítséget nyújt, ha nem látja a greenet. Ez a funkció segíthet a lövés beállításában akkor is, ha az erdőben vagy egy mély homokcsapdában tartózkodik.

MEGJEGYZÉS: Ne használja a PinPointer funkciót golfkocsiban ülve. A golfkocsi által okozott zavarok befolyásolhatják az iránytű pontosságát.

1. Nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza ki **a PinPointer menüpontot**.

   A nyíl a zászló helyét jelzi.

A kör adatait megtekintése

Egy kör során megtekintheted a pontszámodat, a statisztikáidat és a lépésszámadatokat. Megtekintheted továbbá a körre vonatkozó részletes pulzusadatokat is, beleértve az átlagos és maximális pulzusodat, az egyes lyukaknál mért pulzusadatokat, valamint a pulzuszónánkénti ütések számát.

1. Nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza **a „Round Info” (Körinformációk) menüpontot**.

3 Csúsztassa ujját felfelé.

Ütés mérése a Garmin AutoShot™ segítségével

Minden alkalommal, amikor a fairway mentén elvégzel egy ütést, az óra rögzíti az ütés távolságát, így azt később megtekintheted. A puttokat az óra nem érzékeli.

1 Golfozás közben viseld az órát a vezető csuklódon a jobb ütésfelismerés érdekében.

Amikor az óra észlel egy ütést, a képernyő tetején megjelenő sávban láthatóvá válik a távolság az ütés helyétől.

① a képernyő tetején



TIPP: Érintse meg a sávot, hogy 10 másodpercre elrejtse azt.

2 Végezd el a következő lövésedet!

Az óra rögzíti az utolsó lövés távolságát.

Lövés kézi mérése

Ha az óra nem érzékeli az ütést, kézzel is hozzáadhatod. Az ütést a kihagyott ütés helyéről kell hozzáadnod.

1 Végezzen el egy ütést, és figyelje meg, hová esik a labda.

2 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a „ ” gombot.

3 Válassza **a „Measure Shot” (Lövés mérése) lehetőséget.**

4 Nyomja meg a „ ” gombot.

5 Válassza **az „Add Shot” (Ütés hozzáadása) lehetőséget.**

6 Szükség esetén adja meg, melyik ütőt használta az ütéshez.

7 Sétáljon vagy hajtson el a labdájához.

A következő ütésnél az óra automatikusan rögzíti az utolsó ütés távolságát. Szükség esetén kézzel is hozzáadhat egy újabb ütést.

A klubstatisztikák megtekintése

A klubstatisztikák megtekintése előtt párosítania kell az Approach®klubkövető kiegészítőket, vagy engedélyeznie kell a Klubfigyelmeztetés beállítást (*Golfbeállítások*, 9. oldal).

A kör során megtekintheti az ütőstatisztikáit, például a távolságra és a pontosságra vonatkozó információkat.

1 Nyomja meg a „ ” gombot.

2 Válassza a **„Klubstatisztikák” menüpontot.**

3 Válasszon ki egy klubot.

4 Csúsztassa ujját felfelé.

Egyéni célpontok mentése

Egy kör játék közben minden lyukhoz legfeljebb öt egyéni célt menthet el. A célok mentése hasznos lehet olyan tárgyak vagy akadályok rögzítéséhez, amelyek nem jelennek meg a térképen. Ezekhez a célokhoz tartozó távolságokat a veszélyek és layupok képernyőn tekintheti meg (*Veszélyek és layupok*, 10. oldal).

1. Álljon a menteni kívánt célpont közelében.
   MEGJEGYZÉS: Nem lehet olyan célt menteni, amely messze van az éppen kiválasztott lyuktól.
2. A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a „ ” gombot.
3. Válassza **az Egyéni célpontok lehetőséget**.
4. Szükség esetén válassza **az Új hozzáadása lehetőséget**.
5. Válasszon ki egy célponttípust.

Nagy számok mód használata

A lyuknézet képernyőjén megváltoztathatja a számok méretét.

1. Nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza **a „Beállítások”** > **„Nagy számok” menüpontot**.
3. Nyomja meg a „ ” gombot.
   A green eleje, közepe és vége közötti távolságok nagy betűmérettel jelennek meg.
4. Csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé a további adatok megtekintéséhez.
5. Szükség esetén nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „View Map” lehetőséget** az aktuális lyuk térképének megtekintéséhez.

PlaysLike távolság ikonok

A „PlaysLike” távolság funkció figyelembe veszi a pálya magasságváltozásait, a szél sebességét, irányát és a levegő sűrűségét, és a greenig mért, ezeknek megfelelően kiigazított távolságot jeleníti meg. A kör során megérintheted a greenig mért távolságot, hogy megtekintsd a „PlaysLike” távolságot. Felfelé csúsztatva megnézheted, hogy az egyes tényezők milyen mértékben befolyásolták a távolságot.

TIPP: A tevékenység beállításaiban (*Golf-beállítások*, 9. oldal) beállíthatod, hogy mely adatok kerüljenek figyelembevételre a „PlaysLike” korrekciók során.

▲: A távolság a vártnál hosszabb.

■: A távolság a vártnak megfelelően alakul.

▼: A távolság a vártnál rövidebb.

: A magasságváltozások miatt kialakuló távolságkülönbség.

: A szél sebességéből és irányából adódó távolságkülönbség.

: A levegő sűrűségéből adódó távolságkülönbség.

A kör befejezése

1. Nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza a **„Kör befejezése” lehetőséget**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - A kör mentéséhez és a nézési módba való visszatéréshez válassza **a „Mentés” lehetőséget**.
   - A ponttáblázat szerkesztéséhez válassza **az „Edit Score” (Pontszám szerkesztése) lehetőséget**.
   - Ha el akarja vetni a kört, és vissza akar térni a nézés módba, válassza **az Elvetés lehetőséget**.
   - Ha szüneteltetni szeretné a kört, és később folytatni, válassza **a „Kör szüneteltetése”** lehetőséget.

Gyakorló pálya tevékenység elindítása

Ha egy gyakorló pályán gyakorolsz, vagy hálóba ütögetesz, a „gyakorló pálya” tevékenység segítségével megtekintheted a csuklód mozgásán alapuló lendítésmutatókat, amelyek segítenek a lendítésed elemzésében és fejlesztésében.

1. Az óra számlapján nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza ki a „ ” (Gyakorlás) lehetőséget.
3. Egy ütés után csúsztassa ujját felfelé a lendítésmutatók között való lapozáshoz.
4. Szükség esetén lapozzon a tempóedzés-adatok képernyőjére a tempóedzés megkezdéséhez (*A lendítés tempójának elemzése*, 18. oldal).
5. Nyomja meg a „ ” gombot, majd válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza a **„Gyakorlás befejezése”** lehetőséget a gyakorlópálya-tevékenység befejezéséhez.
   - Válassza **a „Change Club” (**Ecsett váltás) lehetőséget a kiválasztott ecsett cseréjéhez.
   - Válassza **a „Kedvenc swing-mutató” lehetőséget,** hogy beállítsa, melyik mutató jelenjen meg a lyukinformációs képernyő adatciklusában a golftevékenység során.

- Válassza **a „Tempo Training” (**Tempóedzés) lehetőséget a tempóedzéshez szükséges lendítési tempó és hangjelzés beállításához.
- Válassza **a „Tips” (Tippek) lehetőséget** a tempóedzéshez tartozó tippsorozat megtekintéséhez.

Swing mutatók

A gyakorlópályán végzett tevékenység során a csuklón viselt eszköz számos lendítésre vonatkozó mérőadatot jelenít meg, amelyek segítenek a lendítés elemzésében és fejlesztésében.

Kézsebesség: A maximális kézsebességet az óraszerkezeten elfoglalt pozíciója alapján ábrázoljuk, így láthatod, hogy a golfütés során a kezed hol haladt maximális sebességgel. Az ütés teljes időtartama alatti kézsebességedet egy grafikonon is megjelenítjük, kiemelve a maximális sebességet, valamint az ütés legmagasabb pontján és az ütés pillanatában mért sebességet. Ideális esetben a maximális kézsebességnek az ütés pillanata előtt kell bekövetkeznie.

A **hátsó lendítés hossza**: A hátsó lendítés hosszát attól a ponttól mérik, ahol a lendítést elindítod, egészen addig a pontig, ahol megállsz, hogy megkezdd az előre lendítést. Hogy könnyebben elképzelhesd a hátsó lendítés hosszát, azt az óraszerkezeten elfoglalt helyzete alapján ábrázoltuk. Általánosságban elmondható, hogy a hosszabb hátsó lendítés nagyobb forgási sugárhoz és nagyobb repülési távolsághoz vezet.

Csuklóforgás: A csuklóforgás azt méri, hogy az elülső csukló mennyit forog a labda felé való felállás pillanatától kezdve a hátsó lendítés legmagasabb pontján át egészen a labda eltalálásáig. A csuklóforgás-diagramod a lendítés teljes folyamata alatti forgást mutatja, kiemelve a legmagasabb ponton és az eltaláláskor mért forgást. Ha időben nyomon követed az egyes lendítések csuklóforgását, képet kaphatsz arról, hogy számodra milyen mértékű forgás eredményez jobb ütéseket.

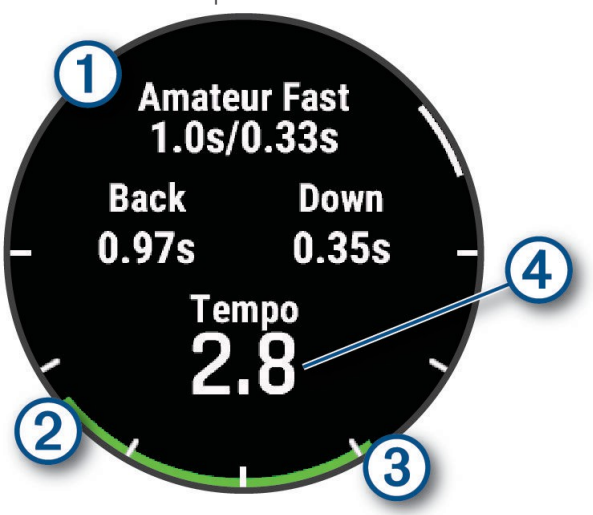
Swing-sík: A swing-sík a hátra- és lefelé irányuló lendítés során a kéz mozgásának pályája és a talaj közötti szöget méri. Ezenkívül megadja az átmeneti szöget is, amely a swing-sík szögének különbsége a a hátra- és előre lendítés. A megfelelő lendítési sík attól függ, hogy éppen melyik ütőt használod. Ha elemezed az egyes lendítések során kialakuló lendítési sík szögeit, valamint azok időbeli alakulását, megértheted, mely szögek eredményeznek számodra jobb ütéseket.

Tempó: A swing tempó a hátrafelé irányuló mozdulat időtartamának és a lefelé irányuló mozdulat időtartamának hányadosa, arányként kifejezve. A profi golfozókra vonatkozó tanulmányok alapján a 3:1-es arány, vagyis a 3,0 az ideális swing tempó. Az egyenletes tempó fenntartása segít elkerülni a sietős lefelé irányuló mozdulatot, ami csökkenti a hibás ütések számát, és elősegíti a maximális erő kifejtését az ütés pillanatában (*„A swing tempó elemzése”*, 18. oldal).

Az ideális swing-tempó

Az ideális 3,0-s tempót különböző lendítési időzítésekkel érheted el, például 0,7 másodperc/0,23 másodperc vagy 1,2 másodperc/
0,4 másodperc. Minden golfozónak egyedi lendület-tempója lehet, amely képességeitől és tapasztalatától függ. A Garmin® hat különböző időzítést kínál.

A készülék egy grafikont jelenít meg, amely jelzi, hogy a hátsó lendítés vagy az előre lendítés ideje túl gyors, túl lassú vagy éppen megfelelő-e a kiválasztott időzítéshez képest.



1	Időzítési lehetőségek (a hátsó lendítés és az előre lendítés időaránya)
2	Hátra- és lefelé lendítés időtartama
3	Lefelé irányuló mozgás ideje

④	A tempód
	Jó időzítés
	Túl lassú
	Túl gyors

Az ideális lendítés-időzítés megtalálásához kezdje a leglassabb időzítéssel, és próbálja ki néhány lendítés során. Amikor a tempógrafikon mind a hátra-, mind az előre lendítés ideje alatt folyamatosan zöld színű, áttérhetsz a következő időzítésre. Ha megtaláltad a számodra kényelmes időzítést, azt felhasználhatod az egyenletesebb lendítések és teljesítmény eléréséhez.

A lendítés tempójának elemzése

Ahhoz, hogy megtekintse a lendítés tempóját, el kell ütnie egy labdát.

1. Nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza a „ ” (Lendület ütés) lehetőséget.
3. Nyomja meg a „ ” gombot a menü megjelenítéséhez.
4. Válassza **a Tempo Training** > **Swing Speed menüpontot**, majd válasszon egy opciót.
5. Végezzen el egy teljes lendítést, és üsse el a labdát. Az óra megjeleníti a lendítés elemzését.

   TIPP: Felfelé csúsztatva megtekintheti az aktuális edzésre vonatkozó swing-elemzés átlagértékeit.

A tippsorozat megtekintése

Az „ ” alkalmazásban megtekintheti a tippsorozatot, amely elmagyarázza, hogyan elemzik a lendítés tempóját.

1. Az „ ” alkalmazásban nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válassza a **„Tips” (Tippek) menüpontot**.
3. Érintse meg a képernyőt a következő tipp megtekintéséhez.

A golfütő-lista testreszabása

Miután a Garmin Golf™ alkalmazás segítségével párosította a kompatibilis golfóráját a telefonjával, az alkalmazás segítségével testreszabhatja az alapértelmezett golfütő-listát.

1. Nyissa meg a Garmin Golf alkalmazást a telefonján.
2. Válassza **a Profil** > **Saját táska menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget az ütők hozzáadásához, szerkesztéséhez, törléséhez vagy inaktívvá tételéhez.
4. Szinkronizálja a kompatibilis Garmin®golfóráját a Garmin Golf alkalmazással. A frissített golfütő-lista megjelenik a golfóráján.

Alkalmazások és tevékenységek

Az óráján számos előre telepített alkalmazás és tevékenység található.

Alkalmazások: Az alkalmazások interaktív funkciókat biztosítanak az órájához, például edzések megtekintését vagy hívás kezdeményezését az óráról (*Alkalmazások*, 19. oldal).

Tevékenységek: Az órára előre telepítve vannak beltéri és kültéri tevékenységeket nyomon követő alkalmazások, többek között futás, kerékpározás, erősítő edzés, golf és még sok más. Amikor elindítasz egy tevékenységet, az óra megjeleníti és rögzíti az érzékelő adatait, amelyeket elmenthetsz és megoszthatsz a Garmin Connect™ közösséggel.

A tevékenységkövetésről és a fitneszadatok pontosságáról további információkat agarmin.com/ataccuracy oldalon talál.

Connect IQ™ alkalmazások: Az órájához új funkciókat adhat hozzá a Connect IQ áruházból letöltött alkalmazások telepítésével (*Connect IQ™ funkciók letöltése*, 100. oldal).

Alkalmazások

Az alkalmazások menü segítségével testreszabhatja az óráját, amely gyors hozzáférést biztosít az óra funkcióihoz és beállításaihoz. Egyes alkalmazásokhoz Bluetooth® kapcsolatra van szükség egy kompatibilis telefonnal. Számos alkalmazás megtalálható a pillantások (*Pillantások*, 43. oldal) vagy a vezérlők (*Vezérlők*, 47. oldal) között is.

Az óraszínen csúsztassa ujját balra az alkalmazások listájának megtekintéséhez.



Név	További információ
ABC	Válassza ki a magasságmérő, a barométer és az iránytű adatainak együttes megjelenítéséhez.
Ébresztők	Válassza ki, ha riasztást szeretne beállítani.
Magasság Időzónák	Megjeleníti az aktuális időt további időzónákban (*Alternatív időzónák hozzáadása*, 111. oldal).
Magasságmérő	Válassza ki a magasságmérő adatainak megtekintéséhez.
Barométer	Válassza ezt a lehetőséget a barométeradatok megtekintéséhez.
Pulzus továbbítása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközre történő továbbításához (*Pulzusadatok továbbítása*, 79. oldal).
Számológép	Válassza ki a számológép használatához, beleértve a borravaló-kalkulátort is.
Naptár	Válassza ezt a lehetőséget a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez.
Órák	Válassza ki ezt a lehetőséget, ha ébresztőt, időzítőt, stoppert, alternatív időzónát vagy visszaszámlálást szeretne beállítani (*Órák*, 110. oldal).
Iránytű	Megjeleníti az elektronikus iránytűt.
Connect IQ™	Válassza ki, ha az óráján használni szeretné a Connect IQ áruházat (*Connect IQ funkciók*, 100. oldal).
Visszaszámlálások	Megjeleníti a közelgő visszaszámlálási eseményeket.
Garmin Share	Válassza ezt a lehetőséget, ha adatokat szeretne küldeni vagy fogadni más Garmin® eszközökkel (*Garmin® Share*, 97. oldal).
Health Snapshot™	Válassza ezt a lehetőséget több fontos egészségügyi mutató rögzítéséhez (*Health Snapshot™*, 20. oldal).
Előzmények	Válassza ki ezt a menüpontot a rögzített tevékenységek előzményeinek, bejegyzéseinek és összesített adataik megtekintéséhez (*„Előzmények használata”*, 71. oldal).

Térkép	Válassza ki a térkép megtekintéséhez és egy helyre történő navigáláshoz (*Navigálás egy célhelyre*, 85. oldal).
Név	**További információk**
Térképkezelő	Válassza ki a letöltött térképek megtekintéséhez és kezeléséhez (*Térképek kezelése*, 83. oldal).
Messenger	Válassza ezt a lehetőséget a Garmin Messenger™ telefonos alkalmazás üzeneteinek megtekintéséhez és elküldéséhez (*Garmin Messenger™ alkalmazás*, 100. oldal).
Holdfázis	Válassza ezt a lehetőséget a holdkelte és holdnyugta időpontjainak, valamint a holdfázisnak a GPS-pozíciója alapján történő megtekintéséhez.
Zene	Válassza ki ezt a beállítást, ha az órájával szeretné vezérelni a hanglejátszást (*Zenehallgatás*, 106. oldal).
Értesítések	Válassza ki ezt a lehetőséget a telefonos értesítések megtekintéséhez (*Értesítések megtekintése*, 95. oldal).
Telefon	Válassza ki ezt a lehetőséget a telefonvezérlők, például a névjegyek és a tárcsázó megnyitásához (*Hívás a Telefon alkalmazásból*, 94. oldal).
Telefonasszisztens	Válassza ezt a lehetőséget, ha hangutasítást szeretne adni a telefon hangsegédjének (*A telefonasszisztens használata*, 94. oldal).
Pont kivetítése	Válassza ki, ha új helyet szeretne menteni az aktuális helyétől mért távolság és irány alapján.
Pulzus-oxigénmérő	Válassza ki a pulzoximéter mérésének elvégzéséhez (*Pulzoximéter*, 79. oldal).
Referenciapont	Válassza ki a referenciapont beállításához, hogy megadja az irányt és a távolságot egy helyhez vagy irányhoz (*Referenciapont beállítása*, 89. oldal).
Mentett	Válassza ki a mentett helyek, útvonalak és útpontok megtekintéséhez.
Beállítások	Válassza ezt a beállítások menü megnyitásához.
Sport eredmények	Válassza ezt a lehetőséget, ha egyetemi vagy profi sportcsapatok eredményeit és élő adatait szeretné nyomon követni.
Részvények	Válassza ki ezt a lehetőséget a testreszabható részvénylista megtekintéséhez (*Részvény hozzáadása*, 47. oldal).
Stopper	Válassza ki a stopper használatához.
Napkelte és napnyugta	Válassza ki a napkelte, napnyugta és szürkület időpontjainak megtekintéséhez.
Időzítők	Válassza ki az időzítő beállításához.
Árapály	Válassza ki, ha meg szeretné tekinteni egy helyre vonatkozó árapály-információkat.
Tippek	Válassza ki az interaktív óratippek megtekintéséhez, az óra új funkcióinak megismeréséhez, valamint a support.garmin.com webhelyre mutató közvetlen link beolvasásához, hogy hozzáférjen az óra használati útmutatójához.
Hangparancs	Válassza ki a parancsot, amelyet az órájának ki kell hajtania (*Hangparancsok használata*, 21. oldal).
Hangjegyzetek	Válassza ki, ha hangjegyzetet szeretne rögzíteni (*Hangjegyzet rögzítése*, 21. oldal).
Pénztárca	Válassza ki, hogy megnyissa a Garmin Pay™ pénztárcáját (*Garmin Pay™*, 23. oldal).
Óraszámlap	Válassza ki az óraarc testreszabásához (*Az óraarc testreszabása*, 43. oldal).
Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az időjárási viszonyok megtekintéséhez.
Súlykövetés	Kattintson ide a legutóbbi súlyváltozások és a súlyelőzmények megtekintéséhez. A súlyát manuálisan is beírhatja. Ha van egy Index™ mérlege, amelyet párosított a Garmin Connect™ fiókjával, akkor a súlyadatai megjelennek az alkalmazásban.
Edzések	Válassza ezt a menüpontot a mentett edzéseinek megtekintéséhez (*Edzések*, 52. oldal).

Health Snapshot™

A „Health Snapshot” funkció több fontos egészségügyi mutatót rögzít, miközben két percig mozdulatlanul állsz. Áttekintést nyújt az általános szív- és érrendszeri állapotodról. Az óra olyan mutatókat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stresszszint és a légzésszám. A „Health Snapshot” funkciót felveheted a kedvenc alkalmazások listájára (*„Tevékenységek és alkalmazások testreszabása”*, 36. oldal).

A „Saved App” használata

A mentett alkalmazás segítségével megtekintheti a mentett helyszíneit és útvonalait.

1. A kijelzőn csúsztasd ujjadat balra.
2. Válassza **a „Mentett” lehetőséget.**

3 Válasszon ki egy mentett elemet.

4 Válasszon egy lehetőséget:

- A tanfolyam vagy a helyszín megtekintéséhez válassza a „ ” (Tanfolyam megtekintése) lehetőséget.
- Ha a pályát visszafelé szeretné bejárni, válassza a „••• ” > **„Do Course in Reverse” menüpontot**.
- Az útvonaltervezési beállítások, például az elkerülendő helyek és az útmutató figyelmeztetések szerkesztéséhez válassza az „••• ” > **„Route Settings” menüpontot**.

- A helyszín részleteinek megtekintéséhez válassza a „••• ” > **„Details” menüpontot**.
- A helyszín vagy az útvonal részleteinek szerkesztéséhez válassza a „••• ” > **„Edit” menüpontot**.
- Az útvonalon található emelkedők listájának megtekintéséhez válassza a „••• ” > **„View Climbs” menüpontot**.
- Ha a pályát a térképen szeretné megjeleníteni akkor is, amikor nem navigál, válassza a „••• ” > **„Show on Map” menüpontot**.
- A hely vagy az útvonal megosztásához a **Garmin Share** funkcióval válassza **a** „••• ” > **„Share” menüpontot** (*Garmin® Share*, 97. oldal).
- A hely vagy az útvonal törléséhez válassza a „••• ” > **„Delete” menüpontot**.

Hangjegyzet rögzítése

Az óra beépített hangszórójának és mikrofonjának segítségével hangjegyzeteket rögzíthetsz és visszahallgathatsz.

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az óra számlapján nyomja meg a „ ” gombot.
   - Tartsa lenyomva a „ ” gombot.
2. Válassza **a „Hangjegyzetek” lehetőséget**.
3. Csúsztassa ujját balra.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a „Hely” lehetőséget,** hogy a hangjegyzethez mentse a GPS-helyét.
   - Válassza **a Hangerő lehetőséget** a hangszóró hangerejének beállításához.
5. Válassza a „ ” (Hangjegyzet rögzítése) lehetőséget.
6. Mondja el a hangjegyzetet.
7. Válassza a „ ” (Hangjegyzet mentése) lehetőséget.
8. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza a „ ” (Hangjegyzet lejátszása) lehetőséget a hangjegyzet lejátszásához.
   - Csúsztasd ujjadat balra a hangjegyzet átnevezéséhez vagy törléséhez.
   - Válaszd a „ ” (Hangjegyzék megtekintése) lehetőséget a hangjegyzék helyének megtekintéséhez a térképen.
   - Nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza a „ ” lehetőséget a hangjegyzet-könyvtár megtekintéséhez.

A Messenger alkalmazás használata

⚠ FIGYELEM

A telefonon található Garmin Messenger™ alkalmazás nem műholdas üzenetküldő funkcióira nem szabad kizárólagosan támaszkodni vészhelyzeti segítségnyújtás igénybevételeként.

MEGJEGYZÉS

A Messenger alkalmazás használatához az óráját Bluetooth® technológiával kell összekapcsolnia a kompatibilis telefonján futó Garmin Messenger alkalmazással (*Garmin Messenger™ alkalmazás*, 100. oldal).

Az órán található Messenger alkalmazás segítségével megtekintheti, írhat és válaszolhat a telefonon lévő Garmin Messenger alkalmazásból érkező üzenetekre.

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját felfelé.
2. Válassza **a Messenger lehetőséget**.
3. Ha most használja először a **Messenger** funkciót, olvassa be a QR-kódot a telefonjával, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás és a beállítás befejezéséhez.
4. Az óráján válasszon egy lehetőséget:
   - Új üzenet írásához válaszd az „ ” (Írj üzenetet) lehetőséget, válaszd ki a címzettet, majd válassz egy üzenetet a listából, vagy írd meg a sajátodat.
   - Beszélgetés megtekintéséhez görgessen lefelé, majd válasszon ki egy beszélgetést.
   - Ha üzenetre szeretnél válaszolni, válaszd ki a beszélgetést, kattints **a „Válasz” gombra**, majd válassz ki egy üzenetet a listából, vagy írj saját üzenetet.

Hangparancsok használata

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden nyelven támogatott.

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Hangparancs” lehetőséget**.

- Tartsa lenyomva a „ ” gombot, majd válassza **a „Hangparancs” lehetőséget**.
  MEGJEGYZÉS: A vezérlőmenü testreszabható (*A vezérlőmenü testreszabása*, 49. oldal).
- Mondja **ki: „OK Garmin”**.
  MEGJEGYZÉS: A **„OK Garmin”** ébresztőszót a rendszerbeállításokban engedélyezheti (*Az óra ébresztőszavának engedélyezése*, 118. oldal).

2 Mondjon ki egy hangparancsot, amelyet az óra végrehajtson (*Hangparancsok az órához*, 22. oldal).

Az óra hangparancsai

A hangvezérlő rendszer a természetes beszéd felismerésére lett kialakítva. Az alábbiakban felsoroljuk a leggyakrabban használt hangparancsokat, de az óra nem feltétlenül ezeket a pontos kifejezéseket várja el (*az „OK Garmin”* kivételével). Kipróbálhatod ezeknek a parancsoknak a variációit is, olyan módon, ahogyan számodra természetes. A hangvezérléssel kapcsolatos tippeket és hibaelhárítási információkat agarmin.com/voicecommand/tips oldalon találsz.

Hangos ébresztőszó	Funkció
„OK Garmin”	Felébreszti az órát, hogy figyeljen a hangparancsokra

Hangos súgóparancs	Funkció
Mit mondhatok?	Megjeleníti a gyakori hangparancsok listáját

Készülék- és képernyőfunkciók

Hangparancs	Funkció
Telefon keresése	Hangjelzést játszik le a párosított telefonon, ha az ® Bluetooth hatótávolságán belül van.
A „Ne zavarjanak” mód kikapcsolása	Kikapcsolja a „Ne zavarjanak” módot, amely a képernyő elsötétítését, valamint a riasztások és értesítések letiltását eredményezi.
Repülőgép-mód bekapcsolása	Beállítja a repülőgép módot, amely kikapcsolja az összes vezeték nélküli kommunikációt.
Fényerő növelése	Növeli a fényerő szintjét.
Fényerő csökkentése	Csökkenti a fényerő szintjét.
Fényerő beállítása 80-ra	A fényerő szintjét a megadott százalékra állítja be. A rendelkezésre álló értékek 0–100%.

Óra funkciók

Hangparancs	Funkció
Állíts be egy 15 perces időzítőt	Beállítja a visszaszámláló időzítőt a megadott időre.
Időzítő szüneteltetése	Felfüggeszti az éppen futó visszaszámláló időzítőt.
Időzítő folytatása	Folytatja a szüneteltetett visszaszámláló időzítőt.
Időzítő törlése	Lemondja az éppen futó visszaszámláló időzítőt.
Stopper indítása	Elindítja a stoppert.
Stopperóra leállítása	Leállítja a stoppert.
Ébressz fel hajnali 3:15-kor	Egyszeri ébresztést állít be a megadott időpontra.

Alkalmazás- és tevékenységfunkciók

Hangparancs	Funkció
Mutasd meg az időjárást	Megnyitja az időjárás-alkalmazást.
Nyisd meg a naptárat	Megnyitja a naptár alkalmazást.
Futás indítása	Elindít egy futás tevékenységet.
Túra indítása	Túra tevékenységet indít.
A triatlon alkalmazás megnyitása	Elindít egy triatlon tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: A felsorolt alkalmazások és tevékenységek csak példaként szolgálnak, de az összes alapértelmezett alkalmazást és tevékenységet hangparancsokkal vezérelheti (*Alkalmazások*, 19. oldal), (*Tevékenységek*, 24. oldal).

Navigációs funkciók

Hangparancs	Funkció
Navigáció indítása	Megnyitja a Navigálás menüt, hogy eljusson egy célállomásra.
Hely mentése	Elmenti az aktuális helyét.
Váltás az iránytű alkalmazásra	Megnyitja az iránytűt.

Médiafunkciók

Hangparancs	Funkció
Hangerő beállítása 8-ra	A hangerőt a megadott szintre állítja. A rendelkezésre álló értékek: 0–10 vagy 0–100%.
Hangerő növelése	Növeli a hangerejét.
Hangerő csökkentése	Csökkenti a hangerejét.
Zene lejátszása	Lejátsza az éppen kiválasztott médiát.
Következő szám	A következő zeneszámot játssza le.
Előző szám	Lejátsza az előző zeneszámot.
Zene szüneteltetése	Felfüggeszti az éppen lejátszott médiát.
Némítás	Elnémítja az összes hangot.
Hang visszaállítása	Visszakapcsolja az összes hangot.

Garmin Pay™

A Garmin Pay funkcióval az óráját használva fizethet a részt vevő helyszíneken a részt vevő pénzintézetek hitel-, betéti vagy közlekedési kártyáival, illetve a közlekedési kártyarendszerek kártyáival.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden régióban elérhető.

A Garmin Pay™ pénztárca beállítása

Egy vagy több részt vevő hitelkártyát, betéti kártyát vagy tömegközlekedési kártyát adhat hozzá a Garmin Pay pénztárcájához. Agarmin.com/garminpay/banks oldalon megtalálja a részt vevő pénzintézeteket. A garmin.com/garminpay/transit oldalon megtalálja a részt vevő tömegközlekedési rendszereket.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a „••• ” (Pénztárca és Garmin Pay) menüpontot.
2. Válassza **a Pénztárca és Garmin Pay** > **Első lépések menüpontot**.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Vásárlás fizetése az órával

Mielőtt az óráddal fizethetnél a vásárlásokért, be kell állítanod legalább egy fizetési kártyát. Az óráddal fizethetsz a részt vevő helyszíneken.

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot.
   - Tartsa lenyomva a „ ” gombot.
2. Válassza **a „Wallet” (Pénztárca) lehetőséget**.
3. Írja be a négyjegyű jelszavát.

   MEGJEGYZÉS: Ha háromszor helytelenül adja meg a jelszót, a pénztárca zárolódik, és a Garmin Connect™ alkalmazásban vissza kell állítania a jelszót.

   Megjelenik a legutóbb használt fizetési kártyája.



4 Ha több kártyát is hozzáadott a Garmin Pay™ pénztárcájához, csúsztassa ujját a képernyőn, hogy másik kártyára váltson (opcionális).

5 60 másodpercen belül tartsa az óráját a fizetési leolvasó közelében, úgy, hogy az óra a leolvasó felé nézzen. Az óra rezegni kezd, és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, amikor befejezte a kommunikációt a leolvasóval.

6 Szükség esetén kövesse az olvasón megjelenő utasításokat a tranzakció befejezéséhez.

TIPP: Miután sikeresen megadta a jelszót, 24 órán keresztül jelszó nélkül is fizethet, amíg viseli az órát. Ha leveszi az órát a csuklójáról, vagy kikapcsolja a pulzusmérést, a fizetés előtt újra meg kell adnia a jelszót.

Kártya hozzáadása a Garmin Pay™ pénztárcához

Legfeljebb 10 hitel- vagy betéti kártyát adhat hozzá a Garmin Pay pénztárcájához.

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a „••• ” > **„Wallet & Garmin Pay”** > „+ ” menüpontokat.

2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A kártya hozzáadása után fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

Garmin Pay™ kártyáinak kezelése

A kártyát ideiglenesen felfüggesztheti vagy törölheti.

MEGJEGYZÉS: Egyes országokban a részt vevő pénzintézetek korlátozhatják a Garmin Pay funkcióit.

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a „••• ” > **„Wallet & Garmin Pay”** menüpontot.

2 Válasszon ki egy kártyát.

3 Válassza ki a „⋮ ” lehetőséget.

4 Válasszon egy lehetőséget:

- A kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy felfüggesztésének feloldásához válassza **a „Kártya felfüggesztése”** lehetőséget.
  A kártyának aktívnak kell lennie ahhoz, hogy az Approach® S72 órájával vásárolhasson.
- A kártya törléséhez válassza a „🗑 ” (Kártya

törlése) vagy **a „Remove Card” (Kártya eltávolítása**)

lehetőséget. **A Garmin Pay™ jelszó megváltoztatása**

A jelszó megváltoztatásához ismernie kell a jelenlegi jelszót. Ha elfelejtette a jelszót, vissza kell állítania a Garmin Pay-t
Az Approach®S72 óráján válassza ki a funkciót, hozzon létre egy új jelszót, majd adja meg újra a kártyaadatait.

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza az „••• ” (Fiókbeállítások) menüpontot.

2 Válassza **a „Wallet & Garmin Pay”** > **„Jelszó módosítása”** menüpontot.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Amikor legközelebb az Approach S72 órájával fizet, be kell írnia az új jelszót.

Tevékenységek

Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra, majd válassza az „ ” menüpontot. A kedvenc tevékenységeinek listája a lista tetején jelenik meg (*A kedvenc tevékenységek listájának testreszabása*, 36. oldal).

MEGJEGYZÉS: Egyes tevékenységek több kategóriában is szerepelnek.



Kategória	Tevékenységek
Futás	Fedett pálya, Futás, Pályafutás, Terepfutás, Futópad, Akadályverseny, Ultrafutás, Virtuális futás
Kerékpározás	Kerékpározás, kerékpáros ingázás, beltéri kerékpározás, kerékpáros túra, BMX, cyclocross, eBike, eMTB, gravel bike, MTB, országúti kerékpár
Úszás	Nyíltvízi úszás, medencei úszás
Több sportág	Vegyes edzés, Swimrun, Triatlon
Edzőterem	Boksz, Kardió, Beltéri mászás, Elliptikus tréner, Padlón való mászás, HIIT, Ugrókötél, Vegyes harcművészetek, Mozgékonyság, Pilates, Beltéri evezés, Lépcsőgép, Erősítés, Beltéri séta, Jóga
Szabadtéri	Kalandverseny, Íjászat, Bouldering, Disc golf, Golfpálya, Expedíció, Horgászat, Golf, Túrázás, Lovaglás, Vadászat, Görkorcsolyázás, Hegymászás, Rucking, Séta
Téli sportok	Korcsolyázás, síelés, snowboard, motoros szán, hótalpas túrázás, klasszikus sífutás, sífutás korcsolyázó stílusban
Vízisportok	Csónakázás, kajakozás, evezés, vitorlázás, vitorlás expedíció, vitorlásverseny, sznorkelezés, SUP
Csapat sportok	Amerikai futball, baseball, kosárlabda, krikett, gyeplabda, jégkorong, lacrosse, rögbi, labdarúgás, softball, röplabda, Ultimate Disc
Ütős sportok	Tollaslabda, padel, pickleball, platform tenisz, racquetball, squash, asztalitenisz, tenisz
Motorsport	ATV, motokrossz, motorkerékpár, terepjáró
Egyéb	Légzésgyakorlatok, meditáció, Track Me

Tevékenység megkezdése

Amikor tevékenységet indít, a GPS automatikusan bekapcsol (ha szükséges).

1. Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot.
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válasszon ki egy rögzített tevékenységet (*Tevékenységek és alkalmazások testreszabása*, 36. oldal).
   - Válassza ki a „ ” menüpontot, majd válasszon ki egy tevékenységet a kiterjesztett tevékenységlistából.
3. Ha a tevékenységhez GPS-jelekre van szükség, menjen ki a szabadba, ahol tiszta a kilátás az égre, és várja meg, amíg az óra készen áll.

   Az óra akkor áll készen, ha megállapította a pulzusát, befogta a GPS-jeleket (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőihez (ha szükséges).
4. Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

   Az óra csak akkor rögzíti a tevékenységi adatokat, amíg a tevékenységi időzítő fut.

Tippek a tevékenységek rögzítéséhez

- Töltse fel az órát a tevékenység megkezdése előtt (*Az óra feltöltése*, 121. oldal).
- Miután kiválasztott egy tevékenységet, de még mielőtt elindítaná a tevékenységi időzítőt, csúsztassa ujját lefelé a képernyő tetejétől, majd görgessen az aktivitási állapot menü megtekintéséhez és frissítéséhez.

  TIPP: A tevékenység során jobbra, majd lefelé csúsztatva jelenítheti meg a tevékenységi állapot menüt.
- Bizonyos tevékenységeknél nyomja meg a „ ” gombot a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz elindításához, illetve a következő edzéslépéshez való továbblépéshez.

Bizonyos tevékenységeknél az „↶” gomb megnyomásával törölhet egy kört.

- Húzza ujját felfelé vagy lefelé a további adatképernyők megtekintéséhez.
  TIPP: A tevékenység közben a képernyő tetejétől lefelé csúsztatva feloldhatja az érintőképernyő zárolását.
- Csúsztassa ujját jobbra vagy balra a zenevezérlők vagy a tevékenység beállításainak megtekintéséhez.
- Egy tevékenység közben csúsztasd ujjadat jobbra, majd válaszd **a „Sportváltás” lehetőséget**, hogy átválts egy másik tevékenységtípusra. Ha a tevékenységed két vagy több sportágat tartalmaz, akkor azt több sportágas tevékenységként rögzíti a rendszer.

Tevékenység leállítása

Nem minden opció érhető el minden tevékenységtípusnál.

1. Nyomja meg a „◯” gombot.
2. Válasszon egy lehetőséget:
   - A tevékenység folytatásához válaszd **a „Folytatás” lehetőséget**.
   - Ha egy **vegyes munkamenet** során a következő tevékenységtípusra szeret**ne** váltani, válassza *a* **„Következő tevékenység”** *lehetőséget* (*Vegyes munkamenet rögzítése*, 32. oldal).
   - A tevékenység mentéséhez és a részletek megtekintéséhez válassza **a Mentés lehetőséget**, majd válasszon egy opciót.
     MEGJEGYZÉS: A tevékenység mentése után megadhatja *az* önértékelési adatokat (*Tevékenység értékelése*, 26. oldal).
   - Ha a tevékenységet felfüggesztené, és később folytatná, válassza **a Később folytatás lehetőséget**.
   - A kör megjelöléséhez válassza **a „Lap” menüpontot**.
     Bizonyos tevékenységek esetén a „↶” (Kör törlése) lehetőséget választva törölheti a kört.
   - Ha a megtett útvonalon vissza szeretne navigálni a tevékenység kiindulási pontjához, válassza **a „Vissza a kiindulási ponthoz”** > **TracBack menüpontot**.
     MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
   - Ha a legrövidebb úton szeretne visszatérni a tevékenység kiindulási pontjára, válassza **a „Vissza a kiindulási ponthoz”** > **Útvonal menüpontot**.
     MEGJEGYZÉS: Ez a funkció kizárólag a GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
   - Ahhoz, hogy megmérje a tevékenység végén mért pulzusszám és a két perccel később mért pulzusszám közötti különbséget, válassza **a „Recovery Heart Rate”** (Pihenő pulzusszám) **lehetőséget**, és várja meg, amíg lefut az időzítő (*Recovery Heart Rate*, 68. oldal).
   - A tevékenység elvetéséhez válassza **a „Discard” (Elvetés) lehetőséget**, majd nyomja meg a „◯” gombot.

   MEGJEGYZÉS: A tevékenység leállítása után az óra 30 perc elteltével automatikusan elmenti azt.

Egy tevékenység értékelése

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenység esetében elérhető.

Bizonyos tevékenységek esetében testreszabhatja az önértékelési beállításokat (*Az önértékelés engedélyezése*, 58. oldal).

1. A tevékenység befejezése után válassza **a Mentés lehetőséget** (*Tevékenység leállítása*, 26. oldal).
2. Válasszon egy számot, amely megfelel az Ön által érzékelt erőfeszítésnek.
   MEGJEGYZÉS: Az „Ugrás” gombra kattintva kihagyhatja az önértékelést.
3. Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.

Az értékeléseket a Garmin Connect™ alkalmazásban tekintheted meg.

Sportág váltása tevékenység közben

Elkezdhet egy tevékenységet egy sportprofil használatával, majd manuálisan átválthat egy másik sportra anélkül, hogy leállítaná az időmérőt. Például rögzíthet 10 perc kerékpározást, 10 perc kajakozást, majd befejezheti a tevékenységet beltéri sétával.

Ez a funkció nem érhető el csapatsportok vagy ütős sportok esetén.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza a „⋮” (Tevékenységek) menüpontot.
3. Válasszon ki egy tevékenységet.
4. Nyomja meg a „◯” gombot a tevékenységi időzítő elindításához.
5. Ha készen áll a következő sportágra, csúsztassa ujját jobbra (az időzítő fut), majd válassza **a „Sportág váltása” lehetőséget**.
6. Válasszon ki egy sportágat.
   A visszaszámláló kijelzi a következő sportág kezdetéig hátralévő időt.
   TIPP: Nyomja meg a „↶” gombot, ha el akarja vetni az új sportág elindítását.
   MEGJEGYZÉS: Ha beltéri sportról kültéri sportra vált, várja meg, amíg az óra megtalálja a műholdakat.

7 A sportolás befejezése után ismételje meg az 5-6. lépéseket, vagy nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységidőzítő leállításához.

8 Válassza **a Mentés** > menüpontot.

9 Válasszon egy lehetőséget:

- Görgessen, hogy megtekintse az egyes sportágak időeredményeit és a teljes vegyes sporttevékenység teljesítményméréseit.
- Csúsztassa ujját balra a további opciók megtekintéséhez, például az egyes sportágak tevékenységi adataihoz, vagy a teljes tevékenység törléséhez.

Futás

Futás

Mielőtt futás közben használni tudná a vezeték nélküli érzékelőt, párosítania kell azt az órájával (*A vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 91. oldal).

1 Vegye fel a vezeték nélküli érzékelőket, például a pulzusmérőt (opcionális).

2 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.

3 Válassza a „ ” > **„Run” menüpontot**.

4 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használata esetén várjon, amíg az óra csatlakozik az érzékelőkhöz.

5 Menjen ki a szabadba, és várjon, amíg az óra megtalálja a műholdakat.

6 Nyomja meg a „ ” gombot az aktivitásidőzítő elindításához.
Az óra csak akkor rögzíti a tevékenységi adatokat, amíg a tevékenységi időzítő fut.

7 Menjen futni.

8 Nyomja meg a gombokat a körök rögzítéséhez (opcionális).

9 Csúsztassa ujját felfelé és lefelé az adatképernyők között való lapozáshoz.

10 A tevékenység befejezése után nyomja meg a gombot, majd válassza **a Mentés lehetőséget**.

Futás pályán

Mielőtt pályafutásra indulna, győződjön meg arról, hogy szabványos alakú, 400 méteres pályán fut.
A „pályafutás” tevékenység segítségével rögzítheted a szabadtéri pályán futott adataidat, beleértve a távolságot méterben és a köridőket.

1 Álljon a szabadtéri pályára.

2 Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot.

3 Válassza a „ ” > **„Running”** > **„Track Run” menüpontot**.

4 Várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.

5 Ha az 1. pályán fut, ugorjon a 8. lépésre.

6 Válassza **a „Lane Number” (Sávszám) menüpontot**.

7 Válasszon ki egy sávszámot.

8 Nyomja meg a „ ” gombot.

9 Fusson körbe a pályán.

10 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Save” lehetőséget**.

Tippek a futás útvonalának rögzítéséhez

A Garmin® pályaadatbázis több mint 10 000 pályát tartalmaz a világ minden tájáról.

- Várja meg, amíg az óra megkapja a műholdas jeleket, mielőtt elindítana egy pályafutást.
- Ha az óra nem ismeri fel a pályát, fusson négy kört a pálya távolságának kalibrálásához. A kör befejezéséhez kissé túl kell futnia a kiindulási ponton.
- Minden kört ugyanazon a sávon fusson.
  MEGJEGYZÉS: Az Auto Lap® alapértelmezett távolsága 1600 m, azaz négy kör a pályán.
- Ha nem az 1. sávban futsz, állítsd be a sávszámot a tevékenység beállításaiban.

Virtuális futás

Az órát párosíthatja egy kompatibilis, harmadik féltől származó alkalmazással, hogy továbbítsa a tempó-, pulzus- vagy lépésfrekvencia-adatokat.

1 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.

2 Válassza a „ ” > **„Running”** > **„Virtual Run” menüpontot**.

3 Nyisd meg a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális edzésalkalmazást a táblagépeden, laptopodon vagy okostelefonodon.

4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a futási tevékenység elindításához és az eszközök párosításához.

5 Nyomja meg a „ ” gombot az edzésidőzítő elindításához.

6 A tevékenység befejezése után nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Save” (Mentés) lehetőséget**.

A futópad távolságának kalibrálása

Ahhoz, hogy pontosabb távolságadatokat rögzítsen a futópadon végzett futásaihoz, a futás után kalibrálhatja a futópad távolságmérőjét
legalább 2,4 km (1,5 mérföld) futópadon. Ha több futópadot is használsz, akkor minden futópadon vagy minden futás után manuálisan kalibrálhatod a futópadon megtett távolságot.

1 Indítson el egy futópad-tevékenységet (*Tevékenység indítása*, 25. oldal).
2 Fusson a futópadon, amíg az órája legalább 2,4 km-t (1,5 mérföldet) nem rögzít.
3 A tevékenység befejezése után nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységidőzítő leállításához.
4 Válasszon egy lehetőséget:
   - A futópad távolságának első kalibrálásához válassza **a „Mentés” gombot**. A készülék felszólítja Önt a futópad kalibrálásának elvégzésére.
   - Az első kalibrálás után a futópad távolságának kézi kalibrálásához válassza **a „Calibrate & Save” (Kalibrálás és mentés)** > „ ” (Távolság beállítása) menüpontot.
5 Ellenőrizze a futópad kijelzőjén a megtett távolságot, majd írja be a távolságot az órájába.

Akadályverseny-tevékenység rögzítése

Ha akadálypályás versenyen veszel részt, az „Akadályverseny” tevékenység segítségével rögzítheted az egyes akadályoknál elért idődet, valamint az akadályok közötti futási idődet.

1 Az óra kijelzőjén csúsztasd ujjadat balra.
2 Válaszd az „ ” > **„Futás”** > **„Akadályverseny” menüpontot**.
3 Nyomd meg az „ ” gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
4 Nyomd meg az „ ” gombot az egyes akadályok kezdetének és végének kézi megjelöléséhez.
   MEGJEGYZÉS: Az **„Akadálykövetés”** beállítást úgy konfigurálhatod, hogy a pálya első körében rögzítse az akadályok helyszíneit. A pálya ismételt köreiben az óra a mentett helyszínek alapján vált az akadály- és a futási szakaszok között.
5 A tevékenység befejezése után nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Save” lehetőséget**.

Ultrafutás tevékenység rögzítése

1 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2 Válassza a „ ” > **„Running”** > **„Ultra Run” menüpontot**.
3 Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
4 Kezdje el a futást.
5 Nyomja meg az „ ” gombot a kör rögzítéséhez és a pihenőidőzítő elindításához.
   TIPP: Beállíthatja, hogy az „Auto Rest” (Automatikus pihenés) beállítás hogyan rögzítse a pihenési szakaszokat és a köröket (*Ultra Run automatikus pihenés beállításai*, 28. oldal).
6 Ha befejezte a pihenést, nyomja meg a gombot a futás folytatásához.
7 Csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé a további adatképernyők megtekintéséhez (opcionális).
8 A tevékenység befejezése után nyomja meg a gombot, majd válassza **a Mentés lehetőséget**.

Ultra Run automatikus pihenés beállításai

Az „Ultra Run” tevékenységhez beállíthatod a pihenőidő-mérő automatikus elindításának és leállításának beállításait.

Állapot: Engedélyezi a pihenőidők automatikus rögzítését.

Pihenés kezdete: Automatikusan elindítja a pihenőidő-mérőt, amikor abbahagyja a futást. A „Csak manuálisan” opcióval beállíthatja, hogy a pihenőidő-mérő csak akkor induljon el, amikor megnyomja a „ ” gombot.

Pihenés vége: Beállítja a pihenőidő befejezéséhez szükséges tempót.

Minimális idő: Beállítja azt az időtartamot, amely után a pihenőidő-szakasz megkezdődik vagy véget ér.

Lap Key: Beállítja, hogy a „ ” gomb egy kört rögzítsen és elindítsa a pihenőidőzítőt, csak a pihenőidőzítőt indítsa el, vagy csak egy kört rögzítsen.

Kerékpározás

Kerékpározás

Mielőtt vezeték nélküli érzékelőt használna kerékpározáshoz, párosítania kell az érzékelőt az órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 91. oldal).

1 Párosítsa a vezeték nélküli érzékelőit, például a pulzusmérőt vagy a kerékpárlámpákat (opcionális).
2 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.

3 Válassza a „ ” > **„Cycling” menüpontot**.

4 Válasszon ki egy kerékpáros tevékenységet.

5 Opcionális vezeték nélküli érzékelők használata esetén várjon, amíg az óra csatlakozik az érzékelőkhöz.

6 Menjen ki a szabadba, és várjon, amíg az óra megtalálja a műholdakat.

7 Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
Az óra csak a tevékenységidőzítő futása közben rögzíti a tevékenységi adatokat.

8 Kezdje meg a tevékenységet.

9 Húzza ujját felfelé és lefelé az adatképernyők között való lapozáshoz.

10 A tevékenység befejezése után nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Save” lehetőséget**.

Beltéri edzőgép használata

Mielőtt használni tudná a kompatibilis beltéri edzőgépet, párosítania kell azt az órájával Bluetooth® vagy ANT+® technológiával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 91. oldal).

Az órát beltéri edzőgéppel együtt használva szimulálhatja az ellenállást, miközben egy útvonalat, kerékpártúrát vagy edzést követ. Beltéri edzőgép használata közben a GPS automatikusan kikapcsol.

1 A kijelzőn csúsztassa ujját balra.

2 Válassza a „ ” > **„Cycling”** > **„Bike Indoor” menüpontot**.

3 Csúsztassa ujját jobbra.

4 Válassza **a „Smart Trainer Options”** (Intelligens edzőgép beállításai) menüpontot.

5 Válasszon egy lehetőséget:
- Válassza **a „Free Ride” (Szabad** kerékpározás) **lehetőséget,** ha kerékpározni szeretne.
- Válassza **a Follow Workout** lehetőséget egy elmentett edzés követéséhez (*Edzések*, 52. oldal).
- Válassza **a „Follow Course” (Útvonal** követése) lehetőséget egy elmentett útvonal követéséhez (*Útvonalak*, 87. oldal).
- Válassza **a „Teljesítmény beállítása” lehetőséget** a cél teljesítményérték beállításához.
- Válassza a **„Dőlésszög beállítása”** lehetőséget a szimulált dőlésszög értékének beállításához.
- Válassza **az „Ellenállás beállítása” lehetőséget** az edzőgép által kifejtett ellenállási erő beállításához.

6 Nyomja meg a „ ” gombot az aktivitásidőzítő elindításához.
A tréner az útvonal vagy a túra magassági adatai alapján növeli vagy csökkenti az ellenállást.

Teljesítmény-útmutató

Teljesítménystratégiát hozhat létre és alkalmazhat az útvonalon végzendő erőfeszítéseinek megtervezéséhez. Az Approach®S72 készülék az FTP-értékét, az útvonal magasságváltozását és a teljesítéshez várhatóan szükséges időt felhasználva személyre szabott teljesítmény-útmutatót állít össze.

A sikeres teljesítmény-útmutató stratégia megtervezésének egyik legfontosabb lépése az erőfeszítési szint kiválasztása. Ha nagyobb erőfeszítést fektetsz a távba, a teljesítményre vonatkozó ajánlások emelkednek, míg ha könnyebb erőfeszítést választasz, azok csökkennek (*„A teljesítmény-útmutató létrehozása és használata”*, 29. oldal). A teljesítmény-útmutató elsődleges célja, hogy a képességeidről rendelkezésre álló információk alapján segítsen a táv teljesítésében, nem pedig egy konkrét célidő elérése. Az erőfeszítési szintet a kerékpározás során is módosíthatod.

A teljesítményalapú útmutatók mindig egy útvonalhoz kapcsolódnak, és edzésekhez vagy szakaszokhoz nem használhatók. A stratégiát a Garmin Connect™ alkalmazásban tekintheted meg és szerkesztheted, majd szinkronizálhatod a kompatibilis Garmin®eszközökkel. Ehhez a funkcióhoz teljesítménymérőre van szükség, amelyet párosítanod kell a készülékeddel (*„Vezeték nélküli érzékelők párosítása”*, 91. oldal).

Teljesítményútmutató létrehozása és használata

Mielőtt teljesítményútmutatót hozhatna létre, párosítania kell egy teljesítménymérőt az órájával (*„Vezeték nélküli érzékelők párosítása”*, 91. oldal). Ezenkívül be kell töltenie egy útvonalat a Garmin Connect™-fiókjába (*„Útvonal létrehozása a Garmin Connect™-en”*, 87. oldal).

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „••• ” menüpontot.

2 Válassza a **„Training & Planning”** > **„Power Guide”** > **„Create Power Guide Strategy”** menüpontot.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a teljesítményútmutató létrehozásához.

4 Válassza a „ ” (Teljesítmény-útmutató létrehozása) menüpontot.

5 Válassza ki az óráját.

6 A kijelzőn csúsztasd ujjadat balra.

7 Válasszon ki egy szabadtéri kerékpáros tevékenységet az óráján.

8 Görgessen lefelé, és válassza **az Edzés** > **Teljesítmény-útmutató menüpontot**.

9 Válasszon ki egy teljesítmény-útmutatót.

10 Nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Use Plan” lehetőséget**.

TIPP: Megtekintheti a térképet, a magassági ábrát, az erőfeszítést, a beállításokat és az időszakokat. A kerékpározás megkezdése előtt beállíthatja az erőfeszítést, a terepet, a kerékpáros testhelyzetet és a felszerelés súlyát is.

Úszás

FIGYELMEZTETÉS

A készülék felszíni úszásra készült. A készülékkel történő búvárkodás károsíthatja a terméket, és érvényteleníti a jótállást.

MEGJEGYZÉS: Az óra úszás közben csuklón mért pulzusmérést támogat. Az óra emellett kompatibilis a mellkasi pulzusmérőkkel is, például az HRM-Pro™ sorozatú kiegészítőkkel. Ha mind a csuklón, mind a mellkason mért pulzusadatok rendelkezésre állnak, az óra a mellkasi pulzusadatokat használja.

Úszás a medencében

1 A kijelzőn csúsztasd ujjadat balra.

2 Válassza a „ ” > **„Úszás”** > **„Medencei úszás”** menüpontot.

3 Válassza ki az uszoda méretét, vagy adjon meg egy egyéni méretet.

4 Mielőtt elkezdené az úszást, ellenőrizze a tevékenység beállításait (*Tevékenység beállításai*, 37. oldal). Például az érintészár beállítás alapértelmezés szerint engedélyezve van az úszási tevékenységeknél.

5 Nyomja meg a „ ” gombot.

A készülék csak akkor rögzíti az úszási adatokat, amíg a tevékenységidőzítő fut.

6 Kezdje el az úszást.

A készülék automatikusan rögzíti az úszási szakaszokat és a megtett távolságokat. Az **„Auto Rest”** funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva (*Úszás: automatikus pihenés és kézi pihenés*, 31. oldal).

7 A tevékenység befejezése után nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Save” lehetőséget**.

Úszással kapcsolatos kifejezések

Hossz: Egy úszás a medence egyik végétől a másikig.

Intervallum: Egy vagy több egymást követő hossz. Pihenés után új intervallum kezdődik.

Lépés: Minden alkalommal, amikor az órát viselő karod egy teljes kört tesz meg, a rendszer egy lépést számol.

Swolf: A swolf-pontszámod egy medencenyitás megtételéhez szükséges idő és az ahhoz szükséges karcsapások számának összege. Például 30 másodperc plusz 15 karcsapás 45-ös swolf-pontszámot eredményez. Nyíltvízi úszás esetén a swolf-pontszámot 25 méter alapján számítják ki. A swolf az úszás hatékonyságának mérőszáma, és – akárcsak a golfban – minél alacsonyabb a pontszám, annál jobb.

Kritikus úszási sebesség (CSS): A CSS az az elméleti sebesség, amelyet kimerülés nélkül folyamatosan tudsz tartani. A CSS-t felhasználhatod az edzés tempójának meghatározásához és a fejlődésed nyomon követéséhez.

Úszásstílusok

Az úszásstílus-felismerés csak medencés úszás esetén érhető el. Az úszásstílusodat egy hossz végén azonosítja a készülék. Az úszásstílusok megjelennek az úszási előzményeidben és a Garmin Connect™ fiókodban. Az úszásstílust egyéni adatmezőként is kiválaszthatod (*„Az adatképernyők testreszabása”*, 36. oldal).

Szabad	Szabadúszás
Hátúszás	Hátúszás
Mell	Mellúszás
Pillangó	Pillangó
Vegyes	Több úszásnem egy intervallumban
Gyakorlat	Fúrási naplóval együtt használható (*Gyakorlás a fúrási naplóval*, 31. oldal)

Tippek az úszási tevékenységekhez

- Mielőtt elkezdene úszni, ellenőrizze a tevékenység beállításait (*Tevékenység beállításai*, 37. oldal). Például az érintéses zár beállítása alapértelmezés szerint engedélyezve van az úszási tevékenységeknél.
- Nyomja meg a „ ” gombot egy intervallum rögzítéséhez nyílt vízi úszás közben.
- Mielőtt elkezdené a medencei úszás tevékenységet, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a medence méretének kiválasztásához, vagy adjon meg egy egyéni méretet.

Az óra a megtett medencehosszok alapján méri és rögzíti a távolságot. A pontos távolság megjelenítéséhez a medence méretét helyesen kell beállítani. Amikor legközelebb medencei úszás tevékenységet indít, az óra ezt a medenceméretet fogja használni. Lefelé görgetve válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza **a „Medenceméret" menüpontot** a méret módosításához.

- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és az egész távon egyféle úszásmódot alkalmazzon. Pihenéskor állítsa le a tevékenységidőzítőt.
- A medencés úszás során nyomja meg a „ " gombot a pihenőidő rögzítéséhez (*Automatikus és kézi pihenőidő úszás közben*, 31. oldal). Az óra automatikusan rögzíti az úszási intervallumokat és a medencében megtett hosszakat.
- Annak érdekében, hogy az óra pontosan számolja a hosszakat, erőteljesen lökje el magát a falról, és csúszjon egy kicsit, mielőtt megkezdené az első karcsapást.
- Gyakorlatok végzése közben vagy szüneteltetnie kell a tevékenységidőzítőt, vagy használnia kell a gyakorlatnaplózási funkciót (*Edzés a gyakorlatnaplóval*, 31. oldal).

Automatikus és kézi pihenő az úszás során

Az automatikus pihenés funkció kizárólag medencei úszás esetén érhető el. Az óra automatikusan felismeri, amikor pihensz, és megjelenik a pihenőképernyő. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihensz, az óra automatikusan létrehoz egy pihenőintervallumot. Amikor újra elkezdesz úszni, az óra automatikusan elindít egy új úszási intervallumot.

TIPP: Az automatikus pihenés funkció optimális kihasználása érdekében pihenés közben minimálisra csökkentse a karmozgásait.

Ha inkább a kézi pihenőidőket szeretné használni, kikapcsolhatja az automatikus pihenőidő-funkciót a tevékenységi beállításokban (*Tevékenységi beállítások*, 37. oldal). Úszás közben a gomb megnyomásával kézzel jelölhet meg egy pihenőidőt. A pihenőidő alatt az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre.

TIPP: Használjon kézi pihenőket, ha rövid pihenőket tart, vagy nagyon pontos úszási intervallum-időzítést szeretne.

Edzés a Drill Log segítségével

A gyakorlati napló funkció kizárólag medencei úszás esetén érhető el. A gyakorlati napló funkcióval kézzel rögzítheted a lábtempó-sorozatokat, az egykaros úszást vagy bármilyen olyan úszásmódot, amely nem tartozik a négy fő úszásmód közé.

1. A medencés úszás során görgessen felfelé vagy lefelé a gyakorlati napló képernyőjének megtekintéséhez.
2. Nyomja meg a „ " gombot a gyakorlati időzítő elindításához.
3. Miután befejezte a gyakorlati intervallumot, nyomja meg a „ " gombot.
   A gyakorlatidőzítő leáll, de a tevékenységidőzítő továbbra is rögzíti a teljes úszóedzést.
4. Válasszon ki egy távolságot a befejezett gyakorlathoz.
   A távolságnövekmények az aktivitási profilhoz kiválasztott medence méretén alapulnak.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha újabb gyakorlati intervallumot szeretne elindítani, nyomja meg a „ " gombot.
   - Úszási intervallum elindításához görgessen felfelé vagy lefelé, hogy visszatérjen az úszóedzés képernyőire. A gyakorlat befejezése után a tevékenység pihenő módba vált.
6. Válasszon egy lehetőséget:
   - A tevékenység folytatásához nyomja meg a „ " gombot.
   - A tevékenység befejezéséhez nyomja meg a „ " gombot.

Több sportág

A triatlonisták, duatlonisták és más multisport-versenyzők kihasználhatják a multisport-tevékenységek előnyeit, például a Triatlon vagy a Swimrun funkciókat. Egy multisport-tevékenység során átválthat a tevékenységek között, és továbbra is láthatja a teljes időt. Például átválthat a kerékpározásról a futásra, és a multisport-tevékenység során végig láthatja a kerékpározás és a futás teljes idejét.

Testreszabhat egy több sportágat magában foglaló tevékenységet, vagy használhatja a szokásos triatlonra beállított alapértelmezett triatlon-tevékenységet.

Triatlon edzés

Ha triatlonon vesz részt, a triatlon tevékenység segítségével gyorsan átválthat az egyes sportágak között, mérheti az egyes szakaszok idejét, és elmentheti a tevékenységet.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza a „ " > **„Multisport"** > **„Triatlon" menüpontot**.
3. Nyomja meg a „ " gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
   MEGJEGYZÉS: Amikor először indítasz triatlon edzést, bekapcsolhatod **az „Auto Sport Change" funkciót**, így az óra automatikusan felismeri a sportágváltásokat, és átvált a következő átmenetre vagy sportágra (*Edzésbeállítások*, 37. oldal).
4. Szükség esetén tartsa lenyomva az „ " gombot az egyes átmenetek elején és végén.

Az átmeneti funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és az átmeneti időt a tevékenység időtartamától függetlenül rögzíti a készülék. Az átmeneti funkciót a triatlon tevékenység beállításaiban lehet be- vagy kikapcsolni. Ha az átmenetek ki vannak kapcsolva, a sportág váltásához tartsa lenyomva a „ ” gombot.

5 A tevékenység befejezése után nyomja meg a gombokat, majd válassza **a Mentés lehetőséget**.

Vegyes edzés rögzítése

A „vegyes edzés” funkcióval egymás után több sportágat is rögzíthetsz anélkül, hogy az egyiket be kellene fejezned, és elindítanánk a következőt.

A vegyes edzés során nem minden tevékenység elérhető.

1 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2 Válassza a „ ” > **„Multisport”** > **„Vegyes edzés” menüpontot**.
3 Válasszon ki egy tevékenységet.
4 Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
5 A tevékenység befejezése után nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységidőzítő leállításához.
6 Válassza **a „Next Activity” (Következő tevékenység) lehetőséget**.
7 Válassza ki a következő tevékenységet.
8 Ismételje meg a 4-7. lépéseket, amíg a vegyes edzés be nem fejeződik.
   Amíg a tevékenységidőzítő fut, jobbra csúsztatva visszatérhet az előző tevékenységhez.
9 Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységidőzítő leállításához.
10 Válassza a **„Save”** > „ ” menüpontot.
11 Válasszon egy lehetőséget:
   - Görgessen lefelé, hogy megtekintse a tevékenység egyes szakaszainak időtartamát és a teljes vegyes edzés teljesítményméréseit.
   - Csúsztasd ujjadat balra a további opciók megtekintéséhez - például az egyes szakaszok tevékenységi adataihoz -, vagy a tevékenység törléséhez.

Több sportágat magában foglaló tevékenység létrehozása

1 Csúsztassa ujját balra az óra kijelzőjén.
2 Válassza a „ ” > **„Edit”** > **„Add”** > **„Multisport” menüpontokat**.
3 Válasszon ki egy több sportágat magában foglaló tevékenységtípust, vagy válassza **az Egyéni lehetőséget**, és adjon meg egy nevet. Az ismétlődő tevékenységnevek számot tartalmaznak. Például: Triatlon(2).
4 Válasszon ki két vagy több tevékenységet.
5 Válasszon egy lehetőséget:
   - Válasszon ki egy lehetőséget az adott tevékenység beállításainak testreszabásához. Például kiválaszthatja, hogy szeretne-e átmeneteket használni.
   - Válassza **a Kész lehetőséget** a multisport tevékenység mentéséhez és használatához.

Edzőtermi tevékenységek

Az óra beltéri edzésekhez is használható, például beltéri futópályán való futáshoz, szobabicikli vagy beltéri edzőgép használatához. A beltéri tevékenységek során a GPS ki van kapcsolva (*Tevékenységbeállítások*, 37. oldal).

Ha a GPS kikapcsolt állapotában futsz vagy sétálsz, a sebességet és a távolságot az óra gyorsulásmérője alapján számítja ki a készülék. A gyorsulásmérő önkalibráló. A sebesség- és távolságadatok pontossága javul, miután néhány alkalommal GPS-t használva futottál vagy sétáltál a szabadban.

TIPP: A futópad korlátjainak megfogása rontja a pontosságot.

Ha a GPS kikapcsolt állapotában kerékpározik, a sebesség- és távolságadatok nem állnak rendelkezésre, kivéve, ha rendelkezik olyan opcionális érzékelővel, amely sebesség- és távolságadatokat küld az órára, például sebesség- vagy pedálfordulatszám-érzékelővel.

Erőnléti edzés rögzítése

Az erőnléti edzés során sorozatokat rögzíthetsz. Egy sorozat egy adott mozdulat több ismétléséből (rep) áll. A Garmin Connect™ fiókodban létrehozhatsz és kereshetsz erőnléti edzéseket, majd elküldheted őket az órádra.

TIPP: Az erőnléti edzés során nyomja meg a „ ” gombot a további lehetőségek megjelenítéséhez.

1 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2 Válassza a „ ” > **„Gym”** > **„Strength” menüpontot**.
   Amikor először rögzítesz egy erőnléti edzést, ki kell választanod, hogy melyik csuklódon viseled az órát.

3 Ha ez az első alkalom, hogy erőnléti edzést rögzít, válassza **az Edzések** > **Edzések böngészése** menüpontot, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat (*Edzés követése a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 53. oldal).

4 Válasszon ki egy edzést.

MEGJEGYZÉS: Ha nincs letöltött erőnléti edzés az órájára, válassza **a „Free"** > „ " menüpontot, majd folytassa a 7. lépéssel.

5 Görgess lefelé az edzés részleteinek megtekintéséhez.

6 Válassza az **„Edzés elindítása"** lehetőséget.

A „Továbbiak" gombra kattintva további edzéslehetőségeket tekinthet meg.

7 Nyomja meg a „ " gombot az edzésidőzítő elindításához.

8 Kezdje el az első sorozatot.

Alapértelmezés szerint az óra számolja az ismétléseket. Az ismétlések száma akkor jelenik meg, ha legalább négy ismétlést végzett el. Az ismétlések számlálását a tevékenység beállításaiban kapcsolhatja ki (*Tevékenység beállításai*, 37. oldal). Ha elérhető, az óra megjeleníti a gyakorlat animációját.

TIPP: Az óra minden sorozatban csak egy mozdulat ismétléseit tudja számolni. Ha másik mozdulatra szeretnél váltani, fejezd be a sorozatot, majd kezdj el egy újat.

9 Görgessen felfelé vagy lefelé a további adatképernyők megtekintéséhez.

10 Nyomja meg a „ " gombot a sorozat befejezéséhez.

Az óra megjeleníti a sorozat összes ismétlésszámát.

11 Szükség esetén módosítsa az ismétlések számát, válassza a „ " (Súly beállítása) lehetőséget a sorozatban használt súly megadásához, majd válassza **a „Done" (Kész) gombot**.

12 Megjelenik a pihenőidő-visszaszámláló, amely visszaszámol a következő sorozatig.

TIPP: Várhatod meg, amíg lejár az időzítő, vagy megnyomhatod a „ " gombot, hogy azonnal elindítsd a következő sorozatot.

13 Ismételje meg ezt minden erősítő edzéssorozatnál, amíg a tevékenység be nem fejeződik.

14 A tevékenység befejezése után nyomja meg a „ " gombot, majd válassza **az „Edzés leállítása" lehetőséget**.

Tippek az erőnléti edzések rögzítéséhez

- Ne nézzen az órára az ismétlések végzése közben.

  Az órával minden sorozat elején és végén, valamint a pihenők alatt érdemes interakcióba lépni.
- Az ismétlések végzése közben figyelj a testtartásodra!
- Végezz saját testsúlyos vagy szabad súlyos gyakorlatokat.
- Végezze az ismétléseket egyenletes, széles mozgástartományban.

  Minden ismétlést akkor számol a rendszer, amikor az órát viselő kar visszatér a kiinduló helyzetbe.

  MEGJEGYZÉS: A lábgyakorlatok nem kerülnek számításba.
- Kapcsolja be az automatikus sorozatfelismerést a sorozatok elindításához és leállításához.
- Mentse el és küldje el az erőnléti edzés adatait a Garmin Connect™ fiókjába.

  A Garmin Connect-fiókodban található eszközök segítségével megtekintheted és szerkesztheted a tevékenységek adatait.

HIIT-tevékenység rögzítése

Speciális időzítők segítségével rögzítheti a nagy intenzitású intervallum edzés (HIIT) tevékenységét.

1 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.

2 Válassza a „ " > **„Gym"** > **„HIIT" menüpontot**.

3 Szükség esetén válassza **a HIIT Type (HIIT-típus) menüpontot**, majd válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a „Szabad" lehetőséget** egy szabad, strukturálatlan HIIT-edzés rögzítéséhez.
   - Válaszd **a „HIIT Timers"** > **„AMRAP" menüpontot,** hogy egy meghatározott időtartam alatt a lehető legtöbb kört rögzítsd.
   - Válassza **a HIIT Timers** > **EMOM menüpontot,** hogy percenként, a perc elején egy meghatározott számú mozdulatot rögzítsen.
   - Válassza **a HIIT Timers** > **Tabata menüpontot,** ha 20 másodperces maximális erőfeszítéssel járó intervallumokat és 10 másodperces pihenőket szeretne felváltva végezni.
   - Válassza **a HIIT Timers** > **Custom menüpontot,** hogy beállítsa a mozdulat időtartamát, a pihenőidőt, a mozdulatok számát és a körök számát.
   - Válassza **az „Edzések" menüpontot** egy elmentett edzés végrehajtásához.

4 Szükség esetén kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

5 Nyomja meg a „ " gombot az első kör elindításához.

Az óra megjeleníti a visszaszámláló időzítőt és az aktuális pulzusát.

6 Szükség esetén nyomja meg a „ ” gombot, hogy manuálisan lépjen a következő körre vagy pihenjen.

7 A tevékenység befejezése után nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységi időzítő leállításához.

8 Válassza **a Mentés lehetőséget.**

Mobilitási tevékenység rögzítése

A mozgási tevékenységet aktív és pihenő szakaszokkal rögzítheti, vagy letölthet mozgási edzésterveket a Garmin Connect™ szolgáltatásból.

1 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.

2 Válassza a „ ” > **„Gym”** > **„Mobility” menüpontot.**

3 Görgessen lefelé, majd válassza **a „Training” (Edzés) menüpontot.**

4 Válasszon egy lehetőséget:

- Az aktív és pihenőintervallumok módosításához válassza **az Intervallumok menüpontot.**
- Ha edzést szeretne letölteni és elvégezni a Garmin Connect alkalmazásból, válassza **az Edzéskönyvtár** > **Edzések böngészése menüpontot**, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

5 Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységi időzítő elindításához.
Az óra végigvezeti Önt a mozgásgyakorlatokon.

6 Görgessen a további adatképernyők megtekintéséhez.

Kültéri tevékenységek

Bouldering tevékenység rögzítése

A bouldering tevékenység során rögzítheti az útvonalakat. Az útvonal egy szikla vagy kis sziklaalakzat mentén haladó mászóút.

1 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.

2 Válassza a „ ” > **„Outdoor”** > **„Bouldering” menüpontot.**

3 Válasszon ki egy nehézségi besorolási rendszert.
MEGJEGYZÉS: Amikor legközelebb bouldering tevékenységet indítasz, az óra ezt a besorolási rendszert fogja használni. A rendszer megváltoztatásához görgess lefelé, válaszd ki a tevékenység beállításait, majd válaszd **a „Besorolási rendszer” menüpontot.**

4 Válaszd ki az útvonal nehézségi szintjét.

5 Nyomja meg a „ ” gombot az útvonalidőzítő elindításához.

6 Indítsa el az első útvonalát.

7 Nyomja meg a „ ” gombot az útvonal befejezéséhez.

8 Válasszon egy lehetőséget:

- A sikeres útvonal mentéséhez válassza **a „Befejezve” lehetőséget.**
- Ha sikertelen útvonalat szeretne menteni, válassza **a „Megkísérelt” lehetőséget.**
- Az útvonal törléséhez válassza **a „Discard” lehetőséget.**

9 Ha befejezte a pihenést, nyomja meg a „ ” gombot a következő útvonal elindításához.

10 Ismételje meg ezt a folyamatot minden útvonalnál, amíg a tevékenység be nem fejeződik.

11 Az utolsó útvonal befejezése után nyomja meg az „ ” gombot az útvonalidőzítő leállításához.

12 Válassza **a**

„Save” (Mentés)

lehetőséget. Expedíció

indítása

Az **„Expedíció”** tevékenység segítségével meghosszabbíthatja az akkumulátor élettartamát, miközben többnapos tevékenységet rögzít.

1 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.

2 Válassza a „ ” > **„Outdoor”** > **„Expedition” menüpontot.**

3 Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységi időzítő elindításához.
A készülék alacsony energiafogyasztású üzemmódba vált, és óránként egyszer rögzíti a GPS-nyomkövetési pontokat. Az akkumulátor élettartamának maximalizálása érdekében a készülék kikapcsolja az összes érzékelőt és kiegészítőt, beleértve az okostelefonhoz való csatlakozást is.

Útvonalpont kézi rögzítése

Egy expedíció során az útvonalpontok a kiválasztott rögzítési időköz alapján automatikusan rögzülnek. Bármikor manuálisan is rögzíthet útvonalpontot.

1 Expedíció közben nyomja meg a gombot.

2 Válassza **a Pont**

hozzáadása lehetőséget.

Útvonalpontok megtekintése

1 Expedíció közben nyomja meg a „ ” gombot.

2 Nyomja meg a „ ” gombot.

3 Válassza **a „View Points” (Nézőpontok) menüpontot**.

4 Válasszon ki egy útvonalpontot a listából.

Téli sportok

Sílesiklásainak megtekintése

Az óra az automatikus futásfunkció segítségével rögzíti az egyes lesikló sí- és snowboardpályák adatait. Ez a funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva a lesikló síelés és a snowboardozás esetén. Automatikusan rögzíti az új sípályákat, amikor elindul lefelé a lejtőn.

1 Indítson el egy síelési vagy snowboardozási tevékenységet.

2 Csúsztassa ujját jobbra.

3 Válassza **a „Lesiklások megtekintése” lehetőséget**.

4 Csúsztasd ujjadat felfelé, hogy megtekintsd a legutóbbi futásod, a jelenlegi futásod és az összes futásod adatait.
A futásképernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagos sebességet és a teljes lejtőn megtett távolságot.

Egyéb tevékenységek

Légzésgyakorlat rögzítése

1 Csúsztassa ujját balra az óra számlapján.

2 Válassza a „ ” > **„Egyéb”** > **„Légzésgyakorlat” menüpontot**.

3 Válasszon egy lehetőséget:
- Válassza **a „Coherence” (Koherencia) lehetőséget** a nyugodt éberség állapotának eléréséhez.
- Válassza **a Relax and Focus (Pihenés és koncentráció) lehetőséget,** hogy ellazítsa a testét és összpontosítsa az elméjét.
- Válaszd **a „Relax and Focus (Short)”** opciót, hogy rövidebb idő alatt ellazítsd a testedet és összpontosítsd az elmédet.
- Válassza **a „Nyugalom” opciót,** hogy csökkentse a stresszszintjét, és felkészüljön az alvásra.

4 Szükség esetén válassza a **„Do Workout” (Edzés) lehetőséget**.

5 Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenység elindításához.

6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, miközben az óra végigvezeti a légzőgyakorlatokon.

7 Nyomja meg a „ ” gombot, hogy a légzési fázis következő lépésére ugorjon.

8 A tevékenység befejezése után nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Save” lehetőséget**. Megjelenik az átlagos légzésszám és pulzusszám.

9 Csúsztassa ujját balra.

10 Válassza **az „All Stats” (Minden statisztika) lehetőséget**.
Megjelenik az átlagos pulzusszám, a maximális pulzusszám, az átlagos légzésszám és a stresszváltozás.

Meditációs tevékenység rögzítése

Használhat egy irányított meditációs ülést, vagy létrehozhat saját meditációs tevékenységet.

1 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.

2 Válassza a „ ” > **„Egyéb”** > **„Meditáció” menüpontot**.

3 Válasszon egy lehetőséget:
- Válassza **a „Szabad” lehetőséget** egy nyitott, strukturálatlan meditációs tevékenység rögzítéséhez.
- Válassza **a „Munkamenet” lehetőséget,** ha hanggal kísért, irányított munkamenetet szeretne követni.
- Válassza **az „Egyéni” lehetőséget,** ha hanggal kísért egyéni edzést szeretne létrehozni.

4 Szükség esetén nyomja meg a „ ” gombot, vagy kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

5 Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységi időzítő elindításához.
Az óra visszaszámláló időzítőt vagy célkitűzést jelenít meg.

6 Válasszon egy lehetőséget:
- Válassza a „ ” (Hang) lehetőséget, hogy a külső hangszóróból hallgassa a meditációs hanganyagot, és állítsa be a hangszóró hangerejét.
- Csatlakoztassa a fejhallgatóját, hogy meghallgassa a meditációs hanganyagot (*Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása*, 107. oldal).

MEGJEGYZÉS: A meditációs tevékenység során az értesítések le vannak tiltva.

7 A tevékenység befejezése után nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Save” lehetőséget.**

Tevékenységek és alkalmazások testreszabása

Testreszabhatja a tevékenységek és alkalmazások listáját, az adatképernyőket, az adatmezőket és egyéb beállításokat.

Az alkalmazások listájának testreszabása

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Szerkesztés lehetőséget**.
3. Válassza **a „Hozzáadás" lehetőséget**, majd válasszon ki egy vagy több alkalmazást, amelyet hozzá kíván adni az alkalmazáslistához.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha meg szeretné változtatni egy alkalmazás helyét a listában, válassza ki az alkalmazást, görgessen felfelé vagy lefelé az alkalmazás áthelyezéséhez, majd nyomja meg a gombot az új hely kiválasztásához.
   - Ha egy alkalmazást el szeretne távolítani a listából, jelölje ki az alkalmazást, majd válassza a „ " (Törlés a listából) lehetőséget.
5. Válassza **a „Kész" lehetőséget**.

A Kedvenc tevékenységek lista testreszabása

A „Kedvenc tevékenységek" lista gyors hozzáférést biztosít a leggyakrabban használt tevékenységekhez.

1. A kijelzőn csúsztasd ujjadat balra.
2. Válaszd a „ " (Kedvenc tevékenységek) lehetőséget.
   Ha már kiválasztotta a kedvenc tevékenységeit, azok a lista tetején jelennek meg.
3. Válassza **a „Szerkesztés" lehetőséget**.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha egy tevékenység helyét szeretné megváltoztatni a listában, válassza ki a tevékenységet, görgessen felfelé vagy lefelé a tevékenység áthelyezéséhez, majd nyomja meg a „ " gombot az új hely kiválasztásához.
   - Ha egy kedvenc tevékenységet szeretne eltávolítani, jelölje ki a tevékenységet, majd válassza a „ " lehetőséget.
   - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válassza **az „Add" (Hozzáadás) lehetőséget**, majd válasszon ki egy vagy több tevékenységet.

Kedvenc tevékenység rögzítése a listára

Legfeljebb három kedvenc tevékenységet rögzíthet az alkalmazások és tevékenységek listájának tetejére.

1. Az óraarcnál csúsztassa ujját balra.
2. Válassza a „ " > **„Edit" menüpontot**.
3. Görgessen egy kedvenc tevékenységhez (*A kedvenc tevékenységek listájának testreszabása*, 36. oldal).
4. Válassza a Kedvenc tevékenységek ( ) lehetőséget a kedvenc tevékenység mellett.

Amikor legközelebb megnyitod az alkalmazások és tevékenységek listáját, a rögzített tevékenység a lista tetején jelenik meg.

Az adatképernyők testreszabása

Minden tevékenység esetében megjelenítheti, elrejtheti, valamint módosíthatja az adatképernyők elrendezését és tartalmát.

1. Az óraarcnál csúsztassa ujját balra.
2. Válassza a „ " (Tevékenységek) menüpontot, majd válasszon ki egy tevékenységet.
3. Görgessen lefelé, majd válassza ki a tevékenység beállításait.
4. Válassza **az Adatképernyők menüpontot**.
5. Görgessen a testreszabni kívánt adatképernyőhöz.
6. Érintse meg az egyik adatmezőt.
7. Csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé, majd válasszon ki egy adatmező-kategóriát.
8. Csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé, majd válassza ki a mezőben megjelenítendő adatot.
   TIPP: Az összes elérhető adatmező listájához lásd: *Adatmezők*, 127. oldal. Nem minden adatmező áll rendelkezésre minden tevékenységtípushoz.
9. Csúsztassa ujját balra.
10. Válasszon egy lehetőséget:
    - Válassza **az Elrendezés lehetőséget** az adatképernyőn megjelenő adatmezők számának beállításához.
    - Válassza **az „Átrendezés" lehetőséget** az adatképernyő helyének megváltoztatásához a ciklusban.
    - Válassza **az „Eltávolítás" lehetőséget** az adatképernyő eltávolításához a ciklusból.

11 Szükség esetén válassza **az Új hozzáadása lehetőséget**, ha adatképernyőt szeretne hozzáadni a ciklushoz. Hozzáadhat egy egyéni adatképernyőt, vagy kiválaszthatja az előre definiált adatképernyők egyikét.

Egyéni tevékenység létrehozása

1. A kijelzőn csúsztassa ujját balra.
2. Válassza az „ ” > **„Edit”** > **„Add” menüpontokat.**
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza az „ ” (Egyéb > Egyéb) menüpontot, hogy egy mentett tevékenység alapján hozzon létre egy egyéni tevékenységet.
   - Válassza **az Egyéb** > **Egyéb lehetőséget** egy új egyéni tevékenység létrehozásához.
4. Szükség esetén válasszon ki egy tevékenységtípust.
5. Válasszon egy nevet, vagy írjon be egy egyéni nevet.
   Az ismétlődő tevékenységnevek számot tartalmaznak, például: Kerékpár(2).
6. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válasszon egy opciót a tevékenység konkrét beállításainak testreszabásához. Például testreszabhatja az adatképernyőket vagy az automatikus funkciókat.
   - Válaszd **a „Kész” gombot** az egyéni tevékenység mentéséhez és használatához.

Tevékenységbeállítások

Ezekkel a beállításokkal az előre betöltött tevékenységeket az igényeinek megfelelően testreszabhatja. Például testreszabhatja az adatképernyőket, valamint engedélyezheti a figyelmeztetéseket és az edzésfunkciókat. Nem minden beállítás érhető el minden tevékenységtípusnál. Egyes tevékenységtípusokhoz külön beállítási listák tartoznak.

Az óra számlapján csúsztassa ujját balra, válassza a „ ” (Tevékenységek) menüpontot, válasszon ki egy tevékenységet, görgessen lefelé, majd válassza ki a tevékenység beállításait.

3D-távolság: Kiszámítja a megtett távolságot a magasságváltozás és a talaj feletti vízszintes elmozdulás alapján.

3D sebesség: Kiszámítja a sebességét a magasságváltozás és a talaj feletti vízszintes mozgás alapján.

Kiemelő szín: Beállítja a tevékenység ikonjának kiemelő színét.

Tevékenység hozzáadása: Tevékenységtípust ad hozzá egy multisport tevékenységhez.

Riasztások: Beállítja a tevékenységhez tartozó edzés- vagy navigációs riasztásokat (*Tevékenységi riasztások*, 39. oldal).

Hangkimenet: Beállítja a hangjelzésekhez használandó hangkimeneti eszközt (*Hangjelzések lejátszása tevékenység közben*, 40. oldal).

Automatikus emelkedés: A beépített magasságmérő segítségével érzékeli a magasságváltozásokat, és automatikusan megjeleníti a vonatkozó emelkedési adatokat (*Az automatikus emelkedés engedélyezése*, 41. oldal).

Auto Lap: Az Auto Lap®funkció beállításait határozza meg a körök automatikus jelöléséhez. A **„Távolság alapján”** opció egy meghatározott távolság elérésekor jelöli meg a köröket. A **„Pozíció alapján”** opció pedig azon a helyen jelöli meg a köröket, ahol korábban megnyomtad a gombot . Az **„Auto Select” (Automatikus kiválasztás)** opció körjelzéseket indít el mérföldes vagy kilométeres pályapontokon, ha olyan pályán futsz, ahol időmérő kapuk vannak – például egyes minősített maratonokon –, vagy az **„Auto Distance” (Automatikus távolság)** beállításban megadott távolságnál. Amikor befejezel egy kört, egy testreszabható körjelzés jelenik meg. Ez a funkció hasznos a teljesítményed összehasonlításához a tevékenység különböző szakaszaiban.

Automatikus szünet: Beállítja az Automatikus szünet ®funkció beállításait, amely leállítja az adatfelvételt, ha megállsz, vagy ha a sebességed egy megadott érték alá csökken. Ez a funkció akkor hasznos, ha a tevékenységed során közlekedési lámpáknál vagy más olyan helyeken kell megállnod.

Automatikus pihenés: Automatikusan létrehoz egy pihenőidőt, amikor úszás közben megáll (*Úszás – automatikus pihenés és kézi pihenés*, 31. oldal). Ezt a beállítást ultrafutás közben is engedélyezheti (*Ultrafutás – automatikus pihenés beállításai*, 28. oldal).

Automatikus futás: A beépített gyorsulásmérő segítségével automatikusan felismeri a sí- és snowboard-lesiklásokat (*A sílesiklások megtekintése*, 35. oldal).

Automatikus görgetés: Az aktivitásidőzítő futása közben automatikusan végiggörgeti az összes tevékenységi adatképernyőt.

Auto Set: Erőnléti edzés közben automatikusan elindítja és leállítja az edzéssorozatokat.

Automatikus sportváltás: Automatikusan felismeri a következő sportágra való átállást egy több sportágat magában foglaló tevékenység során, például egy triatlon esetében.

Automatikus indítás: A tevékenységidőzítő automatikusan elindul, amikor elkezdi a mozgást (például **motokrossz**).

Pulzusadatok továbbítása: A tevékenység elindításakor automatikusan továbbítja a pulzusadatokat az óráról a párosított eszközökre (*Pulzusadatok továbbítása*, 79. oldal).

ClimbPro: Útvonal navigálása közben megjeleníti a következő és az aktuális emelkedőkkel kapcsolatos információkat (*A ClimbPro használata*, 40. oldal).

Adatképernyők: Az adatképernyők testreszabása és új adatképernyők hozzáadása a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása*, 36. oldal).

Súly szerkesztése: Felkéri, hogy adja meg az erőnléti edzés vagy kardiótevékenység során egy gyakorlatsorozathoz használt súlyt.

Befejezési figyelmeztetések: Figyelmeztetést állít be a meditációs tevékenység befejezése előtt két vagy öt perccel. **Zseblámpa villogás**: Beállítja a LED-es zseblámpa villogási módját, sebességét és színét a tevékenység során. **Osztályozási rendszer**: Beállítja a sziklamászási tevékenység útvonalának nehézségi fokozatát értékelő osztályozási rendszert. **Ugrókötél-mód**: Beállítja az ugrókötél-tevékenység célját egy meghatározott időre, ismétlések számára vagy korlátlan időtartamra.

Sávszám: Beállítja a pályafutáshoz használt sávszámot.

Körök: Beállítja az **Automatikus kör**, **Kör gomb** és **Kör figyelmeztetés** opciók beállításait.

Körfigyelmeztetés: Beállítja a körökhöz megjelenítendő adatmezőket.

Lap Key: Engedélyezi a „ ” gombot a kör rögzítéséhez vagy a pihenéshez egy tevékenység során. Megadhatja a gomb alapértelmezett viselkedését egy multisport tevékenység során is.

Készülék zárolása: A több sportágat magában foglaló tevékenység során zárolja az érintőképernyőt és a gombokat, hogy megakadályozza a véletlen gombnyomásokat és az érintőképernyőn végzett csúsztatásokat. Bármelyik gombot lenyomva tartva feloldhatja az óra zárolását.

Térképbeállítások: Beállítja a tevékenység térképadat-képernyőjének megjelenítési beállításait (*Térképbeállítások*, 82. oldal).

Térképrétegek: Beállítja, hogy mely térképadatok jelenjenek meg a térképen (*Térképadatok megjelenítése és elrejtése*, 84. oldal).

Metronóm: Egyenletes ritmusban hangjelzéseket ad vagy rezeg, hogy gyorsabb, lassabb vagy egyenletesebb tempóban való gyakorlás révén segítse a teljesítmény javítását. Beállíthatja a fenntartani kívánt tempó percenkénti ütemszámát (bpm), az ütem frekvenciáját és a hangbeállításokat.

Akadálykövetés: Elmenti az akadályok helyszíneit a pálya első körében. A pálya ismételt körjei során az óra a mentett helyszínek alapján vált az akadály- és a futási szakaszok között (*Akadályverseny-tevékenység rögzítése*, 28. oldal).

Teljesítményállapot: Engedélyezi a teljesítményállapot funkciót egy tevékenység során (*Teljesítményállapot*, 61. oldal).

Hátizsák súlya: Beállítja a hordott hátizsák súlyát.

Medence mérete: Beállítja a medence hosszát az úszáshoz.

Teljesítményátlagolás: Beállítja, hogy az óra figyelembe veszi-e azokat a nulla értékeket a kerékpáros teljesítményadatokban, amelyek akkor jelentkeznek, amikor nem pedálozol.

Teljesítménymód: Beállítja az adott tevékenység alapértelmezett teljesítménymódját.

Energiatakarékos időkorlát: Beállítja azt az időkorlátot, ameddig az óra aktív módban marad, amíg arra vár, hogy elindítsd a tevékenységet – például amikor egy verseny rajtjára vársz. A **„Normál”** opció esetén az óra 5 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óramódba vált. A **„Hosszabbított”** opció esetén az óra 25 perc inaktivitás után vált alacsony energiafogyasztású óramódba. A hosszabbított mód az akkumulátor töltésenkénti élettartamának rövidülését eredményezheti.

Naplemente utáni rögzítés: Beállítja az órát úgy, hogy expedíció során naplemente után is rögzítse a pályapontokat.

Hőmérséklet rögzítése: Rögzíti az óra körüli környezeti hőmérsékletet vagy egy párosított hőmérséklet-érzékelő adatait.

VO2 max. rögzítése: Rögzíti a VO2 max. becsült értékét olyan tevékenység során, amely általában nem teljesítményorientált, például **a terepfutás**.

Rögzítési gyakoriság: Beállítja a túra során a nyomvonalpontok rögzítésének gyakoriságát. Alapértelmezés szerint a GPS-nyomvonalpontok óránként egyszer kerülnek rögzítésre, naplemente után pedig nem kerül sor rögzítésre. A nyomvonalpontok ritkább rögzítése maximalizálja az akkumulátor élettartamát.

Átnevezés: Beállítja a tevékenység nevét.

Ismétlések számlálása: Az edzés során rögzíti az ismétlések számát. A **„Csak edzések”** opcióval az ismétlések száma csak a vezetett edzések során kerül rögzítésre.

Ismétlés: A felvételek ismétlődnek a több sportágat magában foglaló tevékenységek során. Például ezt az opciót olyan tevékenységeknél használhatod, amelyek több átállást tartalmaznak, mint például a swimrun.

Alapértelmezések visszaállítása: Visszaállítja a tevékenység beállításait.

Útvonaltervezés: Beállítja az aktivitás útvonalainak kiszámításához szükséges beállításokat (*Útvonaltervezési beállítások*, 40. oldal).

Útvonalstatisztikák: Az útvonalstatisztikákat rögzíti a beltéri mászótevékenységek esetében.

Futási teljesítmény: A futási teljesítményadatokat rögzíti, és testreszabja a beállításokat (*Futási teljesítmény beállítások*, 92. oldal). **Futások**: Beállítja a **Lap Key** és **a Lap Alert** opciók beállításait. **Az Auto Run funkciót** is be- vagy kikapcsolhatja. **Műholdak**: Beállítja a tevékenységhez használandó műholdrendszert (*Műholdbeállítások*, 41. oldal).

Szakaszriasztások: Értesít a mentett szakaszok közeledtéről (*Szakaszok*, 41. oldal).

Önértékelés: Beállítja, hogy milyen gyakran értékeled az adott tevékenység során érzékelt erőfeszítésedet (*Tevékenység értékelése*, 26. oldal).

Úszásfelismerés: Automatikusan felismeri az úszásfajtát medencei úszás esetén.

Érintészár: Lehetővé teszi, hogy a képernyő tetejétől lefelé csúsztatva feloldja az érintőképernyőt.

Pálya felismerése: Automatikusan felismeri, ha futópályán tartózkodik.

Átmenetek: Engedélyezi az átmenetek használatát a több sportágat magában foglaló tevékenységeknél.

Mértékegységek: Beállítja a tevékenység mértékegységeit.

Rezgéses figyelmeztetések: A légzési gyakorlatok során jelzi, mikor kell belélegezni vagy kilélegezni.

Edzésvideók: Oktató jellegű edzésanimációkat játszik le erőnléti, kardió, jóga vagy Pilates gyakorlatokhoz. Az animációk elérhetők az előre telepített edzésekhez és a Garmin Connect™ fiókjából letöltött edzésekhez is.

Tevékenységi figyelmeztetések

Minden tevékenységhez riasztásokat állíthatsz be, amelyek segíthetnek abban, hogy konkrét célok elérése érdekében edz, jobban odafigyelj a környezetedre, és eljuss a célodhoz. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységeknél érhetők el. Háromféle riasztás létezik: eseményriasztások, távolságriasztások és ismétlődő riasztások.

Eseményértesítés: Az eseményértesítés egyszeri értesítést küld. Az esemény egy konkrét érték. Például beállíthatod az órát úgy, hogy értesítsen, amikor egy meghatározott számú kalóriát égetesz el.

Tartományriasztás: A tartományriasztás minden alkalommal értesít, amikor az óra egy megadott értéktartomány felett vagy alatt van. Például beállíthatod, hogy az óra riasztást küldjön, ha a pulzusod 60 ütés/perc (bpm) alatt vagy 210 bpm felett van.

Ismétlődő riasztás: Az ismétlődő riasztás minden alkalommal értesíti Önt, amikor az óra egy megadott értéket vagy időközöt rögzít. Például beállíthatja az órát úgy, hogy 30 percenként riasztást küldjön.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Leírás
Kadencia	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális lépésszámot.
Kalória	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.
Egyéni	Esemény, ismétlődő	Kiválaszthat egy meglévő üzenetet, vagy létrehozhat egy egyéni üzenetet, és kiválaszthat egy riasztási típust.
Távolság	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy távolsági intervallumot.
Magasság	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális magassági értékeket.
Pulzusszám	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális pulzusszámértékeket, vagy kiválaszthatja a zónaváltásokat. Lásd *A pulzuszónákról*, 103. oldal és *A pulzuszónák kiszámítása*, 104. oldal.
Tempó	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális tempóértékeket.
Tempó	Ismétlődő	Beállíthat egy célúszási tempót.
Teljesítmény	Tartomány	Beállíthatja a magas vagy alacsony teljesítményszintet.
Közelség	Esemény	Beállíthat egy sugarat egy mentett helytől.
Futás/Séta	Ismétlődő	Beállíthat időzített séta szüneteket rendszeres időközönként.
Futási teljesítmény	Esemény, tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális teljesítményzóna értékeit.
Sebesség	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális sebességértékeket.
Evezési frekvencia	Tartomány	Beállíthatja a magas vagy alacsony percenkénti csapásszámot.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.
Sávidőmérő	Ismétlődő	Beállíthat egy pályaidő-intervallumot másodpercekben.

Riasztás beállítása

1. A kijelzőn csúsztassa ujját balra.
2. Válassza ki a „ ” (Aktivitás beállítása) lehetőséget, majd válasszon ki egy tevékenységet.
   MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenység esetében elérhető.
3. Görgessen lefelé, és válassza ki a tevékenység beállításait.
4. Válassza **az „Értesítések” menüpontot.**
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **az Új hozzáadása lehetőséget,** ha új riasztást szeretne hozzáadni a tevékenységhez.
   - Válassza ki a riasztás nevét a meglévő riasztás szerkesztéséhez.
6. Szükség esetén válassza ki a riasztás típusát.
7. Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimális és maximális értékeket, vagy adjon meg egy egyéni értéket a riasztáshoz.

8 Szükség esetén kapcsolja be a riasztást.

Esemény- és ismétlődő riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor eléri a riasztási értéket. Tartományriasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor túllépi vagy alulmúlja a megadott tartományt (minimális és maximális értékek).

Hangriasztások lejátszása tevékenység közben

Az órád motiváló állapotüzeneteket játszhat le futás vagy más tevékenység közben. Hangjelzés esetén az óra vagy a telefon lecsökkenti az elsődleges hang forrásának hangerőjét, hogy lejátszhassa az üzenetet.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél elérhető.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Fókuszmódok** > **Tevékenység** > **Hangos figyelmeztetések menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha azt szeretné, hogy a hangos figyelmeztetések az óra hangszóróján keresztül szólaljanak meg, válassza **a Hangkimenet** > **Óra lehetőséget**.
   - Ha azt szeretné beállítani, hogy a hangos figyelmeztetések a telefonon vagy - amennyiben rendelkezésre áll - a csatlakoztatott Bluetooth® fejhallgatón keresztül szólaljanak meg, válassza a **Hangkimenet** > **Csatlakoztatott eszközök menüpontot**.
   - Ha navigálás közben lépésről lépésre szóló figyelmeztetéseket szeretne hallani, válassza **a Navigációs figyelmeztetések menüpontot**.
   - Ha minden kör után figyelmeztetést szeretne hallani, válassza **a Körfigyelmeztetés menüpontot**.
   - Ha a figyelmeztetéseket a tempó- és sebességadatok alapján szeretné testreszabni, válassza **a „Tempó/sebesség-figyelmeztetés" menüpontot**.
   - Ha a figyelmeztetéseket a pulzusadatok alapján szeretné testreszabni, válassza **a Pulzusfigyelmeztetés menüpontot**.
   - Ha a figyelmeztetéseket a teljesítményadatok alapján szeretné testreszabni, válassza **a Teljesítmény-figyelmeztetés lehetőséget**.
   - Ha hangjelzést szeretne hallani a tevékenységi időzítő elindításakor és leállításakor - beleértve az Auto Pause® funkciót is -, válassza **az Időzítő események lehetőséget**.
   - Ha azt szeretné, hogy az edzésjelzések hangjelzésként szólaljanak meg, válassza **az Edzésjelzések lehetőséget**.
   - Ha azt szeretné, hogy az aktivitási figyelmeztetések hangjelzésként szólaljanak meg, válassza **az „Aktivitási figyelmeztetések" menüpontot** (*Aktivitási figyelmeztetések*, 39. oldal).
   - Ha azt szeretné, hogy a csatlakoztatott Varia™ radar és kerékpárlámpa-érzékelőktől érkező kerékpáros biztonsági figyelmeztetések hangjelzésként szólaljanak meg, válassza **a Kerékpáros biztonsági figyelmeztetések lehetőséget** (*Vezeték nélküli érzékelők*, 90. oldal).

Útvonalbeállítások

Az útvonaltervezési beállítások módosításával testreszabhatja, hogy az óra hogyan számítsa ki az egyes tevékenységek útvonalait.

MEGJEGYZÉS: Nem minden beállítás érhető el minden tevékenységtípusnál.

Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot, válassza a „ ” menüpontot, válasszon ki egy tevékenységet, görgessen lefelé a tevékenység beállításainak kiválasztásához, majd válassza a **Útvonaltervezés lehetőséget**.

Népszerűségi útvonaltervezés: Az útvonalakat a Garmin Connect™ legnépszerűbb futásai és kerékpározásai alapján számítja ki.

Útvonalak: Beállítja, hogyan navigálhat az órával az útvonalakon. A „Kövess útvonalat" opcióval pontosan az útvonal megjelenése szerint navigálhat, újratervezés nélkül. A „Térkép használata" opcióval útvonaltervezésre alkalmas térképek segítségével navigálhat, és az útvonal újratervezése akkor történik meg, ha eltér az útvonalról.

Számítási módszer: Beállítja a számítási módszert az útvonalak időtartamának, távolságának vagy emelkedésének minimalizálása érdekében.

Elkerülendő útvonalak: Beállítja, hogy az útvonalak során mely út- vagy közlekedési típusokat kerülje el a rendszer.

Típus: Beállítja a közvetlen útvonaltervezés során megjelenő mutató viselkedését.

A ClimbPro használata

A ClimbPro funkció segít a pályán várható emelkedőkkel kapcsolatos erőfeszítéseid beosztásában. Az emelkedők részleteit - beleértve a meredekséget, a távolságot és a szintemelkedést - megtekintheted az útvonal követése előtt vagy valós időben, miközben haladsz. A kerékpáros emelkedők kategóriáit - a hosszúság és a meredekség alapján - színek jelzik.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza a „ ” (Tevékenységek) menüpontot, majd válasszon ki egy tevékenységet.

   MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél elérhető.
3. Görgessen lefelé, és válassza ki a tevékenységi beállításokat.
4. Válassza **a ClimbPro** > **Állapot** > **Navigálás közben lehetőséget**.
5. Válasszon egy opciót:
   - Válassza **az Adatmező lehetőséget** a ClimbPro képernyőn megjelenő adatmező testreszabásához.

- Válassza **a Riasztás menüpontot,** hogy riasztásokat állítson be a mászás kezdetén vagy a mászástól egy bizonyos távolságra.
- Válassza **a „Lejtők" menüpontot** a futási tevékenységeknél a lejtők be- vagy kikapcsolásához.
- Válassza **a „Mászásfelismerés" menüpontot,** hogy kiválassza a kerékpáros tevékenységek során felismerendő mászások típusait.

6 Tekintse át az útvonal emelkedőit és részleteit.

7 Kezdje el követni a mentett útvonalat (*Navigálás egy célpont felé*, 85. oldal).

Az automatikus emelkedés engedélyezése

Az automatikus emelkedés funkcióval automatikusan felismerheti a magasságváltozásokat. Használhatja például túrázás, futás vagy kerékpározás közben.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza ki a „ ” (Aktivitás) menüpontot, majd válasszon ki egy tevékenységet.

   MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél elérhető.
3. Görgessen lefelé, és válassza ki a tevékenység beállításait.
4. Válassza **az Automatikus mászás** > **Állapot lehetőséget.**
5. Válassza **az „Mindig”** vagy **a „Navigálás nélkül” lehetőséget.**
6. Válasszon egy opciót:
   - Válassza **a Futás képernyő lehetőséget,** hogy meghatározza, melyik adatképernyő jelenjen meg futás közben.
   - Válassza a **„Mászás képernyő” lehetőséget** annak megadásához, hogy melyik adatképernyő jelenjen meg mászás közben.
   - Válassza **a „Vertical Speed” (Függőleges sebesség) lehetőséget** az idő függvényében mért emelkedési sebesség beállításához.
   - Válassza **a „Módváltás” lehetőséget,** hogy beállítsa, milyen gyorsan váltson módot a készülék.

   MEGJEGYZÉS: Az „Aktuális képernyő” opcióval automatikusan átválthat az automatikus emelkedés átmenet előtt utoljára megtekintett képernyőre.

Műholdas beállítások

A GNSS műholdas beállítások módosításával testreszabhatja az egyes tevékenységekhez használt pontosságot és az akkumulátor-fogyasztást. Minden műholdas üzemmód lehetővé teszi a SatIQ™ technológiának, hogy dinamikusan kiválassza azokat a műholdas rendszereket, amelyek megfelelnek a kívánt pontosságnak és az akkumulátor-igénynek.

A GNSS műholdrendszerekről további információkat a garmin.com/aboutGPS oldalon talál.

Az óraszínen nyomja meg a „ ” gombot, válassza a „ ” menüpontot, válasszon ki egy tevékenységet, görgessen lefelé, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza **a „Satellites” menüpontot.**

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél elérhető.

Ki: Letiltja a GNSS műholdrendszereket az adott tevékenységhez.

Alapértelmezett használata: Engedélyezi, hogy az óra a GNSS-műholdakra vonatkozó alapértelmezett tevékenységi fókuszmód-beállítást használja (*Az alapértelmezett fókuszmód testreszabása*, 101. oldal).

Maximális pontosság: Elsőbbséget ad a maximális helymeghatározási pontosságnak, ugyanakkor csökkenti az akkumulátor élettartamát. Ez a beállítás rövid ideig tartó tevékenységek során jobb teljesítményt biztosít nehéz körülmények között.

Normál: Egyensúlyt teremt az átlagos helymeghatározási pontosság és az átlagos akkumulátor-élettartam között. Ez a beállítás a legjobb helymeghatározási pontosságot biztosítja, miközben továbbra is az akkumulátor-élettartamot részesíti előnyben.

Hosszabb akkumulátor-élettartam: Egyensúlyt teremt az átlag feletti akkumulátor-élettartam és az átlag alatti helymeghatározási pontosság között. Ez a beállítás a legjobb akkumulátor-élettartamot biztosítja, miközben továbbra is a helymeghatározási pontosságot részesíti előnyben.

Maximális akkumulátor: A maximális akkumulátor-élettartamot részesíti előnyben, miközben csökkenti a helymeghatározási pontosságot. Ez a beállítás hosszú távú tevékenységek esetén ritkábban rögzíti a pályapontokat és az érzékelőadatokat.

Szakaszok

A Garmin Connect™-fiókodból futó- vagy kerékpáros szakaszokat küldhetsz a készülékedre. Miután egy szakaszt elmentettél a készülékedre, versenyezhetsz rajta, és megpróbálhatod megdönteni vagy felülmúlni a saját rekordodat, illetve a szakaszon már versenyző többi résztvevő eredményét.

MEGJEGYZÉS: Amikor letölt egy útvonalat a Garmin Connect fiókjából, az útvonalon elérhető összes szakaszt letöltheti.

Strava™ szakaszok

Letöltheted a Strava-szakaszokat az Approach®S72 készülékedre. Kövesd a Strava-szakaszokat, hogy összehasonlítsd a teljesítményedet a korábbi túráiddal, barátaiddal és azokkal a profikkal, akik már teljesítették ugyanazt a szakaszt.

A Strava-tagsághoz regisztráljon a Garmin Connect™-fiókjában található szegmensek menüben. További információkért látogasson el a www.strava.com oldalra.

A kézikönyvben szereplő információk mind a Garmin Connect szegmensekre, mind a Strava szegmensekre vonatkoznak.

Versenyzés egy szakaszon

A szegmensek virtuális versenypályák. Lehet versenyezni egy szegmensen, és összehasonlítani a teljesítményedet korábbi tevékenységeiddel, mások teljesítményével, a Garmin Connect™-fiókodban szereplő ismerőseiddel, illetve a futó- vagy kerékpáros közösségek más tagjaival. Feltöltheted a tevékenységi adataidat a Garmin Connect-fiókodba, hogy megtekintsd a szegmensben elért helyezésedet.

MEGJEGYZÉS: Ha a Garmin Connect-fiókod és a Strava™-fiókod összekapcsolva van, a tevékenységed automatikusan elküldésre kerül a Strava-fiókodba, így megtekintheted a szegmensben elért helyezésedet.

1. Az óra kijelzőjén csúsztasd ujjadat balra.
2. Válassz ki egy tevékenységet.
3. Indulj el futni vagy kerékpározni.
   Amikor egy szegmenshez közeledsz, megjelenik egy üzenet, és elindíthatod a szegmensversenyt.
4. Indítsa el a szegmensversenyt.

A szakasz befejezésekor megjelenik egy üzenet.

Megjelenés

Az óraszerkezet megjelenését, valamint a „Glance Loop” és a „Vezérlők” menüben található gyorshozzáférési funkciókat testreszabhatja.

Óraszámlap beállítások

Az óraszerkezet megjelenését az elrendezés, a színek és a kiegészítő adatok kiválasztásával testreszabhatja. Emellett letölthet egyedi óraszerkezeteket a Connect IQ™ áruházból.

Az óraszerkezet testreszabása

Testreszabhatja az óraszíj információit és megjelenését, vagy aktiválhat egy telepített Connect IQ™ óraszíjat (*A Connect IQ™ funkciók letöltése*, 100. oldal).

1. Az óraszínen csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **az Óraszerkezet lehetőséget**.
3. Görgessen az óraszínek előnézetének megtekintéséhez.
4. Válassza **az Új hozzáadása** lehetőséget a további óraszerkezet-beállítások közül való választáshoz.
5. Válasszon ki egy óraszínt, majd csúsztassa ujját balra.
6. Válasszon egy lehetőséget:

   MEGJEGYZÉS: Nem minden opció érhető el minden óraszínen.

   - A számlap aktiválásához válassza **az „Alkalmazás”** gombot.
   - Az óraszínt kiegészítő szín hozzáadásához vagy módosításához válassza **az Accent Color** (**Kiegészítő szín**) **lehetőséget**.
   - A háttérszín megváltoztatásához válassza **a Háttérszín lehetőséget**.
   - Az óraszínen megjelenő adatok módosításához válassza **az Adat lehetőséget**.
   - Az óraszínen megjelenő adatok színének megváltoztatásához válassza **az Adatszín lehetőséget**.
   - Ha más stílust szeretne kiválasztani az óraszerkezethez, válassza **a Stílusok lehetőséget**.
   - Az óraszerkezet eltávolításához válassza **a „Törlés” lehetőséget**.

Pillantások

Az órára gyárilag előre telepített pillantások gyors információkat nyújtanak (*Pillantások megtekintése*, 45. oldal). Egyes pillantásokhoz Bluetooth® kapcsolatra van szükség egy kompatibilis telefonnal.

Egyes glance-ek alapértelmezés szerint nem láthatók. Ezeket manuálisan felveheti a glance-lista közé (*A glance-lista testreszabása*, 45. oldal). Egyes glance-ek kapcsolódó mutatók csoportjában jelennek meg, például az állapot vagy a működési teljesítmény kategóriában.

TIPP: A pillantásokat a Connect IQ™ Store-ból is letöltheti (*Connect IQ funkciók*, 100. oldal).

Név	Leírás
ABC	A magasságmérő, a barométer és az iránytű adatainak kombinált megjelenítése.
Alternatív időzónák	Megjeleníti az aktuális időt további időzónákban (*Alternatív időzónák hozzáadása*, 111. oldal).
Magassághoz való alkalmazkodás	800 m (2625 láb) feletti magasságokban grafikonokat jelenít meg, amelyek az elmúlt hét átlagos pulzoximéter-értékét, légzésszámát és nyugalmi pulzusát magassághoz igazítva mutatják.
Magasságmérő	A nyomásváltozások alapján megjeleníti a hozzávetőleges magasságot.
Akkumulátor	Megjeleníti a becsült akkumulátor-üzemidőt és a legutóbbi akkumulátor-használati adatokat, beleértve az akkumulátor-használat tevékenységek és funkciók szerinti bontását is.
Barométer	Megjeleníti a magasság alapján számított környezeti nyomásadatokat.
Body Battery™	Egész napos viselés esetén megjeleníti az aktuális Body Battery szintet és az elmúlt néhány órára vonatkozó szint grafikonját (*Body Battery™*, 46. oldal).
Naptár	Megjeleníti a telefon naptárában szereplő közelgő találkozókat.
Kalória	Megjeleníti az aktuális napra vonatkozó kalóriaadatokat.
Kamera vezérlők	Lehetővé teszi, hogy kézzel készítsen fényképet és rögzítsen videofelvételt, ha a készüléket egy kompatibilis Varia™ elülső vagy hátsó lámpa-kamerával párosítja (*a Varia™ kamera vezérlőgombjainak használata*, 93. oldal).
Kihívások	Megjeleníti az aktuális ranglistás helyezését, ha részt vesz egy Garmin Connect™ kihívásban.
Iránytű	Megjeleníti az elektronikus iránytűt.
Visszaszámlálások	Megjeleníti a közelgő visszaszámlálós eseményeket.
Kerékpáros képességek	Megjeleníti a kerékpáros típusát, az aerob állóképességét, az aerob kapacitását és az anaerob kapacitását.

Név	Leírás
Kerékpáros teljesítmény	Megjeleníti a kerékpározási teljesítménymutatókat, például a VO2 max. és az FTP becsült értékeit.
Kutya nyomon követése	Megjeleníti kutyája helyadatait, ha egy kompatibilis kutyakövető eszközt párosított az Approach®S72 órájával.
Állóképességi pontszám	Megjeleníti a pontszámot, a grafikont és egy rövid üzenetet, amely az összes rögzített tevékenység alapján jellemzi az általános állóképességét.
Megtett emeletek	Nyomon követi a megmászott emeleteket és a cél felé tett előrehaladást.
Garmin®edző	Megjeleníti az ütemezett edzéseket, ha a Garmin Connect-fiókjában kiválaszt egy Garmin Coach adaptív edzéstervet. A terv az aktuális fizikai állapotodhoz, az edzői tanácsokhoz, az időbeosztási beállításokhoz, valamint – adott esetben – a verseny dátumához igazodik.
Golf	Megjeleníti az utolsó kör golfpontszámait és statisztikáit.
Golf teljesítmény	Megjeleníti a golfteljesítményre vonatkozó statisztikákat, amelyek segítségével nyomon követheti és megértheti a golfjátékában elért fejlődést.
Health Snapshot™	Elindít egy „Health Snapshot” munkamenetet az órán, amely több fontos egészségügyi mutatót rögzít, miközben Ön két percig mozdulatlanul marad. Ez áttekintést nyújt az általános szív- és érrendszeri állapotáról. Az óra olyan mutatókat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stresszszint és a légzésszám. Megjeleníti a mentett Health Snapshot munkamenetek összefoglalóit (*Health Snapshot™, 20. oldal*).
Egészségi állapot	Megjeleníti az egészségügyi mutatókat, például a légzését és a bőr hőmérsékletét. **TIPP:** Az egyes tényezőket kiválasztva megtekintheti az eddigi adatait, megnézheti az alapértékét, és betekintést nyerhet az adataiba (*Egészségi állapot, 46. oldal*).
Pulzusszám	Megjeleníti az aktuális pulzusát ütés/perc (bpm) egységben, valamint az átlagos nyugalmi pulzus (RHR) grafikonját.
Domborzati pontszám	Megjeleníti a pontszámot, a grafikont, a hozzájáruló mutatókat és egy rövid üzenetet, amely a rögzített futási tevékenységei alapján leírja a dombmászási teljesítményét.
Előzmények	Megjeleníti a tevékenységi előzményeket és a rögzített tevékenységek grafikonját (*az „Előzmények” használata, 71. oldal*).
HRV-állapot	Megjeleníti az éjszakai pulzusváltozékonyság hétnapos átlagát (*Pulzusváltozékonysági állapot, 60. oldal*).
Intenzitási percek	Nyomon követi a közepes és erős intenzitású tevékenységekkel töltött időt, a heti intenzitásos percekre vonatkozó célját, valamint a cél elérése felé tett előrehaladást.
inReach®vezérlők	Üzeneteket küld a párosított inReach eszközön keresztül (*Az inReach® távirányító használata, 93. oldal*).
Időzóna-váltás tanácsadó	Utazás közben megjeleníti a belső óráját, és útmutatást nyújt ahhoz, hogy könnyebben alkalmazkodjon az úticél időzónájához (*a Jet Lag Adviser használatával, 47. oldal*).
Utolsó tevékenység	Megjeleníti az utolsó rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Utolsó golf Utolsó kerékpározás Utolsó futás Utolsó úszás	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalását és a megadott sportág előzményeit.
Világítás	A Varia lámpa és az Approach S72 óra párosítása esetén a kerékpárlámpa vezérlőelemeit biztosítja.
Messenger	Megjeleníti a Garmin Messenger™ alkalmazásban folyó beszélgetéseket, és lehetővé teszi, hogy az óráról válaszoljon az üzenetekre (*Garmin Messenger™ alkalmazás, 100. oldal*).
Holdfázis	Megjeleníti a holdkelte és holdnyugta időpontjait, valamint a holdfázist a GPS-pozíciója alapján.
Zene	A telefonon vagy az órán tárolt zene lejátszásához szükséges vezérlőket biztosítja.
Szundikálás	Megjeleníti a szundikálás teljes időtartamát és a Body Battery szint növekedését. Elindíthatja a szundikálási időzítőt, és beállíthat egy ébresztőt, hogy felébressze.
Értesítések	A telefon értesítési beállításai alapján értesít a bejövő hívásokról, SMS-ekről, közösségi hálózati frissítésekről és egyebekről (*A telefonos értesítések engedélyezése, 95. oldal*).
Elsődleges verseny	Megjeleníti azt a versenyt, amelyet a Garmin Connect naptárában elsődleges versenynek jelölt meg.

Pulzoximéter	Lehetővé teszi a pulzoximéter kézi leolvasását (*Pulzoximéter-értékek lekérése*, 80. oldal). Ha túl aktív vagy ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a pulzoximéter-értékedet, a mérések nem kerülnek rögzítésre.

Név	Leírás
Versenynaptár	Megjeleníti a Garmin Connect naptárában beállított közelgő versenyeseményeket.
Regeneráció	Megjeleníti a regenerációs időt. A maximális idő négy nap.
Légzés	A jelenlegi légzésszámod (lélegzet/perc) és a hétnapos átlag. Végezz el egy légzési gyakorlatot, hogy ellazulhass.
Futási gazdaságosság	Megjeleníti az aerob futás energiaigényét. Számos kulcsfontosságú mutató járul hozzá a futási gazdaságosság becsléséhez (*Futási gazdaságosság*, 61. oldal).
Futási teljesítmény	Megjeleníti a futási teljesítmény mutatóit, például a becsült VO2 max értéket és a tejsavküszöböt.
Futási tolerancia	Nyomon követi a futási tevékenységek kezelésére való képességét, egyensúlyt teremtve a sérülés kockázata és a teljesítménynövekedés között.
Alvás-tanácsadó	Az alvási és aktivitási előzmények, a cirkadián ritmus, a HRV-állapot és a szundikálások alapján ajánlásokat ad az alvási igényeidhez. **MEGJEGYZÉS:** Megtekintheti az alvással kapcsolatos statisztikákat, bekapcsolhatja az alvási módot, beállíthat ébresztőket és frissítheti az alvási beállításokat.
Alvási pontszám	Megjeleníti az előző éjszaka teljes alvási idejét, az alvási pontszámot és az alvási fázisokra vonatkozó információkat. Megtekintheti az éjszakai légzésváltozásokat is (*Alváskövetés*, 51. oldal).
Sporteredmények	Egyetemi vagy profi sportcsapatok eredményeit és élő adatait követi nyomon.
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a lépéscélt és az előző napok adatait.
Részvények	Megjeleníti a testreszabható részvénylistát (*Részvény hozzáadása*, 47. oldal).
Stressz	Megjeleníti az aktuális stresszszintjét és a stresszszint alakulását ábrázoló grafikont. Végrehajthat egy légzési gyakorlatot, amely segít ellazulni. Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stresszszintjét, a stresszméréseket nem rögzíti.
Napkelte és napnyugta	Megjeleníti a napkelte, a napnyugta és a polgári szürkület időpontjait.
Hőmérséklet	Megjeleníti a belső hőmérséklet-érzékelő által mért hőmérsékleti adatokat.
Árapály	Megjeleníti az árapályállomásra vonatkozó információkat, például az árapály magasságát, valamint a következő dagály és apály időpontját.
Edzésre való felkészültség	Megjeleníti a pontszámot és egy rövid üzenetet, amely segít meghatározni, mennyire állsz készen az aznapi edzésre.
Edzésállapot	Megjeleníti az aktuális edzésállapotát és az edzésterhelését, amelyből láthatja, hogy az edzés hogyan befolyásolja az állóképességét és a teljesítményét.
Időjárás	Megjeleníti az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést.
Súlykövetés	Megjeleníti a legutóbbi súlyváltozásokat és a súlyelőzményeket. A súlyadatokat manuálisan is beviheti. Ha Index™ mérlegét párosította a Garmin Connect fiókjával, a súlyadatai megjelennek az áttekintő képernyőn.
Női egészség	Megjeleníti az aktuális ciklusát vagy a terhességkövetés állapotát. Megtekintheti és rögzítheti a napi tüneteit.

A Glance-ek megtekintése

- Az óra számlapján csúsztassa ujját felfelé.
  Az óra végiglapozza az áttekintések sorozatát.
- Válasszon ki egy áttekintést a további információk megtekintéséhez.
- Csúsztassa ujját balra, hogy megtekintse az adott pillantás további beállításait és funkcióit.

A pillantáslista testreszabása

1. Csúsztassa ujját felfelé az óraszínen.
   Az óra végiglapozza a pillantáslistát.
2. Válassza **a Szerkesztés lehetőséget**.
3. Válasszon ki egy áttekintést.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha egy pillantást el szeretne távolítani a listából, válassza a „🗑” (Törlés) lehetőséget.
   - Ha egy áttekintés helyét szeretné megváltoztatni a listában, válassza ki az áttekintést, majd húzza azt a képernyőn a kívánt helyre.
5. Szükség esetén válassza **az „Add” lehetőséget**, hogy felvegyen egy pillantást a listára.

Body Battery™

Az órád elemzi a pulzusváltozékonyságodat, a stresszszintedet, az alvásminőségedet és a tevékenységi adataidat, hogy meghatározza az általános Body Battery szintedet. Akárcsak egy autó üzemanyag-szintjelzője, ez is jelzi a rendelkezésre álló tartalékenergia mennyiségét. A Body Battery szint 5 és 100 között mozog, ahol az 5–25 nagyon alacsony energiatartalékot, a 26–50 alacsony energiatartalékot, az 51–75 közepes energiatartalékot, a 76–100 pedig magas energiatartalékot jelent.

Szinkronizálhatja az óráját a Garmin Connect™ fiókjával, hogy megtekintse a legfrissebb Body Battery™ szintjét, a hosszú távú trendeket és további részleteket (*Tippek a Body Battery™ adatok javításához*, 46. oldal).

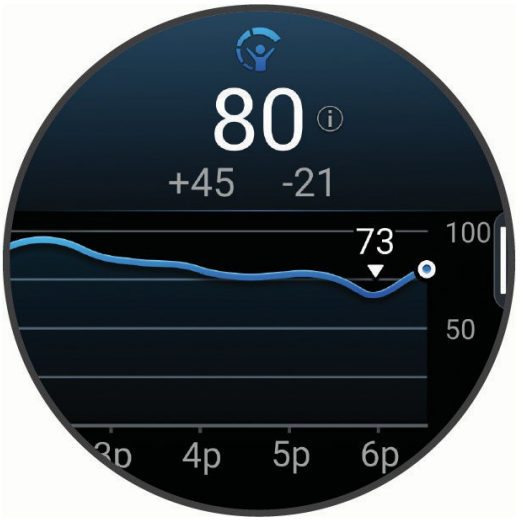
A Body Battery™ áttekintés megtekintése

A Body Battery áttekintés az aktuális Body Battery szintjét jeleníti meg.

1. Húzza ujját felfelé a Body Battery áttekintés megjelenítéséhez.

   MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a pillantást a pillantási ciklushoz (*A pillantási lista testreszabása*, 45. oldal).

2. Válassza ki a pillantást, hogy megtekintse a legfrissebb Body Battery-adatok grafikonját.



   További információkért érintse meg a „ⓘ ” (További információk) elemet. A menü opciók megjelenítéséhez csúsztassa ujját balra.

3. Húzza felfelé az ujját a Body Battery és a stresszszint kombinált grafikonjának megtekintéséhez.
4. Csúsztassa ujját felfelé a Body Battery szintjét befolyásoló tényezők listájának megtekintéséhez. Válassza ki az egyes tényezőket a részletek megtekintéséhez.

Tippek a Body Battery™-adatok javításához

- A pontosabb eredmények érdekében alvás közben is viselje az órát.
- A jó alvás feltölti a Body Battery-t.
- A megerőltető tevékenységek és a nagy stressz gyorsabban meríthetik ki a testenergiádat.
- Az étkezés, valamint az olyan stimulánsok, mint a koffein, nincs hatással a testenergiádra.

Egészségi állapot

Az „Egészségi állapot” áttekintés az alvási adatok alapján nyújt betekintést az egészségi állapotodba. A mutatók között szerepel a pulzus, a HRV, a légzésszám, a bőr hőmérséklete, valamint az alvás közbeni pulzoximéteres adatok. Miután három hétig viselted az órát, kiválaszthatod az egyes mutatókat, hogy megtekintsd az előzményeket, az alapértékeket és az elemzéseket.

TIPP: Minden kék színnel megjelenő mutató a kiszámított alapértékeken belül van. Minden narancssárga színnel megjelenő mutató az alapértékek tartományán kívül esik.

A Stresszszint áttekintés használata

A stresszszint-áttekintés megjeleníti az aktuális stresszszintedet és a stresszszinted alakulását ábrázoló grafikont. Ezenkívül végigvezethet egy légzési gyakorlaton, amely segít ellazulni.

1. Ha ülsz vagy nem végezsz tevékenységet, görgess lefelé a stresszszint-áttekintés megtekintéséhez.

   TIPP: Ha túl aktív vagy ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stresszszintedet, a stresszszint szám helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány perc inaktivitás után újra ellenőrizheted a stresszszintedet.

2. Érintse meg a pillantásképernyőt, hogy megtekintse az elmúlt négy órára vonatkozó stresszszint-grafikont.

   A kék oszlopok a pihenési időszakokat jelzik. A sárga oszlopok a stresszes időszakokat jelzik. A szürke oszlopok azokat

az időpontokat jelzik, amikor túl aktív voltál ahhoz, hogy meg lehessen határozni a stresszszintedet.

3. Csúsztasd ujjadat felfelé vagy lefelé a stresszérték részleteinek és az elmúlt hét napi átlagos stresszértékének megtekintéséhez.
4. Légzési gyakorlat elindításához csúsztassa ujját balra, majd válassza a „✔ ” (Légzés) lehetőséget.

Az Időjárás-áttekintés testreszabása

1. Csúsztasd ujjadat felfelé az időjárás-áttekintés megtekintéséhez.
2. Válassza ki az áttekintést, hogy megtekintse a tartózkodási helyére vonatkozó aktuális időjárást.
3. Csúsztassa ujját balra.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - A jelenlegi GPS-helyszínre vonatkozó időjárási információk frissítéséhez válassza **az Időjárási beállítások** > **Jelenlegi helyszín frissítése** menüpontot.
     TIPP: Várjon egy kicsit, amíg az óra megtalálja a műholdakat.
   - A hőmérséklet mértékegységének megváltoztatásához válassza **az Időjárási beállítások** > **Hőmérséklet menüpontot**, majd válassza ki a kívánt mértékegységet.

Időjárási helyek hozzáadása

1. Az óra számlapján görgessen az időjárási áttekintés megjelenítéséhez.
2. Az első képernyőn csúsztasd ujjadat balra az opciók megjelenítéséhez.
3. Válaszd **a Hely hozzáadása lehetőséget**, majd keress egy helyet.
4. Szükség esetén ismételje meg a 2. és 3. lépést további helyek hozzáadásához.

A Jet Lag Adviser használata

Mielőtt használni tudná a Jet Lag Adviser pillantásképernyőt, meg kell terveznie egy utazást a Garmin Connect™ alkalmazásban (*Utazás tervezése a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 47. oldal).

Utazás közben használhatja a „Jet Lag Adviser” pillantás funkciót, hogy megnézze, hogyan áll a belső órája a helyi időhöz képest, és hogy tanácsokat kapjon a jet lag hatásainak enyhítésére.

1. Az óraszínen csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé a **Jet Lag Adviser** pillantás megjelenítéséhez.
2. Válassza ki a pillantást, hogy megtekintse az utazásával és a jet lag jelenlegi állapotával kapcsolatos részleteket.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha tájékoztató üzenetet szeretnél látni az aktuális jet lag szintedről, érintse meg a „ⓘ ” elemet.
   - Ha meg szeretné tekinteni az időzónaváltás tüneteinek enyhítésére ajánlott intézkedések idővonalát, csúsztassa ujját felfelé.

Utazás tervezése a Garmin Connect™ alkalmazásban

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „••• ” (Időzóna-eltolódás) menüpontot.
2. Válassza az „**Edzés és tervezés**” > „**Jet Lag Adviser**” > „**Utazási adatok hozzáadása**” menüpontot.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Alapadatok hozzáadása

Mielőtt testreszabhatná a részvénylistát, hozzá kell adnia a részvény-áttekintést az áttekintések listájához (*„Az áttekintések listájának testreszabása”*, 45. oldal).

1. A számlapon csúsztassa ujját felfelé a részvények áttekintőjének megjelenítéséhez.
2. Válassza ki a részvények áttekintését.
3. Válassza **a Szerkesztés** > **Hozzáadás menüpontot**.
4. Írja be a hozzáadni kívánt részvény társaságnevét vagy részvénykódját, majd válassza a „✔ ” lehetőséget. Az óra megjeleníti a keresési eredményeket.
5. Válassza ki a hozzáadni kívánt részvényt.
6. Válassza ki a részvényt a további információk megtekintéséhez.

   TIPP: Ha szeretné, hogy az értékpapír megjelenjen a gyorsnézetek listáján, nyomja meg a „◌ ” gombot, majd válassza **a „Kedvencként beállítás” lehetőséget**.

Vezérlők

A vezérlőmenü segítségével gyorsan elérheti az óra funkcióit és beállításait. A vezérlőmenüben lévő opciókat hozzáadhatja, átrendezheti és eltávolíthatja (*A vezérlőmenü testreszabása*, 49. oldal).

Bármelyik képernyőről tartsa lenyomva a „◌ ” gombot.



Ikon	Név	Leírás
	ABC	Válassza ki a magasságmérő, a barométer és az iránytű alkalmazás megnyitásához.
	Repülőgép-mód	Válassza ki ezt a lehetőséget a repülőgép-mód be- vagy kikapcsolásához, hogy minden vezeték nélküli kommunikációt leállítson.
	Ébresztőóra	Válassza ki az ébresztőóra alkalmazás megnyitásához (*Ébresztő beállítása*, 110. oldal).
	További időzónák	Válassza ki ezt a lehetőséget, ha meg szeretné tekinteni az aktuális időt további időzónákban (*Alternatív időzónák hozzáadása*, 111. oldal).
	Magasságmérő	Válassza ki az altiméter képernyő megnyitásához.
	Segítség	Válassza ki, ha segítségkérést szeretne küldeni (*Segítségkérés*, 109. oldal).
	Barométer	Válassza ki a barométer képernyő megnyitásához.
	Akkumulátor-takarékos üzemmód	Válassza ki az akkumulátor-takarékos üzemmód engedélyezéséhez vagy letiltásához (*Vezérlők*, 47. oldal).
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához (*Kijelző és fényerő beállítások*, 77. oldal).
	Pulzus továbbítása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközre történő továbbításának bekapcsolásához (*Pulzusadatok továbbítása*, 79. oldal).
	Számológép	Válassza ki a számológép használatához, beleértve a borravaló-kalkulátort is.
	Naptár	Válaszd ki ezt a lehetőséget, hogy megtekintsd a telefonod naptárában szereplő közelgő eseményeket.
	Kamera vezérlők	Válassza ki ezt a lehetőséget, ha kézzel szeretne fényképet készíteni vagy videofelvételt rögzíteni egy kompatibilis Varia™ fejlámpán (*a Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 93. oldal).
	Órák	Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, hogy ébresztőt, időzítőt vagy stoppert állítson be, illetve más időzónákat tekintsen meg (*Órák*, 110. oldal).
	Színeltolódás	Válassza ki ezt a beállítást, hogy a kijelző vörös, zöld vagy narancssárga árnyalatokat mutasson, így az órát gyenge fényviszonyok között is használhatja.
	Iránytű	Válassza ki ezt a menüpontot az iránytű képernyő megnyitásához.
	Kijelző	Válassza ki ezt a beállítást a riasztások, a gesztusok és az „Always On Display” mód kikapcsolásához (*Kijelző és fényerő beállítások*, 77. oldal).
	Ne zavarjanak	Válassza ki ezt a beállítást a „Ne zavarjanak” mód engedélyezéséhez vagy letiltásához, amelynek hatására a képernyő elsötétül, és a riasztások és értesítések le vannak tiltva. Például filmnézés közben használhatja ezt a módot.
	Telefonkeresés	Válassza ki ezt a funkciót, hogy hangjelzést halljon a párosított telefonján, ha az a Bluetooth hatótávolságon belül van. A Bluetooth-jel erőssége megjelenik az Approach S72 óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közelebb kerül a telefonjához. Válassza ki ezt a lehetőséget, ha GPS-tevékenység közben elvesztett telefonját szeretné megtalálni (*„GPS-tevékenység közben elvesztett telefon felkutatása”*, 96. oldal).

	Zseblámpa	Válassza ki ezt a lehetőséget a kijelző bekapcsolásához, hogy az óráját zseblámpaként, villogó fényként vagy vészjelzésként használhassa (*A zseblámpa vezérlésének használata*, 50. oldal).
	Fókuszmód	Válassza ki, ha módosítani szeretné az aktuális fókuszmódot (*Fókuszmódok*, 101. oldal).
Ikon	**Név**	**Leírás**
	Garmin Share	Válassza ki a Garmin Share alkalmazás megnyitásához (*Garmin® Share*, 97. oldal).
	Előzmények	Válassza ki a tevékenységi előzmények, rekordok és összesítések megtekintéséhez.
	Készülék zárolása	Válassza ezt a lehetőséget a gombok és az érintőképernyő lezárásához, hogy megakadályozza a véletlen megnyomásokat és csúsztatásokat.
	Messenger	Válassza ezt a lehetőséget a Messenger alkalmazás megnyitásához (*A Messenger alkalmazás használata*, 21. oldal).
	Zene	Válassza ezt az opciót az óra vagy a telefon zenelejátszásának vezérléséhez.
	Értesítések	Válassza ki ezt a lehetőséget a hívások, szöveges üzenetek, közösségi hálózati frissítések és egyéb tartalmak megtekintéséhez, a telefon értesítési beállításainak megfelelően (*A telefonos értesítések engedélyezése*, 95. oldal).
	Telefon	Válassza ezt a lehetőséget a Bluetooth-technológia és a párosított telefonhoz való kapcsolat engedélyezéséhez vagy letiltásához.
	Telefon-asszisztens	Válassza ezt a lehetőséget a telefon hangsegédjéhez való csatlakozáshoz (*A telefon-asszisztens használata*, 94. oldal).
	Kikapcsolás	Válassza ezt az opciót az óra kikapcsolásához.
	Pulzoximéter	Válassza ezt a lehetőséget a pulzoximéter kézi mérése érdekében (*Pulzoximéter-mérések elvégzése*, 80. oldal).
	Referenciapont	Válassza ki ezt a lehetőséget a navigációhoz szükséges referenciapont beállításához (*Referenciapont beállítása*, 89. oldal).
	Hely mentése	Válassza ki, hogy elmentse az aktuális helyét, és később visszatérhessen oda.
	Beállítások	Válassza ki a beállítások menü megnyitásához.
	Csendes üzemmód	Válassza ezt a lehetőséget a csendes mód engedélyezéséhez, hogy minden hangot kikapcsoljon.
	Alvó mód	Válassza ki az alvó üzemmód engedélyezéséhez vagy letiltásához, az alvási időzítő beállításához, valamint az alvások kézi nyomon követéséhez.
	Stopper	Válassza ezt a lehetőséget a stopper elindításához.
	Stroboszkóp	Válassza ki ezt a lehetőséget a LED-es zseblámpa villogásának bekapcsolásához. Beállíthatja az órát úgy, hogy egy kiválasztott mintázat szerint villogjon, vagy létrehozhat egy egyéni villogási módot is (*Az egyéni zseblámpa-villogás szerkesztése*, 50. oldal).
	Napkelte és napnyugta	Válassza ki a napkelte, napnyugta és szürkület időpontjainak megtekintéséhez.
	Szinkronizálás	Válassza ki, hogy szinkronizálja az órát a párosított telefonjával.
	Időszinkronizálás	Válassza ezt az opciót, ha az óráját a telefonján megjelenő időhöz vagy műholdak segítségével szeretné szinkronizálni.
	Időzítő	Válassza ezt a lehetőséget, ha visszaszámláló időzítőt szeretne beállítani.
	Érintészár	Válaszd ki ezt a beállítást, ha a képernyő tetejétől lefelé csúsztatva szeretnéd feloldani az érintőképernyő zárolását.
	Hangsegéd	Válassza ki ezt a beállítást a hangsegédhez való csatlakozáshoz (*A Telefon-segéd használata*, 94. oldal).
	Hangparancs	Válassza ki ezt a beállítást a hangparancs-alkalmazás megnyitásához, majd mondjon ki egy parancsot (*Hangparancsok használata*, 21. oldal).
	Hangjegyzetek	Válassza ki a hangjegyzetek alkalmazás megnyitásához, majd rögzítsen egy jegyzetet (*Hangjegyzet rögzítése*, 21. oldal).
	Hangerő	Válassza ki az óra hangerő-szabályzóinak megnyitásához.
	Pénztárca	Érintse meg a gombot a Garmin Pay™ pénztárca megnyitásához, és fizessen az órájával (*Garmin Pay™*, 23. oldal).
	Vízeltávolítás	Válassza ki ezt a funkciót, hogy hangjelzésekkel távolítsa el a vizet a hangszóró és a mikrofon nyílásaiból.

	Időjárás	Válassza ki, hogy megtekintse az aktuális időjárás-előrejelzést és az aktuális időjárási viszonyokat.
	Wi-Fi	Válassza ezt a lehetőséget a Wi-Fi® kommunikáció engedélyezéséhez vagy letiltásához.

A Vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben (*Vezérlők*, 47. oldal) hozzáadhat, eltávolíthat és átrendezhet gyorsgombokat.

1. Tartsa lenyomva a gombokat.
   Megjelenik a vezérlőmenü.
2. Csúsztassa ujját lefelé.
3. Válassza **a Szerkesztés lehetőséget**.

4 Válasszon ki egy gyorsgombot:
   - Ha a parancsikon helyét szeretné megváltoztatni a vezérlőmenüben, húzza azt a képernyőn a kívánt helyre, majd válassza a „✔ ” (Parancsikon áthelyezése) lehetőséget.
   - A parancsikon eltávolításához a vezérlőmenüből válassza a „✖ ” (Parancsikon eltávolítása) lehetőséget.
5 Szükség esetén válassza **az „Hozzáadás” lehetőséget**, hogy parancsikont adjon hozzá a vezérlőmenübe.

A LED-es zseblámpa használata

⚠ FIGYELMEZTETÉS

Ez a készülék rendelkezhet zseblámpával, amely úgy programozható, hogy különböző időközönként villogjon. Kérdezze meg orvosát, ha epilepsziában szenved, vagy érzékeny az erős vagy villogó fényre.

A zseblámpa használata csökkenti az akkumulátor élettartamát. Az akkumulátor élettartamának meghosszabbításához csökkentheti a fényerőt.

1 Bármelyik képernyőről tartsa lenyomva a „ ” gombot.
2 Érintse meg az érintőképernyőt a zseblámpa beállításához.

Az egyéni zseblámpa villogásának szerkesztése

A zseblámpa villogó funkciójának használata csökkenti az akkumulátor élettartamát.

1 Tartsa lenyomva a „ ” gombot.
2 Válassza ki a „ ” (Saját zseblámpa villogás) menüpontot.
   MEGJEGYZÉS: A vezérlőmenü testreszabható (*A vezérlőmenü testreszabása*, 49. oldal).
3 Nyomja meg a gombot a zseblámpa villogásának bekapcsolásához (opcionális).
4 Érintse meg a gombot a villogási módok megtekintéséhez, majd válassza **az Egyéni lehetőséget**.
5 Nyomja meg a „ ” gombot az egyéni villogási beállítások megtekintéséhez.
6 Érintse meg a gombot a beállítási opciók módosításához.
   MEGJEGYZÉS: Az akkumulátor élettartamának kímélése érdekében választhatja a lassú villogás beállítást.
7 A mentéshez nyomja meg a „ ” gombot.
   Ne feledje: Bármelyik képernyőről lenyomva tarthatja a „ ” gombot a zseblámpa kikapcsolásához.

A zseblámpa vezérlése

⚠ FIGYELMEZTETÉS

Ez a készülék rendelkezhet zseblámpával, amely úgy programozható, hogy különböző időközönként villogjon. Kérdezze meg orvosát, ha epilepsziában szenved, vagy érzékeny az erős vagy villogó fényre.

A zseblámpa használata csökkentheti az akkumulátor élettartamát. Az akkumulátor élettartamának meghosszabbításához csökkentheti a fényerőt.

1 Tartsa lenyomva a „ ” gombot a vezérlőmenü megjelenítéséhez.
2 Válassza ki a „ ” menüpontot.
3 Szükség esetén nyomja meg a gombot a zseblámpa bekapcsolásához.
4 Válasszon egy lehetőséget:
   - A zseblámpa fényerejének vagy színének beállításához érintse meg a képernyőt.
   - Ha a zseblámpát úgy szeretné beállítani, hogy egy kiválasztott mintázat szerint villogjon, csúsztassa ujját balra, válassza **a Strobe (Villogás) menüpontot**, válasszon egy üzemmódot, majd nyomja meg a gombot.
   - A vészhelyzeti elérhetőségi adatok megjelenítéséhez és a zseblámpa vészjelző villogási mintájának beállításához csúsztassa ujját balra, válassza **a „Vészjelző villogási minta” lehetőséget**, majd nyomja meg a „ ” gombot.

⚠ FIGYELEM

A zseblámpa vészjelző villogási mintára való beállítása nem eredményezi a vészhelyzeti kapcsolattartók vagy a mentőszolgálatok értesítését az Ön nevében. A vészhelyzeti kapcsolattartói adatai csak akkor jelennek meg, ha azokat a Garmin Connect™ alkalmazásban konfigurálta.

A „Ne zavarjanak” mód használata

A „Ne zavarjanak” üzemmód segítségével kikapcsolhatja a rezgést, valamint a figyelmeztetések és értesítések kijelzését (*Kijelző és fényerő beállítások*, 77. oldal). Például alvás közben vagy filmnézés közben használhatja ezt az üzemmódot.

- A „Ne zavarjanak” mód kézi be- és kikapcsolásához tartsa lenyomva a „ ” gombot, majd válassza a „ ” lehetőséget.
- Ha alvási idő alatt automatikusan ki szeretnéd kapcsolni az intelligens értesítéseket, nyomd meg a „ ” gombot, majd válaszd **a Beállítások** > **Fókuszmódok** > **Alvás** > **Intelligens értesítések** > **Ki menüpontot**.

Edzés

Tevékenységkövetés

A tevékenységkövető funkció minden rögzített napra rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzitásos perceket, az elégetett kalóriákat és az alvási statisztikákat. Az elégetett kalóriák száma az alapanyagcserét és a tevékenység során elégetett kalóriákat is magában foglalja.

A nap folyamán megtett lépések száma a „Lépések áttekintése” képernyőn jelenik meg. A lépésszám rendszeresen frissül. A tevékenységkövetésről és a fitnesz-mutatók pontosságáról további információkat agarmin.com/ataccuracy oldalon talál.

Automatikus cél

Az óra a korábbi aktivitási szintje alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. Ahogy mozog nap folyamán mozog, az óra megmutatja, hogy mennyire haladt előre a napi lépésszám- és emelkedési cél elérése felé. (1). Az órája emellett napi emelet



Ha úgy dönt, hogy nem használja az automatikus célkitűzés funkciót, személyre szabott célokat állíthat be a Garmin Connect™-fiókjában.

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan felismeri az alvást, és figyelemmel kíséri a mozgásodat a szokásos alvási időd alatt. A szokásos alvási időt a Garmin Connect™ alkalmazásban vagy az óra beállításaiban állíthatod be. Az alvási statisztikák között szerepel az összes alvási óra, az alvási fázisok, az alvás közbeni mozgás és az alvási pontszám. Az alvásedző az alvási és aktivitási előzményeid, a cirkadián ritmusod, a HRV-állapotod és a szundikálásaid alapján ajánlásokat ad az alvásigényedre vonatkozóan (*Glances*, 43. oldal). A szundikálások bekerülnek az alvási statisztikáidba, és hatással lehetnek a regenerációra is. A részletes alvási statisztikákat a Garmin Connect-fiókodban tekintheted meg.

MEGJEGYZÉS: A „Ne zavarjanak” üzemmód segítségével kikapcsolhatja az értesítéseket és a figyelmeztetéseket, az ébresztők kivételével (*A „Ne zavarjanak” üzemmód használata*, 50. oldal).

Az automatikus alváskövetés használata

1. Alvás közben viselje az órát.
2. Töltse fel alvásköveté si adatait a Garmin Connect™ fiókjába (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 98. oldal).

   Az alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókjában tekintheti meg.

   Az Approach®S72 óráján megtekintheti az alvással kapcsolatos adatokat, beleértve a szundikálásokat is (*Glances*, 43. oldal).

Légzésváltozások

FIGYELMEZTETÉS

Az Approach® S72 készülék nem orvosi eszköz, és nem alkalmas semmilyen egészségügyi állapot diagnosztizálására vagy nyomon követésére. A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el agarmin.com/ataccuracy weboldalra.

Az Approach S72 készülék optikai pulzusérzékelője pulzoximéter funkcióval rendelkezik, amely képes mérni az éjszakai légzésváltozásokat. A légzésváltozásokra vonatkozó információk segítségével jobban megismerheti alvási környezetét és általános közérzetét. Az alkalmi vagy gyakori légzésváltozások oka lehet az egyéni életmódbeli tényezők vagy az alvási környezet. Ha aggodalma van a légzésváltozások mértékét illetően, forduljon orvosához vagy egészségügyi szakemberéhez.

A légzésváltozások észleléséhez be kell kapcsolnia a pulzoximéter alváskövetési funkcióját (*A pulzoximéter üzemmód beállítása*, 80. oldal).

Az alvási pontszám áttekintése megjeleníti az aktuális légzésváltozási adatait.

Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a pillantást a pillantások listájához (*A pillantások listájának testreszabása*, 45. oldal).

A Garmin Connect™ fiókjában további részleteket tekinthet meg a légzésváltozásokról, beleértve a több napra kiterjedő trendeket is.

Move IQ®

Ha a mozgásod megegyezik az ismert edzésmintákkal, a Move IQ funkció automatikusan felismeri az eseményt, és megjeleníti azt az idővonaladon. A Move IQ-események feltüntetik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységek listájában vagy a hírfolyamban.

Edzések

Az órád végigvezethet a több lépésből álló edzések során, amelyek minden egyes edzéslépéshez célokat tartalmaznak, például távolságot, időt, ismétlések számát vagy egyéb mutatókat. Az órádon számos előre feltöltött edzésprogram található különböző tevékenységekhez, többek között erősítő edzéshez, kardióhoz, futáshoz és kerékpározáshoz. A Garmin Connect™ alkalmazás segítségével további edzésprogramokat és edzésterveket hozhatsz létre, kereshetsz, majd átviheted azokat az órádra.

Az órán: A tevékenységek listájából megnyithatod az edzések alkalmazást, hogy megtekintsd az órára jelenleg betöltött összes edzést (*„Tevékenységek és alkalmazások testreszabása"*, 36. oldal).

Megtekintheti az edzéselőzményeket is.

Az alkalmazásban: További edzéseket hozhat létre és kereshet, vagy kiválaszthat egy beépített edzésekkel rendelkező edzéstervet, és átviheti azokat az órájára (*Edzés követése a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 53. oldal).

Beütemezheti az edzéseket.

Frissítheti és szerkesztheti az aktuális edzéseit.

Edzés megkezdése

Az óra végigvezeti Önt az edzés különböző lépésein.

1. A kijelzőn csúsztasd ujjadat balra.

   TIPP: Ha már van beütemezett vagy javasolt edzése a mai napra, lefelé görgetve kiválaszthatja az **Edzések menüpontot**.

2. Válassza a „ ” (Edzés létrehozása) lehetőséget, majd válasszon ki egy tevékenységet.
3. Görgessen lefelé.
4. Válassza **az Edzés lehetőséget**.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha azt szeretné, hogy az óra javasoljon egy edzést az intenzitás és az idő célértékek kiválasztása után, válassza **a „Gyors edzés" lehetőséget**.
   - Intervallum edzés elindításához válassza **a „Célok és intervallumok"** vagy **az „Intervallumok" menüpontot** (*„Intervallum edzés elindítása"*, 53. oldal).
   - Ha edzéscéllal szeretne edzést indítani, válassza **a Célok és intervallumok** vagy **a Cél beállítása menüpontot** (*Edzéscél beállítása*, 54. oldal).
   - Mentett edzés elindításához válassza **az Edzéskönyvtár menüpontot** (*Edzés követése a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 53. oldal).

     MEGJEGYZÉS: Az edzés órájára való mentéséhez le kell töltenie az edzést a Garmin Connect™-fiókjából, majd szinkronizálnia kell.
   - Ha a Garmin Connect edzésnaptárából szeretne elindítani egy beütemezett edzést, válassza **az „Edzésnaptár" menüpontot** (*Az edzésnaptárról*, 58. oldal) menüpontot.

   MEGJEGYZÉS: Nem minden opció érhető el minden tevékenységtípusnál.
6. Válasszon ki egy edzést.

   MEGJEGYZÉS: A listában csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg.
7. Szükség esetén válassza **az Edzés elindítása lehetőséget**.
8. Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

Az edzés megkezdése után az óra megjeleníti az edzés egyes lépéseit, a lépésekhez tartozó megjegyzéseket (opcionális), a célt (opcionális) és az aktuális edzésadatokat. Erőnléti, jóga- vagy pilates-tevékenységek esetén egy útmutató animáció jelenik meg.

A napi javasolt edzés követése

Ahhoz, hogy az óra napi edzést javasolhasson, rendelkeznie kell az adott tevékenységre vonatkozó VO2 max. becsléssel (*A VO2 max. becslésekről*, 59. oldal).

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza a „ ” (Napi edzés) lehetőséget.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a „Futás” menüpontot**, majd válasszon ki egy tevékenységet.
   - Válassza **a „Kerékpározás” lehetőséget**, majd válasszon ki egy tevékenységet.
4. Görgessen lefelé, és válassza ki a napi javasolt edzést.
   Ha pihenőnapot tervezett, vagy más edzéstervet követ, nem jelenik meg javasolt edzés.
5. Görgessen lefelé az edzés részleteinek megtekintéséhez, például a lépések számához és a becsült haszonhoz.
6. Görgessen vissza felfelé, és válasszon egy lehetőséget:
   - Az edzés elvégzéséhez válassza az **„Edzés elvégzése”** lehetőséget.
   - Ha ki szeretnéd hagyni az edzést, válaszd **a Tovább** > **Elutasítás menüpontot**.
   - A következő hétre vonatkozó edzésjavaslatok megtekintéséhez válassza **a További** > **További javaslatok menüpontot**.
   - Az edzésjavaslatokra vonatkozó értesítések letiltásához válaszd **a További** > **Beállítások** > **Edzésértesítés menüpontot**.

     TIPP: Az edzésjavaslatokat később újra bekapcsolhatja. A tevékenységnél válassza **az Edzés** > **Edzéskönyvtár** > **Napi javaslatok menüpontot**, válasszon ki egy edzést, majd válassza **a További** > **Beállítások** > **Edzésértesítés menüpontot**.
   - Az edzésnapok beállításához válaszd **a További** > **Beállítások menüpontot**, majd válaszd **az Edzésnapok** vagy **a Hosszú edzésnap lehetőséget**.
   - Az edzéscél típusának beállításához válassza **a További** > **Beállítások** > **Cél típus menüpontot**.
   - Az edzésállapot szüneteltetéséhez válassza **a További** > **Beállítások** > **Edzés szüneteltetése menüpontot**.

A javasolt edzés automatikusan frissül az edzésszokások, a regenerációs idő és a VO2 max változásainak megfelelően.

Edzés követése a Garmin Connect™ alkalmazásból

Ahhoz, hogy edzésadatokat tölthessen le a Garmin Connect szolgáltatásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect™*, 98. oldal).

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a „••• ” (Edzés letöltése) lehetőséget.
   - Látogasson el a **connect.garmin.com webhelyre**.
2. Válassza a **„Training & Planning”** > **„Workouts” menüpontot**.
3. Keressen meg egy edzést, vagy hozzon létre és mentse el egy újat.
4. Válassza a „ ” (Küldés a Garmin Connect-**be)** vagy **a „Send to Device”** (Küldés eszközre) lehetőséget.
5. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Intervallum edzések

Az intervallum edzések lehetnek szabad formájúak vagy strukturáltak. A strukturált ismétlések távolságon vagy időn alapulhatnak. A készülék elmenti az egyéni intervallum edzésedet, amíg újra nem szerkeszted az edzést.

TIPP: Minden intervallum edzés tartalmaz egy szabadon beállítható levezetési szakaszt.

Intervallum edzés elindítása

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél elérhető.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válaszd ki a „ ” (Edzés) menüpontot, majd válassz ki egy tevékenységet.
3. Görgessen lefelé.
4. Válassza **az „Edzés” menüpontot**.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **az Intervallumok lehetőséget**.
   - Válassza **a „Célok és időközök”** > **„Időközök” menüpontot**.
6. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **az „Open Repeats” (Nyitott ismétlések) lehetőséget,** hogy manuálisan jelölje meg az intervallumokat és a pihenőidőket a „ ” (Ismétlés kezdete) gomb megnyomásával.
   - Válassza **a „Structured Repeats”** > **„Do Workout” menüpontot,** ha távolság vagy idő alapján szeretne intervallum edzést végezni.
7. Szükség esetén válassza a „ ” (Kezdés előtt) lehetőséget, hogy az edzés előtt bemelegítést is beiktasson.
8. Nyomja meg a „ ” gombot az aktivitásidőzítő elindításához.

9 Ha az intervallum edzéséhez bemelegítés is tartozik, nyomja meg a „ ” gombot az első intervallum elindításához.

10 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

11 Bármikor megnyomhatja a „ ” gombot az aktuális intervallum vagy pihenőidő leállításához, és a következő intervallumra vagy pihenőidőre való áttéréshez (opcionális).

Miután befejezte az összes intervallumot, megjelenik egy üzenet.

Intervallum edzés testreszabása

1 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.

2 Válassza a „ ” (Intervallum edzés) lehetőséget, majd válasszon ki egy tevékenységet.

3 Görgessen lefelé.

4 Válassza **az „Edzés” menüpontot.**

5 Válasszon egy lehetőséget:

- Válassza **az Intervallumok lehetőséget.**
- Válaszd a **„Célok és intervallumok”** > **„Intervallumok” menüpontot.**

6 Válassza **a „Szervezett ismétlések” menüpontot.**

7 Görgessen lefelé.

8 Válassza **a További**i > **Edzés szerkesztése menüpontot.**

9 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:

- Az intervallum időtartamának és típusának beállításához válassza **az Intervallum lehetőséget.**
- A pihenőidő hosszának és típusának beállításához válassza **a „Pihenő” lehetőséget.**
- Az ismétlések számának beállításához válassza **az „Ismétlés” lehetőséget.**
- Ha nyitott végű bemelegítést szeretne hozzáadni az edzéséhez, válassza **a „Bemelegítés”** > **„Be” lehetőséget.**

10 Csúsztassa ujját jobbra, hogy visszatérjen a tevékenységhez.

Az óra elmenti az egyéni intervallum edzését, amíg újra nem szerkeszti az edzést.

Intervallum edzés leállítása

- Bármikor megnyomhatja a „ ” gombot az aktuális intervallum vagy pihenőidő leállításához, és a következő intervallumra vagy pihenőidőre való áttéréshez.
- Miután az összes intervallum és pihenőidő befejeződött, nyomja meg a gombot az intervallum edzés befejezéséhez, és a lehűléshez használható időzítőre váltáshoz.
- Bármikor nyomja meg a gombot az aktivitásidőzítő leállításához. Az időzítőt újraindíthatja, vagy befejezheti az intervallum edzést.

Edzési cél beállítása

Az edzéscél funkció a Virtual Partner®funkcióval együttműködve működik, így edzhetsz egy meghatározott távolság, távolság és idő, távolság és tempó, illetve távolság és sebesség elérése érdekében. Az edzés során az óra valós idejű visszajelzést ad arról, hogy mennyire vagy közel az edzéscél eléréséhez.

1 Csúsztassa ujját balra az óra kijelzőjén.

2 Válassza ki a „ ” menüpontot, majd válasszon ki egy tevékenységet.

3 Görgessen lefelé.

4 Válassza **a „Training” (Edzés) menüpontot.**

5 Válasszon egy lehetőséget:

- Válassza **a „Cél beállítása” lehetőséget.**
- Válassza ki **a célokat és az időközöket.**

MEGJEGYZÉS: Nem minden opció érhető el minden tevékenységtípusnál.

6 Válasszon egy opciót:

- Válassza **a „Távolság és idő” lehetőséget** a távolsági és időbeli cél kiválasztásához.
- Válassza **a „Távolság és tempó”** vagy a **„Távolság és sebesség” lehetőséget** a távolsági és tempó- vagy sebességcél kiválasztásához.
- Válassza **a Csak távolság lehetőséget,** ha előre beállított távolságot szeretne kiválasztani, vagy adjon meg egy egyéni távolságot.
- Válassza **a „Kalória” lehetőséget** a kalóriacél kiválasztásához.

7 Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

PacePro™ edzés

Sok futó szívesen visel tempósávot a verseny során, hogy elérje a kitűzött célját. A PacePro funkció lehetővé teszi, hogy a távolság és a tempó, illetve a távolság és az idő alapján személyre szabott tempósávot hozzon létre. Emellett létrehozhat tempósávot egy ismert pályához is, hogy a magasságváltozások alapján optimalizálja a tempóját.

A PacePro tervet a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével hozhatod létre. A pálya lefutása előtt megtekintheted az időszakos eredményeket és a magasságváltozás grafikonját.

PacePro™ terv letöltése a Garmin Connect™ szolgáltatásból

Mielőtt letölthetne egy PacePro tervet a Garmin Connect szolgáltatásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect™*, 98. oldal).

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a „•••” menüpontot.
   - Látogasson el a **connect.garmin.com webhelyre**.
2. Válassza a **„Training & Planning”** > **„PacePro Pacing Strategies”** menüpontot.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PacePro terv létrehozásához és mentéséhez.
4. Válassza a „ ” (PacePro terv létrehozása) vagy **a „Send to Device” (Küldés eszközre) lehetőséget**.

PacePro™ terv létrehozása az óráján

Mielőtt PacePro-tervet hozhatna létre az óráján, létre kell hoznia egy útvonalat (*Útvonal létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 87. oldal).

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza a „ ” (Tevékenység létrehozása) menüpontot, majd válasszon ki egy szabadtéri futási tevékenységet.
3. Görgessen lefelé, majd válassza **az Edzés** > **PacePro tervek** > **Új létrehozása** menüpontot.
4. Válasszon ki egy útvonalat.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válaszd **a Cél tempó lehetőséget**, majd add meg a cél tempódat.
   - Válassza **a Célidő lehetőséget**, majd adja meg a célidőt.

   Görgess lefelé, hogy megtekintsd a személyre szabott tempósávodat és a részidők előnézetét.
6. Kattintson a „ ” gombra.
7. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a „Terv használata” lehetőséget** a terv elindításához.
   - Válassza **a „Térkép” lehetőséget** a pálya térképen való megtekintéséhez.
   - Válassza **a „Törlés” lehetőséget** a terv elvetéséhez.

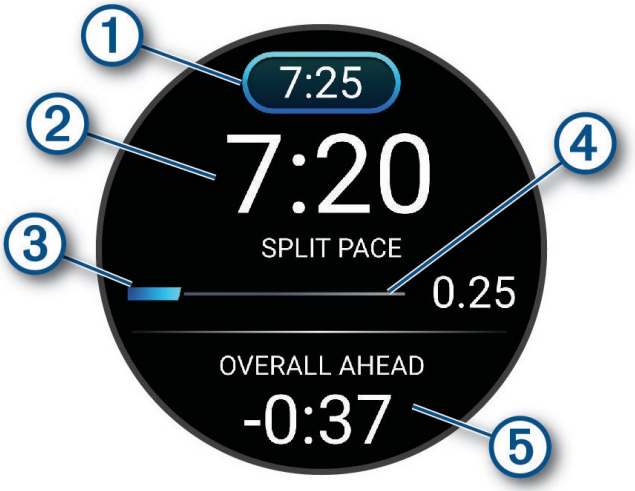
PacePro™ terv elindítása

Mielőtt elindítana egy PacePro tervet, le kell töltenie egy tervet a Garmin Connect™ fiókjából.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza a „ ” (Új edzés) lehetőséget, majd válasszon ki egy szabadtéri futási tevékenységet.
3. Görgessen lefelé.
4. Válassza **a „Kiképzés”** > **„PacePro tervek” menüpontot**.
5. Válasszon ki egy tervet.

   TIPP: Görgessen lefelé, hogy megtekintse a személyre szabott tempósávját és a részidőket.
6. Nyomja meg a „ ” gombot.

   TIPP: A „Map” (Térkép) gombra kattintva megtekintheti a térképet, mielőtt elfogadná a PacePro tervet.
7. Válassza a **„Use Plan” (Terv használata) lehetőséget** a terv elindításához.
8. Szükség esetén válassza a „ ” (Útvonal követése) lehetőséget az útvonal-navigáció engedélyezéséhez.
9. Nyomja meg a „ ” gombot az aktivitásidőzítő elindításához.



1	Célosztott tempó
2	Aktuális szakaszidő
3	A szakasz teljesítésének előrehaladása
4	A szakaszban hátralévő távolság
5	A célidőhöz viszonyított összesített időelőny vagy -hátrány

Versenyzés egy korábbi tevékenység alapján

Versenyezhet egy korábban rögzített tevékenység idejével vagy egy letöltött Garmin Connect™ pályával. Ez a funkció a Virtual Partner® funkcióval együtt működik, így láthatja, mennyivel vezet vagy lemarad a tevékenység során.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél elérhető.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza ki a „ ” menüpontot, majd válasszon ki egy tevékenységet.
3. Görgessen lefelé.
4. Válaszd **a „Training” > „Race Yourself” menüpontot**.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha egy tevékenységet szeretne teljesíteni, válassza **a „From History” (Előzményekből) lehetőséget**, majd válassza ki a tevékenységet.
   - Ha egy pályán szeretne versenyezni, válassza **a „Letöltött” menüpontot**, válassza ki a pályát, majd válassza a **„Pálya teljesítése” lehetőséget**.
6. Nyomja meg a „ ” gombot az aktivitásidőzítő elindításához.
7. A tevékenység befejezése után nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Save” (Mentés) lehetőséget**.

Versenynaptár és fő verseny

Ha egy versenyt eseményt felveszel a Garmin Connect™ naptáradba, az eseményt az órádon is megtekintheted, ha hozzáadod az elsődleges verseny-áttekintést (*Glances*, 43. oldal). Az esemény dátumának a következő 365 napon belül kell lennie. Az óra megjeleníti az eseményig hátralévő időt, a célidőt vagy a várható célba érési időt (csak futóversenyek esetén), valamint az időjárási információkat.



MEGJEGYZÉS: A helyszínre és a dátumra vonatkozó korábbi időjárási adatok azonnal elérhetők. A helyi előrejelzési adatok körülbelül 14 nappal az esemény előtt jelennek meg.

Ha egynél több versenyt ad hozzá, a rendszer kéri, hogy válassza ki az elsődleges eseményt.

A versenyhez rendelkezésre álló pályaadatoktól függően megtekintheti a magassági adatokat, a pályatérképet, és hozzáadhat egy PacePro™ tervet (*PacePro™ edzés*, 54. oldal).

Felkészülés egy versenyre

Ha rendelkezik VO2 max. becsléssel, az óra napi edzéseket javasolhat, amelyek segítenek felkészülni egy futó- vagy kerékpáros versenyre (*A VO2 max. becslésekről*, 59. oldal).

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válaszd a „••• ” menüpontot.
2. Válassza **az Edzés és tervezés** > **Versenyek és események** > **Esemény keresése menüpontot**.
3. Keressen egy rendezvényt a környékén.

   A **„Create an Event”** (Esemény létrehozása) lehetőséget választva saját eseményt is létrehozhat.
4. Válassza **a Naptárba felvétel lehetőséget**.
5. Szinkronizálja az óráját a Garmin Connect-fiókjával.
6. Az órán görgessen az elsődleges verseny áttekintéséhez, hogy megtekintse az elsődleges verseny eseményéig hátralévő időt.
7. Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot, majd válasszon ki egy futó- vagy kerékpáros tevékenységet.

   MEGJEGYZÉS: Ha legalább egy szabadtéri futást végzett pulzusadatokkal, vagy egy kerékpározást pulzus- és teljesítményadatokkal, akkor az óráján megjelennek a napi javasolt edzések.

Kritikus úszási sebességteszt rögzítése

A kritikus úszási sebesség (CSS) értéke egy időfutam-alapú teszt eredménye, amelyet 100 méterenkénti tempóként fejeznek ki. A CSS az a elméleti sebesség, amelyet kimerülés nélkül folyamatosan fenntarthatsz. A CSS-t felhasználhatod az edzés tempójának meghatározásához és a fejlődésed nyomon követéséhez.

1. Az óra kijelzőjén csúsztasd ujjadat balra.
2. Válassza a „ ” > **„Swimming”** > **„Pool Swim” menüpontot**.
3. Görgessen lefelé.
4. Válassza **az Edzés** > **Edzéskönyvtár** > **Kritikus úszási sebesség** > **Kritikus úszási sebesség teszt elvégzése menüpontot**.
5. Görgessen lefelé az edzés lépéseinek megtekintéséhez (opcionális).
6. Válassza a „ ” menüpontot.
7. Nyomja meg a „ ” gombot a tevékenységi időzítő elindításához.
8. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A Virtual Partner® használata

A Virtual Partner funkció egy olyan edzéseszköz, amely segít elérni a kitűzött céljait. Beállíthat egy tempót a Virtual Partner funkcióhoz, és versenyezhet ellene.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél elérhető.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.

2. Válassza a „ ” menüpontot, majd válasszon ki egy tevékenységet.
3. Görgessen lefelé, és válassza ki a tevékenység beállításait.
4. Válassza **az Adatképernyők** > **Új hozzáadása** > **Virtuális partner menüpontot**.
5. Adjon meg egy tempót vagy sebességet.
   MEGJEGYZÉS: Az adatképernyők sorrendjét megváltoztathatja (opcionális).
6. Indítsa el a tevékenységet (*Tevékenység indítása*, 25. oldal).
7. Görgessen a Virtuális partner képernyőre, és nézze meg, ki vezet.

Az edzésnaptárról

Az órádon található edzésnaptár a Garmin Connect™-fiókodban beállított edzésnaptár vagy edzésterv kiterjesztése. Miután néhány edzést hozzáadtál a Garmin Connect-naptárhoz, elküldheted azokat a készülékedre. Az eszközre elküldött összes beütemezett edzés megjelenik a naptár áttekintésében. Ha kiválasztasz egy napot a naptárból, megtekintheted vagy elvégezheted az edzést. A beütemezett edzés az órádon marad, függetlenül attól, hogy vagy befejezed, vagy kihagyod. Amikor a Garmin Connectből elküldöd az ütemezett edzéseket, azok felülírják a meglévő edzésnaptárat.

Adaptív edzéstervek

A Garmin Connect™ fiókodban található egy adaptív edzésterv és egy Garmin® edző amelyek az edzéscéljaidhoz igazodnak. Például ha megválaszolsz néhány kérdést, találhatsz egy olyan tervet, amely segít felkészülni egy 5 km-es futóversenyre. A terv az aktuális fizikai állapotodhoz, az edzéssel és az időbeosztással kapcsolatos preferenciáidhoz, valamint a verseny dátumához igazodik. Amikor elindítasz egy tervet, a Garmin edző áttekintése felkerül az Approach® S72 órád áttekintési listájára.

Az önértékelés engedélyezése

Amikor elment egy tevékenységet, értékelheti az általa érzékelt erőfeszítést és azt, hogy hogyan érezte magát a tevékenység során. Az önértékelési adatai a Garmin Golf™ fiókjában tekinthetők meg.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válasszon ki egy tevékenységet.
   MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél elérhető.
3. Válassza **a Beállítások** > **Önértékelés menüpontot**.
4. Válasszon egy opciót:
   - Ha az önértékelést csak az edzések után szeretné elvégezni, válassza **a Csak edzések lehetőséget**.
   - Ahhoz, hogy minden tevékenység után elvégezd az önértékelést, válaszd **az „Mindig” lehetőséget**.

Teljesítménymérések

Ezek a teljesítménymérési adatok becslések, amelyek segítenek nyomon követni és megérteni az edzéstevékenységeit és a versenyen elért teljesítményét. A mérésekhez néhány olyan tevékenységre van szükség, amely során csuklón viselhető pulzusmérőt vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérőt használ. A kerékpáros teljesítménymérésekhez pulzusmérőre és teljesítménymérőre van szükség.

Ezeket a becsléseket a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja és támogatja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

MEGJEGYZÉS: A becslések eleinte pontatlannak tűnhetnek. Az órának néhány tevékenység elvégzésére van szüksége ahhoz, hogy megismerje a teljesítményét.

Funkcionális küszöbteljesítmény (FTP): Az óra a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profiladatok alapján becsüli meg az FTP-értékedet (*Az FTP-becslés megszerzése*, 62. oldal).

HRV-állapot: Az óra elemzi az alvás közben mért csuklói pulzusértékeket, hogy a személyes, hosszú távú HRV-átlagok alapján meghatározza a pulzusváltozékonyság (HRV) állapotát (*Pulzusváltozékonyság állapota*, 60. oldal).

Laktátküszöb: A laktátküszöb az a pont, ahol az izmok gyorsan elfáradnak. Az óra a pulzusadatok és a tempó alapján méri a laktátküszöb szintjét (*Laktátküszöb*, 62. oldal).

Becsült versenyidők: Az óra a VO2 max becslés és az edzéselőzmények alapján ad meg egy célversenyidőt, figyelembe véve az aktuális fizikai állapotodat (*A becsült versenyidők megtekintése*, 60. oldal).

Teljesítményállapot: A teljesítményállapot egy 6–20 perces tevékenység után készülő valós idejű értékelés. Adatmezőként hozzáadható, így a tevékenység hátralévő részében is nyomon követheted a teljesítményállapotodat. Ez összehasonlítja a valós idejű állapotodat az átlagos edzettségi szinteddel (*Teljesítményállapot*, 61. oldal).

Teljesítménygörbe (kerékpározás): A teljesítménygörbe az idő függvényében ábrázolja a tartós teljesítményedet. Megtekintheted az előző hónap, három hónap vagy tizenkét hónap teljesítménygörbéjét (*A teljesítménygörbe megtekintése*, 63. oldal).

Futási gazdaságosság: A futási gazdaságosság a futó energiahatékonyságát jelenti. Számos kulcsfontosságú mutató járul hozzá a futási gazdaságosság becsléséhez (*Futási gazdaságosság*, 61. oldal).

Kitartás: Az óra a becsült VO2 max értékedet és a pulzusadataidat felhasználva valós idejű kitartásbecsléseket nyújt. Ez hozzáadható adatképernyőként, így a tevékenység során megtekintheti a potenciális és az aktuális állóképességét (*A valós idejű állóképesség megtekintése*, 62. oldal).

VO2 max.: A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben kifejezve), amelyet maximális teljesítmény mellett percenként testsúly-kilogrammonként felvehet (*A VO2 max. becslésekről*, 59. oldal).

A VO2 max. becslésekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben kifejezve), amelyet maximális teljesítmény mellett percenként testsúly-kilogrammonként fel tudsz venni. Egyszerűen fogalmazva: a VO2 max. az atlétikai teljesítmény mutatója, és az edzettségi szint javulásával együtt növekednie kell. Az Approach®S72 készülékhez kompatibilis pulzusmérőre van szükség a VO2 max. becsült értékének megjelenítéséhez. A készülék külön VO2 max. becsléseket ad a futás, a kerékpározás és a beltéri evezés esetében. A pontos VO2 max. becsléshez néhány percig közepes intenzitással kell futnia a szabadban GNSS-jel segítségével, vagy kerékpároznia, illetve eveznie egy kompatibilis teljesítménymérővel.

A készüléken a VO2 max becsült értéke számként, leírásként és a színes mérőskálán elfoglalt pozícióként jelenik meg. A Garmin Connect™ fiókodban további részleteket tekinthetsz meg a VO2 max becsült értékéről, például hogy az adott korosztályban és nemi csoportban hol helyezkedik el.



Lila	Kiváló
Kék	Kiváló
Zöld	Jó
Narancssárga	Közepes
Piros	Gyenge

A VO_2 max. adatokat a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja. A VO_2 max. elemzés a The Cooper Institute®engedélyével kerül rendelkezésre. További információkért lásd a függelékben (*VO_2 max. standard értékelések*, 124. oldal), illetve látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A futáshoz szükséges VO2 max. becslésének meghatározása

Ehhez a funkcióhoz csuklón viselhető pulzusmérőre vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérőre van szükség. Ha mellkasi pulzusmérőt használ, azt fel kell vennie, és párosítania kell az órájával (*„Vezeték nélküli érzékelők párosítása"*, 91. oldal).

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*„A felhasználói profil beállítása"*, 103. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámát (*„A pulzusszám-zónák beállítása"*, 103. oldal). Előfordulhat, hogy a becslés eleinte pontatlannak tűnik. Az órának néhány futásra van szüksége ahhoz, hogy megismerje a futási teljesítményét. Letilthatja a VO2 max. rögzítését az ultra- és terepfutás tevékenységeknél, ha nem szeretné, hogy ezek a futástípusok befolyásolják a VO2 max. becslését (*Tevékenységbeállítások*, 37. oldal).

1. Kezdj el futni!
2. Fuss a szabadban közepes vagy magas intenzitással, elérve a maximális pulzusszámod legalább 70%-át.
3. Legalább 15 perc elteltével válaszd **a Mentés lehetőséget**.
4. Csúsztassa ujját felfelé és lefelé a teljesítménymérési adatok között való lapozáshoz.

A VO2 max becslésének megszerzése kerékpározáshoz

Ehhez a funkcióhoz teljesítménymérőre és csuklón viselhető pulzusmérőre vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérőre van szükség. A teljesítménymérőt párosítani kell az órával (*„Vezeték nélküli érzékelők párosítása"*, 91. oldal). Ha mellkasi pulzusmérőt használ, azt fel kell vennie, és párosítania kell az órával.

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*„A felhasználói profil beállítása"*, 103. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámát (*„A pulzusszám-zónák beállítása"*, 103. oldal). Előfordulhat, hogy a becslés eleinte pontatlannak tűnik. Az órának néhány kerékpározásra van szüksége ahhoz, hogy megismerje a kerékpáros teljesítményét.

1. Indítson el egy kerékpáros tevékenységet.
2. Kerékpározzon egyenletes, magas intenzitással, elérve a maximális pulzusszám legalább 70%-át.
3. Legalább 15 perc elteltével válassza **a Mentés lehetőséget**.
4. Csúsztassa ujját felfelé és lefelé a teljesítménymérési adatok között való lapozáshoz.

A várható versenyidők megtekintése

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása*, 103. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámát (*A pulzusszám-zónák beállítása*, 103. oldal).

Az óra a VO2 max becslést és az edzéselőzményeket használja a célversenyidő kiszámításához (*A VO2 max becslésekről*, 59. oldal). Az óra több hét edzésadatát elemzi a versenyidő-becslések pontosítása érdekében.

1. Az óraszerkezetről csúsztasd ujjadat felfelé a futási teljesítmény áttekintésének megjelenítéséhez.
2. Válaszd ki a futási teljesítmény áttekintését.
3. Görgessen lefelé a várható versenyidő megtekintéséhez.
4. Válaszd ki a várható versenyidőt a további részletek megtekintéséhez.



5. Görgessen, hogy megtekintse a többi távra vonatkozó becsléseket.

   MEGJEGYZÉS: Az előrejelzések eleinte pontatlannak tűnhetnek. Az órának néhány futásra van szüksége ahhoz, hogy megismerje a futási teljesítményét.

A pulzusváltozékonyság állapota

Az órád alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusadatokat, hogy meghatározza a pulzusváltozékonyságodat (HRV). Az edzés, a fizikai aktivitás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges életmód mind hatással vannak a pulzusváltozékonyságodra. A HRV-értékek nem, életkor és fizikai állapot függvényében jelentősen eltérhetnek. A kiegyensúlyozott HRV-állapot pozitív egészségügyi jeleket jelezhet, például a jó edzés- és regenerációs egyensúlyt, a jobb kardiovaszkuláris állóképességet és a stresszel szembeni ellenállóképességet. A kiegyensúlyozatlan vagy rossz állapot fáradtságra, nagyobb regenerációs igényre vagy fokozott stresszre utalhat. A legjobb eredmények elérése érdekében alvás közben is viselje az órát. Az órának három hétnyi folyamatos alvási adatra van szüksége ahhoz, hogy megjeleníthesse a szívfrekvencia-változékonysági állapotát.



Színzóna	Állapot	Leírás
Zöld	Egyensúlyban	A hétnapos átlagos HRV-értéke az alapérték-tartományon belül van.
Narancs	Kiegyensúlyozatlan	A hétnapos átlagos HRV-értéke az alapérték-tartomány felett vagy alatt van.
Piros	Alacsony	A hétnapos átlagos HRV-je jóval a kiindulási tartomány alatt van.
Nincs szín	Gyenge Nincs állapot	HRV-értékei átlagosan jóval az Ön korosztályára jellemző normál tartomány alatt vannak. A „Nincs állapot” azt jelenti, hogy nincs elegendő adat a hétnapos átlag kiszámításához.

Szinkronizálhatja az óráját a Garmin Connect™-fiókjával, hogy megtekintse az aktuális pulzusváltozékonysági állapotát, a trendeket és a tájékoztató jellegű visszajelzéseket.

Teljesítményállapot

Amikor befejezi a tevékenységét, például a futást vagy a kerékpározást, a teljesítményállapot funkció elemzi a tempóját, a pulzusát és a pulzusváltozékonyságát, hogy valós időben értékelje a teljesítőképességét a következőhöz képest:

az átlagos fizikai állapotod. Ez nagyjából a valós idejű százalékos eltérésed a kiindulási VO_2 max becslésedhez képest.

A teljesítményállapot értékei -20 és +20 között mozognak. A tevékenység első 6–20 percét követően a készülék megjeleníti a teljesítményállapot-értéket. Például egy +5-ös érték azt jelenti, hogy kipihent és friss vagy, és képes vagy egy jó futásra vagy kerékpározásra. A teljesítményállapotot adatmezőként hozzáadhatja az egyik edzésképernyőjéhez, hogy a tevékenység során folyamatosan figyelemmel kísérhesse képességeit. A teljesítményállapot a fáradtsági szint mutatója is lehet, különösen egy hosszú edzésfutás vagy kerékpározás végén.

MEGJEGYZÉS: A készüléknek néhány futásra vagy kerékpározásra van szüksége pulzusmérővel, hogy pontos VO2 max. becslést adjon, és megismerje a futási vagy kerékpározási képességeidet (*A VO2 max. becslésekről*, 59. oldal).

Teljesítményállapot megtekintése

Ehhez a funkcióhoz csuklón viselhető pulzusmérőre vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérőre van szükség.

1. Adja hozzá **a teljesítményállapotot** egy adatképernyőhöz (*Az adatképernyők testreszabása*, 36. oldal).
2. Menjen futni vagy kerékpározni.

   6–20 perc elteltével megjelenik a teljesítményállapota.
3. Görgessen le az adatkijelzőre, hogy megtekintse a futás vagy kerékpározás során elért teljesítményét.

Futási gazdaságosság

A futási gazdaságosság a futás energiaigényét méri. Míg a VO2 max. azt méri, hogy a szervezet mennyi oxigént képes felhasználni intenzív edzés közben, a futási gazdaságosság azt tükrözi, hogy a szervezet mennyire hatékonyan alakítja át ezt az energiát futási teljesítményre. A futási gazdaságosságot milliliterben fejezik ki testtömeg-kilogrammonként, kilométerenként (ml/kg/km). Az alacsonyabb értékek azt jelentik, hogy kevesebb energiát használt fel.

Követelmények: Több szabadtéri vagy pályán végzett futási tevékenységet kell rögzítenie egy olyan kompatibilis kiegészítő segítségével, amely méri a lépéssebesség-csökkenést, például a HRM 600-at.

Fő tényezők: A futásgazdaságosság a profiladataidat, a futási előzményeidet, a pulzusodat, a sebességedet és a futási dinamikádat veszi figyelembe. A lépéssebesség-csökkenés alapvető tényező, mivel azt méri, mennyivel

lassulsz le, amikor

a lábad a talajhoz ér (*Futási dinamika*, 91. oldal). A legjobb eredmények elérése érdekében győződj meg arról, hogy a magasságod és a súlyod beállításai helyesek-e (*Felhasználói profil beállítása*, 103. oldal).

Az eredmények értelmezése: Ne feledje, hogy a futási gazdaságosság végső soron az aerob teljesítményről szól. A pályán vagy sík terepen végzett, legalább 30 perces könnyű futások nyújtanak a legjobb lehetőséget arra, hogy betekintést nyerjen ebbe a mutatóba. A beltéri és terepfutások nem használhatók a futási gazdaságosság becslésére vagy frissítésére. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running oldalra, és olvassa el a függelékben található információkat.

A futási gazdaságosság megtekintése

- Az óraszerkezeten görgessen lefelé a futási teljesítmény áttekintésének megtekintéséhez.
  MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia az áttekintést az áttekintések listájához (*Az áttekintések listájának testreszabása*, 45. oldal).
- A Garmin Golf™ alkalmazásban válassza **a „••• " > „Performance Stats" > „Running Economy" menüpontot**. A futási gazdaságosságot hozzáadhatja a kezdőképernyőn megjelenő adatokhoz is.

Az FTP-érték becslésének megszerzése

Mielőtt megkaphatná a funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) becslését, párosítania kell egy teljesítménymérőt az órájával (*„Vezeték nélküli érzékelők párosítása"*, 91. oldal), és meg kell határoznia a VO2 max. becslését (*„A kerékpározáshoz szükséges VO2 max. becslés meghatározása"*, 60. oldal).

Az óra az első beállításkor megadott felhasználói profiladatokat és a becsült VO2 max értéket használja az FTP becsléséhez. Az óra automatikusan felismeri az FTP-t, ha teljesítménymérővel végzett, egyenletes, nagy intenzitású tevékenységet végez.

A legjobb eredmények elérése érdekében érdemes pulzusmérőt is használni.

1. Az óra kijelzőjén görgessen lefelé a teljesítményáttekintés megtekintéséhez.
2. Válassza ki az áttekintést a teljesítményadatok megtekintéséhez.
3. Görgessen lefelé az FTP-becslés megtekintéséhez.
   Az FTP-becslés watt/kilogramm egységben megadott érték, a teljesítmény wattban kifejezett értéke, valamint a színes mérőskálán elfoglalt pozíció formájában jelenik meg.

Lila	Kiváló
Kék	Kiváló
Zöld	Jó
Narancssárga	Közepes
Piros	Képzetlen

További információkért lásd a függelékben (*FTP-értékek*, 126. oldal).

Laktátküszöb

A laktátküszöb az a terhelési intenzitás, amelynél a laktát (tejsav) felhalmozódni kezd a véráramban. Futás esetén ezt az intenzitási szintet a tempó, a pulzusszám vagy a teljesítmény alapján becsülik meg. Amikor a futó átlép a küszöbön, a fáradtság egyre gyorsuló ütemben növekszik. Tapasztalt futók esetében a küszöb a maximális pulzusszám körülbelül 90%-ánál, valamint a 10 km-es és a félmaratoni versenytempó között jelentkezik. Átlagos futók esetében a laktátküszöb gyakran jóval a maximális pulzusszám 90%-a alatt jelentkezik. A laktátküszöb ismerete segíthet abban, hogy eldöntsd, milyen intenzitással edz, illetve mikor kell megfeszítened magad egy verseny során.

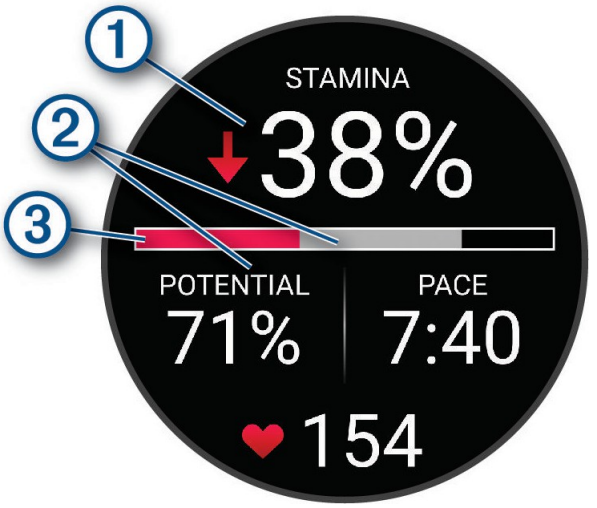
Ha már ismered a laktátküszöb pulzusértékedet, azt beállíthatod a felhasználói profil beállításaiban (*Pulzuszónák beállítása*, 103. oldal). Bekapcsolhatod az **automatikus felismerés** funkciót, hogy a készülék automatikusan rögzítse a laktátküszöböd az edzés során.

A valós idejű állóképesség megtekintése

Az óra a pulzusadatok és a VO2 max. becslés alapján valós idejű állóképességi becsléseket tud nyújtani (*A VO2 max. becslésekről*, 59. oldal).

1. Az óraszínen csúsztassa ujját balra.
2. Válassza ki a „ " menüpontot.
3. Válasszon ki egy futó- vagy kerékpáros tevékenységet.
4. Görgessen lefelé.
5. Válassza ki a tevékenység beállításait.
6. Válassza **az Adatképernyők > Új hozzáadása > Állóképesség menüpontot**.
   MEGJEGYZÉS: Megváltoztathatja az adatképernyők sorrendjét, és szerkesztheti az elsődleges állóképességi adatmezőt (opcionális).
7. Indítsa el a tevékenységet (*Tevékenység indítása*, 25. oldal).

8 Görgessen az adatkijelzőhöz.



1	Elsődleges állóképességi adatmező. Megjeleníti az aktuális állóképességi százalékot, a hátralévő távolságot vagy a hátralévő időt.
2	Potenciális állóképesség.
3	Aktuális állóképesség. Piros: Az állóképesség csökken. Narancssárga: Az állóképesség állandó. Zöld: Az állóképesség feltöltődik.

A teljesítménygörbe megtekintése

Mielőtt megtekinthetné a teljesítménygörbét, az elmúlt 90 napban legalább egy órás kerékpározást kell rögzítenie egy teljesítménymérő segítségével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 91. oldal).

A Garmin Connect™ fiókjában edzéseket hozhat létre. A teljesítménygörbe az idő függvényében mutatja a tartós teljesítményét. Megtekintheti az előző hónap, három hónap vagy tizenkét hónap teljesítménygörbéjét.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a „••• ” menüpontot.

2 Válassza **a Teljesítménystatisztikák** > **Teljesítménygörbe menüpontot**.

Edzésállapot

Ezek a mérési értékek becslések, amelyek segítenek nyomon követni és megérteni az edzéstevékenységeidet. A mérési értékek megszerzéséhez két héten át el kell végezned a tevékenységeket csuklón viselhető pulzusmérővel vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérővel. A kerékpáros teljesítménymérésekhez pulzusmérőre és teljesítménymérőre van szükség. A mérési értékek eleinte pontatlannak tűnhetnek, amíg az óra még tanulja a teljesítményedet.

Ezeket a becsléseket a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja és támasztja alá. További információkért látogasson el agarmin.com/performance-data/running oldalra.



Edzésállapot: Az edzésállapot azt mutatja, hogy az edzés hogyan befolyásolja az Ön fizikai állapotát és teljesítményét. Az edzésállapot a VO2 max., az akut terhelés és a HRV-állapot hosszabb időtartam alatti változásain alapul.

VO2 max.: A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben kifejezve), amelyet maximális teljesítmény mellett percenként testsúly-kilogrammonként fel tudsz venni (*A VO2 max. becsléséről*, 59. oldal). Az óra hőmérséklet- és magasságkorrigált VO2 max. értékeket jelenít meg, amikor magas hőmérsékletű környezethez vagy nagy magassághoz szoksz hozzá (*Teljesítmény-akklimatizáció hőmérséklet és magasság* függvényében, 69. oldal).

HRV: A HRV az elmúlt hét nap szívfrekvencia-változékonysági állapotát jelenti (*Szívfrekvencia-változékonysági állapot*, 60. oldal).

Akut terhelés: Az akut terhelés a legutóbbi edzésterhelés-értékek súlyozott összege, beleértve az edzés időtartamát és intenzitását is. (*Akut terhelés*, 65. oldal).

Edzésterhelés-fókusz: Az óra elemzi és különböző kategóriákba osztja az edzésterhelést az egyes rögzített tevékenységek intenzitása és szerkezete alapján. Az edzésterhelés-fókusz magában foglalja a kategóriánként felhalmozódott teljes terhelést, valamint az edzés fókuszát. Az óra megjeleníti az elmúlt 4 hét terheléseloszlását (*Edzésterhelés-fókusz*, 65. oldal).

Pihenési idő: A pihenési idő azt mutatja, mennyi idő van hátra, amíg teljesen felépülsz, és készen állsz a következő intenzív edzésre (*Pihenési idő*, 67. oldal).

Edzésállapot-szintek

Az edzésállapot azt mutatja meg, hogy az edzésed milyen hatással van az állóképességedre és a teljesítményedre. Az edzésállapotod a VO2 max., az akut terhelés és a HRV-állapot hosszabb időtartam alatt bekövetkezett változásain alapul. Az edzésállapotod segítségével megtervezheted a jövőbeli edzéseidet, és tovább javíthatod az állóképességedet.

Nincs állapot: Az óra azt kéri, hogy két héten keresztül rögzíts több tevékenységet, beleértve a futásból vagy kerékpározásból származó VO2 max. eredményeket is, hogy meghatározhassa az edzésállapotodat.

Edzéshiány: Szünetet tart az edzésprogramjában, vagy egy héten keresztül vagy annál hosszabb ideig. A kondícióromlás azt jelenti, hogy nem tudod fenntartani a fizikai állapotodat. Megpróbálhatod növelni az edzésterhelésedet, hogy javulást érj el.

Regeneráció: A könnyebb edzésterhelés lehetővé teszi a tested számára a regenerálódást, ami elengedhetetlen a hosszabb ideig tartó kemény edzések során. Akkor térhetsz vissza a magasabb edzésterheléshez, amikor készen érzed magad rá.

Fenntartás: A jelenlegi edzésterhelés elegendő a kondíciód fenntartásához. Ha fejlődést szeretnél elérni, próbáld meg változatosabbá tenni az edzéseidet, vagy növelni az edzésmennyiséget.

Hatékony: A jelenlegi edzésterhelésed a megfelelő irányba mozdítja az erőnlétedet és a teljesítményedet. Az erőnléted fenntartása érdekében be kell építened a pihenőidőszakokat az edzésprogramodba.

Csúcsformában: Ideális versenyállapotban vagy. A közelmúltban csökkentett edzésterhelés lehetővé teszi a testednek, hogy regenerálódjon, és teljes mértékben kompenzálja a korábbi edzéseket. Előre kell tervezni, mivel ez a csúcsállapot csak rövid ideig tartható fenn.

Túlterhelés: Az edzésterhelésed nagyon magas, és ez káros hatással van a teljesítményedre. A testednek pihenésre van szüksége. Szánj időt a regenerálódásra úgy, hogy könnyebb edzéseket iktatsz be a programodba.

Nem eredményes: Az edzésterhelésed megfelelő szinten van, de a fizikai állapotod romlik. Próbálj meg a pihenésre, a táplálkozásra és a stresszkezelésre koncentrálni.

Túlterhelés: Egyensúlytalanság van a regeneráció és az edzésterhelés között. Ez normális jelenség egy kemény edzés vagy jelentős verseny után. Lehet, hogy a tested nehezen regenerálódik, ezért figyelj az általános egészségi állapotodra.

Tippek az edzésállapotod felméréséhez

Az edzésállapot-funkció a fizikai állapotod frissített értékelésein alapul, amelyek között hetente legalább egy VO2 max. mérésnek szerepelnie kell (*A VO2 max. becslésekről*, 59. oldal). A beltéri futás tevékenységek nem generálnak VO2 max. becslést, hogy megőrizzék a fittségi szint alakulásának pontosságát. Letilthatja a VO2 max. rögzítését az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futástípusok befolyásolják a VO2 max. becslését (*Tevékenységbeállítások*, 37. oldal).

Ha a lehető legtöbbet szeretnéd kihozni az edzésállapot-funkcióból, próbáld ki az alábbi tippeket.

- Hetente legalább egyszer fusson vagy kerékpározzon a szabadban teljesítménymérővel, és legalább 10 percig tartsa a pulzusát a maximális pulzus 70%-ánál magasabb szinten.

  Miután egy-két hétig használta az órát, az edzésállapot-adatok már elérhetőek lesznek.
- Rögzítsd az összes edzéstevékenységedet az elsődleges edzőeszközödön, így az órád megismerheti a teljesítményedet (*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása*, 99. oldal).
- Alvás közben is viselje folyamatosan az órát, hogy az HRV-állapot folyamatosan naprakész legyen. A megbízható HRV-állapot segíthet a megfelelő edzésállapot fenntartásában, ha kevesebb olyan tevékenységet végez, amely során VO2 max. méréseket végeznek.

Akut terhelés

Az akut terhelés az elmúlt néhány nap edzés utáni oxigénfogyasztás-többletének (EPOC) súlyozott összege. A kijelző jelzi, hogy a jelenlegi terhelés alacsony, optimális, magas vagy nagyon magas-e. Az optimális tartomány az egyéni fizikai állapotodtól és az edzéselőzményeidtől függ. A tartomány az edzésidő és az edzésintenzitás növekedésével vagy csökkenésével változik.

Edzésterhelés-fókusz

A teljesítmény és az edzettségi fejlődés maximalizálása érdekében az edzéseket három kategóriára kell felosztani: alacsony aerob, magas aerob és anaerob. Az edzésterhelés-fókusz megmutatja, hogy jelenleg az edzésed mekkora része tartozik az egyes kategóriákba, és edzéscélokat is megad. Az edzésterhelés-fókusz legalább 7 napos edzésadatot igényel ahhoz, hogy megállapítsa, alacsony, optimális vagy magas-e az edzésterhelésed. 4 hét edzéselőzmény után az edzésterhelés-becslésed részletesebb céladatokkal fog szolgálni, amelyek segítenek az edzésprogramod kiegyensúlyozásában.

A célértékek alatt: A 4 hetes edzésterhelésed minden intenzitási kategóriában alacsonyabb az optimálisnál.

Alacsony aerob hiány: Próbálj meg több alacsony intenzitású aerob tevékenységet beiktatni a programodba, hogy biztosítsd a magasabb intenzitású tevékenységek utáni regenerációt és egyensúlyt.

Magas aerob hiány: Próbálj meg több magas aerob tevékenységet beiktatni, hogy idővel javuljon a laktátküszöböd és a VO2 max. értéked.

Anaerob hiány: Próbáljon meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet beiktatni, hogy idővel javuljon a sebessége és az anaerob kapacitása.

Kiegyensúlyozott: Az edzésterhelésed kiegyensúlyozott, és az edzés folytatásával átfogó fizikai előnyöket biztosít.

Alacsony aerob hangsúly: Az edzésterhelésed főként alacsony intenzitású aerob tevékenységből áll. Ez szilárd alapot biztosít, és felkészít az intenzívebb edzések bevezetésére.

Erős aerob hangsúly: Az edzésterhelésed főként magas intenzitású aerob tevékenységből áll. Ezek a tevékenységek segítik a laktátküszöb, a VO2 max. és az állóképesség javítását.

Anaerob fókusz: Az edzésterhelésed túlnyomórészt intenzív tevékenységből áll. Ez gyors erőnlétbeli fejlődéshez vezet, de ezt alacsony intenzitású aerob tevékenységekkel kell kiegyensúlyozni.

A célértékek felett: A 4 hetes edzésterhelésed meghaladja az optimális szintet.

Terhelési arány

A terhelési arány az akut (rövid távú) edzésterhelés és a krónikus (hosszú távú) edzésterhelés aránya. Hasznos az edzésterhelés változásainak nyomon követéséhez.

Állapot	Érték	Leírás
Nincs állapot	Nincs	A terhelési arány 2 hét edzés után lesz látható.
Alacsony	0,8-nál alacsonyabb	A rövid távú edzésterhelésed alacsonyabb, mint a hosszú távú edzésterhelésed.
Optimális	0,8–1,4	A rövid távú és a hosszú távú edzésterhelés egyensúlyban van. Az optimális tartomány az egyéni fittségi szintjétől és edzéselőzményeitől függ.
Magas	1,5–1,9	A rövid távú edzésterhelésed magasabb, mint a hosszú távú.
Nagyon magas	2,0 vagy magasabb	A rövid távú edzésterhelésed jelentősen magasabb, mint a hosszú távú edzésterhelésed.

A Training Effectről

Az edzéshatás méri, hogy egy tevékenység milyen hatással van az aerob és anaerob állóképességedre. Az edzéshatás a tevékenység során halmozódik fel. A tevékenység előrehaladtával az edzéshatás értéke növekszik. Az edzéshatást a felhasználói profiladatok és az edzéselőzmények, valamint a pulzus, a tevékenység időtartama és intenzitása határozzák meg. Hét különböző „Training Effect" címke létezik, amelyek leírják a tevékenységed fő előnyét. Minden címke színkóddal van jelölve, és megfelel az edzésterhelés fókuszának (*Edzésterhelés fókusz*, 65. oldal). Minden visszajelzéshez, például a „Nagy hatással van a VO2 max-ra" szöveghez, tartozik egy leírás a Garmin Connect™ tevékenységi adataid között.

Az „Aerob edzéshatás" a pulzusod alapján méri, hogy az edzés során felhalmozódott intenzitás hogyan befolyásolja az aerob állóképességedet, és jelzi, hogy az edzés fenntartó vagy javító hatással volt-e az állóképességi szintedre. Az edzés során felhalmozódott edzés utáni oxigénfogyasztás-többlet (EPOC) értékeit egy olyan értéktartományhoz rendeli hozzá, amely figyelembe veszi az edzettségi szintedet és az edzésszokásaidat. A mérsékelt erőfeszítéssel végzett egyenletes edzések, illetve a hosszabb intervallumokat (>180 másodperc) tartalmazó edzések pozitív hatással vannak az aerob anyagcserédre, és javítják az aerob edzéshatást.

Az anaerob edzéshatás a pulzusszámot és a sebességet (vagy a teljesítményt) veszi alapul annak meghatározásához, hogy egy edzés milyen hatással van a nagyon magas intenzitású teljesítményre való képességedre. Az EPOC-hoz való anaerob hozzájárulás és a tevékenység típusa alapján kapsz egy értéket. A 10-120 másodperces, ismételt, magas intenzitású intervallumok rendkívül kedvező hatással vannak az anaerob képességedre, és javítják az anaerob edzéshatást.

Az aerob edzéshatást és az anaerob edzéshatást adatmezőként hozzáadhatod az egyik edzésképernyőhöz, hogy az edzés során nyomon követhesd az értékeket.

Edzéshatás	Aerob hatás	Anaerob hatás
0,0 és 0,9 között	Nincs haszon.	Nincs haszon.
1,0-tól 1,9-ig	Kis előny.	Kis előny.
2,0-tól 2,9-ig	Fenntartja az aerob állóképességét.	Fenntartja az anaerob állóképességét.
3,0-tól 3,9-ig	Hatással van az aerob állóképességre.	Hatással van az anaerob állóképességre.
4,0–4,9	Erősen befolyásolja az aerob állóképességét.	Jelentős hatással van az anaerob állóképességre.
5,0	Túlterheléshez vezethet, és elegendő pihenőidő nélkül káros hatással lehet.	Túlterheléshez vezethet, és elegendő pihenőidő nélkül káros hatással lehet.

A Training Effect technológiát a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja és támogatja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data oldalra.

Állóképességi pontszám

Az állóképességi pontszám segít megérteni az általános állóképességét a pulzusadatokkal rögzített összes tevékenység alapján. Megtekintheti az állóképességi pontszám javítására vonatkozó ajánlásokat, valamint azokat a sportágakat, amelyek az idő múlásával a leginkább hozzájárulnak a pontszámához.

Színzónák	Leírás
Rózsaszín	Elite
Lila	Kiváló
Kék	Szakértő
Zöld	Jól képzett
Sárga	Képzett
Narancs	Középszintű
Piros	Szabadidős

További információkért lásd a függelékben (*Állóképességi pontszámok*, 125. oldal).

Domborzati pontszám

A dombpontszámod segít megérteni a jelenlegi hegymeneti futási képességedet az edzéselőzményeid és az elmúlt két hónapból származó VO2 max becslés alapján. Az órád felismeri a 2%-os vagy annál nagyobb emelkedésű szakaszokat a szabadtéri futás, séta vagy túrázás során. Megtekintheted a dombállóképességedet, a domberejedet, valamint a dombpontszámod időbeli változásait.

Színzóna	Pontszám	Leírás
Rózsaszín	95–100	Elit
Lila	85–94	Szakértő
Kék	70–84	Képzett
Zöld	50–69	Képzett
Narancs	25–49	Kihívó
Piros	1–24	Szabadidős

Edzésre való felkészültség

Az edzésre való felkészültséged egy pontszám és egy rövid üzenet, amely segít meghatározni, hogy mennyire vagy felkészülve az aznapi edzésre. A pontszámot a nap folyamán folyamatosan számítják ki és frissítik a következő tényezők alapján:

- Alvási pontszám (tegnap éjjel)
- Regenerációs idő
- HRV-állapot
- Akut terhelés
- Alvási előzmények (az elmúlt 3 éjszaka)
- Stressz-előzmények (az elmúlt 3 nap)

Színzóna	Pontszám	Leírás
Lila	95–100	Kiváló A lehető legjobb
Kék	75–94	Magas Készen áll a kihívásokra
Zöld	50–74	Közepes Indulhat
Narancs	25–49	Alacsony Ideje lassítani
Piros	1–24	Rossz Hagyja, hogy a teste kipihenje magát



A korábbi edzéskészségi pontszámok megtekintéséhez lépj be a Garmin Connect™ fiókodba.

Pihenési idő

A Garmin®készülékét csuklón viselhető pulzusmérővel vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérővel használva megtekintheti, mennyi idő van hátra, amíg teljesen felépül, és készen áll a következő intenzív edzésre.

A javasolt pihenőidő a becsült VO2 max érték alapján kerül kiszámításra, és eleinte pontatlannak tűnhet. A

készüléknek néhány tevékenységet el kell végeznie, hogy megismerje a teljesítményét.

A regenerációs idő közvetlenül a tevékenység befejezése után megjelenik. Az idő visszaszámlálódik addig, amíg el nem éri azt a pontot, amikor optimális lesz számodra egy újabb intenzív edzés megkezdése. A készülék a nap folyamán folyamatosan frissíti a regenerációs időt az alvás, a stressz, a pihenés és a fizikai aktivitás változásai alapján.

Pihenési pulzusszám

Ha csuklón viselhető pulzusmérővel vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérővel edzesz, minden edzés után ellenőrizheted a regenerációs pulzusodat. A regenerációs pulzus az edzés közbeni pulzusod és az edzés befejezése után két perccel mért pulzusod közötti különbség. Például egy tipikus edzőfutás után leállítod az időmérőt. A pulzusod 140 bpm. Két perc pihenés vagy levezetés után a pulzusod
90 bpm. A pihenő pulzusod 50 bpm (140 mínusz 90). Egyes tanulmányok összefüggésbe hozták a pihenő pulzust a szív egészségével. A magasabb értékek általában egészségesebb szívet jeleznek.

TIPP: A legjobb eredmény érdekében két percig ne mozogjon, amíg a készülék kiszámítja a pihenő pulzusértékét.

MEGJEGYZÉS: A regenerációs pulzusszámot nem számítja ki a készülék alacsony terhelésű tevékenységek, például a jóga esetében.

Hő- és magassági teljesítményhez való alkalmazkodás

Az olyan környezeti tényezők, mint a magas hőmérséklet és a tengerszint feletti magasság, hatással vannak az edzésedre és a teljesítményedre. Például a magaslati edzés pozitív hatással lehet az állóképességedre, de előfordulhat, hogy átmeneti
A VO2 max érték csökkenése nagy magasságban. Az Approach®S72 órája akklimatizációs értesítéseket jelenít meg, valamint korrekciókat hajt végre a VO2 max becslésén és az edzésállapotodon, ha a hőmérséklet meghaladja a 22 °C-ot (72 °F), és a tengerszint feletti magasság meghaladja a 800 m-t (2625 ft.). Az edzésállapot áttekintő képernyőjén nyomon követheted a hő- és magassági akklimatizációdat.

MEGJEGYZÉS: A hőakklimatizációs funkció csak GPS-tevékenységek esetén érhető el, és a csatlakoztatott telefonról származó időjárási adatokra van szükség hozzá.

Futási tolerancia

A futási tolerancia egy olyan funkció, amely segít a megtett távolság növelésében, miközben egyensúlyt teremt a sérülés kockázata és a teljesítménynövekedés között. Az órán megjelenő futási tolerancia áttekintésen látható az aznapi akut ütésterhelés, a jelenlegi edzéshétre becsült megtett távolság, valamint egy grafikon, amely a futási tolerancia és az ütésterhelés több hetes alakulását mutatja.

Ütésterhelés (mérföld vagy kilométer): Az „ütésmérföld" (egyenérték) az a mechanikai terhelés, amely a testet ér, ha 1 mérföldet futsz sík terepen, könnyed tempóban (alapérték). Az ütésterhelést olyan tényezők alapján becsülik meg, mint a futás intenzitása, az, hogy felfelé vagy lefelé futsz-e, valamint a futásdinamikai adatok. Például, ha 5 kemény mérföldet futsz dombos terepen, az ütésterhelésed 8 lehet, ami azt jelenti, hogy a tényleges terhelés megegyezett 8 alapérték szerinti mérföld futásával. Hasonlóképpen, ha 3 lassú és könnyű mérföldet futsz, az ütésterhelésed 2,5 lehet.

Akut ütésterhelés: Az akut ütésterhelés hasznos mutatója annak, hogy az adott napon mennyit tudsz futni a heti futási tűrőképességed keretein belül. Minden új, rögzített futás ütésterhelése közvetlenül hozzáadódik az akut ütésterhelésedhez, és ennek a terhelésnek a hatása az idő múlásával fokozatosan csökken.

Heti terhelés: Ez az érték az egyes edzéshetek futásainak súlyozatlan összterhelését jelenti. Az edzéshetet a Garmin Connect™ beállításaiban állíthatod be. Az aktuális edzéshétre vonatkozóan megmutatja, hogyan telik meg a „tartályod" a hét folyamán. Ezenkívül alapul szolgál a terhelés és a futási tolerancia heti előzményeinek megtekintéséhez.

Tolerancia: A tolerancia azt a maximális akut terhelést tükrözi, amelyet a tested a futási előzményeid alapján képes kezelni.

Ez személyre szabott érték, amelyet minden edzéshét elején a legutóbbi és hosszú távú futási előzményeid tudományosan alátámasztott értékelése alapján állítanak be. További információkért látogass el a garmin.com/performance-data/running oldalra.

Az eredmények értelmezése: Az erőteljes, gyors futás nagyobb talajreakciós erőket eredményez, és nagyobb terhelést jelent a tested számára, mint a könnyed kocogás. A futás során beiktatott gyaloglási szakaszok csupán a normál futás ütközési terhelésének felét jelentik. A futási tevékenységed előzményeiben megtekintheted a tényleges megtett távolságot ábrázoló táblázatot, amely mellett az ütközési terhelés is feltüntetésre kerül. Az egészséges futási szemlélet mindig magában foglalja, hogy odafigyelj a tested jelzéseire, és az adatokat is figyelembe vedd.

Előzmények

A rögzített adatok között szerepel az idő, a megtett távolság, az elégetett kalóriák száma, az átlagos tempó vagy sebesség, a köradatok, valamint az opcionális érzékelőadatok.

MEGJEGYZÉS: Ha a készülék memóriája megtelik, a legrégebbi adatok felülíródnak.

Az Előzmények használata

A történet a mentett tevékenységi adatokat, rekordokat és összesítéseket tartalmazza.

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
   - Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot.
   - Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját felfelé.
2. Válassza **az Előzmények lehetőséget.**
   Megjelenik a legutóbbi tevékenységeit bemutató oszlopdiagram.
3. Csúsztassa ujját balra az opciók megtekintéséhez.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az oszlopdiagram időtartamának módosításához válassza **a Diagrambeállítások menüpontot.**
   - Ha sportágak szerinti személyes rekordjait szeretné megtekinteni, válassza **a Rekordok menüpontot** (*Személyes rekordok*, 71. oldal).
   - A heti vagy havi összesítések megtekintéséhez válassza **az Összesítések menüpontot** (*Adatösszesítések megtekintése*, 72. oldal).
5. Nyomja meg a „ ” gombot az oszlopdiagramhoz való visszatéréshez.
6. Görgessen lefelé a tevékenységi előzmények megtekintéséhez.
7. Válasszon ki egy tevékenységet.
8. Csúsztassa ujját balra az opciók megtekintéséhez.

Több sportágra kiterjedő előzmények

A készülék tárolja a tevékenység teljes multisport-összefoglalóját, beleértve a teljes távolságot, az időt, a kalóriákat és az opcionális kiegészítő adatokat. A készülék emellett elkülöníti az egyes sportszakaszok és átmenetek tevékenységi adatait is, így összehasonlíthatja a hasonló edzéstevékenységeket, és nyomon követheti, milyen gyorsan halad át az átmenetek között. Az átmeneti előzmények tartalmazzák a távolságot, az időt, az átlagos sebességet és a kalóriákat.

Személyes rekordok

Amikor befejezel egy tevékenységet, az óra megjeleníti az adott tevékenység során elért új személyes rekordjaidat. A személyes rekordok közé tartozik a leggyorsabb időd több tipikus versenytávon, a főbb mozgásformáknál elért legnagyobb súly, valamint a leghosszabb futás, kerékpározás vagy úszás.

MEGJEGYZÉS: Kerékpározás esetén a személyes rekordok közé tartozik a legnagyobb emelkedés és a legjobb teljesítmény is (ehhez teljesítménymérő szükséges).

Személyes rekordok megtekintése

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
   - Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot.
   - A kijelzőn csúsztasd ujjadat felfelé.
2. Válassza **a „Előzmények” menüpontot.**
3. Csúsztassa ujját balra az opciók megtekintéséhez.
4. Válassza a **„Rekordok” menüpontot.**
5. Válasszon ki egy sportágat.
6. Válasszon ki egy rekordot.
7. Válassza a **„Rekord megtekintése” lehetőséget.**

Személyes rekord visszaállítása

Minden személyes rekordot visszaállíthat a korábban rögzített értékre.

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - A kijelzőn csúsztassa ujját balra.
   - Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot.
   - Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját felfelé.
2. Válassza **a „Előzmények” menüpontot.**

3 Csúsztassa ujját balra az opciók megtekintéséhez.

4 Válassza **a „Feljegyzések" menüpontot.**

5 Válasszon ki egy sportágat.

6 Válasszon ki egy visszaállítandó rekordot.

7 Válassza **az Előző** > ✔ menüpontot.

MEGJEGYZÉS: Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekordok törlése

1 Válasszon egy lehetőséget:

- Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
- Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ⟳ " gombot.
- Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját felfelé.

2 Válassza **a „Előzmények" menüpontot.**

3 Csúsztassa ujját balra az opciók megtekintéséhez.

4 Válassza **a „Feljegyzések" menüpontot.**

5 Válasszon ki egy sportágat.

6 Válasszon egy lehetőséget:

- Egy rekord törléséhez válasszon ki egy rekordot, majd válassza **a „Clear Record" (Rekord** törlése) > „ ✔ " (Törölje a rekordot) lehetőséget.
- Ha az adott sportág összes bejegyzését törölni szeretné, válassza **a „Clear All Records"** > „ ✔ " menüpontot.

MEGJEGYZÉS: Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

Az adatok összesítéseinek megtekintése

Megtekintheti az órájára mentett összesített távolság- és időadatokat.

1 Válasszon egy lehetőséget:

- Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
- Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ⟳ " gombot.
- Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját felfelé.

2 Válassza **a „Előzmények" menüpontot.**

3 Csúsztassa ujját balra az opciók megtekintéséhez.

4 Válassza **az Összegek menüpontot.**

5 Válasszon ki egy tevékenységet.

6 Válasszon egy lehetőséget a heti vagy havi összegek megtekintéséhez.

Értesítések és riasztások beállításai

Az óra kijelzőjén nyomja meg a gombot, majd válassza **a Beállítások** > **Értesítések és riasztások menüpontot**.

Intelligens értesítések: Az órán megjelenő intelligens értesítések testreszabása (*Telefonértesítések engedélyezése*, 95. oldal).

Egészség és jólét: Az órán megjelenő egészségügyi és jóléti riasztások testreszabása (*Egészségügyi és jóléti riasztások*, 73. oldal).

Jelentésbeállítások: Engedélyezi a jelentéseket, valamint testreszabja a jelentések adatait és témáját. **A „Reggeli jelentés" lehetőség** kiválasztásával létrehozhatja és szerkesztheti a reggeli jelentésben szereplő napi üzeneteket (*„A reggeli jelentés testreszabása"*, 74. oldal). **Az „Esti jelentés" lehetőség** kiválasztásával beállíthatja az esti jelentés ütemezését (*„Az esti jelentés testreszabása"*, 74. oldal). **A „Téma kiválasztása"** lehetőség kiválasztásával testreszabhatja a jelentések háttér témáját.

Rendszerfigyelmeztetések: Beállítja az időre vonatkozó *figyelmeztetéseket* (*Időfigyelmeztetések beállítása*, 74. oldal), a barométerre vonatkozó figyelmeztetéseket (*Viharfigyelmeztetés beállítása*, 74. oldal) vagy a telefonkapcsolatra vonatkozó figyelmeztetéseket (*Telefonkapcsolati figyelmeztetések bekapcsolása*, 74. oldal).

Értesítési központ: Engedélyezi az értesítési központot az új értesítések megtekintéséhez (*Értesítések megtekintése*, 95. oldal).

Egészségügyi és wellness-riasztások

Az óra számlapján nyomja meg a gombot, majd válassza **a Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Egészség és jóllét menüpontot**.

Napi összefoglaló: A Body Battery™ napi összefoglalója néhány órával az alvási időszak kezdete előtt jelenik meg. A napi összefoglaló betekintést nyújt abba, hogy a napi stressz és a tevékenységek hogyan befolyásolták a Body Battery szintedet (*Body Battery™*, 46. oldal).

Stressz-riasztások: Értesítést kap, ha a stresszes időszakok kimerítették a Body Battery szintjét.

Pihenési figyelmeztetések: Értesítést kap, miután pihent, és tájékoztatást kap arról, hogy ez milyen hatással volt a Body Battery szintjére.

Rendellenes pulzusszám-riasztások: Értesítést kap, ha a pulzusszáma meghaladja vagy alulmúlja a célértéket (*Rendellenes pulzusszám-riasztás beállítása*, 73. oldal).

Időzóna-váltás tanácsadó: Tanácsokat ad az utazás során jelentkező időzóna-váltás tüneteinek kezelésére, például alvási és testmozgási ajánlásokat (*Az időzóna-váltás tanácsadó használata*, 47. oldal).

Mozgásfigyelmeztetés: Emlékezteti Önt arra, hogy mozogjon (*A mozgásfigyelmeztetések testreszabása*, 73. oldal).

Célértesítések: Értesítést kapsz, amikor elérted a napi lépésszám-célt, a napi megmászott emeletek számát és a heti intenzitási percek célját.

Rendellenes pulzusszám-riasztás beállítása

⚠ FIGYELEM

Ez a funkció csak akkor jelzi, ha a pulzusszámod legalább tíz percnyi inaktivitás után meghaladja vagy aláesik a felhasználó által kiválasztott percenkénti pulzusszámot. Ez a funkció nem jelzi, ha a pulzusszámod a Garmin Connect™ alkalmazásban beállított, általad kiválasztott alvási időszak alatt a kiválasztott küszöbérték alá csökken. Ez a funkció nem jelzi az esetleges szívproblémákat, és nem szolgál semmilyen egészségügyi állapot vagy betegség kezelésére vagy diagnosztizálására. Szívvel kapcsolatos problémák esetén mindig forduljon orvosához.

Beállíthatod a pulzus küszöbértékét.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Egészség és jólét** > **Rendellenes pulzusszám-riasztások menüpontot**.
3. Válassza **a Magas riasztás** vagy **Alacsony riasztás lehetőséget**.
4. Állítsa be a pulzus küszöbértékét.

Valahányszor a pulzusszám meghaladja vagy aláesik a küszöbértéknek, megjelenik egy üzenet, és az óra rezegni kezd.

Riasztás áthelyezése

A hosszan tartó ülés nemkívánatos anyagcsere-változásokat okozhat. A mozgásfigyelmeztetés arra emlékeztet, hogy mozogjon. Egy óra inaktivitás után megjelenik egy üzenet. Az óra hangjelzést ad vagy rezeg, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva.

A mozgásfigyelmeztetések testreszabása

1. Nyomja meg a „ " gombot.
2. Válassza **a Beállítások** > **Értesítések és figyelmeztetések** > **Egészség és jólét** > **Mozgásfigyelmeztetés** > **Be lehetőséget**.

Reggeli jelentés

Az óra a szokásos ébredési idő alapján megjeleníti a reggeli jelentést. Görgessen a jelentés megtekintéséhez, amely tartalmazza az időjárást, az alvást, az éjszakai pulzusváltozékonyság állapotát és egyebeket (*A reggeli jelentés testreszabása*, 74. oldal).

A reggeli jelentés testreszabása

MEGJEGYZÉS: Ezeket a beállításokat az órán vagy a Garmin Connect™ fiókjában testreszabhatja.

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Jelentésbeállítások** > **Reggeli jelentés menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - A reggeli jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához válassza a **„Jelentés megjelenítése"** lehetőséget.
   - A reggeli jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához válassza **a „Jelentés szerkesztése" lehet**őséget.
   - Ha egyéni üzeneteket szeretne írni és hozzáadni a reggeli jelentéshez, válassza **a Napi üzenetek testreszabása** > **Üzenetek szerkesztése menüpontot**.

Esti jelentés

Az órája alvásidő előtt megjeleníti az esti jelentést. Görgessen a jelentés megtekintéséhez, amely tartalmazza a Body Battery™ adatait, a holnapi edzést és az időjárást, az alvás-tanácsadó ajánlásait és egyebeket (*Az esti jelentés testreszabása*, 74. oldal).

Az esti jelentés testreszabása

MEGJEGYZÉS: Ezeket a beállításokat az órán vagy a Garmin Connect™ fiókjában testreszabhatja.

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Jelentésbeállítások** > **Esti jelentés menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza a **„Jelentés megjelenítése" lehetőség**et az esti jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához.
   - Válassza a **„Jelentés szerkesztése"** lehetőséget az esti jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához.
   - Válassza az **„Alvási javaslat"** lehetőséget az esti jelentésben szereplő alvási javaslat engedélyezéséhez vagy letiltásához.
   - Válassza **a „Jelentés ütemezése"** lehetőséget a jelentés és az alvás kezdete közötti időtartam beállításához.

Időriasztások beállítása

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a „Beállítások"** > **„Értesítések és riasztások"** > **„Rendszerriasztások"** > **„Idő" menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges naplemente előtt egy meghatározott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza **a „Naplementeig"** > **„Állapot"** > **„Be" menüpontot**, válassza **az „Idő" lehetőséget**, majd adja meg az időt.
   - Ha azt szeretné beállítani, hogy a riasztás a tényleges napkelte előtt egy meghatározott számú perccel vagy órával szólaljon meg, válassza **a Napkeltéig** > **Állapot** > **Be** lehetőséget, válassza **az Idő lehetőséget**, majd adja meg az időt.
   - Ha óránkénti riasztást szeretne beállítani, válassza **az „Óránkénti riasztás"** > **„Be" lehetőséget**.

Viharriadó beállítása

FIGYELMEZTETÉS

Ez a riasztás tájékoztató jellegű, és nem szolgál az időjárás változásainak nyomon követésére. Az Ön felelőssége, hogy figyelemmel kísérje az időjárás-jelentéseket és az időjárási viszonyokat, és tisztában legyen a a környezetre, és körültekintően kell cselekedni, különösen zord időjárási körülmények között. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.

1. A számlapon csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Rendszerriasztások** > **Barométer** > **Viharriasztás menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **az Állapot lehetőséget** a riasztás be- vagy kikapcsolásához.
   - Válassza **a Változás mértéke lehetőséget** a viharriasztást kiváltó légnyomás-változás mértékének frissítéséhez.

A telefonkapcsolati riasztások bekapcsolása

Beállíthatja az óráját úgy, hogy értesítést kapjon, amikor a párosított telefonja Bluetooth® technológiával

csatlakozik vagy bontja a kapcsolatot.

1 A kijelzőn csúsztassa ujját balra.

2 Válassza **a Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Rendszerriasztások** > **Telefon menüpontot.**

Hang- és rezgésbeállítások

Az óra kezdőképernyőjén nyomja meg a gombot, majd válassza **a Beállítások** > **Hang és rezgés menüpontot**. Ezeket a beállításokat különböző helyzetekhez is testreszabhatja, például alváshoz és tevékenységekhez (*Fókuszmódok*, 101. oldal).

Csendes üzemmód: Válassza ki az összes hang kikapcsolásához.

Riasztási hangerő: A csúszkával állíthatja be a riasztások hangerőjét.

Riasztási hangok: Hangot játszik le a riasztások esetén.

Gombhangok: Hangot ad le, amikor megnyom egy gombot.

Rezgés: Beállítja az óra rezgését a riasztások és a gombnyomások esetén.

Kijelző és fényerő beállítások

Az óra számlapján nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Beállítások”** > **„Kijelző és fényerő” menüpontot**. **Fényerő**: Beállítja a képernyő fényerejét.

Always On Display: Beállítja, hogy az óraszerkezet adatai folyamatosan láthatók maradjanak, miközben a fényerő és a háttér elsötétül.

Ez az opció hatással van az akkumulátor és a kijelző élettartamára (*Az AMOLED-kijelzőről*, 121. oldal).

Betűméret: Beállítja a képernyőn megjelenő szöveg méretét.

Színeltolás: A képernyőt vörös, zöld vagy narancssárga árnyalatokra váltja, így az órát gyenge fényviszonyok között is használhatod, és ezzel megőrizheted az éjszakai látásodat, illetve csökkentheted a szem fáradását. **A Mód** > **Kékfény-szűrő** menüpontot választva csökkentheted az órából kibocsátott kék fény mennyiségét. **A Menetrend menüpontot** választva beállíthatod a szűrők működési idejét, például **„Alvás kezdete előtt”**.

Ébresztés értesítéskor: Bekapcsolja a képernyőt, amikor értesítést vagy riasztást kapsz.

Wake On Gesture: Bekapcsolja a képernyőt, amikor felemeli és elfordítja a karját, hogy ránézzen a csuklójára.

Időkorlát: Beállítja, hogy mennyi idő elteltével kapcsolódjon ki a képernyő.

Érintészár: Lezárja a képernyőt, hogy megakadályozza a véletlen érintéseket. Ha ezt az opciót bekapcsolja, a képernyő felső részétől lefelé kell csúsztatnia az ujját az érintőképernyő feloldásához.

Egészség és wellness beállítások

Az óra számlapján nyomja meg a „ " gombot, majd válassza **a „Beállítások”** > **„Egészség és wellness” menüpontot**.

Csuklón mért pulzus: A csuklón mért pulzusmérő beállításainak testreszabása (*Csuklón mért pulzusmérő beállításai*, 79. oldal).

Pulzoximéter: Beállítja a pulzoximéter üzemmódját (*A pulzoximéter üzemmódjának beállítása*, 80. oldal).

Move IQ: Engedélyezi a Move IQ®eseményeket. Ha mozgásai ismerős edzésmintáknak felelnek meg, a Move IQ funkció automatikusan felismeri az eseményt, és megjeleníti azt az idővonalon. A Move IQ események megmutatják a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységek listájában vagy a hírfolyamban. A részletesebb és pontosabb adatok érdekében időzített tevékenységet rögzíthet a készüléken.

Csuklón mért pulzus

Az órája csuklón viselhető pulzusmérővel rendelkezik, és a pulzusadatokat a pulzus-áttekintésen tekintheti meg (*Az áttekintések megtekintése*, 45. oldal).

Az óra mellkasi pulzusmérőkkel is kompatibilis. Ha egy tevékenység megkezdésekor mind a csuklón mért, mind a mellkasi pulzusadatok rendelkezésre állnak, az óra a mellkasi pulzusadatokat használja.

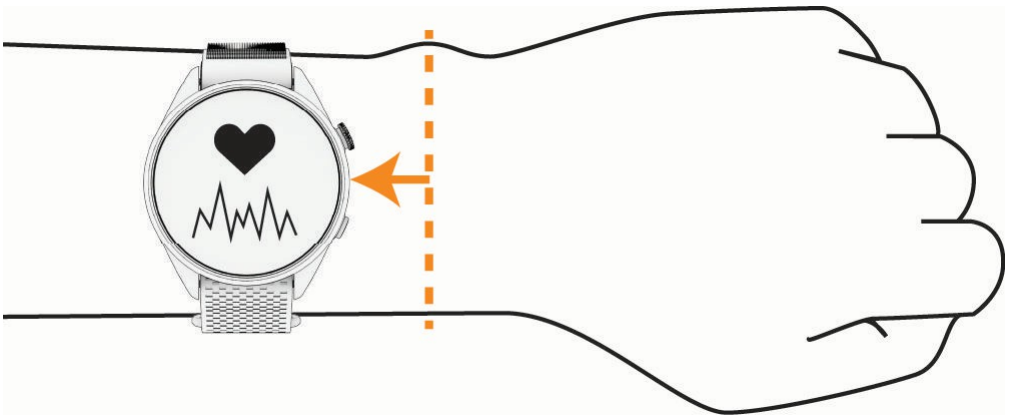
Az óra viselése

⚠ FIGYELEM

Egyes felhasználóknál az óra hosszabb ideig tartó viselése után bőrirritáció léphet fel, különösen, ha a felhasználó érzékeny bőrrel rendelkezik vagy allergiás. Ha bőrirritációt észlel, vegye le az órát, és hagyjon időt a bőrnek a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosan a csuklójára. További információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare oldalra.

- Viselje az órát a csuklócsonta felett.

  MEGJEGYZÉS: Az órának szorosan, de kényelmesen kell illeszkednie. A pontosabb pulzusmérések érdekében az óra nem csúszhat el futás vagy edzés közben. A pulzoximéter méréseihez mozdulatlanul kell maradnia.



  MEGJEGYZÉS: Az optikai érzékelő az óra hátulján található.
- A csuklón mért pulzusról további információkat a *„Tippek a pontatlan pulzusadatokhoz”* című részben talál, a 78. oldalon.
- A pulzoximéter-érzékelővel kapcsolatos további információkért lásd *a „Tippek a pulzoximéter ingadozó adataihoz” című* részt a 80. oldalon.
- A pontosságról további információkat a**garmin.com/ataccuracy** oldalon talál.
- Az óra viselésével és ápolásával kapcsolatos további információkért látogasson el **a garmin.com/fitandcare** weboldalra.

Tippek a szabálytalan pulzusadatok kezeléséhez

Ha a pulzusadatok ingadozóak vagy nem jelennek meg, próbálja ki az alábbi tippeket. A pulzusérzékelővel kapcsolatos további információkért látogasson el agarmin.com/heartrate weboldalra.

- Az óra felhelyezése előtt tisztítsa meg és szárítsa meg a karját.
- Ne kenjen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alá.
- Ne karcolja meg az óra hátulján található pulzusérzékelőt.
- Viselje az órát a csuklócsonta felett. Az órának szorosan, de kényelmesen kell illeszkednie.
- Melegítsen be 5–10 percig, és mérje meg a pulzusát, mielőtt elkezdené a tevékenységet.

  MEGJEGYZÉS: Hideg környezetben végezze a bemelegítést beltérben.
- Minden edzés után öblítse le az órát tiszta vízzel.

Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai

Az óra kijelzőjén nyomja meg a gombot, majd válassza **a Beállítások** > **Egészség és wellness** > **Csuklón mért pulzus menüpontot.**

Állapot: Engedélyezi a csuklón viselhető pulzusmérőt. Az alapértelmezett érték az Automatikus, amely automatikusan a csuklón viselhető pulzusmérőt használja, hacsak nem párosít külső pulzusmérőt.

MEGJEGYZÉS: A csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolásával a csuklón elhelyezett pulzoximéter-érzékelő is kikapcsolódik. A pulzoximéter-áttekintő képernyőn manuálisan is elvégezhető a mérés.

Forrásváltás: Kiválasztja a pulzusadatok legjobb forrását, ha az órát és egy külső pulzusmérőt is visel. További információkért látogasson el a www.garmin.com/dynamicsourceswitching/ oldalra.

Pulzusadatok továbbítása: A pulzusadatokat továbbítja egy párosított eszközre (*Pulzusadatok továbbítása*, 79. oldal).

Pulzusszám-adatok továbbítása

Az óráról továbbíthatja a pulzusadatait, és azokat a párosított eszközökön megtekintheti. A pulzusadatok továbbítása csökkenti az akkumulátor élettartamát.

TIPP: Az aktivitási beállítások segítségével úgy állíthatja be, hogy a pulzusadatok automatikusan továbbításra kerüljenek, amikor elindít egy tevékenységet (*Aktivitási beállítások*, 37. oldal). Például kerékpározás közben továbbíthatja a pulzusadatait egy Edge® kerékpárkomputerre.

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Nyomja meg a gombokat, majd válassza **a Beállítások** > **Egészség és wellness** > **Csuklón mért pulzus** > **Pulzus továbbítása menüpontot.**
   - Tartsa lenyomva a gombokat a vezérlőmenü megnyitásához, majd válassza a lehetőséget.

     MEGJEGYZÉS: A vezérlőmenübe további opciókat is felvehet (*A vezérlőmenü testreszabása*, 49. oldal).
2. Nyomja meg a „ ” gombot.

   Az óra elkezdi továbbítani a pulzusadatokat.
3. Párosítsa az órát a kompatibilis eszközzel.

   MEGJEGYZÉS: A párosítási utasítások minden Garmin® kompatibilis eszköz esetében eltérőek. Lásd a felhasználói kézikönyvet.
4. Nyomja meg a „ ” gombot a pulzusadatok továbbításának leállításához.

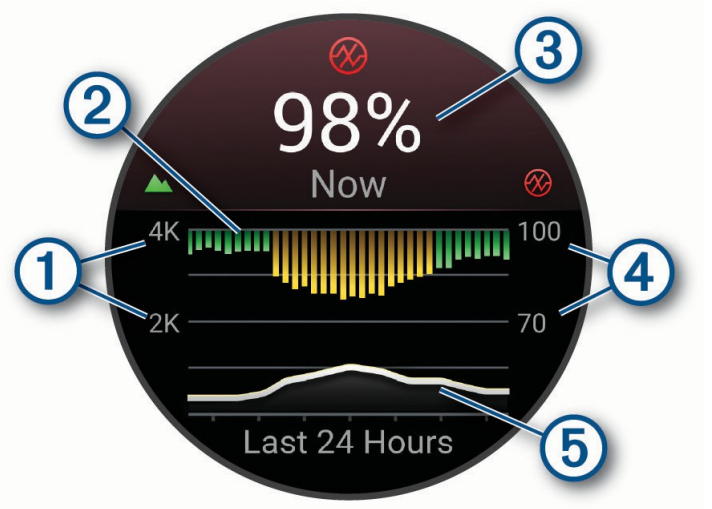
Pulzoximéter

Az órád csuklón viselhető pulzoximéterrel rendelkezik, amely méri a vér perifériás oxigénszaturációját (SpO2). A tengerszint feletti magasság növekedésével a vér oxigénszintje csökkenhet. Az oxigénszaturáció ismerete segíthet abban, hogy meghatározd, hogyan alkalmazkodik a tested a nagy magassághoz az alpesi sportok és expedíciók során.

A pulzoximéter-mérést manuálisan is elindíthatja a pulzoximéter-áttekintő képernyő megnyitásával (*Pulzoximéter-mérések lekérése*, 80. oldal). Beállíthatja az egész napos méréseket is (*A pulzoximéter üzemmód beállítása*, 80. oldal). Ha mozgás nélkül megtekinti a pulzoximéter áttekintő képernyőjét, az óra elemzi az oxigénszaturációját és a tengerszint feletti magasságát. A magasságprofil segít jelzi, hogyan változnak a pulzoximéter-mérései a tengerszint feletti magassághoz viszonyítva.

Az órán a pulzoximéter mérési eredménye oxigénszaturációs százalékérték formájában és színnel jelenik meg a grafikonon. A Garmin Connect™ fiókodban további részleteket tekinthetsz meg a pulzoximéter mérési eredményeiről, beleértve a több napra kiterjedő trendeket is.

A pulzoximéter pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon talál.



1	A magassági skála.
2	Az elmúlt 24 órában mért átlagos oxigénszaturációs értékek grafikonja.
3	A legfrissebb oxigénszaturációs érték.
4	Az oxigénszaturáció százalékos skálája.
5	Az elmúlt 24 órában mért magassági értékek grafikonja.

A pulzoximéter méréseinek lekérése

A pulzoximéter-mérést manuálisan is elindíthatja a pulzoximéter áttekintő képernyőjén. Az áttekintő képernyőn látható a legfrissebb vér oxigénszaturációs százalékos értéke, az elmúlt 24 órára vonatkozó óránkénti átlagértékek grafikonja, valamint az elmúlt 24 órára vonatkozó magassági adatok grafikonja.

MEGJEGYZÉS: Amikor először megtekinted a pulzoximéter-áttekintést, az órának műholdas jeleket kell fogadnia a tengerszint feletti magasság meghatározásához. Menj ki a szabadba, és várj, amíg az óra megtalálja a műholdakat.

1. Ha ül vagy nem végez semmilyen tevékenységet, csúsztasd ujjadat felfelé az óraszínen.
2. Görgessen a pulzoximéter-áttekintéshez.
3. Válassza ki a pulzoximéter-kijelzőt.
   Az óra elkezdi a pulzoximéter-mérést.
4. Maradjon mozdulatlanul legfeljebb 30 másodpercig.
   MEGJEGYZÉS: Ha túl aktív vagy ahhoz, hogy az óra pulzoximéteres mérést végezzen, a százalékos érték helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány percnyi inaktivitás után újra megpróbálhatod. A legjobb eredmény érdekében tartsd a karodat, amelyen az óra van, a szív magasságában, amíg az óra méri a vér oxigénszaturációját.
5. Görgessen lefelé, hogy megtekintse az elmúlt hét nap pulzoximéteres méréseinek grafikonját.

A pulzoximéter üzemmód beállítása

1. A kijelzőn csúsztasd ujjadat balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Egészség és jólét** > **Pulzoximéter menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha be szeretné kapcsolni a méréseket, amikor napközben inaktív, válassza **az Egész nap lehetőséget**. **MEGJEGYZÉS:** Az **Egész nap** mód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor élettartamát.
   - Ha alvás közben is folyamatos méréseket szeretne, válassza **az Alvás közben** lehetőséget.
     MEGJEGYZÉS: A szokatlan alvási testhelyzetek rendellenesen alacsony alvási SpO2-értékeket eredményezhetnek.
   - Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza **az Igény szerint lehetőséget**.

Tippek a pulzoximéter szabálytalan adataihoz

Ha a pulzoximéter adatai ingadoznak vagy nem jelennek meg, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Maradjon mozdulatlan, amíg az óra méri a vér oxigénszaturációját.
- Viselje az órát a csuklócsonta felett. Az óra szorosan, de kényelmesen kell, hogy illeszkedjen.

- Tartsa a karját, amelyen az órát viseli, a szív magasságában, amíg az óra méri a vér oxigénszaturációját.
- Használjon szilikon vagy nejlon szíjat.
- Tisztítsa meg és szárítsa meg a karját, mielőtt felveszi az órát.
- Ne kenjen naptejet, testápolót és rovarriasztót az óra alá.
- Kerülje az óra hátulján található optikai érzékelő megkarcolását.
- Minden edzés után öblítse le az órát friss vízzel.

Automatikus cél

A készülék a korábbi aktivitási szintje alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. Ahogy a nap folyamán mozog, a készülék megmutatja, hogy mennyire közelít a napi célhoz.

Ha úgy dönt, hogy nem használja az automatikus célkitűzés funkciót, akkor a Garmin Connect™-fiókjában beállíthat egy személyre szabott lépésszám-célt.

Intenzitási percek

Az egészség javítása érdekében olyan szervezetek, mint az Egészségügyi Világszervezet (WHO), hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású tevékenységet, például gyors sétát, vagy hetente 75 perc erőteljes intenzitású tevékenységet, például futást javasolnak.

Az óra figyelemmel kíséri a tevékenység intenzitását, és nyomon követi a közepes és erős intenzitású tevékenységekkel töltött időt (az erős intenzitás számszerűsítéséhez pulzusadatokra van szükség). Az óra összeadja a közepes intenzitású tevékenységek perceinek számát az erős intenzitású tevékenységek perceinek számával. Az összesített erős intenzitású percek száma összeadáskor megduplázódik.

Intenzitási percek megszerzése

Az Your Approach®S72 karóra az intenzitási perceket úgy számítja ki, hogy összehasonlítja a pulzusadataidat az átlagos nyugalmi pulzusoddal. Ha a pulzusmérés ki van kapcsolva, a karóra a percenkénti lépésszám elemzésével számítja ki a közepes intenzitású perceket.

- Indítson el egy időzített tevékenységet az intenzitási percek legpontosabb kiszámításához.
- Viselje az órát éjjel-nappal a legpontosabb nyugalmi pulzusszám méréséhez.

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan felismeri az alvást, és figyelemmel kíséri a mozgásodat a szokásos alvási időd alatt. A szokásos alvási időt a Garmin Connect™ alkalmazásban vagy az óra beállításaiban állíthatod be. Az alvási statisztikák tartalmazzák a teljes alvási időt, az alvási fázisokat, az alvás közbeni mozgást és az alvási pontszámot. Az alvásedző az alvási és aktivitási előzményeid, a cirkadián ritmusod, a HRV-állapotod és a szundikálásaid alapján ajánlásokat ad az alvásigényedre vonatkozóan (*Glances*, 43. oldal). A szundikálások bekerülnek az alvási statisztikáidba, és hatással lehetnek a regenerációra is. A részletes alvási statisztikákat a Garmin Connect-fiókodban tekintheted meg.

MEGJEGYZÉS: A „Ne zavarjanak" üzemmód segítségével kikapcsolhatja az értesítéseket és a figyelmeztetéseket, az ébresztők kivételével (*A „Ne zavarjanak" üzemmód használata*, 50. oldal).

Az automatikus alváskövetés használata

1. Alvás közben viselje az órát.
2. Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect™ fiókjába (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 98. oldal).

   Az alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókjában tekintheti meg.

   Az Approach®S72 óráján megtekintheti az alvással kapcsolatos adatokat, beleértve a szundikálásokat is (*Glances*, 43. oldal).

Térkép

Az órája többféle Garmin® térképadatot is megjeleníthet, beleértve a domborzati vonalakat, a közeli látnivalókat, a sípályákat és a golfpályákat. A Térképkezelő segítségével további térképeket tölthet le, illetve kezelheti a térképek tárolását.

További térképadatok vásárlásához és a kompatibilitási információk megtekintéséhez látogasson el a garmin.com/maps weboldalra.

ez jelzi a felhasználó tartózkodási helyét a térképen. Amikor egy célpont felé navigál, az útvonalat egy vonal jelöli a térképen.

A térkép megtekintése

1. Válasszon egy lehetőséget a térkép megnyitásához:
   - Nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Map” lehetőséget** a térkép megtekintéséhez anélkül, hogy tevékenységet indítana.
   - Menjen ki a szabadba, indítson el egy GPS-tevékenységet (*Tevékenység indítása*, 25. oldal), majd lapozzon a térképképernyőre.
2. Szükség esetén várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az érintőképernyő használatához érintse meg a térképet, majd érintse meg és húzza az ujját a célkereszt elhelyezéséhez.
   - A nagyításhoz és kicsinyítéshez csúsztassa az ujját felfelé és lefelé a térkép jobb szélén.
   - A térkép elhagyásához válassza a „ ” (Térkép elhagyása) lehetőséget.

Hely mentése vagy navigálás a térképen

A térképen bármely helyet kiválaszthat. A helyet elmentheti, vagy elindíthatja a navigációt ahhoz.

1. A térképen válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az érintőképernyő használatához érintse meg a térképet, majd érintse meg és húzza az ujját a célkereszt pozicionálásához.
   - A nagyításhoz és kicsinyítéshez csúsztassa az ujját felfelé és lefelé a térkép jobb szélén.
2. Érintse meg a képernyő alján található helyet vagy koordinátákat a célkereszt által jelzett pont kiválasztásához.
3. Szükség esetén válasszon ki egy közeli látnivalót.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - A helyszínre történő navigálás elindításához válassza **a „Indulás” lehetőséget**.
   - A hely mentéséhez válassza a **„Hely mentése”** lehetőséget.
   - A helyszínre vonatkozó információk megtekintéséhez válassza **a „Megtekintés” lehetőséget**.

Helyének nyomon követése a térképen

A térképen nyomon követheti a helyét, és elindíthat egy nyomkövetési tevékenységet.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a „Térkép” lehetőséget**.
3. Nyomja meg a „ ” gombot.
4. Válassza **a „Start Tracking”** (Nyomkövetés indítása) lehetőséget.
   Elindul a tevékenységidőzítő, és a térképen megjelenik a tartózkodási helye és a nyomvonal.
5. Nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Stop Tracking”** lehetőséget a tevékenységidőzítő leállításához (*Tevékenység leállítása*, 26. oldal).

Térképbeállítások

Testreszabhatja, hogyan jelenjen meg a térkép a térképalkalmazásban és az adatképernyőkön.

MEGJEGYZÉS: Szükség esetén a rendszerbeállítások helyett testreszabhatja a térképbeállításokat bizonyos tevékenységekhez (*Tevékenységbeállítások*, 37. oldal).

Az óra számlapján nyomja meg a gombot, majd válassza **a „Beállítások”** > **„Térkép és navigáció” menüpontot**.

Térképkezelő: Megjeleníti a letöltött térképverziókat, és lehetővé teszi további térképek letöltését (*„Térképek kezelése”*, 83. oldal).

Sötét mód: A térkép színeit fehér vagy fekete háttérre állítja be a nappali vagy éjszakai láthatóság érdekében. Az Automatikus opció a napszaknak megfelelően állítja be a térkép színeit.

Tengeri térképbeállítások: A tengeri adatok megjelenítésekor engedélyezi a tengeri térképet, és a tengeri üzemmódban állítja be a térképszimbólumokat (*Tengeri térképbeállítások*, 83. oldal).

Erős kontraszt: Úgy állítja be a térképet, hogy az adatokat nagyobb kontraszt mellett jelenítsen meg, így nehéz

körülmények között is jobb láthatóságot biztosít.

Tájolás: Beállítja a térkép tájolását. Az „Észak felül” opcióval az észak irányát jeleníti meg a képernyő tetején. A „Haladási irány felül” opcióval az aktuális haladási irányt jeleníti meg a képernyő tetején.

Automatikus nagyítás: Automatikusan kiválasztja a térkép optimális használatához szükséges nagyítási szintet. Ha ez a funkció ki van kapcsolva, a nagyítást vagy kicsinyítést manuálisan kell elvégezni.

Rögzítés az úton: A térképen a felhasználó helyzetét jelző pozícióikont a legközelebbi úthoz rögzíti.

Részletesség: Beállítja a térképen megjelenített részletek mennyiségét. A részletek nagyobb mértékű megjelenítése lassíthatja a térkép újrarajzolását.

Tengeri térkép beállítások

Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Beállítások”** > **„Térkép és navigáció”** > **„Tengeri térkép beállításai” menüpontot.**

Tengeri térkép mód: A tengeri adatok megjelenítésekor engedélyezi a tengeri térkép használatát. Ez az opció a térkép különböző elemeit eltérő színekkel jeleníti meg, így a tengeri adatok jobban olvashatók, és a térkép a papír térképek rajzolási sémáját követi.

Szimbólumkészlet: Beállítja a térkép szimbólumait tengeri módban. A NOAA opció a Nemzeti Óceán- és Légkörkutató Hivatal (NOAA®) térképszimbólumait jeleníti meg. Az International opció a Nemzetközi Világítótorony-hatóságok Szövetségének térképszimbólumait jeleníti meg.

Térképek kezelése

1. A kijelzőn csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Térkép és navigáció** > **Térképkezelő menüpontot.**
3. Válasszon egy opciót:
   - A prémium térképek letöltéséhez és az Outdoor Maps+ előfizetés aktiválásához ezen az eszközön válassza a **Outdoor Maps+ elemet** (*Térképek letöltése az Outdoor Maps+ alkalmazással*, 83. oldal).
   - A TopoActive térképek letöltéséhez válassza **a TopoActive térképek menüpontot** (*TopoActive térképek letöltése*, 83. oldal).
   - Az előre feltöltött pályákkal kapcsolatos információk megtekintéséhez vagy légi felvételek letöltéséhez válassza **a Golf Maps menüpontot** (*Golf-térképek kezelése*, 84. oldal).

Térképek letöltése az Outdoor Maps+ segítségével

Mielőtt térképeket tölthetne le a készülékére, csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz (*„Csatlakozás egy Wi-Fi® hálózathoz”*, 96. oldal).

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Térkép és navigáció** > **Térképkezelő** > **Outdoor** Maps+ menüpontot.
3. Szükség esetén nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **az „Előfizetés ellenőrzése” lehetőséget** az Outdoor Maps+ előfizetés aktiválásához ezen az órán.

   MEGJEGYZÉS: Az előfizetés megvásárlásával kapcsolatos információkért látogasson el agarmin.com/outdoormaps oldalra.
4. Válassza **a „Térkép hozzáadása” lehetőséget**, majd válasszon ki egy helyszínt.

   Megjelenik a térképterület előnézete.
5. A térképen hajtson végre egy vagy több műveletet:
   - Húzza a térképet a különböző területek megtekintéséhez.
   - Két ujját össze- vagy szétnyitva nagyíthatja vagy kicsinyítheti a térképet az érintőképernyőn.
   - Válassza a „+” (Térkép nagyítása/kicsinyítése) és a „—” (Térkép nagyítás/kicsinyítés) lehetőségeket a térkép nagyításához és kicsinyítéséhez.
6. Nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza a „✔” lehetőséget.
7. Válassza a „✎” (Térkép nagyítása) lehetőséget.
8. Válasszon egy lehetőséget:
   - A térkép nevének szerkesztéséhez válassza **a „Name” lehetőséget.**
   - A letöltendő térképrétegek módosításához válassza **a „Rétegek” menüpontot.**

     TIPP: A „ⓘ” (Térkép rétegek) lehetőséget választva megtekintheti a térkép rétegeivel kapcsolatos részleteket.
   - A térképterület módosításához válassza **a „Kijelölt terület” lehetőséget.**
9. A térkép letöltéséhez válassza a „✔” (Térkép letöltése) lehetőséget.

   MEGJEGYZÉS: Az akkumulátor lemerülésének elkerülése érdekében az óra sorba állítja a térkép letöltését későbbre, és a letöltés akkor kezdődik el, amikor az órát külső áramforráshoz csatlakoztatja.

TopoActive térképek letöltése

Mielőtt térképeket tölthetne le a készülékére, csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz (*„Csatlakozás egy Wi-Fi® hálózathoz”*, 96. oldal).

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Térkép és navigáció** > **Térképkezelő** > **TopoActive térképek** > **Térkép hozzáadása** menüpontot.
3. Válasszon ki egy térképet.
4. Nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Letöltés” lehetőséget**.

   MEGJEGYZÉS: Az akkumulátor lemerülésének elkerülése érdekében az óra a térkép letöltését későbbre sorolja, és a letöltés akkor kezdődik el, amikor az órát külső áramforráshoz csatlakoztatja.

A golf-térképek kezelése

A golfpálya-térképek letöltése előtt csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz (*„Csatlakozás egy Wi-Fi® hálózathoz”, 96. oldal*).

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Térkép és navigáció** > **Térképkezelő** > **Golf-térképek menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha a készülékre előre feltöltött pályákkal kapcsolatos információkat szeretné megtekinteni, válassza **az Előre feltöltött pályák lehetőséget**.
   - Ha egy adott pályáról szeretne légi felvételeket letölteni, válassza **a „Légi felvételek letöltése” lehetőséget**. **MEGJEGYZÉS:** Ehhez a funkcióhoz Garmin Golf™ előfizetés szükséges (*Garmin Golf™ alkalmazás, 97. oldal*).

Térképek törlése

A térképek eltávolításával növelheti a készülék rendelkezésre álló tárhelyét.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Térkép és navigáció** > **Térképkezelő menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a TopoActive Maps menüpontot**, válasszon ki egy térképet, nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **az „Eltávolítás” lehetőséget**.
   - Válassza ki **az „Outdoor Maps+” menüpontot**, válasszon ki egy térképet, nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Delete” lehetőséget**.

Térképadatok megjelenítése és elrejtése

Kiválaszthatja, hogy mely térképadatok jelenjenek meg a térképen, és elmentheti a térképadat-témákat több tevékenységhez.

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Térkép menüpontot**.
3. Nyomja meg a „ ” gombot.
4. Válassza **a Térkép rétegek menüpontot**.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Egy tevékenységtípus térképadatainak testreszabásához válassza **a „Tevékenységi téma” menüpontot**, majd válasszon ki egy tevékenységet. A térképadat-beállításokban végzett módosítások a kiválasztott tevékenységi témához kerülnek mentésre.
   - A megjelenítendő, telepített térképtermék kiválasztásához válassza **a „Térképtípus” menüpontot**, majd válasszon ki egy térképterméket.
   - Ha bizonyos térképfunkciókat, például tevékenységi vonalakat vagy elmentett helyeket szeretne bekapcsolni, válassza ki a térképfunkciót, majd válassza **az Állapot** > **Be lehetőséget**.

     TIPP: Az „Alkalmazás minden tevékenységre” opciót kiválasztva a beállítást az összes tevékenységi témára alkalmazhatja.
   - A letöltött térképverziók megtekintéséhez vagy további térképek letöltéséhez válassza **a „További térképek beszerzése” lehetőséget** (*„Térképek kezelése”, 83. oldal*).

Navigáció

Navigálás egy célállomáshoz

A készülék segítségével navigálhat egy célpont felé, vagy követhet egy útvonalat.

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a „Térkép" menüpontot.**
3. Nyomja meg a „ ◌ " gombot.
4. Válassza **a „Navigálás" lehetőséget.**
5. Válasszon ki egy kategóriát.
6. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a célpont kiválasztásához. Megjelennek a navigációs információk.
7. Válassza ki a „ ◢ " lehetőséget.
8. Nyomja meg a „ ◌ " gombot a navigáció elindításához.

Navigálás egy közeli látnivalóhoz

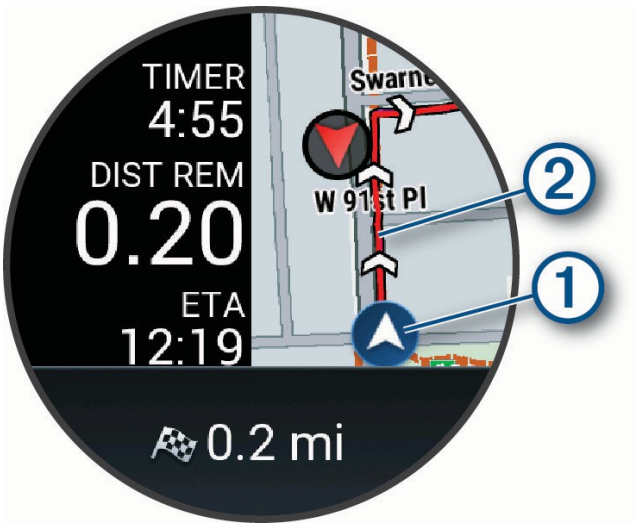
Ha az órára telepített térképadatok tartalmaznak látnivalókat, akkor azokhoz navigálhat.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Térkép lehetőséget.**
3. Nyomja meg a ◌ gombot.
4. Válassza **a Navigálás** > **Közeli helyek felfedezése menüpontot.**
   Megjelenik a jelenlegi helyéhez közeli érdekes helyek listája.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válasszon ki egy kategóriát, és ha szükséges, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
   - Válassza a „ ⌨ " (Hely keresése) lehetőséget a billentyűzet megnyitásához, majd írja be a hely nevét.
6. Válasszon ki egy látnivalót a keresési eredmények közül.
7. Válassza a „ ◢ " (Útvonal követése) lehetőséget.
8. Válassza ki azt a tevékenységet, amelyet az útvonal követése közben használni szeretne. Megjelennek a navigációs információk.
9. Nyomja meg a „ ◌ " gombot a navigáció elindításához.

Navigálás a kiindulási pontjához egy tevékenység során

Visszatérhet az aktuális tevékenység kiindulási pontjára egyenes vonalban vagy a már megtett útvonalon. Ez a funkció csak a GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.

1. A tevékenység során nyomja meg a „ ◌ " gombot.
2. Válassza **a „Vissza a kiindulási ponthoz"** lehetőséget, majd válasszon egy opciót:
   - Ha az aktivitás kiindulási pontjához az általa megtett útvonalon szeretne visszatérni, válassza **a „TracBack" lehetőséget.**
   - Ha nincs támogatott térképed, vagy közvetlen útvonaltervezést használsz, válaszd **az „Útvonal" lehetőséget,** hogy egyenes vonalban térj vissza a tevékenységed kiindulási pontjára.
   - Ha nem használ közvetlen útvonaltervezést, válassza **az Útvonal lehetőséget,** hogy lépésről lépésre megadott útbaigazítások segítségével térjen vissza a tevékenység kiindulási pontjára.



Jelenlegi helyzete (1) és a követendő útvonal (2) megjelenik a térképen.

A navigáció leállítása

1. Ha egy tevékenység közben navigál, csúsztassa ujját jobbra.
2. Válassza ki a célállomást.
   Megjelennek a célállomás adatai.
3. Nyomja meg a „ ” gombot.
4. Válassza a **„Navigáció leállítása”** lehetőséget.

A navigáció a célállomásig leáll, de az aktivitás továbbra is aktív marad. A „ ” gomb megnyomásával visszatérhet az aktivitásidőzítőhöz.

Helyek mentése

Helyének mentése

Elmentheti az aktuális helyét, hogy később a „Mentett” alkalmazásból visszataláljon oda.

MEGJEGYZÉS: Opciókat adhat hozzá a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása*, 49. oldal).

1. Tartsa lenyomva a „ ” gombot.
2. Válassza ki a „ ” menüpontot.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Kettős rácsos hely mentése

A jelenlegi helyét kettős rács koordinátákkal mentheti el, hogy később visszatérhessen ugyanarra a helyre.

1. Állítsa be egy gombot vagy gombkombinációt a **kettős rács** funkcióhoz (*A gombparancsok testreszabása*, 115. oldal).
2. Tartsa lenyomva a testreszabott gombot vagy gombkombinációt a kettős rácsos hely mentéséhez.
3. Várjon, amíg az óra megtalálja a műholdakat.
4. Nyomja meg a „ ” gombot a hely mentéséhez. A hely adatait szerkesztheti.

Helymegosztás a térképről a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével

FIGYELMEZTETÉS

A felhasználó felelőssége, hogy körültekintően járjon el, amikor helyadatokat oszt meg másokkal. Mindig győződjön meg arról, hogy ismeri azt a személyt, akivel a helyadatokat megosztja, és hogy kényelmesen érzi magát vele.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak akkor érhető el, ha az útvonal-kompatibilis Garmin® készülék Bluetooth® technológiával csatlakozik egy iPhone® készülékhez.

Megoszthatja a helyadatokat és az Apple® Maps alkalmazásból származó adatokat a kompatibilis Garmin készülékével.

1. Válasszon ki egy helyet az Apple Maps alkalmazásból.
2. Válassza a „ ” > „ ” menüpontot.

3 Szükség esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a Garmin készüléket.

A Garmin Connect alkalmazásban megjelenik egy értesítés, amely jelzi, hogy a helyszín már elérhető a készüléken (*GPS-tevékenység indítása megosztott helyszínről*, 87. oldal).

GPS-tevékenység indítása megosztott helyről

A Garmin Connect™ alkalmazás segítségével megoszthat egy helyet az Apple® Maps alkalmazásból az órájával, és elnavigálhat ahhoz a helyhez (*Hely megosztása a térképről a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével*, 86. oldal).

1 Amikor az órádon megkapod a helymeghatározási értesítést, válaszd a „✔” lehetőséget. Az órád megjeleníti a helyadatokat.

TIPP: A helyszín a „Saved” alkalmazásba kerül mentésre.

2 Válassza ki a „➤” (Útvonaltervezés) menüpontot, majd válasszon ki egy tevékenységet.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, hogy eljusson a célállomásra.

Navigálás egy megosztott helyre tevékenység közben

Ez a funkció GPS-t használó tevékenységekhez készült. Ha a tevékenység során a GPS ki van kapcsolva, a helyszínt később is megtekintheti.

TIPP: A helyszín a „Saved” alkalmazásban kerül elmentésre.

GPS-tevékenység közben az óráján megkaphatja a megosztott helyeket, és elnavigálhat azokhoz (*Hely megosztása a térképről a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével*, 86. oldal).

1 Ha GPS-tevékenység közben megjelenik egy megosztott helyről szóló értesítés, válassza a „✔” (Megosztott hely megnyitása) lehetőséget a megosztott helyre történő navigáláshoz.

2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a célpont eléréséhez.

Pályák

FIGYELMEZTETÉS

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy más felhasználók által létrehozott útvonalakat töltsenek le. A Garmin® nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságáért, pontosságáért, megbízhatóságáért, teljességéért vagy aktualitásáért. A harmadik felek által létrehozott útvonalak használata vagy azokra való támaszkodás a saját felelősségére történik.

Útvonalat küldhet a Garmin Connect™-fiókjából a készülékére. Miután az útvonalat elmentette a készülékére, a készüléken követheti az útvonalat.

Egy elmentett útvonalat egyszerűen azért is követhetsz, mert jó útvonal. Például elmenthetsz és követhetsz egy kerékpárosbarát útvonalat a munkahelyedre.

Követhet egy elmentett útvonalat azzal a céllal is, hogy elérje vagy túllépje a korábban kitűzött teljesítménycélokat. Például, ha az eredeti útvonalat 30 perc alatt teljesítette, versenyezhet a Virtual Partner® ellen és megpróbálhatja 30 perc alatt teljesíteni az útvonalat.

Útvonal létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban

Mielőtt útvonalat hozhatna létre a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect™*, 98. oldal).

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „•••” menüpontot.

2 Válassza **az Edzés és tervezés** > **Útvonalak** > **Útvonal létrehozása menüpontot**.

3 Válasszon ki egy útvonal típust.

4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

5 Válassza **a „Done” (Kész) lehetőséget**.

MEGJEGYZÉS: Ezt az útvonalat elküldheti a készülékére (*Útvonal elküldése a készülékre*, 87. oldal).

Tanfolyam elküldése a készülékére

A Garmin Connect™ alkalmazás segítségével létrehozott útvonalat elküldheti a készülékére (*Útvonal létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 87. oldal).

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „•••” (Útvonalak > Útvonal létrehozása) menüpontot.

2 Válassza **az Edzés és tervezés** > **Útvonalak menüpontot**.

3 Válasszon ki egy útvonalat.

4 Válassza a „➤” (Útvonal megosztása) menüpontot.

5 Válassza ki a kompatibilis készülékét.

6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Útvonal létrehozása és követése az órán

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Térkép lehetőséget.**
3. Nyomja meg a „ ” gombot.
4. Válassza **a „Navigálás”** > **„Útvonal létrehozása”** menüpontot.
5. Írja be a nevet a billentyűzet segítségével.
6. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a helyszínek hozzáadásához.
7. Válassza **a Kész lehetőséget** az útvonal mentéséhez. Megjelennek a navigációs információk.
8. Válassza a „ ” (Útvonal megtekintése) lehetőséget.

Oda-vissza útvonal létrehozása

Az óra létrehozhat egy oda-vissza útvonalat a megadott távolság és navigációs irány alapján.

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a „Map” (Térkép) menüpontot.**
3. Nyomja meg a „ ” gombot.
4. Válassza a **„Navigálás”** > **„Oda-vissza útvonal” menüpontot.**
5. Válassza ki azt a tevékenységet, amelyet az útvonal követése közben használni szeretne.
6. Adja meg az útvonal teljes távolságát.
7. Válassza ki az irányt.
   Az óra legfeljebb három edzéstervet hoz létre. Balra csúsztatva lapozhat az edzéstervek között.
8. Válasszon ki egy útvonalat.
9. Válassza **a „Tovább” lehetőséget.**
10. Válasszon egy lehetőséget:
    - A navigáció elindításához válassza **a „Indulás” lehetőséget.**
    - Ha meg szeretné tekinteni az útvonalat a térképen, illetve el szeretné mozgatni vagy nagyítani a térképet, válassza **a „Térkép” lehetőséget.**
    - Az útvonal kanyarainak listájának megtekintéséhez válassza a **„Kanyar kanyar után”** lehetőséget.
    - Az útvonal magassági profiljának megtekintéséhez válassza **a „Magasság” lehetőséget.**
    - A pálya mentéséhez válassza **a „Mentés” gombot.**
    - Az útvonalon található emelkedők listájának megtekintéséhez

válassza **a „View Climbs” (Emlkedők megtekintése) lehetőséget. Navigálás a**

Sight 'N Go segítségével

A készüléket egy távoli tárgyra, például egy víztoronyra irányíthatja, rögzítheti az irányt, majd eljuthat az objektumhoz.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Térkép lehetőséget.**
3. Nyomja meg a „ ” gombot.
4. Válassza **a „Navigálás”** > **„Sight 'N Go” menüpontot.**
5. Irányítsa az óra tetejét egy tárgyra, majd nyomja meg a „ ” gombot. Megjelennek a navigációs adatok, és elindul a követés.

Az iránytű irányának beállítása

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az óraszínen görgessen az iránytű-áttekintés megjelenítéséhez és megnyitásához.
   - Az óra kijelzőjén görgessen az ABC-áttekintés megjelenítéséhez és megnyitásához, majd csúsztassa ujját az iránytű megjelenítéséhez.
   - Tartsa lenyomva a „ ” gombot, majd válassza ki az iránytű vezérlőt.
   - Tartsa lenyomva a gombokat, válassza ki az ABC vezérlőt, majd csúsztassa ujját az iránytű megjelenítéséhez.
2. Csúsztasd ujjadat balra az opciók megtekintéséhez.
3. Válassza az **„Irány rögzítése” lehetőséget.**

4 Irányítsa az óra tetejét az irányába, majd nyomja meg a „ ” gombot.
Ha eltér az iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérést és az eltérés mértékét.

Referenciapont beállítása

Beállíthat egy referenciapontot, amely megadja az irányt és a távolságot egy helyhez vagy irányhoz képest.

1 Válasszon egy lehetőséget:

- Tartsa lenyomva a „ ” gombot.
  TIPP: A tevékenység rögzítése közben beállíthatsz egy referenciapontot.
- Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot.

2 Válassza **a „Referenciapont” lehetőséget**.

3 Várjon, amíg az óra megtalálja a műholdakat.

4 Nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Pont hozzáadása”** lehetőséget.

5 Válasszon ki egy helyet vagy irányt, amelyet navigációs referenciapontként szeretne használni. Megjelenik az iránytű nyílja és a célpontig tartó távolság.

6 Irányítsa az óra tetejét az irányába.
Ha eltér az iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérés irányát és mértékét.

7 Szükség esetén nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Change Point” lehetőséget** egy másik referenciapont beállításához.

Útvonalpont kivetítése

Új helyszínt hozhat létre úgy, hogy a jelenlegi helyszínétől egy új helyszínig meghatározza a távolságot és az irányt.

MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a „Project Wpt.” alkalmazást a tevékenységek és alkalmazások listájához.

1 A kijelzőn csúsztasd ujjadat balra.

2 Válassza a **„Project Wpt...”** lehetőséget.

3 Nyomja meg az vagy gombot a fejléc beállításához.

4 Nyomja meg a „ ” gombot.

5 Nyomja meg a gombot a mértékegység kiválasztásához.

6 Nyomja meg a gombot a távolság megadásához.

7 Nyomja meg a „ ” gombot a mentéshez.

A tervezett útpont alapértelmezett névvel kerül mentésre.

Kapcsolat

Az óra hálózati funkciói akkor érhetők el, ha az órát egy kompatibilis telefonnal párosítja (*A telefon párosítása*, 94. oldal). További funkciók válnak elérhetővé, ha az órát egy Wi-Fi®hálózathoz csatlakoztatja (*Csatlakozás egy Wi-Fi® hálózathoz*, 96. oldal).

Érzékelők és kiegészítők

Az Approach® S72 óra több beépített érzékelővel rendelkezik, és tevékenységeihez további vezeték nélküli érzékelőket is párosíthat.

Vezeték nélküli érzékelők

Az órát ANT+® vagy Bluetooth® technológiával párosíthatja és használhatja a vezeték nélküli érzékelőkkel (*A vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 91. oldal). A készülékek párosítása után testreszabhatja az opcionális adatmezőket (*Az adatképernyők testreszabása*, 36. oldal). Ha az órához érzékelő is tartozik, azok már párosítva vannak.

Ha konkrét Garmin®érzékelők kompatibilitásáról, megvásárlásáról szeretne tájékozódni, vagy meg szeretné tekinteni a használati útmutatót, keresse fel az adott érzékelő garmin.com oldalát.

Érzékelő típusa	Leírás
Approach CT10	Az Approach® golfütő-érzékelők segítségével automatikusan nyomon követheti golfütéseit, beleértve a helyszínt, a távolságot és az ütő típusát.
DogTrack	Lehetővé teszi, hogy adatokat fogadjon egy kompatibilis kézi kutyakövető eszközről.
eBike	Az órádat az eBike-oddal együtt használhatod, és kerékpározás közben megtekintheted a kerékpár adatait, például az akkumulátor és a hatótávolság információit.
Kiterjesztett kijelző	A kiterjesztett kijelző mód segítségével az Approach S72 órájának adatképernyőit megjelenítheti egy kompatibilis Edge®kerékpárkomputeren kerékpározás vagy triatlon közben.
Pulzus	Külső érzékelőt – például az HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú pulzusmérőket – használhat a pulzusadatok megtekintéséhez a tevékenységek során. Egyes pulzusmérők adatokat is tárolhatnak, illetve fejlett futási adatokat is szolgáltathatnak (*Futási dinamika*, 91. oldal) (*Futási teljesítmény*, 92. oldal).
Lépésérzékelő	Beltéri edzés során vagy gyenge GPS-jel esetén a GPS helyett lépésérzékelőt is használhat a tempó és a távolság rögzítéséhez.
Fejhallgató	Bluetooth-fejhallgatóval hallgathatja az Approach S72 órájára feltöltött zenéket.
inReach	Az inReach® távirányító funkcióval az Approach S72 órájával vezérelheti az inReach műholdas kommunikátorát (*Az inReach® távirányító használata*, 93. oldal).
Világítás	A Varia™ intelligens kerékpárlámpák használatával javíthatja a helyzetfelismerést. A Varia elülső lámpa kamerájával kerékpározás közben fényképeket is készíthet és videókat is rögzíthet (*A Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 93. oldal).
Tápellátás	A Rally™ vagy Vector™ teljesítménymérővel ellátott kerékpárpedálok segítségével megtekintheted a teljesítményadataidat az órádon. A teljesítményzónákat a céljaidhoz és képességeidhez igazíthatod (*A teljesítményzónák beállítása*, 104. oldal), vagy használhat tartományriasztásokat, amelyek értesítik, ha eléri a megadott teljesítményzónát (*Riasztás beállítása*, 39. oldal).
Radar	A Varia hátsó kerékpáros radar segítségével javíthatja a helyzetfelismerést, és figyelmeztetéseket kaphat a közeledő járművekről. A Varia radaros hátsó lámpával kerékpározás közben fényképeket is készíthet és videókat is rögzíthet (*a Varia™ kamera vezérlőgombjainak használata*, 93. oldal).
Távolságmérő	Kompatibilis lézeres távolságmérővel megtekintheti a zászlóig tartó távolságot golfozás közben.
RD Pod	A Running Dynamics Pod segítségével rögzítheti a futásdinamikai adatokat, és megtekintheti azokat az óráján (*Futásdinamika*, 91. oldal).
Váltás	Elektronikus váltóvezérlők segítségével a kerékpározás közben megjelenítheti a váltással kapcsolatos információkat. Az Approach S72 óra az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, amikor az érzékelő beállítási módban van.
Shimano Di2	A Shimano®Di2™ elektronikus váltókarok segítségével a kerékpározás közben is megjelenítheti a váltással kapcsolatos információkat. Az Approach S72 óra az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, amikor az érzékelő beállítási módban van.
Intelligens edzőgép	Az órát beltéri kerékpáros intelligens edzőgéppel együtt használva szimulálhatja az ellenállást, miközben egy útvonalat, túrát vagy edzést követ (*Beltéri edzőgép használata*, 29. oldal).
Sebesség/pedál fordulatszám	Sebesség- vagy pedálfordulatszám-érzékelőket csatlakoztathat a kerékpárjához, és az adatokat menet közben is megtekintheti. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (*„Kerékméret és kerület"*, 126. oldal).

tempe	A tempe™ hőmérséklet-érzékelőt egy biztonságos pánton vagy hurkon rögzítheti úgy, hogy a környezeti levegőnek legyen kitéve, így folyamatosan pontos hőmérsékleti adatokat szolgáltat.

A vezeték nélküli érzékelők párosítása

Amikor először csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az órájához ANT+® vagy Bluetooth® technológiával, párosítania kell az órát és az érzékelőt. A párosítás után az óra automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor tevékenységet indít, és az érzékelő aktív állapotban van, valamint a hatótávolságon belül található. A csatlakozási típusokkal kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/hrm_connection_types oldalra.

1. Vegye fel a pulzusmérőt, helyezze fel az érzékelőt, vagy nyomja meg a gombot az érzékelő aktiválásához.

   MEGJEGYZÉS: A párosítással kapcsolatos információkat a vezeték nélküli érzékelő használati útmutatójában találja.

2. Helyezze az órát 3 m (10 láb) távolságon belül az érzékelőhöz.

   MEGJEGYZÉS: A párosítás során tartson 10 m (33 láb) távolságot más vezeték nélküli érzékelőktől.

3. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
4. Válassza **a Beállítások** > **Kapcsolat** > **Érzékelők és kiegészítők** > **Új hozzáadása menüpontot**.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **az Összes keresése lehetőséget**.
   - Válassza ki az érzékelő típusát.

   Miután az érzékelőt párosította az órájával, az érzékelő állapota „Keresés”ről „Csatlakoztatva”ra változik. Az érzékelő adatai megjelennek az adatképernyő ciklusában vagy egy egyéni adatmezőben. Az opcionális adatmezőket testreszabhatja (*„Az adatképernyők testreszabása”*, 36. oldal).

Club Tracking kiegészítők

Az órája kompatibilis az Approach® golfütő-nyomkövető kiegészítőkkel. A párosított ütő-nyomkövető kiegészítők segítségével nyomon követheti golfütéseit, beleértve azok helyét, távolságát és az ütő típusát. További információkért olvassa el az ütő-nyomkövető kiegészítők használati útmutatóját.

Pulzusmérő kiegészítő: futási tempó és távolság

Az HRM 600, HRM-Fit™ és HRM-Pro™ sorozatú kiegészítők a felhasználói profilod és az érzékelő által minden lépésnél mért mozgás alapján számolják ki a futási tempódat és a megtett távolságot. A pulzusmérő akkor is megjeleníti a futási tempót és a megtett távolságot, ha nincs GPS-jel, például futópadon való futás közben. Megtekintheted a
A futási tempó és a megtett távolság az ANT+® technológiával vagy biztonságos Bluetooth® technológiával csatlakoztatott, kompatibilis Approach® S72 órán jelenik meg. Ezeket a adatokat kompatibilis, harmadik féltől származó edzésalkalmazásokban is megtekintheti.

A tempó és a távolság pontossága a kalibrálással javul.

Automatikus kalibrálás: Az óra alapértelmezett beállítása az **„Automatikus kalibrálás”**. A pulzusmérő kiegészítő minden alkalommal kalibrálódik, amikor a kompatibilis Approach S72 órához csatlakoztatva futsz a szabadban.

MEGJEGYZÉS: Az automatikus kalibrálás nem működik beltéri, terep- vagy ultrafutás tevékenységek esetén (*Tippek a futási tempó és a távolság rögzítéséhez*, 91. oldal).

Kézi kalibrálás: A csatlakoztatott pulzusmérővel végzett futópadon való futás után kiválaszthatja **a „Kalibrálás és mentés”** lehetőséget (*A futópadon megtett távolság kalibrálása*, 28. oldal).

Tippek a futási tempó és a távolság rögzítéséhez

- Frissítse az Approach® S72 órája szoftverét (*Rendszerbeállítások*, 115. oldal).
- Végezzen el több szabadtéri futást GPS-szel és a csatlakoztatott HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú kiegészítővel. Fontos, hogy a szabadtéri tempótartománya megegyezzen a futópadon elért tempótartományával.
- Ha a futás során homokon vagy mély hóban is fut, lépjen az érzékelő beállításaihoz, és kapcsolja ki **az Automatikus kalibrálás funkciót**.
- Ha korábban már csatlakoztatott egy kompatibilis lépésérzékelőt az ANT+® technológia segítségével, állítsa a lépésérzékelő állapotát **„Ki”** értékre, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájából.
- Végezzen el egy futópadon való futást kézi kalibrálással (*A futópadon megtett távolság kalibrálása*, 28. oldal).
- Ha az automatikus és a kézi kalibrálás nem tűnik pontosnak, lépjen az érzékelő beállításaihoz, és válassza **a HRM Pace & Distance** > **Reset Calibration Data menüpontot**.

  MEGJEGYZÉS: Kipróbálhatja kikapcsolni **az „Automatikus kalibrálás” funkciót**, majd újra elvégezheti a kalibrálást manuálisan (*A futópad távolságának kalibrálása*, 28. oldal).

Futási dinamika

A futási dinamika valós idejű visszajelzést nyújt a futási technikádról. Az Approach® S72 órád gyorsulásmérővel rendelkezik, amely öt futási technikai mutatót számol ki. Az összes futási technikai mutató megtekintéséhez párosítanod kell az Approach S72 órádat az HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ sorozatú kiegészítővel, vagy más, a törzs mozgását mérő futási dinamikai kiegészítővel. További információkért látogass el a garmin.com/performance-data/running oldalra.

Mérőszám	Érzékelő típusa	Leírás
Lépésfrekvencia	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A lépésszám a percenkénti lépések száma. A kijelzőn a teljes lépésszám (a jobb és a bal láb lépéseinek összege) jelenik meg.
Lépéshossz	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A lépéshossz az egyik lépéstől a következőig mért távolság. Mértékegysége a méter.
Függőleges rezgés	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A függőleges oszcilláció a futás közbeni ugrálásodat jelenti. A törzs függőleges mozgását mutatja, centiméterben mérve.
Függőleges arány	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A függőleges arány a függőleges rezgés és a lépéshossz aránya. Százalékos értékben jelenik meg. Az alacsonyabb érték általában jobb futásformát jelez.
Talajérintkezési idő	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A talajérintkezési idő az a időtartam, amelyet futás közben minden egyes lépésnél a talajon töltesz. Milliszekundumokban mérik. **MEGJEGYZÉS:** A talajérintkezési mutatók séta közben nem érhetők el.
Talajérintkezési idő egyensúly	Csak kompatibilis kiegészítők esetén	A talajérintkezési idő egyensúlya a futás közbeni talajérintkezési idő bal/jobb oldali egyensúlyát mutatja. A kijelzés százalékos értékben történik. Például: 53,2, egy balra vagy jobbra mutató nyíllal.
Lépéssebesség-csökkenés	Csak a HRM 600 esetében	A lépéssebesség-csökkenés azt mutatja, mennyivel lassulsz le, amikor futás közben a lábad a talajhoz ér. A mértékegység centiméter/másodperc. Általában minél alacsonyabb az érték, annál jobb, mivel ez azt jelzi, hogy kevesebb hajtóerőre van szükséged a sebesség visszanyeréséhez. **MEGJEGYZÉS:** A lépéssebesség-csökkenés mutatói séta közben nem érhetők el.
Lépéssebesség-csökkenés százalékban	Csak a HRM 600 esetében	A lépéssebesség-csökkenés százalékos értéke azt mutatja, hogy a futási sebesség százalékában mennyivel lassulsz le, amikor a lábad a talajhoz ér. Ez figyelembe veszi, hogy a lépéssebesség-csökkenés általában a futási sebesség növekedésével együtt növekszik.

Tippek a hiányzó futási dinamikai adatokhoz

Ez a téma tippeket nyújt a kompatibilis futási dinamikai kiegészítő használatához. Ha a kiegészítő nincs csatlakoztatva az órához, az óra automatikusan átvált a csuklón alapuló futási dinamikára.

- Győződjön meg arról, hogy rendelkezik futásdinamikai kiegészítővel, például az HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú kiegészítővel.
- Az utasításoknak megfelelően párosítsa újra a futásdinamikai kiegészítőt az órájával.
- Ha HRM 600 kiegészítőt használ, párosítsa azt az órájával a biztonságos Bluetooth® kapcsolaton keresztül, ne pedig a nyílt kapcsolaton keresztül.

  A kapcsolattípusokkal kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/hrm_connection_types weboldalra.
- Ha HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú kiegészítőt használ, azt az ANT+® technológiával párosítsa az órájával, ne pedig Bluetooth-technológiával.
- Ha a futási dinamikai adatok kijelzőjén csak nullák jelennek meg, ellenőrizze, hogy a kiegészítőt a megfelelő irányban viseli-e.

  MEGJEGYZÉS: Bizonyos mutatók gyaloglás közben nem jelennek meg (*Futási dinamika*, 91. oldal).

Futási teljesítmény

A Garmin® futási teljesítményt a mért futási dinamikai adatok, a felhasználó testsúlya, a környezeti adatok és egyéb érzékelőadatok alapján számítja ki. A teljesítménymérés becsüli azt az erőt, amelyet a futó az útfelületre fejt ki, és ezt wattban jeleníti meg. Egyes futók számára a futási teljesítmény használata az erőfeszítés mérésére alkalmasabb lehet, mint a tempó vagy a pulzusszám. A futási teljesítmény az erőfeszítés szintjének jelzésére érzékenyebb lehet, mint a pulzusszám, és figyelembe veszi a felfelé és lefelé futást, valamint a szél hatását is, amit a tempómérés nem tesz meg. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running oldalra.

A futási teljesítmény mérhető egy kompatibilis futásdinamikai kiegészítővel vagy az óra érzékelőivel. Testreszabhatja a futási teljesítményre vonatkozó adatmezőket, hogy nyomon követhesse a teljesítményét, és ennek alapján módosíthassa az edzését (*Adatmezők*, 127. oldal). Beállíthat teljesítményriasztásokat, hogy értesítést kapjon, amikor eléri a megadott teljesítményzónát (*Tevékenységi riasztások*, 39. oldal).

A futási teljesítményzónák a nem, a testsúly és az átlagos teljesítmény alapján meghatározott alapértelmezett értékeket használnak, amelyek nem feltétlenül felelnek meg az Ön személyes képességeinek. A zónákat manuálisan beállíthatja az órán vagy a Garmin Connect™ fiókján keresztül (*A teljesítményzónák beállítása*, 104. oldal).

Futási teljesítménybeállítások

Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot, válassza a „ ” menüpontot, válasszon ki egy futási tevékenységet, görgessen lefelé, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza **a „Running Power” menüpontot**.

Állapot: Engedélyezi vagy letiltja a Garmin®futási teljesítményadatok rögzítését. Ezt a beállítást akkor használhatja, ha inkább harmadik féltől származó futási teljesítményadatokat szeretne használni.

Forrás: Lehetővé teszi, hogy kiválassza, melyik eszközt kívánja használni a futási teljesítményadatok rögzítéséhez. Az „Intelligens mód” opció automatikusan felismeri és használja a futási dinamika-kiegészítőt, ha az rendelkezésre áll. Ha nincs csatlakoztatva kiegészítő, az óra a csuklón mért futási teljesítményadatokat használja.

Szélfigyelembevétel: Engedélyezi vagy letiltja a széladatok felhasználását a futási teljesítmény kiszámításakor. A széladatok az óra által mért sebesség, irány és barométeradatok, valamint a telefonról elérhető széladatok kombinációjából állnak.

Mellkasi pulzus úszás közben

Az HRM 600, az HRM-Pro™ sorozat, az HRM-Swim™ és az HRM-Tri™ pulzusmérő kiegészítők rögzítik és tárolják a pulzusadataidat úszás közben. A pulzusadatok megtekintéséhez hozzáadhatod a pulzusadat-mezőket (*Az adatkijelzők testreszabása*, 36. oldal).

MEGJEGYZÉS: A mellkasi pulzusmérő víz alatt tartózkodása közben a kompatibilis órákon nem jelennek meg a pulzusadatok.

Ahhoz, hogy később megtekintse a tárolt pulzusadatokat, el kell indítania egy időzített tevékenységet a párosított óráján. A vízből való kilépés utáni pihenőidőszakokban a pulzusmérő kiegészítő elküldi a pulzusadatait az órájára. Az óra automatikusan letölti a tárolt pulzusadatokat, amikor elmenti az időzített úszási tevékenységet. Az adatletöltés során a pulzusmérőnek a vízen kívül kell lennie, aktív állapotban kell lennie, és az óra hatótávolságán (3 m) belül kell lennie. A pulzusadatokat az óra előzményeiben és a Garmin Connect™ fiókjában tekintheti át.

Ha mind a csuklón mért pulzus, mind a mellkasi pulzus adatai rendelkezésre állnak, az óra a mellkasi pulzus adatait veszi figyelembe.

A Varia™ kamera vezérlőinek használata

FIGYELMEZTETÉS

Egyes joghatóságok tiltják vagy szabályozzák a videó-, hang- vagy fényképfelvételek készítését, illetve előírhatják, hogy minden érintett félnek tudomása legyen a felvételről, és ahhoz hozzájárulását adja. Az Ön felelőssége, hogy ismerje és betartsa az összes törvényt, rendeletet és egyéb korlátozást azokban a joghatóságokban, ahol a készüléket használni kívánja.

Mielőtt használni tudná a Varia kamera vezérlőelemeit, párosítania kell a kiegészítőt az órájával (*„Vezeték nélküli érzékelők párosítása”*, 91. oldal).

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Adja hozzá a **„Kamera vezérlők”** vezérlőt az órájához (*A Vezérlők menü testreszabása*, 49. oldal).
   - Adja hozzá a **„Kamera vezérlők”** pillantást az órájához (*A pillantások listájának testreszabása*, 45. oldal).
2. A **„Kamera vezérlők”** vezérlőből vagy pillantásból válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza a „ ” > „ ” menüpontot a kamera beállításainak megtekintéséhez.
   - Válaszd az „ ” > „ ” menüpontot az út rögzítéséhez.
   - Válassza a „ ” (Fényképezés) lehetőséget fénykép készítéséhez.
   - Válassza az „ ” menüpontot egy videoklip mentéséhez.

inReach® Távirányító

Az inReach távirányító funkcióval az Approach® S72 órájával vezérelheti az inReach műholdas kommunikátorát. További információkért a kompatibilis eszközökről látogasson el a garmin.com weboldalra.

Az inReach® Remote használata

Mielőtt használni tudná az inReach távoli funkciót, párosítania kell az inReach műholdas kommunikátorát (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 91. oldal), majd hozzá kell adnia az inReach pillantást a pillantások listájához (*A pillantások listájának testreszabása*, 45. oldal).

1. Kapcsolja be az inReach műholdas kommunikátort.
2. Az Approach® S72 óráján csúsztassa lefelé az ujját az óraszerkezetről az inReach pillantás megjelenítéséhez.
3. Nyomja meg az „ ” gombot az inReach műholdas kommunikátor kereséséhez.
4. Nyomja meg az „ ” gombot az inReach műholdas kommunikációs eszköz párosításához.
5. Nyomja meg az „ ” gombot, majd válasszon egy lehetőséget:
   - SOS-üzenet küldéséhez válassza az **„SOS kezdeményezése” lehetőséget**.
     MEGJEGYZÉS: Az SOS funkciót csak valódi vészhelyzetben szabad használni.
   - Szöveges üzenet küldéséhez válassza **az Üzenetek** > **Új üzenet menüpontot**, válassza ki az üzenet címzettjeit, majd írja be az üzenet szövegét, vagy válasszon egy gyorsüzenet-opciót.
   - Ha bejelentkezési üzenetet szeretnél elküldeni, válaszd **a „Bejelentkezés küldése” lehetőséget**, majd válassz ki egy üzenetet a listából.
   - Az aktivitás során eltelt idő és megtett távolság megtekintéséhez válassza **a „Nyomon követés” menüpontot**.

Telefonkapcsolati funkciók

Az Approach®S72 óráján a telefonkapcsolati funkciók akkor érhetők el, ha a Garmin Golf™ alkalmazás segítségével párosítja azt (*Telefon párosítása*, 94. oldal).

- A Garmin Connect™ alkalmazás funkciói (*Garmin Connect™*, 98. oldal)
- A Connect IQ™ alkalmazás funkciói és egyebek (*Telefonos és számítógépes alkalmazások*, 97. oldal)
- Glances (*Glances*, 43. oldal)
- A Vezérlők menü funkciói (*Vezérlők*, 47. oldal)
- Biztonsági és nyomkövetési funkciók (*Biztonsági és nyomkövetési funkciók*, 108. oldal)
- Telefonos interakciók, például értesítések (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 95. oldal)

A telefon párosítása

Ahhoz, hogy az órán a hálózati funkciókat használhassa, azt közvetlenül a Garmin Golf™ alkalmazáson keresztül kell párosítania, nem pedig a telefon Bluetooth®beállításain keresztül.

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az óra kezdeti beállítása során, amikor a rendszer kéri, hogy párosítsa az órát a telefonjával, válassza a „✔” (Párosítás a telefonon keresztül) lehetőséget.
   - Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, az óra kijelzőjén nyomja meg a „” gombot, majd válassza **a „Beállítások”** > **Kapcsolat** > **Telefon párosítása menüpontot**.
   - Ha új telefont szeretnél párosítani, az óra kijelzőjén nyomd meg a „” gombot, majd válaszd **a „Beállítások”** > **„Kapcsolatok”** > **Telefon** > **Telefon párosítása menüpontot**.
2. Olvassa be a QR-kódot a telefonjával, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás és a beállítás befejezéséhez.

Hívás kezdeményezése a Telefon alkalmazásból

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak akkor érhető el, ha az órája Bluetooth®technológiával csatlakozik egy kompatibilis telefonhoz.

1. Az óra kezdőképernyőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Telefon lehetőséget**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha a tárcsázópanelen keresztül szeretne telefonszámot tárcsázni, válassza a „” (Tárcsázás a névjegyzékből) lehetőséget, tárcsázza be a telefonszámot, majd válassza a „” (Hívás kezdeményezése) lehetőséget.
   - Ha a névjegyzékből szeretne felhívni egy telefonszámot, válassza a „” (Hívás kezdeményezése) menüpontot, válassza ki a névjegy nevét, majd válassza ki a telefonszámot (*Névjegyek hozzáadása*, 108. oldal).
   - Az órán kezdeményezett vagy fogadott legutóbbi hívások megtekintéséhez csúsztassa ujját felfelé.
     MEGJEGYZÉS: Az óra nem szinkronizálódik a telefonon található legutóbbi hívások listájával.
4. Kérjük, várjon, amíg a hívás összekapcsolódik.
5. Csúsztassa ujját felfelé a hívási opciók megjelenítéséhez.
6. Válasszon egy opciót:
   - Az óra mikrofonjának némításához válassza a „” (Mikrofon némítása) lehetőséget.
   - Az óra hangszórójának hangerejét a „” (Hangszóró hangereje) opcióval állíthatja be.
   - Ha a hívást az óráról a csatlakoztatott telefonra szeretné átirányítani, válassza a „” (Hívás átirányítása) lehetőséget.
7. A hívás befejezéséhez válassza a „” (Hívás befejezése) lehetőséget.

A Telefon-asszisztens használata

A telefonasszisztens használatához az órát Bluetooth®technológiával kompatibilis telefonhoz kell csatlakoztatni (*A telefon párosítása*, 94. oldal). A kompatibilis telefonokkal kapcsolatos információkért látogasson el agarmin.com/voicefunctionality weboldalra.

Az óra beépített hangszórójának és mikrofonjának segítségével kommunikálhat a telefon hangsegédjével. A telefonos asszisztens beállításával kapcsolatos tippeket agarmin.com/voicefunctionality/tips oldalon talál.

1. Válasszon egy lehetőséget:
   - A kijelzőn csúsztasd ujjadat balra, majd válaszd **a „Telefon-segéd” menüpontot**
   - Tartsa lenyomva a „” gombot, majd válassza **a „Telefonasszisztens” menüpontot**.
     MEGJEGYZÉS: A vezérlőmenü testreszabható (*A vezérlőmenü testreszabása*, 49. oldal).
   - Mondja **ki: „Phone Assistant”**.

MEGJEGYZÉS: A **„Phone Assistant”** ébresztőszót a rendszerbeállításokban engedélyezheti (*Ébresztőszó engedélyezése az órán*, 118. oldal).

Amikor csatlakozik a telefon hangsegédjéhez, megjelenik a „ ” felirat.

2 Mondjon ki egy parancsot, például *„Hívd anyát”* vagy *„Küldj SMS-t”*.

MEGJEGYZÉS: A telefonasszisztens üzenetei kizárólag hang formájában hallhatók.

Telefonos értesítések engedélyezése

Beállíthatja, hogy a párosított telefonról érkező értesítések hogyan szólaljanak meg és hogyan jelenjenek meg az órán normál használat közben.

MEGJEGYZÉS: Az alvás vagy a tevékenységek során megjelenő értesítéseket a Fókuszmódok beállításaiban (*Fókuszmódok*, 101. oldal) testreszabhatja.

1 Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.

2 Válassza **a Beállítások** > **Kapcsolat** > **Telefon** > **Értesítések menüpontot**.

3 Válasszon egy lehetőséget:

- A telefonos értesítések engedélyezéséhez válassza **az Állapot** > **Be lehetőséget**.
- A telefonhívásokra vonatkozó értesítések engedélyezéséhez válassza **a „Hívások” menüpontot**, majd állítsa be az állapot- és riasztási beállításokat.
- A szöveges üzenetekre vonatkozó értesítések engedélyezéséhez válassza **a „Szöveges üzenetek” menüpontot**, majd állítsa be az állapot- és riasztási beállításokat.
- A telefonos alkalmazásokra vonatkozó értesítések engedélyezéséhez válassza **az „Alkalmazások” menüpontot**, majd állítsa be az állapot- és riasztási beállításokat.
- Az alkalmazások értesítési engedélyeinek megtekintéséhez válassza **az „Alkalmazások” menüpontot**, majd görgessen lefelé az alkalmazások listájának megtekintéséhez.

  MEGJEGYZÉS: A telefonon beállíthatja, hogy mely alkalmazások értesítései jelenjenek meg az óráján. iOS®telefonokon, amikor a telefonod és az órád értesítést kap egy alkalmazástól, az alkalmazás megjelenik az órád **„Csatlakoztatott alkalmazások”** listájában. A Garmin Connect™ alkalmazásban kiválaszthatod **a „••• ” > „Beállítások” > „Csatlakoztatott alkalmazások” menüpontot**, kiválaszthatsz egy alkalmazást, majd megadhatod, hogy mely adatokat szeretnéd megosztani. **A „Kapcsolat bontása” gombra** kattintva pedig leválaszthatod az alkalmazást az órádról.

  Android™-telefonokon a Garmin Connect alkalmazásban válassza a „••• ” > **„Beállítások”** > **„Értesítések”** > **„Alkalmazásértesítések” menüpontot**, majd válassza ki, mely alkalmazások értesítéseit szeretné engedélyezni. Az órán a **„Letiltott alkalmazások”** listában azok az alkalmazások jelennek meg, amelyek nem küldenek értesítéseket az órára.
- Ha el szeretné rejteni az értesítések részleteit, amíg nem hajt végre valamilyen műveletet, válassza **az Adatvédelem menüpontot**, majd válasszon egy lehetőséget.
- Ha módosítani szeretné, hogy az óra mennyi ideig jeleníti meg az értesítéseket, válassza **az Időkorlát menüpontot**.
- Ha az órádról küldött SMS-válaszokhoz aláírást szeretnél hozzáadni, válaszd **az „Aláírás” menüpontot**. **MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció csak kompatibilis Android-telefonok esetén érhető el.

Értesítések megtekintése

A telefon értesítéseit az óra több menüpontjából is megtekintheti.

1 Válasszon egy lehetőséget:

- Az óraszínen csúsztassa lefelé az ujját az értesítési központ megjelenítéséhez.
- Az óra számlapján csúsztassa ujját felfelé az értesítések áttekintéséhez.

  TIPP: Az áttekintő képernyőn balra csúsztatva elzárhatod az értesítést.
- Az óra számlapján nyomja meg a gombot, majd válassza **az Értesítések lehetőséget** az értesítések alkalmazás megnyitásához.
- Tartsa lenyomva a „ ” gombot, majd válassza **az Értesítések menüpontot** az értesítések vezérlőjének megjelenítéséhez.

2 Válasszon ki egy értesítést.

3 Nyomja meg a „ ” gombot további opciók megjelenítéséhez.

4 Görgessen az értesítések tetejére, majd válassza **az „Összes elutasítása” lehetőséget** az összes értesítés elutasításához.

Bejövő hívás fogadása

Amikor a csatlakoztatott telefonjára hívás érkezik, az Approach®S72 karóra megjeleníti a hívó fél nevét vagy telefonszámát.

- A hívás elfogadásához válassza a „ ” (Hívás elfogadása) lehetőséget.
- A hívás elutasításához válassza az „ ” (Hívás elutasítása) lehetőséget.
- Ha elutasítja a hívást, és azonnal szöveges üzenetet szeretne küldeni válaszul, válassza az „ ” (Hívás elutasítása) lehetőséget, majd válasszon ki egy üzenetet a listából.

MEGJEGYZÉS: SMS-válasz elküldéséhez Bluetooth®-technológiával csatlakoznia kell egy kompatibilis Android™-telefonhoz.

Válasz küldése szöveges üzenetre

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak kompatibilis Android™ telefonok esetén érhető el.

Amikor szöveges üzenetről szóló értesítést kap az óráján, az üzenetek listájából kiválasztva gyors választ küldhet. Az üzeneteket a Garmin Connect™ alkalmazásban testreszabhatja.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció a telefonod segítségével küld SMS-eket. A szolgáltatód és a mobil előfizetésed által meghatározott szokásos SMS-korlátozások és díjak érvényesek lehetnek. Az SMS-díjakkal vagy -korlátozásokkal kapcsolatos további információkért fordulj mobilszolgáltatódhoz.

1. Az óra számlapján csúsztassa lefelé az ujját az értesítési központ megjelenítéséhez.
2. Válasszon ki egy SMS-értesítést.
3. Nyomja meg a „ ” gombot.
4. Válassza **a „Válasz” lehetőséget.**
5. Válasszon ki egy üzenetet a listából.
   A telefon elküldi a kiválasztott üzenetet SMS-ként.

A Bluetooth® telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth telefonkapcsolatot a vezérlőmenüből kapcsolhatja ki.

MEGJEGYZÉS: A vezérlőmenü testreszabható (*A vezérlőmenü testreszabása*, 49. oldal).

1. Tartsa lenyomva a „ ” gombot a vezérlőmenü megjelenítéséhez.
2. Válassza ki a „ ” menüpontot.
   A telefonon a Bluetooth-technológia kikapcsolásához olvassa el a telefon használati útmutatóját.

A „Find My Phone” riasztások be- és kikapcsolása

1. Csúsztassa ujját balra az óra számlapján.
2. Válassza **a Beállítások** > **Kapcsolat** > **Telefon** > **„Find My Phone” riasztások menüpontot.** **GPS-tevékenység közben elveszett telefon keresése**

Az Your Approach®S72 karóra automatikusan rögzíti a GPS-helyadatokat, ha a párosított telefon a kapcsolat megszakad GPS-tevékenység közben. Ez a funkció segítségével könnyebben megtalálhatja a tevékenység során elveszett telefont. További információkért látogasson el a garmin.com/findmyphonewithgps oldalra.

1. Indítson el egy GPS-tevékenységet.
2. Amikor a rendszer felkéri, hogy navigáljon a készülék utolsó ismert helyére, válassza a „ ” lehetőséget.
3. Keresse meg a helyet a térképen (*Hely mentése vagy megkeresése a térképen*, 82. oldal).
4. Húzza ujját felfelé, hogy megtekintse az adott helyre mutató iránytűt (opcionális).
5. Amikor az órája a telefon Bluetooth® hatótávolságán belül van, a képernyőn megjelenik a Bluetooth-jel erőssége.
   A jelerősség növekszik, ahogy közelebb kerül a telefonjához.

Wi-Fi® kapcsolati funkciók

Tevékenységek feltöltése a Garmin Connect™-fiókodba: A tevékenység rögzítésének befejezése után a rendszer automatikusan elküldi a tevékenységet a Garmin Connect-fiókodba.

Hangtartalom: Lehetővé teszi harmadik féltől származó hangtartalmak szinkronizálását. **Pályafrissítések**: Lehetővé teszi a golfpálya-frissítések letöltését és telepítését. **Térképek letöltése**: Lehetővé teszi a térképek letöltését és telepítését.

Szoftverfrissítések: Lehetőség van a legújabb szoftver letöltésére és telepítésére.

Edzések és edzéstervek: A Garmin Connect-fiókodban böngészhetsz az edzések és edzéstervek között, és kiválaszthatod a neked megfelelőket. Amint az órád újra Wi-Fi-kapcsolatra csatlakozik, a fájlok átkerülnek az órádra.

Csatlakozás egy Wi-Fi® hálózathoz

Mielőtt csatlakozhatna egy Wi-Fi hálózathoz, össze kell kapcsolnia az óráját a telefonján található Garmin Connect™ alkalmazással vagy a számítógépén található Garmin Express™ alkalmazással.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Kapcsolat** > **Wi-Fi** > **Saját hálózatok** > **Hálózatok keresése menüpontot**. Az óra megjeleníti a közeli Wi-Fi-hálózatok listáját.
3. Válasszon ki egy hálózatot.
4. Szükség esetén írja be a hálózat jelszavát.

Az óra csatlakozik a hálózathoz, és a hálózat felkerül a mentett hálózatok listájára. Az óra automatikusan újra csatlakozik ehhez a hálózathoz, ha a hatótávolságon belülre kerül.

Garmin® Megosztás

FIGYELMEZTETÉS

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően járjon el, amikor információkat oszt meg másokkal. Mindig győződjön meg arról, hogy ismeri azt a személyt, akivel információkat oszt meg, és hogy kényelmesen érzi magát vele.

A Garmin Share funkció lehetővé teszi, hogy a Bluetooth®technológia segítségével vezeték nélkül megossza adatait más kompatibilis Garmin-eszközökkel. Ha a Garmin Share funkció engedélyezve van, és a kompatibilis Garmin-eszközök egymás hatótávolságán belül vannak, kiválaszthatja a mentett helyszíneket, útvonalakat és edzéseket, hogy azokat közvetlen, biztonságos eszköz-eszköz közötti kapcsolaton keresztül átmásolja egy másik eszközre, anélkül, hogy telefonra vagy Wi-Fi®kapcsolatra lenne szükség.

Adatok megosztása a Garmin Share segítségével

A funkció használatához mindkét kompatibilis eszközön engedélyezni kell a Bluetooth®technológiát, és az eszközöknek egymástól legfeljebb 3 m (10 ft.) távolságra kell lenniük. A rendszer kérésére hozzájárulnia kell ahhoz is, hogy adatait a Garmin Share segítségével megossza más Garmin®eszközökkel.

Az Approach® S72 karóra adatokat tud küldeni és fogadni, ha egy másik kompatibilis Garmin-eszközhöz csatlakozik (*Adatfogadás a Garmin Share segítségével*, 97. oldal). Az adatokat különböző eszközök között is átviheti. Például megoszthat egy kedvenc útvonalat az Edge® kerékpárkomputeréről egy kompatibilis Garmin karórára.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Garmin Share** > **Megosztás menüpontot**.
3. Válasszon ki egy kategóriát, majd egy elemet.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a „Megosztás” lehetőséget**.
   - Válassza **a Továbbiak hozzáadása** > **Megosztás** lehetőséget, ha egynél több elemet szeretne megosztani.
5. Várjon, amíg a készülék megkeresi a kompatibilis eszközöket.
6. Válasszon ki egy eszközt.
7. Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód mindkét eszközön megegyezik-e, majd válassza a „✔” lehetőséget.
8. Várjon, amíg az eszközök átviszik az adatokat.
9. Válassza **az Újra megosztás lehetőséget,** ha ugyanazokat az elemeket szeretné megosztani egy másik felhasználóval (opcionális).
10. Válassza **a „Kész” lehetőséget**.

Adatok fogadása a Garmin Share segítségével

A funkció használata előtt mindkét kompatibilis eszközön engedélyezni kell a Bluetooth®technológiát, és az eszközöknek egymástól legfeljebb 3 m (10 ft.) távolságra kell lenniük. A rendszer kérésére hozzájárulnia kell ahhoz is, hogy adatait a Garmin Share segítségével megossza más Garmin®eszközökkel.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Garmin Share lehetőséget**.
3. Várjon, amíg a készülék megtalálja a hatótávolságon belül lévő kompatibilis eszközöket.
4. Válassza a „✔” lehetőséget.
5. Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód mindkét eszközön megegyezik-e, majd válassza a „✔” lehetőséget.
6. Várjon, amíg az eszközök átviszik az adatokat.
7. Válassza **a „Kész” lehetőséget**.

Garmin Share beállítások

Az óra kijelzőjén nyomja meg a „⌚” gombot, majd válassza **a „Settings”** > **„Connectivity”** > **„Garmin Share” menüpontot**. **Állapot**: Lehetővé teszi az óra számára, hogy elemeket küldjön és fogadjon a Garmin Share szolgáltatáson keresztül.

Eszközök törlése: Törli az összes olyan eszközt, amellyel az óra korábban elemeket osztott meg.

Telefonos és számítógépes alkalmazások

Ugyanazon Garmin(®) fiók segítségével több Garmin®telefonos és számítógépes alkalmazáshoz is csatlakoztathatja az óráját.

Garmin Golf™ alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás lehetővé teszi, hogy az Approach®S72 készülékéről feltöltse a ponttáblákat, és megtekintse a részletes statisztikákat és az ütések elemzését. A golfozók a Garmin Golf alkalmazás segítségével különböző pályákon versenyezhetnek egymással. Több mint 43 000 pályán találhatók ranglisták, amelyekhez bárki csatlakozhat. Szervezhet versenyt, és

hívd meg a játékosokat versenyre. A Garmin Golf-tagsággal további funkciókhoz férhetsz hozzá, például a green domborzati adataihoz és egyebekhez.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja az adatait a Garmin Connect™ fiókjával. A Garmin Golf alkalmazást letöltheti a telefonja alkalmazásboltjából (garmin.com/golfapp).

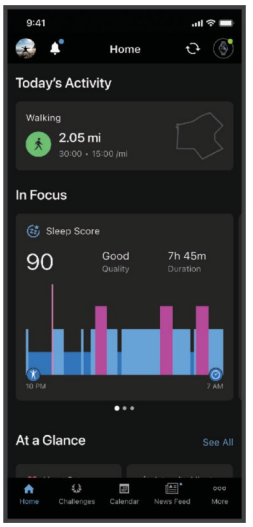
Garmin Connect™

A Garmin Connect segítségével kapcsolatba léphetsz barátaiddal. A Garmin Connect olyan eszközöket kínál, amelyekkel nyomon követhetitek, elemezhetitek, megoszthatjátok és ösztönözhetitek egymást. Rögzítsd aktív életmódod eseményeit, beleértve a futásokat, sétákat, kerékpározásokat, úszásokat, túrákat, triatlonokat és még sok mást. Ingyenes fiók létrehozásához töltsd le az alkalmazást a telefonod alkalmazásboltjából (garmin.com/connectapp), vagy látogass el a connect.garmin.com oldalra.

Tevékenységek mentése: Miután az óráddal befejeztél és elmentettél egy tevékenységet, feltöltheted azt a Garmin Connect-fiókodba, és ott tetszés szerint tárolhatod.

Adatainak elemzése: Részletesebb információkat tekinthet meg a tevékenységéről, beleértve az időt, a távolságot, a magasságváltozást, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, a lépésfrekvenciát, a futási dinamikát, a madártávlati térképnézetet, a tempó- és sebességdiagramokat, valamint a testreszabható jelentéseket.

MEGJEGYZÉS: Bizonyos adatokhoz opcionális kiegészítőre van szükség, például pulzusmérőre.



Tervezd meg az edzésedet: Kiválaszthatsz egy fitneszcélt, és betölthetsz egy napi edzéstervet.

Kövesse nyomon az előrehaladását: nyomon követheti a napi lépéseket, csatlakozhat egy barátságos versenyhez ismerőseivel, és elérheti a céljait.

Ossza meg tevékenységeit: Kapcsolatba léphet barátaival, hogy kövessék egymás tevékenységeit, vagy megoszthassa tevékenységeire mutató linkeket.

Beállítások kezelése: A Garmin Connect-fiókodban testreszabhatod az órád és a felhasználói beállításokat.

Garmin Connect+™ előfizetés

A Garmin Connect+ előfizetéssel bővítheti a Garmin Connect-fiókjában elérhető adatokat, kapcsolatokat és edzésprogramokat. A regisztrációhoz töltse le a Garmin Connect alkalmazást a telefonja alkalmazásboltjából, vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

Aktív intelligencia (AI): Kapjon mesterséges intelligencia által generált elemzéseket az adatairól és tevékenységeiről, beleértve a táplálkozást is.

Élő edzésstatisztikák: Kövesse nyomon az edzését a Garmin Connect alkalmazásban, és tekintse meg edzésadatait valós időben.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél és eszközön érhető el.

LiveTrack+: Küldj LiveTrack szöveges üzeneteket, kapj személyre szabott profiloldalt, és tekintsd meg a korábbi LiveTrack-edzéseket.

Teljesítmény-irányítópult: Tekintse meg edzésadatait a saját igényeinek megfelelően testreszabott táblázatokkal és grafikonokkal, beleértve a táplálkozási mutatókat is.

Közösségi funkciók: Hozzáférés exkluzív jelvényekhez, jelvényes kihívásokhoz és dupla pontokhoz a kihívások teljesítéséért. Profilképedet testreszabható keretekkel frissítheted.

A Garmin Connect™ alkalmazás használata

Miután párosította az óráját a telefonjával (*A telefon párosítása*, 94. oldal), a Garmin Connect alkalmazás segítségével feltöltheti az összes tevékenységi adatát a Garmin Connect-fiókjába.

1 Ellenőrizze, hogy a Garmin Connect alkalmazás fut-e a telefonján.

2. Helyezze az óráját 10 m (30 ft.) távolságon belül a telefonjához.

   Az óra automatikusan szinkronizálja az adatait a Garmin Connect alkalmazással és a Garmin Connect fiókjával.

A szoftver frissítése a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével

Mielőtt a Garmin Connect alkalmazás segítségével frissítené az óra szoftverét, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal, és párosítania kell az órát egy kompatibilis telefonnal (*A telefon párosítása*, 94. oldal).

1. Szinkronizálja az óráját a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 98. oldal).

   Ha új szoftver érhető el, a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órájára.

Egységes edzésállapot

Ha egynél több Garmin® eszközt használ a Garmin Connect™ fiókjához, kiválaszthatja, melyik eszköz legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használathoz és az edzéshez.

A Garmin Connect alkalmazásban válaszd a „••• ” > **„Beállítások” menüpontot**.

Elsődleges edzőeszköz: Beállítja az edzésmutatók (például az edzésállapot és a terhelésfókusz) elsődleges adatforrását.

Azok a Garmin készülékek, amelyek nem rendelkeznek edzésállapot-funkcióval, nem állíthatók be elsődleges edzőeszközként, de az edzésadatok rögzítésére továbbra is használhatók.

Elsődleges viselhető eszköz: Meghatározza a napi egészségügyi mutatók – például a lépések száma és az alvás – elsődleges adatforrását. Ennek az eszköznek azt a viselhető eszközt kell megjelölnie, amelyet a leggyakrabban használ.

TIPP: A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt javasolja, hogy gyakran szinkronizálja adatait a Garmin Connect fiókjával.

Tevékenységek és teljesítménymérési adatok szinkronizálása

A Garmin Connect™-fiókod segítségével szinkronizálhatod más Garmin®eszközökről származó tevékenységeket és teljesítményméréseket az Approach®S72 órádra. Ezáltal az órád pontosabban tükrözi az edzéseidet és a fizikai állapotodat. Például rögzíthetsz egy kerékpáros túrát egy Edge®kerékpárkomputerrel, majd megtekintheted a tevékenység részleteit és a regenerációs időt az Approach S72 órádon.

1. Szinkronizálja az Approach S72 óráját és más Garmin-eszközöket a Garmin Connect-fiókjával.

   TIPP: A Garmin Connect alkalmazásban beállíthatod az elsődleges edzőeszközt és az elsődleges viselhető eszközt (*„Egységes edzésállapot”*, 99. oldal).

A többi Garmin-eszközéről származó legutóbbi tevékenységek és teljesítménymérések megjelennek az Approach S72 óráján.

A Garmin Connect™ használata a számítógépen

A Garmin Express™ alkalmazás számítógép segítségével csatlakoztatja az óráját a Garmin Connect-fiókjához. A Garmin Express alkalmazás segítségével feltöltheti a tevékenységi adatait a Garmin Connect-fiókjába, valamint adatokat – például edzéseket vagy edzésterveket – küldhet a Garmin Connect weboldalról az órájára. Ezenkívül szoftverfrissítéseket is telepíthet, és kezelheti a Connect IQ™ alkalmazásait.

1. Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábellel.
2. Látogasson el a **garmin.com/express oldalra**.
3. Töltse le és telepítse a Garmin Express alkalmazást.
4. Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, majd válassza **az Eszköz hozzáadása lehetőséget**.
5. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A szoftver frissítése a Garmin Express™ segítségével

A készülék szoftverének frissítése előtt rendelkeznie kell egy Garmin Connect™ fiókkal, és le kell töltenie a Garmin Express alkalmazást.

1. Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez az USB-kábellel.

   Ha új szoftver érhető el, a Garmin Express elküldi azt a készülékére.
2. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. A frissítés során ne válassza le a készüléket a számítógépről.

   Ha már beállította a készülékét Wi-Fi-kapcsolatra, a Garmin Connect automatikusan letöltheti a rendelkezésre álló szoftverfrissítéseket a készülékére, amikor az Wi-Fi-kapcsolaton keresztül csatlakozik.

Adatok kézi szinkronizálása a Garmin Connect™ alkalmazással

MEGJEGYZÉS: Opciókat adhat hozzá a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása*, 49. oldal).

1. Tartsa lenyomva a „ ” gombot a vezérlőmenü megjelenítéséhez.
2. Válassza **a Szinkronizálás lehetőséget**.

Connect IQ funkciók

Az órádra vagy a telefonodra telepített Connect IQ áruház (garmin.com/connectiqapp) segítségével Connect IQ™ funkciókat adhatsz hozzá az órádhoz.

Óraszínek: Testreszabhatja az óra megjelenését.

Készülékalkalmazások: Adjon hozzá interaktív funkciókat az órájához, például pillantásokat, valamint új szabadtéri és fitnesz tevékenységtípusokat.

Adatmezők: Töltsön le új adatmezőket, amelyek újszerű módon jelenítik meg az érzékelő-, tevékenységi és előzményadatokat. A Connect IQ adatmezőket hozzáadhatja a beépített funkciókhoz és oldalakhoz.

Zene: Adjon hozzá zenei szolgáltatókat az órájához.

Connect IQ™ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell az Approach® S72 óráját a telefonjával (*A telefon párosítása*, 94. oldal).

1. Telepítse és nyissa meg a Connect IQ alkalmazást a telefonján található alkalmazásboltból.
2. Szükség esetén válassza ki az óráját.
3. Válasszon ki egy Connect IQ funkciót.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ™ funkciók letöltése számítógéppel

1. Csatlakoztassa az órát a számítógéphez USB-kábellel.
2. Látogasson el az **apps.garmin.com** webhelyre, és jelentkezzen be.
3. Válasszon ki egy Connect IQ funkciót, majd töltse le.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Garmin Messenger™ alkalmazás

FIGYELMEZTETÉS

A telefonon található Garmin Messenger alkalmazás inReach® funkciói – beleértve az SOS-t, a nyomkövetést és az inReach Weather szolgáltatást – csak csatlakoztatott inReach-eszköz és aktív inReach-szolgáltatási csomag esetén érhetők el. Az alkalmazást mindig próbálja ki a szabadban, mielőtt utazás során használná.

⚠ FIGYELEM

A telefonon található Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldő funkcióira nem szabad kizárólagosan támaszkodni vészhelyzeti segítségnyújtás igénybevételeként.

MEGJEGYZÉS

Az alkalmazás mind az interneten (vezeték nélküli kapcsolaton vagy a telefon mobiladat-szolgáltatásán keresztül), mind a műholdas hálózaton (inReach-eszköz használatával) működik. Ha mobiladat-szolgáltatást használ, a párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatátvitelre van lehetőség. Ha olyan területen tartózkodik, ahol nincs hálózati lefedettség, akkor a készülékének aktív inReach-szolgáltatási csomaggal kell rendelkeznie ahhoz, hogy a műholdas hálózatot használhassa.

Az alkalmazás segítségével üzeneteket küldhetsz más Garmin Messenger-felhasználóknak, beleértve azokat a barátokat és családtagokat is, akik nem rendelkeznek Garmin® eszközzel. Bárki letöltheti az alkalmazást és összekapcsolhatja a telefonját, így az interneten keresztül kommunikálhat más alkalmazáshasználókkal (bejelentkezés nem szükséges). Az alkalmazás felhasználói csoportos üzenetváltásokat is létrehozhatnak más SMS-telefonszámokkal. A csoportos üzenetbe felvett új tagok letölthetik az alkalmazást, hogy lássák, mit írnak a többiek.

A telefonon vezeték nélküli kapcsolaton vagy mobiladat-csomagon keresztül elküldött üzenetek nem járnak adatforgalmi díjakkal, illetve az inReach szolgáltatási csomagod keretében semmilyen további díjjal. A beérkező üzenetek esetében díjak merülhetnek fel, ha az üzenet kézbesítését mind a műholdas hálózaton, mind az interneten keresztül megkísérlik. A mobiladat-csomagodra vonatkozó szokásos SMS-díjak érvényesek.

A Garmin Messenger alkalmazást letöltheti a telefonja alkalmazásboltjából (garmin.com/messengerapp).

Fókuszmódok

A fókuszmódok az óra beállításait és viselkedését különböző helyzetekhez - például alváshoz és tevékenységekhez - igazítják. Ha bekapcsolt fókuszmód mellett módosítod a beállításokat, azok csak az adott fókuszmódra vonatkozóan frissülnek.

Alapértelmezett fókuszmód testreszabása

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Fókuszmódok menüpontot.**
3. Válasszon ki egy fókuszmódot.
4. Válasszon egy opciót:

   MEGJEGYZÉS: Nem minden opció érhető el minden fókuszmód esetében.

   - Válassza **az „Állapot" menüpontot** a fókuszmód be- vagy kikapcsolásához.
   - Válassza **az „Időzítés" menüpontot** az időzítés beállításához.
   - Válassza **a „Watch Face" (**Óraszíj) menüpontot az óraszíj megváltoztatásához.
   - Válassza **a „Műholdak" menüpontot** a GNSS műholdrendszerek beállításához, amelyeket minden tevékenység során használni kíván.

     TIPP: A **„Műholdak"** beállítást az egyes tevékenységekhez külön-külön is testreszabhatja (*Tevékenységbeállítások*, 37. oldal).
   - Válassza **a „Hangjelzések" menüpontot** a tevékenységek során történő hangjelzések engedélyezéséhez (*Hangjelzések lejátszása tevékenység közben*, 40. oldal).
   - Az **„Értesítések és riasztások"** részben válasszon egy lehetőséget a telefonos értesítések, az egészségügyi és jóléti riasztások, illetve a rendszerriasztások beállításához (*„Értesítések és riasztások beállításai"*, 73. oldal).
   - A **„Hang és rezgés"** részben válasszon egy lehetőséget a hangok és a rezgés beállításainak konfigurálásához (*„Hang és rezgés" beállítások*, 76. oldal).
   - A **Kijelző és fényerő** részben válasszon egy lehetőséget a képernyő beállításainak konfigurálásához (*Kijelző és fényerő beállítások*, 77. oldal).
   - Válassza **a „Név" lehetőséget** a fókuszmód nevének szerkesztéséhez.
   - Válassza **az „Ikon" lehetőséget** az ikon szimbólumának vagy színének frissítéséhez.
   - Válassza **a Hozzáadás lehetőséget** további testreszabások hozzáadásához.
   - Válassza **a Fókusz törlése lehetőséget** a fókuszmód eltávolításához.
   - Válassza **az „Alapértelmezett" lehetőséget** az alapértelmezett beállítások visszaállításához.

Egyéni fókuszmód létrehozása

1. Az óraszínen csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a „Beállítások"** > **„Fókuszmódok"** > **„Hozzáadás" menüpontot.**
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a „Standard" lehetőséget,** ha bármikor használható egyéni fókuszmódot szeretne létrehozni.
   - Válassza **az „Aktivitás" menüpontot** egy adott tevékenység fókuszmódjának beállításához.
4. Adjon nevet a fókuszmódnak, majd válassza a „✔ " lehetőséget.
5. Válasszon ki egy ikont és egy színt.
6. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **az Értesítések és riasztások lehetőséget** a telefon és az óra értesítéseinek és riasztásainak beállításához (*Értesítések és riasztások beállításai*, 73. oldal).
   - Válassza **a „Hang és rezgés"** menüpontot a hangjelzések, a hangerő és a rezgés beállításainak konfigurálásához (*Hang- és rezgésbeállítások*, 76. oldal).
   - Válassza **a „Kijelző és fényerő"** menüpontot a képernyő beállításainak konfigurálásához (*Kijelző- és fényerő-beállítások*, 77. oldal).
7. Válassza **a „Kész" lehetőséget.**
8. Válasszon egy lehetőséget:

   Nem minden opció érhető el mind a „Normál", mind az „Aktivitás" fókuszmódban.
   - Válassza **az Állapot menüpontot** az egyéni fókuszmód be- vagy kikapcsolásához.
   - Válassza **az Ütemezés lehetőséget** az ütemezés beállításához.
   - Válassza **az Óraszínt** az óraszínek frissítéséhez
   - Válassza **az „Automatikus indítás" lehetőséget** annak kiválasztásához, hogy melyik tevékenység indítsa el az egyéni tevékenységfókusz módot.
   - Válassza a **„Műholdak"** menüpontot a GNSS-műhold beállításához.

- Válassza **a „Hangjelzések” lehetőséget** a hangjelzések engedélyezéséhez.
- Válassza **a „Név” lehetőséget** az egyéni fókuszmód nevének szerkesztéséhez.

- Válassza **az „Ikon” lehetőséget** az egyéni fókuszmód ikonjának szimbólumának és színének szerkesztéséhez.

Felhasználói profil

A felhasználói profilját az óráján vagy a Garmin Connect™ alkalmazásban frissítheti.

A felhasználói profil beállítása

Frissítheted a személyes adataidat, például a magasságodat, a súlyodat, az edzészónáidat és egyebeket. Az óra ezeket az adatokat használja a pontos edzésadatok kiszámításához.

1. Csúsztassa ujját balra az óra kijelzőjén.
2. Válassza **a Beállítások** > **Felhasználói profil menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget.

Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania a nemét. A legtöbb fitnesz- és edzésalgoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin®azt javasolja, hogy válassza ki a születésekor kijelölt nemét. Az első beállítás után a Garmin Connect™-fiókjában testreszabhatja a profilbeállításokat.

Profil és adatvédelem: Lehetővé teszi a nyilvános profilod adatainak testreszabását.

Felhasználói beállítások: Itt állíthatod be a nemedet. Ha a „Nem megadva" lehetőséget választod, azok az algoritmusok, amelyek bináris adatot igényelnek, az órád első beállításakor megadott nemet fogják használni.

A fitneszkor megtekintése

A fizikai állapotodhoz tartozó életkor képet ad arról, hogy fizikai állapotod hogyan viszonyul egy veled azonos nemű személyéhez. Az órád olyan adatokat vesz figyelembe, mint az életkorod, a testtömeg-index (BMI), a nyugalmi pulzusadatok és az intenzív tevékenységek előzményei, hogy kiszámítsa a fizikai állapotodhoz tartozó életkort. Ha rendelkezel Index™ mérleggel, az órád a BMI helyett a testzsírszázalékot veszi alapul a fizikai állapotodhoz tartozó életkor meghatározásához. A testmozgás és az életmódbeli változások hatással lehetnek a fizikai állapotodhoz tartozó életkorra.

MEGJEGYZÉS: A legpontosabb fitneszkor meghatározásához végezze el a felhasználói profil beállítását (*„A felhasználói profil beállítása"*, 103. oldal).

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Felhasználói profil** > **Fittségi életkor menüpontot**.

A pulzuszónákról

Sok sportoló használja a pulzusszám-zónákat a kardiovaszkuláris állóképességük mérésére és növelésére, valamint az általános fizikai állapotuk javítására. A pulzusszám-zóna a percenkénti szívverések számának egy meghatározott tartománya. Az öt általánosan elfogadott pulzusszám-zónát az intenzitás növekedése szerint 1-től 5-ig számozzák. Általában a pulzusszám-zónákat a maximális pulzusszám százalékos aránya alapján számítják ki.

Fitness célok

A pulzuszónák ismerete segíthet a fizikai állapotod felmérésében és javításában, ha megérted és alkalmazod ezeket az alapelveket.

- A pulzusod jó mérőszám a testmozgás intenzitásának meghatározásához.
- Az egyes pulzusszám-zónákban végzett edzés segíthet a kardiovaszkuláris kapacitás és az erő javításában.

Ha ismeri a maximális pulzusát, a táblázat (*Pulzuszónák kiszámítása*, 104. oldal) segítségével meghatározhatja a fitneszcéljaihoz legmegfelelőbb pulzuszónát.

Ha nem ismered a maximális pulzusodat, használd az interneten elérhető kalkulátorok egyikét. Egyes edzőtermek és egészségközpontok olyan tesztet kínálnak, amellyel meg lehet mérni a maximális pulzusodat. Az alapértelmezett maximális pulzus a 220-ból levonva a korodat.

A pulzuszónák beállítása

Az óra az első beállítás során megadott felhasználói profiladatok alapján határozza meg az alapértelmezett pulzusszám-zónákat. Külön pulzusszám-zónákat állíthatsz be az egyes sportprofilokhoz, például a futáshoz, a kerékpározáshoz és az úszáshoz. A tevékenység során a legpontosabb kalóriaadatok érdekében állítsd be a maximális pulzusszámodat. Emellett manuálisan is beállíthatod az egyes pulzusszám-zónákat, és megadhatod a nyugalmi pulzusszámodat. A zónákat manuálisan módosíthatod az órán vagy a Garmin Connect™-fiókodon keresztül.

1. A kijelzőn csúsztasd ujjadat balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Felhasználói profil** > **Pulzus- és teljesítményzónák** > **Pulzus menüpontot**.
3. Válassza **a Maximális pulzusszám menüpontot**, majd adja meg a maximális pulzusszámát.

   Az Automatikus felismerés funkcióval automatikusan rögzítheti a maximális pulzusát egy tevékenység során (*Teljesítménymérő értékek automatikus felismerése*, 105. oldal).
4. Válassza **az LTHR menüpontot**, majd adja meg a laktátküszöb pulzusát (*Laktátküszöb*, 62. oldal).

Az automatikus felismerés funkcióval automatikusan rögzítheti a laktátküszöbét egy tevékenység során (*A teljesítménymutatók automatikus felismerése*, 105. oldal).

5 Válassza **a Nyugalmi pulzus** > **Egyéni beállítás menüpontot**, majd adja meg a nyugalmi pulzusát.

Használhatja az órája által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot, vagy beállíthat egy egyéni nyugalmi pulzusszámot.

6 Válassza **a Zónák** > **Alapján menüpontot**.

7 Válasszon egy lehetőséget:

- Válassza **a BPM lehetőséget** a zónák percenkénti ütésszámban történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- Válassza ki **a „%Max. HR" opciót,** hogy a zónákat a maximális pulzusszám százalékában tekintse meg és szerkessze.
- Válassza **a %HRR lehetőséget,** ha a zónákat a pulzusrezerv (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) százalékában szeretné megtekinteni és szerkeszteni.
- Válassza **a %LTHR lehetőséget,** ha a zónákat a laktátküszöb pulzusának százalékában szeretné megtekinteni és szerkeszteni.

8 Válasszon ki egy zónát, majd adjon meg egy értéket minden zónához.

9 Válassza ki **a „Sport pulzus" menüpontot**, majd válasszon ki egy sportprofilt az egyedi pulzuszónák hozzáadásához (opcionális).

10 Ismételje meg a lépéseket a sport pulzusszám-zónák hozzáadásához (opcionális).

Hagyja, hogy az óra állítsa be a pulzusszám-zónáit

Az alapértelmezett beállítások lehetővé teszik az órának, hogy felmérje a maximális pulzusát, és a pulzuszónákat a maximális pulzus százalékaként állítsa be.

- Ellenőrizze, hogy a felhasználói profil beállításai pontosak-e (*A felhasználói profil beállítása*, 103. oldal).
- Gyakran fuss a csuklón vagy a mellkason viselt pulzusmérővel.
- A Garmin Connect™ fiókjával tekintse meg pulzusának alakulását és az egyes zónákban eltöltött időt.

Pulzuszónák kiszámítása

Zóna	A maximális pulzusszám %-a	Érzékelt erőfeszítés	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű aerob edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, kissé mélyebb légzés, beszélgetés lehetséges	Alapvető kardiovaszkuláris edzés, jó regenerációs tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb beszélgetni	Javult aerob kapacitás, optimális kardiovaszkuláris edzés
4	80–90%	Gyors tempó, kissé kényelmetlen, erőteljes légzés	Javult az anaerob kapacitás és a küszöbérték, javult a sebesség
5	90–100%	Sprinttempó, hosszú ideig nem tartható, nehézlégzés	Anaerob és izomállóképesség, megnövekedett teljesítmény

Az erőteljesítési zónák beállítása

A teljesítményzónák a nem, a testsúly és az átlagos teljesítmény alapján meghatározott alapértelmezett értékeket használnak, amelyek nem feltétlenül felelnek meg az Ön személyes képességeinek. Ha ismeri a funkcionális küszöbértékét (FTP) vagy a küszöbértékét (TP), beírhatja azokat, és a szoftver automatikusan kiszámítja a teljesítményzónáit. A zónákat manuálisan is beállíthatja az órán vagy a Garmin Connect™ fiókján keresztül.

1 Az óra kijelzőjén csúsztasd ujjadat balra.

2 Válaszd **a Beállítások** > **Felhasználói profil** > **Pulzus- és teljesítményzónák** > **Teljesítmény menüpontot**.

3 Válasszon ki egy tevékenységet.

4 Válassza ki **a „Alapján" lehetőséget**.

5 Válasszon egy opciót:

- Válassza **a „Watt" lehetőséget** a zónák wattban történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- Válassza **az „FTP %-a"** vagy **a „TP %-a"** lehetőséget, ha a zónákat a küszöbérték százalékában szeretné megtekinteni és szerkeszteni.

6 Válassza **az „FTP"** vagy **a „Küszöbérték" lehetőséget**, majd adja meg az értéket.

Az Automatikus felismerés funkcióval automatikusan rögzítheti a küszöbértékét egy tevékenység során (*Teljesítménymérések automatikus felismerése*, 105. oldal).

7 Válasszon ki egy zónát, majd adjon meg egy értéket minden zónához.

8 Szükség esetén válassza **a „Minimum” lehetőséget**, és adjon meg egy minimális teljesítményértéket.

A teljesítménymérési adatok automatikus felismerése

Az automatikus felismerés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Az óra automatikusan felismeri a maximális pulzusszámot és a laktátküszöböt egy tevékenység során. Kompatibilis teljesítménymérővel párosítva az óra automatikusan felismeri a funkcionális küszöbértékét (FTP) egy tevékenység során.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Felhasználói profil** > **Pulzus- és teljesítményzónák** > **Automatikus felismerés menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget.

Zene

MEGJEGYZÉS: Az Approach®S72 órájához három különböző zene-lejátszási lehetőség áll rendelkezésre.

- Harmadik féltől származó zene
- Saját hangtartalom
- A telefonon tárolt zene

Az Approach S72 órán audio tartalmakat tölthet le a számítógépéről vagy egy harmadik fél szolgáltatótól, így akkor is hallgathatja őket, ha a telefonja nincs a közelben. A telefonon tárolt audio tartalmak hallgatásához Az órádhoz Bluetooth®fejhallgatót csatlakoztathatsz. Az audio-tartalmakat közvetlenül az óra hangszóróján keresztül is hallgathatod.

Csatlakozás egy harmadik fél szolgáltatóhoz

Mielőtt zenét vagy más hangfájlokat tölthetne le az órájára egy támogatott harmadik fél szolgáltatótól, csatlakoztatnia kell a szolgáltatót az órájához.

További lehetőségekért töltse le a Connect IQ™ alkalmazást a telefonjára (*A Connect IQ™ funkciók letöltése*, 100. oldal).

1. A kijelzőn csúsztassa ujját balra.
2. Válassza ki **a Connect IQ Store lehetőséget**.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat egy harmadik féltől származó zenei szolgáltató telepítéséhez.
4. Az óra vezérlőmenüjéből válassza **a Zene lehetőséget**.
5. Válassza ki a zenei szolgáltatót.

   MEGJEGYZÉS: Ha másik szolgáltatót szeretne kiválasztani, tartsa lenyomva a „ ” gombot, válassza **a „Beállítások”** > **„Zene”** > **„Zenei szolgáltatók” menüpontot**, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Hangtartalom letöltése harmadik fél szolgáltatótól

Mielőtt hangtartalmakat tölthetne le egy külső szolgáltatótól, csatlakoznia kell egy Wi-Fi®hálózathoz (*„Csatlakozás Wi-Fi®hálózathoz”, 96. oldal*). Hétnaponta újra kell csatlakoznia egy Wi-Fi hálózathoz, hogy offline állapotban is tovább hallgathassa a letöltött zenéket.

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Zene** > **Zenei szolgáltatók menüpontot**.
3. Válasszon ki egy csatlakoztatott szolgáltatót, vagy válassza **a Zenealkalmazások hozzáadása lehetőséget**, hogy hozzáadjon egy zenei szolgáltatót a Connect IQ™ áruházból.
4. Válasszon ki egy lejátszási listát vagy más elemet, amelyet az órára szeretne letölteni.
5. Szükség esetén nyomja meg a „ ” gombot, amíg a rendszer fel nem kéri a szolgáltatással való szinkronizálást.

MEGJEGYZÉS: Az audio tartalmak letöltése gyorsan lemerítheti az akkumulátort. Ha az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony, előfordulhat, hogy az órát külső áramforráshoz kell csatlakoztatnia.

Személyes hangtartalmak letöltése

Mielőtt személyes zenéit az órára küldené, telepítenie kell a Garmin Express™ alkalmazást a számítógépére (garmin.com/express).

A számítógépről feltöltheti személyes hangfájljait – például .mp3 és .m4a fájlokat – az Approach®S72 órára. További információkért látogasson el agarmin.com/musicfiles oldalra.

1. Csatlakoztassa az órát a számítógéphez a mellékelt USB-kábellel.
2. A számítógépen nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, válassza ki az óráját, majd válassza **a Zene menüpontot**.

   TIPP: Windows®számítógépek esetén válassza a „ ” (Saját zene) lehetőséget, majd keresse meg az audiofájlok mappáját. Apple®számítógépek esetén a Garmin Express alkalmazás az iTunes®könyvtárat használja.
3. A **„Saját zene”** vagy az **„iTunes-könyvtár”** listában válasszon ki egy hangfájl-kategóriát, például dalokat vagy lejátszási listákat.
4. Jelölje be az audiofájlok jelölőnégyzeteit, majd válassza **a „Küldés az eszközre” lehetőséget**.
5. Szükség esetén az „Approach S72” listában válasszon ki egy kategóriát, jelölje be a jelölőnégyzeteket, majd válassza **az „Eltávolítás az eszközről” lehetőséget** az audiofájlok eltávolításához.

Zenehallgatás

Amikor először hallgat zenét, a kiválasztott beállítás alapértelmezettként kerül mentésre. Ha nem ez az első alkalom, hogy zenét hallgat, nyomja meg az óraszínen a „ ” gombot, majd válassza **a „Beállítások”** > **„Zene”** > **„Zenei szolgáltatók” menüpontot** a kiválasztás módosításához.

1. Nyissa meg a zenevezérlőket.
2. Válasszon egy lehetőséget:

- Ha a számítógépről az órára letöltött zenét szeretné hallgatni, válassza **a „Saját zene” menüpontot**, majd válasszon egy lehetőséget (*„Személyes hangtartalom letöltése”*, 106. oldal).
- A telefonon lévő zene lejátszásának vezérléséhez válassza **a „Telefon vezérlése”** menüpontot.
- Ha harmadik féltől származó zenét szeretne hallgatni, válassza **az „Add Music Apps” (Zenealkalmazások hozzáadása) menüpontot**, válassza ki a szolgáltató nevét, majd válasszon ki egy lejátszási listát (*Hangtartalom letöltése harmadik féltől*, 106. oldal).

3 Szükség esetén csatlakoztassa a Bluetooth®fejhallgatóját (*Bluetooth®fejhallgató csatlakoztatása*, 107. oldal).

4 Válassza a „▶ ” menüpontot.

Zene lejátszási vezérlők

Egy tevékenység közben balra csúsztatva megjelenítheti a zene lejátszásának vezérlőelemeit.

MEGJEGYZÉS: A zene lejátszásának vezérlőelemei a kiválasztott zenei forrástól függően eltérően jelenhetnek meg.

•••	Válassza ki a további zene-lejátszási vezérlők megjelenítéséhez.
🔊	Válassza ki a hangerő beállításához.
▶	Válassza ki az aktuális hangfájl lejátszásához és szüneteltetéséhez.
▶|	Válaszd ki, ha a lejátszási listában a következő hangfájlra szeretnél ugrani. Tartsd lenyomva, ha az aktuális hangfájlt előre szeretnéd tekerni.
◀	Válassza ki, ha újra szeretné indítani az aktuális hangfájlt. Válassza kétszer, hogy a lejátszási lista előző hangfájljára ugorjon. Tartsa lenyomva, hogy visszatekerje az aktuális hangfájlt.
🔁	Válassza ki az ismétlési mód megváltoztatásához.
🔀	Válassza ki a véletlenszerű lejátszási mód megváltoztatásához.

Bluetooth®fejhallgató csatlakoztatása

1 Helyezze a fejhallgatót 2 m (6,6 láb) távolságon belül az órájához.

2 Kapcsolja be a párosítási módot a fejhallgatón.

3 Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.

4 Válassza **a Beállítások** > **Zene** > **Hangkimenet** > **Új hozzáadása menüpontot**.

5 Válassza ki a fejhallgatót a párosítási folyamat befejezéséhez.

Az audio mód megváltoztatása

A zene lejátszási módját sztereóról monóra állíthatja át.

1 Csúsztassa ujját balra az óra kijelzőjén.

2 Válassza **a Beállítások** > **Zene** > **Hang menüpontot**.

3 Válasszon egy lehetőséget.

Biztonsági és nyomkövetési funkciók

⚠ FIGYELEM

A Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül elérhető biztonsági és nyomkövetési funkciók kiegészítő jellegűek, és nem szabad őket elsődleges eszközként használni a segélyhívás kezdeményezéséhez. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba a segélyszolgálatokkal az Ön nevében.

FIGYELMEZTETÉS

A biztonsági és nyomkövetési funkciók használatához az órát Bluetooth®technológiával kell csatlakoztatni a Garmin Connect alkalmazáshoz. A párosított telefonnak adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatátvitelre van lehetőség. A segítségnyújtó kapcsolattartókat a Garmin Connect-fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomkövetési funkciókról további információkat a garmin.com/safety oldalon talál.

Segítségkérés: Amikor segítséget kér, az óra üzenetet küld a segítséget nyújtó kapcsolattartóknak, amely tartalmazza a nevét, a LiveTrack-linket és a GPS-helyzetét (ha rendelkezésre áll) (*Segítségkérés*, 109. oldal).

GroupTrack: A képernyőn közvetlenül és valós időben követi nyomon a LiveTrack segítségével csatlakozókat (*GroupTrack-munkamenet indítása*, 109. oldal).

Balesetérzékelés: Amikor az Approach®S72 óra bizonyos szabadtéri tevékenységek során balesetet észlel, az óra automatikus üzenetet küld a segítségkérő partnereidnek, amely tartalmazza a LiveTrack linket és a GPS-helyadatokat (ha rendelkezésre állnak) (*A balesetérzékelés be- és kikapcsolása*, 108. oldal).

LiveTrack: Weboldal-linket küld a barátoknak és a családtagoknak, hogy valós időben követhessék a versenyeit és edzéseit. A Garmin Connect alkalmazás segítségével e-mailben vagy a közösségi médián keresztül meghívhat követőket, akik így megtekinthetik az élő adatait.

Segélyhívási kapcsolattartók hozzáadása

A segítségnyújtási telefonszámokat a biztonsági és nyomkövetési funkciókhoz használják.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a „•••” (Biztonság és nyomon követés) menüpontot.
2. Válassza a **„Safety & Tracking”** > **„Safety Features”** > **„Assistance Contacts”** > **„Add Assistance Contact”** **menüpontokat**.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A segítségnyújtó kapcsolattartók értesítést kapnak, amikor segítségnyújtó kapcsolattartóként hozzáadja őket, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy kapcsolattartó elutasítja a kérését, akkor másik segítségnyújtó kapcsolattartót kell választania.

Kapcsolatok hozzáadása

A Garmin Connect™ alkalmazásba legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá. A névjegyek e-mail-címei felhasználhatók a LiveTrack funkcióval. Ebből három névjegy segélyhívási névjegyként használható (*Segélyhívási névjegyek hozzáadása*, 108. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „•••” (Személyek) menüpontot.
2. Válassza **a Névjegyek menüpontot**.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadása után szinkronizálnia kell az adatait, hogy a módosítások érvénybe lépjenek az Approach®S72 készüléken (*a Garmin Connect™ alkalmazás használatával*, 98. oldal).

Az eseményfelismerés be- és kikapcsolása

⚠ FIGYELEM

A balesetérzékelés egy kiegészítő funkció, amely csak bizonyos szabadtéri tevékenységek során érhető el. A balesetérzékelésre nem szabad elsődleges módszerként támaszkodni a vészsegély hívásához. A Garmin Connect™ alkalmazás nem lép kapcsolatba a mentőszolgálattal az Ön nevében.

MEGJEGYZÉS

Mielőtt engedélyezné az incidensérzékelést az óráján, be kell állítania a segélyhívási kapcsolattartókat a Garmin Connect alkalmazásban (*„Segélyhívási kapcsolattartók hozzáadása”*, 108. oldal). A párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatforgalom elérhető. A segélyhívási kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a szokásos szöveges üzenetküldési díjak érvényesek lehetnek).

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Biztonság és nyomkövetés** > **Eseményfelismerés menüpontot**.
3. Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: Az eseményfelismerés csak bizonyos szabadtéri tevékenységek esetén érhető el.

Ha az Approach®S72 órája balesetet észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás automatikus SMS-t és e-mailt küldhet a segítségkérő partnereinek, amelyben szerepel a neve és a GPS-helyzete (ha rendelkezésre áll). A készüléken és a párosított telefonon megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy 15 másodperc elteltével értesítik a partnereit. Ha nincs szükség segítségre, lemondhatja az automatikus üzenetküldést.

Segítségkérés

⚠ FIGYELEM

A segítségnyújtás kiegészítő funkció, ezért nem szabad elsődleges eszközként használni a sürgősségi segítség igénybevételéhez. A Garmin Connect™ alkalmazás nem lép kapcsolatba a mentőszolgálattal az Ön nevében.

FIGYELMEZTETÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a segítségnyújtó kapcsolattartókat a Garmin Connect alkalmazásban (*„Segítségnyújtó kapcsolattartók hozzáadása”*, 108. oldal). A párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatátvitelre van lehetőség. A segítségnyújtó kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a szokásos szöveges üzenetküldési díjak érvényesek lehetnek).

1. Tartsa lenyomva a „ ” gombot.
   Az óra rezeg, amikor a segítségnyújtási funkció aktiválódik.
2. Várja meg, amíg lejár a visszaszámláló.
   Az óra üzenetet küld a segítségnyújtó kapcsolattartóinak.
   TIPP: A visszaszámlálás befejezése előtt bármelyik gombot lenyomva tartva törölheti az üzenetet.

GroupTrack-munkamenet indítása

FIGYELMEZTETÉS

A párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatátvitel lehetséges.

Mielőtt elindítana egy GroupTrack-munkamenetet, párosítania kell az órát egy kompatibilis telefonnal (*„A telefon párosítása”*, 94. oldal).

Ezek az utasítások az Approach®S72 órával történő GroupTrack-munkamenet elindítására vonatkoznak. Ha a kapcsolatai között vannak más kompatibilis eszközök, azok is megjelennek a térképen. Előfordulhat, hogy a többi eszköz nem tudja megjeleníteni a GroupTrack-résztvevőket a térképen.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Biztonság és nyomon követés** > **LiveTrack** > **GroupTrack menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **a „Látható számára”** lehetőséget, hogy a GroupTrack-munkameneteket minden Garmin Connect™-kapcsolat számára vagy csak a meghívott kapcsolatok számára engedélyezze.
   - Válassza **a „Megjelenítés a térképen”** lehetőséget a kapcsolatok térképképernyőn való megjelenítéséhez
   - Válassza **a „Tevékenységtípusok” lehetőséget,** hogy kiválassza, mely tevékenységtípusok jelenjenek meg a térképképernyőn egy GroupTrack-munkamenet során.
4. Indítson el egy szabadtéri tevékenységet az órán.
5. Görgessen a térképhez a kapcsolatai megtekintéséhez.

Tippek a GroupTrack-munkamenetekhez

A GroupTrack funkció segítségével a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn követheted nyomon a csoportod többi tagját. A csoport minden tagjának szerepelnie kell a Garmin Connect™-fiókodban.

- Indítsa el a tevékenységét a szabadban a GPS segítségével.
- Párosítsa az Approach® S72 készülékét a telefonjával a Bluetooth® technológia segítségével.
- A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „••• ” > **„Connections” menüpontot** a GroupTrack-munkamenet kapcsolati listájának frissítéséhez.
- Győződjön meg arról, hogy az összes eszköz párosodott a telefonjával, majd indítson el egy LiveTrack-munkamenetet a Garmin Connect alkalmazásban.
- Győződjön meg arról, hogy az összes kapcsolata a hatótávolságon belül van (40 km vagy 25 mérföld).
- GroupTrack-munkamenet közben görgessen a térképen, hogy megtekintse a csatlakozó eszközöket.

Órák

Ébresztő beállítása

Több ébresztőt is beállíthat.

1. Az óraszínen csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **az Órák** > **Ébresztők menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az ébresztő első beállításához és mentéséhez adja meg az ébresztés időpontját.
   - További riasztások beállításához és mentéséhez válassza az **„Értesítés hozzáadása" lehetőséget**, majd adja meg az ébresztési időt.
4. Görgessen lefelé a további beállításokhoz.
5. Válassza **a „Mentés" lehetőséget**.

Ébresztés szerkesztése

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **az Órák** > **Riasztások menüpontot**.
3. Válasszon ki egy ébresztést.
4. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az ébresztő be- vagy kikapcsolásához válassza **az Állapot menüpontot**.
   - Az ébresztés időpontjának módosításához válassza **az Idő lehetőséget**.
   - Ha azt szeretné, hogy az ébresztő az optimális alvási időzítés alapján a beállított ébresztési idő előtt 30 perces időtartamon belül finoman ébressze fel, válassza **a „Smart Wake" funkciót**.

     MEGJEGYZÉS: Az ébresztő mindig a kiválasztott időpontban fog megszólalni, a korábbi ébresztők mellett. Például, ha az ébresztőt 8:00-ra állítja be, az ébresztő 7:30 és 8:00 között bármikor finoman figyelmeztetheti Önt, hogy ideje felkelni.
   - Ha azt szeretné, hogy a riasztás rendszeresen megismétlődjön, válassza **az „Ismétlés" lehetőséget**, majd állítsa be, mikor ismétlődjön meg a riasztás.
   - Az ébresztési értesítés típusának kiválasztásához válassza **a „Hang és rezgés" menüpontot**.

     MEGJEGYZÉS: Meghallgathatja az ébresztő hangját, beállíthatja a hangerőt, és kiválaszthatja a rezgési beállításokat. Válassza **a Csendes indítás lehetőséget**, ha azt szeretné, hogy az ébresztő csendesen induljon, majd fokozatosan hangosodjon.
   - Az ébresztő leírásának kiválasztásához válassza **a „Címke" lehetőséget**.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - A módosítások mentéséhez válassza **a „Kész" gombot**.
   - Az ébresztő törléséhez válassza **a Törlés lehetőséget**.

Intelligens ébresztő

Az intelligens ébresztő egy 30 perces időintervallumot hoz létre az Approach®S72 órád számára, hogy az alvási szokásaid alapján a legmegfelelőbb időpontban próbáljon felébreszteni. Például, ha az ébresztőt 8:00-ra állítod be, az ébresztő 7:30 és 8:00 között valamikor finoman figyelmeztethet, hogy ideje felkelni. Bármely ébresztőt beállíthat intelligens ébresztőként (*Ébresztő beállítása*, 110. oldal).

Az ébresztő mindig a kiválasztott időpontban fog megszólalni.

A visszaszámláló használata

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **az Órák** > **Időzítők menüpontot**.
3. Ha még soha nem mentett el időzítőt, adja meg az időt.
4. Ha korábban már mentett időzítőt, válasszon egy lehetőséget:
   - Ha új visszaszámláló időzítőt szeretne beállítani mentés nélkül, válassza **a Gyors időzítő lehetőséget**, majd adja meg az időt.
   - Új visszaszámláló beállításához és mentéséhez válassza **a Szerkesztés** > **Időzítő hozzáadása** menüpontot, majd adja meg az időt.
   - Egy elmentett visszaszámláló beállításához válassza ki az elmentett időzítőt.
5. A „ " gomb megnyomásával indítsa el az időzítőt.
6. Szükség esetén válasszon egy opciót:
   - Az időzítő szüneteltetéséhez válassza az „ " (Indítás/Szünet) lehetőséget.
   - Az időzítő újraindításához válassza az „ " (Indítás) lehetőséget.

- Az időzítő leállításához és visszaállításához csúsztassa ujját balra, majd válassza **az Időzítő törlése lehetőséget.**
- Az időzítő mentéséhez csúsztassa ujját balra, majd válassza **az Időzítő mentése lehetőséget.**

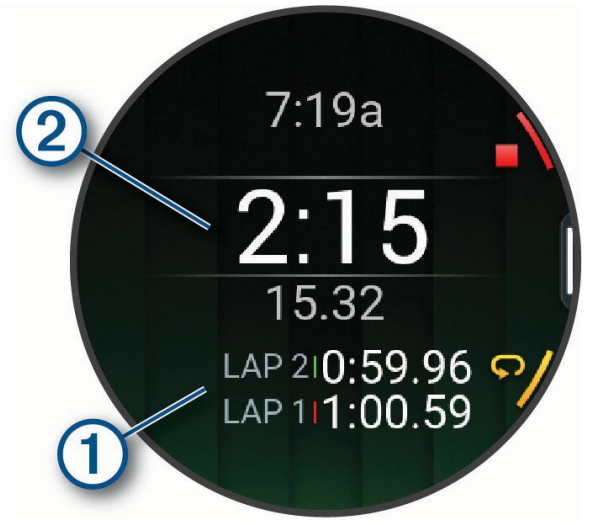
- Ha azt szeretnéd, hogy az időzítő lejárta után automatikusan újrainduljon, csúsztasd ujjadat balra, majd válaszd **az „Automatikus újraindítás” lehetőséget**.
- Az időzítő értesítésének testreszabásához csúsztassa ujját balra, majd válassza a **„Hang és rezgés” lehetőséget**.

Visszaszámláló időzítő törlése

1. Az óraarcnál csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **az Órák** > **Időzítők** > **Szerkesztés menüpontot**.
3. Válasszon ki egy időzítőt.
4. Válassza **a Törlés lehetőséget**.

A stopper használata

1. Csúsztassa ujját balra az óraarc felületén.
2. Válassza **az Órák** > **Stopper menüpontot**.
3. Nyomja meg a „ ” gombot az időzítő elindításához.
4. Nyomja meg a „ ” gombot a köridőmérő újraindításához.



A stopper teljes ideje (3) továbbra is fut.

5. Nyomja meg a gombot a két időmérő leállításához.
6. Válasszon egy lehetőséget:
   - A két időmérő visszaállításához válassza a „ ” lehetőséget.
   - Ha a stopperidőt tevékenységként szeretné elmenteni, csúsztassa ujját balra, majd válassza **a „Tevékenység mentése” lehetőséget**.
   - A köridő-rögzítés engedélyezéséhez vagy letiltásához csúsztassa ujját balra, majd válassza **a „Lap Key” (Körgomb) lehetőséget**.

Alternatív időzónák hozzáadása

Megjelenítheti az aktuális időt további időzónákban is.

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
   TIPP: Az alternatív időzónákat a „Glances” listában is megtekintheti (*A „Glances” lista testreszabása*, 45. oldal).
2. Válassza **az Órák** > **Alternatív időzónák** > **Időzóna hozzáadása menüpontot**.
3. Csúsztassa ujját balra vagy jobbra egy régió kijelöléséhez.
4. Nyomja meg az „ ” gombot a régió kiválasztásához.
5. Válasszon ki egy időzónát.

Alternatív időzóna szerkesztése

1. Az óraarcnál csúsztassa ujját balra.
   TIPP: Az alternatív időzónákat a pillantások listájában is megtekintheti (*A pillantások listájának testreszabása*, 45. oldal).
2. Válassza **az Órák** > **Alternatív időzónák menüpontot**.
3. Válasszon ki egy időzónát.

4 Nyomja meg a „ ” gombot.

5 Válasszon egy lehetőséget:

- Ha be szeretné állítani, hogy az időzóna megjelenjen a pillantáslistán, válassza **a „Kedvencként beállítás” lehetőséget**.
- Ha egyéni nevet szeretne megadni az időzónának, válassza **az Átnevezés lehetőséget**.
- Ha egyéni rövidítést szeretne megadni az időzónához, válassza **a Rövidítés lehetőséget**.
- Az időzóna megváltoztatásához válassza **az Időzóna módosítása lehetőséget**.
- Az időzóna törléséhez válassza **a „Törlés” lehetőséget**.

Visszaszámláló esemény hozzáadása

1. A kijelzőn csúsztasd ujjadat balra.
2. Válassza **az Órák** > **Visszaszámlálók** > **Hozzáadás menüpontot**.
3. Írjon be egy nevet.
4. Válassza ki az évet, a hónapot és a napot.
5. Válasszon egy opciót:
   - Válassza **az Egész nap lehetőséget**.
   - Válassza **a „Specific Time” (Meghatározott idő) lehetőséget**, majd adja meg az időt.
6. Válasszon ki egy ikont.

Visszaszámláló esemény szerkesztése

1. A kijelzőn csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **az Órák** > **Visszaszámlálások menüpontot**.
3. Válasszon ki egy visszaszámlálási eseményt.
4. Csúsztassa ujját balra, majd válassza **a Kedvencként beállítás lehetőséget**, hogy a visszaszámláló esemény megjelenjen a pillantások listájában (opcionális).
5. Csúsztasd ujjadat balra, majd válaszd a **„Visszaszámlálás szerkesztése” lehetőséget**.
6. Válasszon ki egy szerkesztendő elemet:
   - Az esemény átnevezéséhez válassza **a „Név” lehetőséget**.
   - A dátum módosításához válassza **a „Dátum” lehetőséget**.
   - Az idő módosításához válassza **az „Idő” lehetőséget**.
   - Az ikon megváltoztatásához válassza **az „Ikon” lehetőséget**.
   - Ha rövidített nevet szeretne hozzáadni az eseményhez, válassza **a Rövidítés lehetőséget**.
   - Az esemény helyszínének hozzáadásához válassza **a Helyszín lehetőséget**.
   - Ha emlékeztetőket szeretne hozzáadni az eseményhez, válassza **az Emlékeztetők lehetőséget**.
   - Ha az eseményt évente meg szeretné ismételni, válassza **az Évente ismétlés lehetőséget**.
   - Az esemény eltávolításához válassza a **„Visszaszámlálás törlése”** lehetőséget.

Energiagazdálkodási beállítások

Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Beállítások”** > **„Energiagazdálkodás” menüpontot**.

Akkumulátor-takarékos üzemmód: A rendszerbeállítások testreszabásával meghosszabbíthatja az akkumulátor élettartamát óra üzemmódban.

Tevékenységi energiatakarékos módok: Testreszabja a rendszerbeállításokat az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében tevékenység közben (*Energiatakarékos módok testreszabása*, 113. oldal).

Akkumulátor százalékos töltöttsége: Megjeleníti a fennmaradó akkumulátor-élettartamot százalékban.

Akkumulátor-becslések: Megjeleníti a fennmaradó akkumulátor-üzemidőt becsült napokban vagy órákban kifejezve.

Alacsony akkumulátor töltöttségi szint figyelmeztetés: Értesíti Önt, ha az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

Az akkumulátorkímélő funkció testreszabása

Az akkumulátorkímélő funkció segítségével gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát óra üzemmódban. Az akkumulátorkímélő funkciót a vezérlőmenüből kapcsolhatja be (*A vezérlőmenü testreszabása*, 49. oldal).

1. Az óraszínen csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Energiagazdálkodás** > **Akkumulátor-takarékos mód menüpontot**.
3. Válassza **az Állapot menüpontot** az akkumulátorkímélő funkció bekapcsolásához.
4. Válassza **a Szerkesztés menüpontot**, majd válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **az Óraszínt,** hogy bekapcsolja az alacsony energiafogyasztású óraszínt, amely percenként egyszer frissül.
   - Válassza **a Zene menüpontot,** hogy letiltsa a zenehallgatást az órán.
   - Válassza **a Telefon menüpontot** a párosított telefon kapcsolatának megszüntetéséhez.
   - Válassza **a „Wi-Fi” menüpontot** a Wi-Fi®hálózatról való leváláshoz.
   - Válassza **a Csuklón mért pulzus lehetőséget** a csuklón mért pulzusmérő kikapcsolásához.
   - Válassza **a „Pulzoximéter” lehetőséget** a pulzoximéter-érzékelő kikapcsolásához.
   - Válassza az **„Always On Display” (Mindig bekapcsolt kijelző) lehetőséget** a képernyő kikapcsolásához, amikor nem használja.
   - Válassza **a „Fényerő” menüpontot** a képernyő fényerejének csökkentéséhez.
   - Válassza **a „Wake Word” (Ébresztőszó) menüpontot** a hangparancsokhoz használt ébresztőszó letiltásához.
   - Válassza **a „Wake On Alert” (Ébresztés riasztáskor) lehetőséget,** hogy a képernyő ne kapcsoljon be, amikor értesítést vagy riasztást kap.
   - Válaszd **a „Wake On Gesture” (Ébresztés gesztussal)** opciót, hogy a képernyő ne kapcsoljon be, amikor felemeled és elfordítod a karodat, hogy a csuklódra nézz.

   Az óra minden beállításmódosításkor megjeleníti az ezzel elért akkumulátor-üzemidő-növekedést.
5. Válassza **az Alacsony akkumulátor töltöttségi szint figyelmeztetés lehetőséget,** hogy figyelmeztetést kapjon, amikor az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

Az energiaüzemmódok testreszabása

A készülékre több energiatakarékos üzemmód is előre telepítve van, amelyek segítségével gyorsan beállíthatja a rendszer-, a tevékenység- és a GPS-beállításokat, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát egy tevékenység során. A meglévő energiatakarékos üzemmódokat testreszabhatja, és új, egyedi üzemmódokat is létrehozhat.

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Energiagazdálkodás** > **Tevékenységi energiamódok menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza ki a testreszabni kívánt energiamódot.
   - Válassza **az Új hozzáadása lehetőséget** egy egyéni energiamód létrehozásához.
4. Szükség esetén adjon meg egy egyedi nevet.
5. Válasszon ki egy lehetőséget az egyes energiaüzemmód-beállítások testreszabásához.

   Például módosíthatja a műholdas beállítást, vagy leválaszthatja a párosított telefont. A Visszaállítás gomb megnyomásával visszaállíthatja az energiatakarékos üzemmód alapértelmezett beállításait.

   Az óra megjeleníti, hogy az egyes beállításmódosításokkal hány órával nőtt az akkumulátor üzemideje.
6. Szükség esetén válassza **a „Kész” lehetőséget** az egyéni energiatakarékos üzemmód mentéséhez és használatához.

Kisegítő lehetőségek

Az Approach®S72 karóra számos akadálymentesítési funkcióval rendelkezik, például testreszabható színszűrőkkel, a kijelzőn megjelenő adatok hangos felolvasásával, valamint egyéb hang- és kijelzőbeállításokkal.

Kisegítő beállítások

A kijelzőn nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Beállítások”** > **„Kisegítő lehetőségek” menüpontot**.

Színszűrők: Beállítja az összes képernyő színmódját, javítva a színek láthatóságát színvakok számára. Kiválaszthatja, hogy bizonyos színeket, például a vöröset, a zöldet vagy a kéket eltávolítsa, vagy a Szürkeárnyalatok lehetőséget választva az összes színt eltávolíthatja.

Óránkénti riasztás: Minden óra elején riasztást aktivál. Ezt a riasztást beállíthatja csengőhangként, rezgésként, a napszak hangos bejelentéseként, vagy ezek bármilyen kombinációjaként.

Hangparancs: Beállítja a hangparancs nyelvét, és engedélyezi az „OK Garmin” ébresztőszót a hangparancsokhoz (*Hangparancsok használata*, 21. oldal).

Telefonasszisztens: Engedélyezi a telefon hangsegédjének ébresztőszavát a hangparancsokhoz (*A telefonasszisztens használata*, 94. oldal).

Rendszerbeállítások

Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Beállítások”** > **„Rendszer” menüpontot**.

Nyelv: Beállítja az órán megjelenő nyelvet (*Az óra nyelvének megváltoztatása*, 115. oldal).

Gyorsbillentyűk: Gyorsbillentyűket rendel a gombokhoz (*A gombok gyorsbillentyűinek testreszabása*, 115. oldal).

Jelszó: Négyjegyű jelszót állít be a személyes adatok védelme érdekében, amikor az óra nincs a csuklóján (*Az óra jelszavának beállítása*, 115. oldal).

„Ne zavarjanak”: Bekapcsolja a „Ne zavarjanak” módot, amely elsötétíti a képernyőt, és letiltja a riasztásokat és értesítéseket.

Iránytű: Kalibrálja a beépített iránytűt, és testreszabja a beállításokat (*Iránytű*, 116. oldal).

Magasságmérő és barométer: Kalibrálja a beépített barometrikus magasságmérőt, és testreszabja a beállításokat (*Magasságmérő és barométer beállításai*, 117. oldal).

Idő: Beállítja az időbeállításokat (*Időbeállítások*, 117. oldal).

Billentyűzet: Beállítja az óra billentyűzetének alapértelmezett nyelvét és formátumát. További billentyűzetbeállításokat is hozzáadhat, és megváltoztathatja az alapértelmezett billentyűzetet (*Az óra alapértelmezett billentyűzetének módosítása*, 117. oldal).

Hang: Beállítja az óra hangjának nyelvváltozatát és típusát, a hangvezérléshez használt nyelvváltozatot, valamint engedélyezi az ébresztőszavakat az óra vagy a telefon hangsegédjéhez (*Ébresztőszó engedélyezése az órához*, 118. oldal). Beállíthat hangos figyelmeztetéseket is egy tevékenység során (*Hangos figyelmeztetések lejátszása egy tevékenység során*, 40. oldal).

Zseblámpa: Beállítja a zseblámpa villogási módját, vészjelző mintáját és gyorsbillentyű-beállításait (*A LED-es zseblámpa használata*, 50. oldal).

Speciális: Megnyitja a speciális rendszerbeállításokat a mértékegységek, az adatrögzítési mód és az USB-mód beállításához (*Speciális rendszerbeállítások*, 118. oldal).

Visszaállítás és alaphelyzetbe állítás: Beállítja az óra adatainak biztonsági mentését, valamint visszaállítja a felhasználói adatokat és beállításokat (*Beállítások visszaállítása és alaphelyzetbe állítása*, 118. oldal).

Szoftverfrissítés: Telepíti a letöltött szoftverfrissítéseket, engedélyezi az automatikus frissítéseket, és lehetővé teszi a frissítések kézi ellenőrzését (*Rendszerbeállítások*, 115. oldal).

Névjegy: Megjeleníti az eszközre, a szoftverre, a licencre és a szabályozási előírásokra vonatkozó információkat (*Az eszközadatok megtekintése*, 120. oldal).

Az óra nyelvének módosítása

Megváltoztathatja az óra nyelvi beállítását, ha véletlenül rossz nyelvet választott ki.

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza a „ ” (Beállítások > Nyelv) menüpontot.
3. Válassza a „ ” (Nyelv) menüpontot.
4. Válassza a „ ” (Nyelv) menüpontot.
5. Válassza ki a kívánt nyelvet.

A gombok gyorsbillentyűinek testreszabása

Az egyes gombok és gombkombinációk tartásfunkcióját testreszabhatja.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Gyorsbillentyűk menüpontot**.
3. Válassza ki a testreszabni kívánt gombot vagy gombkombinációt.
4. Válasszon ki egy funkciót.

Az óra jelszavának beállítása

FIGYELMEZTETÉS

Ha háromszor helytelenül adja meg a jelszót, az óra ideiglenesen zárolódik. Öt sikertelen kísérlet után az óra addig zárolva marad, amíg a Garmin Connect™ alkalmazásban vissza nem állítja a jelszót. Ha az órát még nem párosította a telefonjával, az óra öt sikertelen kísérlet után törli az adatait, és visszaáll a gyári alapbeállításokra.

Beállíthat egy órajelszót, hogy megvédje személyes adatait, amikor az óra nincs a csuklóján. Ha a Garmin Pay™ funkciót használja, az óra ugyanazt a négyjegyű jelszót használja, amely a pénztárca megnyitásához szükséges (*Garmin Pay™*, 23. oldal).

1. A kijelzőn csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Jelszó** > **Jelszó beállítása menüpontot**.
3. Írjon be egy négyjegyű jelszót.

Amikor legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, be kell írnia a jelszót, mielőtt bármilyen információt megtekinthetne.

Az óra jelszavának módosítása

A jelszó megváltoztatásához ismernie kell a jelenlegi jelszót. Ha elfelejtette a jelszót, vagy túl sokszor próbálta meg helytelenül beírni, akkor a Garmin Connect™ alkalmazásban vissza kell állítania azt.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Jelszó** > **Jelszó módosítása menüpontot**.
3. Írja be a jelenlegi négyjegyű jelszavát.
4. Írja be az új négyjegyű jelszót.

Amikor legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, be kell írnia a jelszót, mielőtt bármilyen információt megtekinthetne.

Az óra jelszavának kikapcsolása

MEGJEGYZÉS: A jelszó kikapcsolásához ismernie kell a készülék jelenlegi jelszavát. Ha elfelejti a jelszót, vagy túl sokszor adja meg helytelenül, akkor a Garmin Connect™ alkalmazásban vissza kell állítania azt.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Jelszó** > **Jelszó** > **Csak pénztárca lehetőséget**.
3. Írja be a jelenlegi négyjegyű jelszavát.

Az óra kikapcsolja a jelszó-beállítást, kivéve a Garmin Pay pénztárcát.

Iránytű

Az óra 3 tengelyes iránytűvel rendelkezik, amely automatikusan kalibrálódik. Az iránytű funkciói és megjelenése a tevékenységtől, a GPS bekapcsoltságától, valamint attól függően változnak, hogy éppen egy célpont felé navigálsz-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatja (*Iránytű beállításai*, 116. oldal). Az iránytűt a vezérlőmenüből (*Vezérlők*, 47. oldal), a pillantások listájából (*Pillantások*, 43. oldal) vagy egy tevékenység közben az adatkijelzőn (*Az adatkijelzők testreszabása*, 36. oldal) tekintheti meg.

Iránytű beállítások

Az óra kijelzőjén nyomja meg a gombot, majd válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Iránytű menüpontot**.

Kalibrálás: Az iránytű-érzékelő kézi kalibrálása (*Az iránytű kézi kalibrálása*, 116. oldal).

Kijelzés: Beállítja, hogy az iránytű az irányt betűkkel, fokokkal vagy milliradiánokkal jelezze.

Északi referencia: Beállítja az iránytű északi referenciáját.

Mágneses eltérés: Beállítja az északi referencia mágneses eltérését.

MEGJEGYZÉS: Ez az opció akkor jelenik meg, ha **az Észak-referencia** > **Felhasználó lehetőséget** választotta ki.

Mód: Beállítja az iránytűt úgy, hogy mozgás közben (Auto) a GPS- és az elektronikus érzékelő adatainak kombinációját, kizárólag a GPS-adatokat, vagy a magnetométert használja.

Az iránytű kézi kalibrálása

FIGYELMEZTETÉS

Az elektronikus iránytűt szabadban kalibrálja. Az iránypontosság javítása érdekében ne álljon olyan tárgyak közelében, amelyek befolyásolják a mágneses mezőt, például járművek, épületek és felsővezetékek.

Az óra alapértelmezés szerint automatikus kalibrálást használ. Ha például hosszú táv megtétele után vagy szélsőséges hőmérséklet-változások után az iránytű rendellenesen viselkedik, kézzel is kalibrálhatja az iránytűt.

1. A kijelzőn csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Iránytű** > **Kalibrálás menüpontot**.
3. Mozgassa a csuklóját kis nyolcas alakú mozdulatokkal, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

Az északi referencia beállítása

Beállíthatja az irányadatok kiszámításához használt irányreferenciát.

1. A kijelzőn csúsztasd ujjadat balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Iránytű** > **Észak-referencia menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha a földrajzi északot szeretné irányreferenciaként beállítani, válassza **a Valódi lehetőséget**.
   - Ha a mágneses északot szeretné irányreferenciaként beállítani deklináció nélkül, válassza **a Mágneses lehetőséget**.
   - Ha a rácsos északot (000°) szeretné irányreferenciaként beállítani, válassza **a Rács lehetőséget**.

- A mágneses eltérés értékének kézi beállításához válassza **a Felhasználó lehetőséget**, írja be a mágneses eltérést, majd válassza **a Kész lehetőséget**.

Magasságmérő és barométer

Az óra beépített magasságmérővel és barométerrel rendelkezik. Az óra folyamatosan gyűjti a magassági és nyomásadatokat, még alacsony energiafogyasztású üzemmódban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján jelzi a hozzávetőleges magasságot. A barométer a környezeti nyomásadatokat jeleníti meg azon a rögzített magasság alapján, amelyen a magasságmérőt legutóbb kalibrálták (*„Magasságmérő és barométer beállításai”*, 117. oldal). A magasságmérő vagy a barométer pillantásai közül kiválaszthatja a „ ” (Beállítások megnyitása) lehetőséget, hogy gyorsan megnyissa a magasságmérő vagy a barométer beállításait. A magasságmérőt és a barométert megtekintheti a vezérlőmenüből (*Vezérlők*, 47. oldal), a pillantások listájából (*Pillantások*, 43. oldal) vagy az alkalmazások listájából (*Alkalmazások*, 19. oldal).

Magasságmérő és barométer beállításai

Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Beállítások”** > **„Rendszer”** > **„Magasságmérő és barométer” menüpontot**. **Kalibrálás**: Kézi kalibrálás a magasságmérő és a barométer érzékelőjének.

Automatikus kalibrálás: Az érzékelőt minden alkalommal automatikusan kalibrálja, amikor műholdas rendszereket használ.

Érzékelő mód: Beállítja az érzékelő módját. Az Automatikus opció a mozgásnak megfelelően mind a magasságmérőt, mind a barométert használja. A Csak magasságmérő opciót akkor használhatja, ha a tevékenység során magasságváltozás történik, a Csak barométer opciót pedig akkor, ha a tevékenység során nincs magasságváltozás.

Magasság: Beállítja a magasság mértékegységeit.

Nyomás: Beállítja a nyomás mértékegységeit.

Barométerábra: Beállítja, hogy a barométerábra grafikonján mennyi időtartamot jelenítsen meg.

A barometrikus magasságmérő kalibrálása

Az órát már gyárilag kalibrálták, és alapértelmezés szerint az óra automatikus kalibrálást végez a GPS-kezdőpontján. Ha ismeri a pontos magasságot, kézzel is kalibrálhatja a barometrikus magasságmérőt.

1. A kijelzőn csúsztasd ujjadat balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer menüpontot**.
3. Válassza a **Magasságmérő és barométer menüpontot**.
4. Válassza a **Kalibrálás menüpontot**.
5. Válasszon egy lehetőséget:
   - Az aktuális magasság kézi megadásához válassza **a Kézi megadás lehetőséget**.
   - A digitális magassági modell alapján történő automatikus kalibráláshoz válassza **a DEM használata lehetőséget**.
   - Ha automatikusan szeretné kalibrálni a GPS-helyzete alapján, válassza a **„GPS használata”** lehetőséget.

Időbeállítások

Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza **a „Beállítások”** > **„Rendszer”** > **„Idő” menüpontot**.

Időformátum: Beállítja, hogy az óra a 12 órás, a 24 órás vagy a katonai formátumban jelenítse meg az időt.

Dátumformátum: Beállítja a dátumoknál a nap, a hónap és az év megjelenítési sorrendjét.

Idő beállítása: Beállítja az óra időzónáját. Az „Auto” opció a GPS-pozíció alapján automatikusan állítja be az időzónát.

Idő: Beállítja az időt, ha az Idő beállítása opció Kézi értékre van állítva.

Időszinkronizálás: Időzónaváltáskor szinkronizálja az időt, és frissíti az időt a nyári időszámításra (*Időszinkronizálás*, 117. oldal).

Az idő szinkronizálása

Minden alkalommal, amikor bekapcsolod az órát és kapcsolatba lép a műholdakkal, vagy megnyitod a Garmin Connect™ alkalmazást a párosított telefonodon, az óra automatikusan felismeri az időzónádat és az aktuális napszakot. Az időt manuálisan is szinkronizálhatod, ha időzónát váltasz, illetve a nyári időszámításra való átálláskor.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Idő** > **Időszinkronizálás menüpontot**.
3. Kérjük, várjon, amíg az óra csatlakozik a párosított telefonjához, vagy megkeresi a műholdakat.

TIPP: Felfelé csúsztatva válthat a források között.

Az óra alapértelmezett billentyűzetének módosítása

Megváltoztathatja az óra alapértelmezett billentyűzetének nyelvét és formátumát.

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.

2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Billentyűzet menüpontot**.
3. Válassza **a Hozzáadás** lehetőséget, majd válasszon ki egy billentyűzetet. A billentyűzet megjelenik a listában.
4. Válassza ki a billentyűzet opciót, majd görgessen, hogy a lista elejére helyezze. Az „★" felirat megjelenik az alapértelmezett billentyűzet mellett.

Ébresztőszó engedélyezése az óráján

Engedélyezheti az ébresztőszót az óráján és a telefon hangsegédjén.

MEGJEGYZÉS: Ezeknek a beállításoknak az engedélyezése csökkenti az akkumulátor élettartamát.

1. Az óra számlapján csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Hang menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza **az „OK Garmin" lehetőséget** a **„Voice Command"** óra-felébresztő szó engedélyezéséhez (*Hangparancsok használata*, 21. oldal).
   - Válassza **a „Telefonasszisztens" lehetőséget** a **Telefonasszisztens** óra-felébresztő szó engedélyezéséhez (*A Telefonasszisztens használata*, 94. oldal).

Speciális rendszerbeállítások

Az óra kijelzőjén nyomja meg a gombokat, majd válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Speciális menüpontot**.

Formátum: Általános formátumbeállításokat határoz meg, például a tevékenységek során megjelenített mértékegységeket, a tempót és a sebességet, valamint a hét kezdetét (*A mértékegységek módosítása*, 118. oldal).

Adatrögzítés: Beállítja, hogy az óra hogyan rögzítse a tevékenységi adatokat (*Adatrögzítési beállítások*, 118. oldal).

USB-mód: Beállítja, hogy az óra számítógéphez csatlakoztatva MTP (médiaátviteli protokoll) vagy Garmin®módot használjon.

A mértékegységek módosítása

Testreszabhatja a távolság, a tempó és a sebesség, a magasság és egyéb értékek mértékegységeit.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Speciális** > **Formátum** > **Mértékegységek menüpontot**.
3. Válasszon ki egy mérési típust.
4. Válasszon ki egy mértékegységet.

Adatrögzítési beállítások

Az óra kijelzőjén nyomja meg a „ " gombot, majd válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Speciális** > **Adatrögzítés menüpontot**.

Gyakoriság: Beállítja, hogy az óra milyen gyakorisággal rögzíti a tevékenységi adatokat. Az **„Intelligens** gyakoriságú rögzítés" opció (alapértelmezett) hosszabb tevékenységi felvételeket tesz lehetővé. A **„Minden másodpercben"** rögzítési opció részletesebb tevékenységi felvételeket biztosít, de előfordulhat, hogy a hosszabb ideig tartó tevékenységeket nem rögzíti teljes egészében. A rendszer azokat a kulcsfontosságú pontokat rögzíti, ahol irányt, tempót vagy pulzusszámot változtatsz. A tevékenységi felvétel mérete kisebb lesz, így több tevékenységet tudsz tárolni a készülék memóriájában.

HRV rögzítése: Lehetővé teszi az órának, hogy rögzítse a pulzusváltozékonyságot egy tevékenység során (*Pulzusváltozékonysági állapot*, 60. oldal).

Helymeghatározás javítása: Lehetővé teszi az órának, hogy bizonyos tevékenységek, például futás vagy túrázás során több helymeghatározási adatot rögzítsen.

Beállítások visszaállítása és törlése

A Garmin Connect™ alkalmazás segítségével biztonsági másolatot készíthet egy meglévő Garmin®karóra beállításairól, és azokat visszaállíthatja egy másik, kompatibilis Garmin karórára (*A beállítások és adatok visszaállítása a Garmin Connect™ alkalmazásból*, 118. oldal). A beállítások között szerepelnek a sportprofilok, a gyorsnézetek, a felhasználói beállítások, az edzések és egyebek.

Az óraszínen nyomja meg a „ " gombot, majd válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Visszaállítás és visszaállítás menüpontot**. **Automatikus biztonsági mentések**: Rendszeresen biztonsági másolatot készít a beállításokról a Garmin Connect-fiókjába. **Biztonsági mentés most**: Kézi biztonsági másolatot készít a beállításokról a Garmin Connect-fiókjába.

A biztonsági másolat tartalma: Megjeleníti a mentett adatok típusát.

A beállítások automatikusan bekerülnek a biztonsági másolat tartalmába.

Visszaállítás: A kiválasztott beállításokat a gyári alapértelmezett értékekre állítja vissza (*„Az összes alapbeállítás visszaállítása”*, 119. oldal).

Beállítások és adatok visszaállítása a Garmin Connect™ alkalmazásból

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „•••” (Készülékek és órák) menüpontot.

2. Válassza **a „Garmin Devices” (Garmin-eszközök) menüpontot**, majd válassza ki az óráját.
3. Válassza **a Rendszer** > **Visszaállítás és visszaállítás** > **Eszközbiztonsági másolatok menüpontot**.
4. Válasszon ki egy biztonsági másolatot a listából.
5. Válassza **a „Restore from Backup”** > **„Restore” menüpontot**.
6. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
7. Várja meg, amíg az órája szinkronizálódik az alkalmazással.
8. Az órán nyomja meg a „ ” gombot, majd válassza a „ ” lehetőséget.
   Az óra újraindul, és visszaállítja a beállításait és adatait.
9. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása

Mielőtt az összes alapértelmezett beállítást visszaállítaná, szinkronizálja az órát a Garmin Connect™ alkalmazással, hogy feltöltse a tevékenységi adatait.

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Visszaállítás és visszaállítás** > **Visszaállítás menüpontot**.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha az óra összes beállítását vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, és el szeretné menteni az összes felhasználó által megadott adatot és a tevékenységi előzményeket, válassza **az „Alapbeállítások visszaállítása” lehetőséget**.
   - Ha az összes tevékenységet törölni szeretné a történetből, válassza **az „Összes tevékenység törlése” lehetőséget**.
   - A távolság- és időösszegek visszaállításához válassza az **„Összegek visszaállítása”** lehetőséget.
   - Ha az óra összes beállítását vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, és törölni szeretné az összes felhasználó által megadott információt és a tevékenységi előzményeket, válassza az **„Adatok törlése és beállítások visszaállítása”** lehetőséget.

     MEGJEGYZÉS: Ha beállított egy Garmin Pay™ pénztárcát, ez az opció törli azt az óráról. Ha zenét tárolt az óráján, ez az opció törli a tárolt zenéket.
   - Az összes ideiglenes fájl törléséhez az Óráról válassza **az Ideiglenes fájlok törlése lehetőséget**.

Az óra kézi újraindítása

Ha az óra nem reagál, próbálja meg az alábbi lépéseket az óra újraindításához.

- Tartsa lenyomva a „ ” gombot, amíg az óra kikapcsol, majd tartsa lenyomva a „ ” gombot az óra bekapcsolásához.
- Csatlakoztassa az órát egy USB-C® töltőporthoz legalább 30 másodpercre, majd húzza ki a kábelt, és csatlakoztassa újra.

Eszköz javítása helyreállítási módban

A helyreállítási mód opciói akkor jelennek meg az eszközön, ha az nem tudja megoldani egy szoftverproblémát.

Válasszon ki egy vagy több helyreállítási mód opciót:

Helyreállítási kísérlet	Helyreállítási kísérlet: Ez a leggyakoribb megoldás a szoftverproblémák kijavítására. A legtöbb esetben nem vesznek el tevékenységi adatok.
Súgó	Súgó: A QR-kód beolvasásával elérheti a Garmin® terméktámogatás legfrissebb hibaelhárítási információit.
Tevékenység törlése	Tevékenység törlése: Ha éppen tevékenységet rögzít, ezzel törli a tevékenységet. ***FIGYELMEZTETÉS*** Az aktuális tevékenység adatai törlődnek.
Térképek törlése	Térképek törlése: A térképeket eltávolítja a készülékről. ***FIGYELMEZTETÉS*** Ezzel a művelettel a térképfájlok törlődnek a készülékről. Ha hozzáfér a számítógépéhez, a Garmin Express™ alkalmazás segítségével visszaállíthatja a térképfájlokat.
Csatlakozás a számítógéphez	Csatlakozás a számítógéphez: Ha hozzáfér a számítógépéhez, a Garmin Express alkalmazás segítségével frissítheti a szoftvert.

Gyári beállítások visszaállítása	Gyári beállítások visszaállítása: Visszaállítja a készüléket a gyári alapbeállításokra. **FIGYELMEZTETÉS** Ezzel az összes felhasználói adat, beállítás és párosítási információ törlődik. A Garmin Golf™ fiókjához szinkronizált adatok visszaállíthatók.
Kikapcsolás	Kikapcsolás: Kikapcsolja a készüléket.

Termékfrissítések

Telepítse a számítógépére a Garmin Express™ programot (www.garmin.com/express). Telepítse a telefonjára a Garmin Golf™ alkalmazást.

Ezzel könnyen hozzáférhet a következő szolgáltatásokhoz a Garmin® eszközökön:

- Szoftverfrissítések
- Térképfrissítések
- Pályafrissítések
- Adatfeltöltés a Garmin Golfba
- Termékregisztráció

A készülékadatok megtekintése

Megtekintheti az eszköz adatait, például az eszköz azonosítóját, a szoftver verzióját, a szabályozási információkat és a licencszerződést.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. Válassza **a Beállítások** > **Rendszer** > **Információk menüpontot**.

Az e-címkén szereplő szabályozási és megfelelőségi információk megtekintése

Ennek az eszköznek a címkéje elektronikus formában áll rendelkezésre. Az e-címke tartalmazhat jogszabályi információkat, például az FCC által kiadott azonosító számokat vagy regionális megfelelőségi jelöléseket, valamint a vonatkozó termék- és engedélyezési adatokat.

1. Az óra kijelzőjén csúsztassa ujját balra.
2. A beállítások menüből válassza **a Rendszer** menüpontot.
3. Válassza **az „Információk” menüpontot**.

Készülékinformációk

Az AMOLED-kijelzőről

Alapértelmezés szerint az óra beállításai az akkumulátor élettartamára és a teljesítményre vannak optimalizálva.

A képmaradvány, vagyis a pixelek „beégése” az AMOLED-készülékek esetében normális jelenség. A kijelző élettartamának meghosszabbítása érdekében kerülje a statikus képek hosszú ideig tartó, magas fényerőn történő megjelenítését. A beégés minimalizálása érdekében az Approach®S72 kijelzője a beállított időtúllépés után kikapcsol (*Kijelző- és fényerő-beállítások*, 77. oldal). A karórát a testéhez fordíthatja, megérintheti az érintőképernyőt, vagy megnyomhat egy gombot az óra felébresztéséhez.

Az óra feltöltése

FIGYELMEZTETÉS

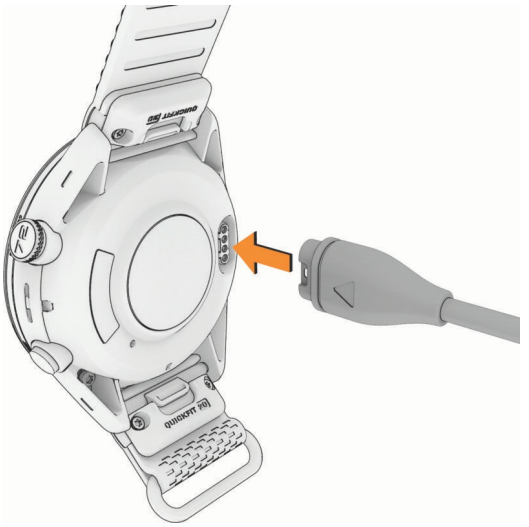
Ez a készülék lítium-ion akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat a termék csomagolásában található *„Fontos biztonsági és termékinformációk” című* útmutatóban találja.

FIGYELMEZTETÉS

A korrózió elkerülése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg az érintkezőket és azok környékét, mielőtt feltöltené a készüléket vagy számítógéphez csatlakoztatná. Olvassa el a tisztítási utasításokat (*A készülék ápolása*, 122. oldal).

Az órához gyári töltőkábel tartozik. Az opcionális kiegészítők és pótalkatrészek megvásárlásához látogasson el a garmin.com weboldalra, vagy vegye fel a kapcsolatot a Garmin®forgalmazójával.

1 Csatlakoztassa a kábelt (▲-végét) az óra töltőcsatlakozójához.



2 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB-C®számítógépes porthoz vagy hálózati adapterhez (minimum 5 W névleges teljesítmény). Az óra kijelzi az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

3 Válassza le az órát, miután az akkumulátor töltöttségi szintje eléri a 100%-ot.

Műszaki adatok

Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akkumulátor
Vízállóság	5 ATM[1]
Üzemi és tárolási hőmérséklet-tartomány	-20° és 55°C között (-4° és 131°F között)
USB-töltési hőmérsékleti tartomány	0 °C és 45 °C között (32 °F és 113 °F között)
EU vezeték nélküli frekvenciák és adóteljesítmény	2400–2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m @ 10 m
EU SAR-értékek	0,67 W/kg végtag, 0,10 W/kg fej (A05146); 0,36 W/kg végtag, <0,10 W/kg fej (A05147)

[1] A készülék 50 m mélységnek megfelelő nyomásnak ellenáll. További információkért látogasson el awww.garmin.com/waterrating weboldalra.

Az akkumulátorral kapcsolatos információk

Az akkumulátor tényleges élettartama az órán engedélyezett funkcióktól függ, például a csuklón mért pulzusszámtól, az okostelefonos értesítésektől, a GPS-től, a beépített érzékelőktől és a csatlakoztatott érzékelőktől.

Mód	Approach® S72 – 43 mm Akkumulátor-élettartam	Approach S72 – 47 mm Akkumulátor-élettartam
Okosóra üzemmód	Akár 10 nap	Akár 16 nap
Golf tevékenység mód	Akár 15 óra	Akár 20 óra

Tippek az akkumulátor élettartamának maximalizálásához

Az akkumulátor élettartamának meghosszabbításához próbálja ki az alábbi tippeket.

- Változtassa meg az energiaüzemmódot tevékenység közben.
- Kapcsolja be az akkumulátorkímélő funkciót a vezérlőmenüből (*Vezérlés*, 47. oldal).
- Az akkumulátor-áttekintés segítségével megtekintheti a felhasználási adatokat és módosíthatja a rendszerbeállításokat (*Áttekintések*, 43. oldal).
- Csökkentse a képernyő kikapcsolási idejét (*Kijelző és fényerő beállítások*, 77. oldal).
- Csökkentse a zseblámpa fényerejét, és módosítsa a villogási beállításokat (*Az egyéni zseblámpa villogásának szerkesztése*, 50. oldal).
- Ne használja az **„Always On Display”** képernyő kikapcsolási idő opciót, és válasszon rövidebb kikapcsolási időt (*Kijelző és fényerő beállítások*, 77. oldal).
- Csökkentse a képernyő fényerejét (*„Kijelző és fényerő beállítások”*, 77. oldal).
- Kapcsolja ki az óra és a telefon hangsegédjének ébresztőszavakat (*Ébresztőszó engedélyezése az órán*, 118. oldal).
- Használjon olyan GNSS műholdas módot, amely az akkumulátor élettartamát részesíti előnyben a tevékenység során (*Műholdbeállítások*, 41. oldal).
- Kapcsolja ki a Bluetooth®technológiát, ha nem használja a csatlakoztatott funkciókat (*Vezérlők*, 47. oldal).
- Ha tevékenységét hosszabb időre szünetelteti, használja a **„Később folytatás”** opciót (*Tevékenység leállítása*, 26. oldal).
- Korlátozza az óra által megjelenített telefonos értesítéseket (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 95. oldal).
- Állítsa le a pulzusadatok továbbítását a párosított eszközök felé (*Pulzusadatok továbbítása*, 79. oldal).
- Kapcsolja ki a csuklón történő pulzusmérést (*A csuklón történő pulzusmérő beállításai*, 79. oldal).

  MEGJEGYZÉS: A csuklón végzett pulzusmérés alapján számítják ki az intenzív edzésperceket és az elégetett kalóriákat.
- Kapcsolja be a pulzoximéter kézi leolvasását (*A pulzoximéter üzemmód beállítása*, 80. oldal).

A készülék ápolása

FIGYELMEZTETÉS

Ne használjon éles tárgyakat a készülék tisztításához.

Soha ne használjon kemény vagy éles tárgyat az érintőképernyő működtetéséhez, mert az károsodást okozhat.

Ne tegye ki a mikrofont és a hangszóró nyílásait naptejnek vagy más vegyi anyagoknak. Ez ugyanis eltömítheti vagy más módon károsan befolyásolhatja a mikrofont és a hangszórót, rontva azok teljesítményét.

Kerülje a műanyag alkatrészeket és felületeket károsító vegyi tisztítószereket, oldószereket és rovarriasztókat.

Alaposan öblítse le a készüléket friss vízzel, ha klórral, sós vízzel, naptejjel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más erős vegyszerekkel érintkezett. Ezen anyagoknak való hosszan tartó kitettség károsíthatja a tokot.

Ne nyomja meg a gombokat víz alatt.

Kerülje az erős ütéseket és a durva kezelést, mert ez rontja a termék élettartamát.

Ne tárolja a készüléket olyan helyen, ahol hosszabb ideig szélsőséges hőmérsékletnek lehet kitéve, mert ez maradandó károsodást okozhat.

Az óra tisztítása

⚠ FIGYELEM

Egyes felhasználóknál az óra hosszabb ideig tartó viselése után bőrirritáció léphet fel, különösen, ha a felhasználó érzékeny bőrrel rendelkezik vagy allergiás. Ha bőrirritációt észlel, vegye le az órát, és hagyjon időt a bőrnek a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosan a csuklójára.

FIGYELMEZTETÉS

Már kis mennyiségű izzadság vagy nedvesség is korróziót okozhat az elektromos érintkezőkön, ha a készüléket töltőhöz csatlakoztatják. A korrózió megakadályozhatja a töltést és az adatátvitelt.

További információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

1 Öblítse le vízzel, vagy használjon nedves, szöszmentes ruhát.

2 Hagyja az órát teljesen megszáradni.

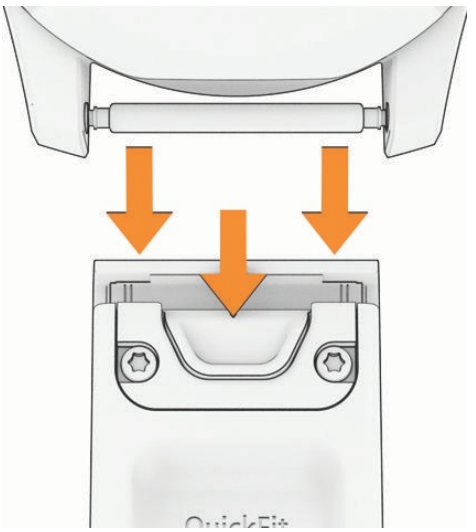
MEGJEGYZÉS: Úszás, fürdés vagy a karóra vízzel való érintkezése után a hangszóró- és mikrofonnyílásokban maradt víz miatt a karóra hangja átmenetileg a szokásosnál halkabb lehet. A víz nem károsítja a karórát, de elpárolgása akár 24 órát is igénybe vehet. A vízeltávolító funkció segítségével eltávolíthatja a vizet a nyílásokból (*Vezérlők*, 47. oldal).

A nejlon szíj tisztítása

- A nejlon pántot kézzel mossa ki enyhe tisztítószerrel, például mosogatószerrel.
- Ne tegye a nejlon pántot mosógépbe vagy szárítógépbe.
- A nylon pánt szárításához akassza fel vagy fektesse le laposan, és hagyja teljesen megszáradni.
- További információkért látogasson el a **garmin.com/fitandcare** weboldalra.

A QuickFit® szíjak cseréje

1 Csúsztassa el a QuickFit szíj reteszét, majd vegye le a szíjat az óráról.



2 Igazítsa az új szíjat az órához.

3 Nyomja a szíjat a helyére.

MEGJEGYZÉS: Győződjön meg arról, hogy a szíj biztonságosan rögzül. A retesznek az óra csapját kell lezárnia.

4 Ismételje meg az 1–3. lépéseket a másik szíj cseréjéhez.

További információk

További információkat talál erről a termékről a Garmin® weboldalán.

- További kézikönyvek, cikkek és szoftverfrissítésekért látogasson el **a support.garmin.com** weboldalra.
- Látogasson el **a buy.garmin.com** weboldalra, vagy vegye fel a kapcsolatot a Garmin forgalmazójával az opcionális kiegészítőkkel és pótalkatrészekkel kapcsolatos információkért.
- A funkciók pontosságával kapcsolatos információkért látogasson el **awww.garmin.com/ataccuracy** oldalra. Ez nem orvosi eszköz.

Függelék

VO2 max. szabványos besorolások

Ezek a táblázatok a VO2 max becslésekre vonatkozó, életkor és nem szerinti szabványos osztályozásokat tartalmazzák.

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

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

Az adatok a The Cooper Institute®engedélyével kerültek közzétételre. További információkért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Színmérők és futási dinamikai adatok

A futási dinamika képernyőn az elsődleges mutatóhoz tartozó színes mérőskála jelenik meg. Az elsődleges mutató beállítható. A színes mérőskála azt mutatja, hogy a futási dinamikai adataid hogyan viszonyulnak más futók adataihoz. A színzónák a percentiliseken alapulnak.

A Garmin®számos, különböző szintű futót vizsgált meg. A piros vagy narancssárga zónában szereplő adatértékek jellemzően a kevésbé tapasztalt vagy lassabb futókra jellemzőek. A zöld, kék vagy lila zónában szereplő adatértékek jellemzően
tapasztaltabb vagy gyorsabb futók számára. A tapasztaltabb futók általában rövidebb talajérintkezési idővel, kisebb függőleges rezgéssel, alacsonyabb függőleges aránnyal, kisebb lépéssebesség-csökkenéssel és magasabb lépésfrekvenciával rendelkeznek, mint a kevésbé tapasztalt futók. A magasabb futók viszont jellemzően valamivel alacsonyabb lépésfrekvenciával, hosszabb lépéshosszal és valamivel nagyobb függőleges rezgéssel rendelkeznek. A függőleges arány a függőleges rezgés és a lépéshossz hányadosa. Nincs összefüggésben a magassággal.

A futási dinamikával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/runningdynamics oldalra. A futási dinamikai adatokkal kapcsolatos további elméletek és értelmezésekért keressen megbízható futással foglalkozó kiadványokat és weboldalakat.

Színzóna	A zónában elfoglalt százalékos hely	Lépésfrekvencia-tartomány	Talajérintkezési idő tartománya	Lépéssebesség-csökkenés tartománya
Lila	>95	>185 lépés/perc	<218 ms	<8,2 cm/s
Kék	70–95	174–185 spm	218–248 ms	8,2-12,1 cm/s
Zöld	30–69	163–173 spm	249–277 ms	12,2-19,7 cm/s
Narancs	5–29	151–162 spm	278–308 ms	19,8-25,9 cm/s
Piros	<5	<151 spm	>308 ms	>25,9 cm/s

Talajérintkezési idő egyensúlyi adatok

A talajérintkezési idő egyensúlya a futás szimmetriáját méri, és a teljes talajérintkezési idő százalékában jelenik meg. Például egy 51,3%-os érték és egy balra mutató nyíl azt jelzi, hogy a futó több időt tölt a talajon a bal lábával. Ha az adatképernyőn mindkét szám megjelenik, például 48-52, akkor a 48% a bal lábra, a 52% pedig a jobb lábra vonatkozik.

Színzóna	Piros	Narancs	Zöld	Narancs	Piros

Szimmetria	Gyenge	Közepes	Jó	Közepes	Gyenge
Az egyéb futók aránya	5%	25%	40%	25%	5%
Talajérintkezési idő egyensúly	>52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	>52,2% J

A futási dinamika fejlesztése és tesztelése során a Garmin® csapata összefüggéseket talált a sérülések és a bizonyos futók esetében tapasztalt nagyobb egyensúlyhiányok között. Sok futó esetében a talajérintkezési idő egyensúlya hajlamos jobban eltérni az 50-50-től, amikor dombon felfelé vagy lefelé futnak. A legtöbb futóedző egyetért abban, hogy a szimmetrikus futásforma előnyös. Az élvonalbeli futók lépései általában gyorsak és kiegyensúlyozottak.

Futás közben figyelheted a kijelzőt vagy az adatmezőt, illetve futás után megtekintheted az összefoglalót a Garmin Connect™ fiókjában. A többi futási dinamikai adathoz hasonlóan a talajérintkezési idő egyensúlya is egy mennyiségi mérőszám, amely segít megismerni a futási stílusát.

Függőleges oszcilláció és függőleges arány adatok

A függőleges rezgés és a függőleges arány adatainak tartománya az érzékelő típusától, valamint attól függően, hogy azt a mellkason (HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú kiegészítők) vagy a derekán (Running Dynamics Pod kiegészítő) helyezik-e el, kissé eltér.

Színes zóna	A zónában elért percentilis	Függőleges oszcilláció tartománya a mellkason	Függőleges oszcilláció tartománya a deréknál	Függőleges arány a mellkason	Függőleges arány a deréknál
Lila	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
Kék	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
Zöld	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
Narancssárga	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
Piros	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Futási gazdaságossági értékelések

Színzóna	Értékelés	Férfiak	Nők
Rózsaszín	Elit	<185	<190
Lila	Kiváló	185–189	190–194
Kék	Szakértő	190–194	195–199
Zöld	Jól képzett	195–204	200–209
Sárga	Kiképzett	205–214	210–219
Narancssárga	Középfokú	215–224	220–229
Piros	Szabadidős	> 224	> 229

Állóképességi pontszámok

Ezek a táblázatok az állóképességi pontszám becsléseinek osztályozását tartalmazzák életkor és nem szerint.

Férfiak	Szabadidős	Középhaladó	Edzett	Jól edzett	Szakértő	Kiváló	Elit
18–20	Kevesebb, mint 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 és annál nagyobb
21–39	5099 alatt	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 és annál nagyobb
40–44	5099 alatt	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 és annál nagyobb
45–49	Kevesebb, mint 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 és annál nagyobb

50–54	4899 alatt	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 és annál nagyobb
55–59	4599 alatt	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 és annál nagyobb
60–64	4299 alatt	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 és annál nagyobb
65–69	4099 alatt	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 és annál nagyobb
70–74	3799 alatt	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 és annál nagyobb
Férfiak	**Szabadidős**	**Középhaladó**	**Képzettek**	**Jól edzett**	**Szakértő**	**Kiváló**	**Elit**
75–80	Kevesebb, mint 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 és annál nagyobb
80 és annál idősebb	3299 alatt	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 és annál nagyobb

Nők	Szabadidős	Középhaladó	Képzettek	Jól edzett	Szakértő	Kiváló	Elit
18–20	Kevesebb, mint 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 és annál nagyobb
21–39	4699 alatt	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 és annál nagyobb
40–44	4699 alatt	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 és annál nagyobb
45–49	Kevesebb, mint 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 és annál nagyobb
50–54	4499 alatt	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 és annál nagyobb
55–59	4299 alatt	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5099	6000–6399	6400 és annál nagyobb
60–64	4099 alatt	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 és annál nagyobb
65–69	Kevesebb, mint 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 és annál nagyobb
70–74	3699 alatt	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 és annál nagyobb
75–80	3499 alatt	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 és annál nagyobb
80 és annál idősebb	3199 alatt	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 és annál nagyobb

Ezeket a becsléseket a Garmin Human Performance Lab™ biztosítja és támasztja alá.

FTP-besorolások

Ezek a táblázatok a funkcionális küszöbérték (FTP) becsléseinek nemek szerinti besorolását tartalmazzák.

Férfiak	Watt/kilogramm (W/kg)
Kiváló	5,05 és annál nagyobb
Kiváló	3,93 és 5,04 között
Jó	2,79-től 3,92-ig
Közepes	2,23-tól 2,78-ig
Képzetlen	Kevesebb, mint 2,23

Nők	Watt/kilogramm (W/kg)
Kiváló	4,30 és annál nagyobb
Kiváló	3,33 és 4,29 között

Jó	2,36 és 3,32 között
Közepes	1,90-től 2,35-ig
Képzetlen	1,90 alatt

Az FTP-besorolások Hunter Allen és Andrew Coggan, PhD kutatásain alapulnak, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Kerékméret és kerület

Kerékpározáskor a sebességérzékelő automatikusan felismeri a kerék méretét. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításaiban manuálisan is megadhatod a kerék kerületét.

A kerékpározáshoz használt gumiabroncs mérete a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. Megmérheti a kerék kerületét, vagy használhatja az interneten elérhető számítógépek egyikét.

Adatmezők

MEGJEGYZÉS: Nem minden adatmező érhető el minden tevékenységtípusnál. Egyes adatmezők megjelenítéséhez ANT+® vagy Bluetooth® kiegészítők szükségesek. Egyes adatmezők az órán több kategóriában is megjelennek.

TIPP: Az adatmezőket a Garmin Connect™ alkalmazás órabeállításai között is testreszabhatja.

Lépésszám-mezők

Név	Leírás
Átlagos pedálfordulatszám	Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos pedálfordulatszáma.
Átlagos pedálfordulatszám	Futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésszáma.
Lépésszám	Kerékpározás. A hajtókar fordulatszáma. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, a készüléknek csatlakoznia kell egy pedálfordulatszám-mérő kiegészítőhöz.
Lépésszám	Futás. A lépések száma percenként (jobb és bal láb).
Kör kadencia	Kerékpározás. Az aktuális kör átlagos pedálfordulatszáma.
Kör kadencia	Futás. Az aktuális kör átlagos kadenciája.
Utolsó kör pedálfordulatszáma	Kerékpározás. Az utolsó teljesített kör átlagos pedálfordulatszáma.
Utolsó kör pedálfordulatszáma	Futás. Az utolsó teljesített kör átlagos lépésszáma.

Diagramok

Név	Leírás
Barométer-diagram	A légnyomás időbeli alakulását bemutató diagram.
Magassági diagram	A magasság időbeli alakulását bemutató diagram.
Pulzusdiagram	A tevékenység során mért pulzusszámot bemutató diagram.
Tempódiagram	A tevékenység során mért tempót bemutató diagram.
Teljesítménydiagram	A tevékenység során mért teljesítményedet bemutató diagram.
Sebességdiagram	A tevékenység során elért sebességedet bemutató diagram.

Iránytű mezők

Név	Leírás
Iránytű irány	Az iránytű alapján az Ön mozgásának iránya.
GPS-irány	A GPS alapján mért haladási irány.
Irány	Az irány, amerre haladsz.

Távolságmezők

Név	Leírás
Távolság	Az aktuális útvonalon vagy tevékenység során megtett távolság.
Intervallum távolsága	Az aktuális intervallum során megtett távolság.
Kör távolsága	Az aktuális kör során megtett távolság.
Utolsó kör távolsága	Az utolsó teljesített kör során megtett távolság.
Utolsó mozdulat távolsága	Az utolsó befejezett mozdulat során megtett távolság.
Mozgás távolsága	Az aktuális mozdulat során megtett távolság.
Tengeri távolság	A megtett távolság tengeri méterben vagy tengeri lábban kifejezve.

Magassági mezők

Név	Leírás
Átlagos emelkedés	Az utolsó visszaállítás óta megtett átlagos függőleges emelkedési távolság.
Átlagos ereszkedés	Az utolsó visszaállítás óta megtett átlagos függőleges süllyedési távolság.

Magasság	A jelenlegi helyed tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Siklási arány	A megtett vízszintes távolság és a magasságváltozás aránya.
GPS-magasság	A jelenlegi tartózkodási helyed magassága GPS-adatok alapján.

Név	Leírás
Meredekség	A magasságnövekedés (emelkedés) és a megtett távolság arányának kiszámítása. Például, ha minden 3 m (10 láb) emelkedés mellett 60 m (200 láb) távolságot tesz meg, akkor a meredekség 5%.
Kör emelkedése	Az aktuális kör emelkedésének függőleges távolsága.
Körös lejtés	Az aktuális kör lejtésének függőleges távolsága.
Utolsó kör emelkedése	Az utolsó befejezett kör emelkedésének magassági távolsága.
Utolsó kör lejtése	Az utolsó befejezett kör lejtőjének magassági távolsága.
Utolsó mozgás emelkedése	Az utolsó végrehajtott mozdulat függőleges emelkedési távolsága.
Utolsó mozdulat leereszkedése	Az utolsó befejezett mozdulatnál megtett függőleges leereszkedés távolsága.
Maximális emelkedés	A legutóbbi visszaállítás óta elért maximális emelkedési sebesség láb/perc vagy méter/perc mértékegységben.
Maximális ereszkedés	A legutóbbi visszaállítás óta mért maximális süllyedési sebesség méter/perc vagy láb/perc mértékegységben.
Maximális magasság	A legutóbbi visszaállítás óta elért legmagasabb magasság.
Minimális magasság	A legutóbbi visszaállítás óta elért legalacsonyabb magasság.
Mozgás emelkedése	Az aktuális lépés emelkedésének függőleges távolsága.
Mozgás lejtése	Az aktuális lépés leereszkedésének függőleges távolsága.
Összes emelkedés	Az utolsó visszaállítás óta megtett teljes emelkedési távolság.
Összes leereszkedés	Az utolsó visszaállítás óta megtett teljes leereszkedési távolság.

Emeletek mezők

Név	Leírás
Megtett emeletek	A nap folyamán megmászott emeletek összesen száma.
Lemegyett emeletek	Az aznap összesen leereszkedett emeletek száma.
Emeletek száma percenként	A percenként megmászott emeletek száma.

Erőterek

Név	Leírás
3 másodperces erő	A pedálplatformokra ható erő 3 másodperces mozgóátlaga, newtonban kifejezve.
10 másodperces erő	A pedálplatformokra ható erő 10 másodperces mozgóátlaga, newtonban kifejezve.
30 másodperces erő	A pedálplatformokra ható erő 30 másodperces mozgóátlaga, newtonban.
Átlagos erő	A tevékenység során a pedálplatformokra ható erő átlaga, newtonban.
Erő	A pedálfelületekre ható erő, newtonban.
Körönkénti erő	A jelenlegi kör során a pedálplatformokra ható átlagos erő, newtonban.
Kör normált erő	A jelenlegi kör során a pedálplatformokra ható normalizált erő, newtonban.
Előző kör erő	Az előző kör során a pedálplatformokra ható átlagos erő, newtonban.
Előző kör normalizált erő	Az előző kör során a pedálplatformokra ható normalizált erő, newtonban.
Maximális erő	A tevékenység során a pedálfelületekre ható legnagyobb erő, newtonban kifejezve.
Max. kör erő	A jelenlegi kör során a pedálplatformokra ható legnagyobb erő, newtonban kifejezve.
Normalizált erő	A pedálplatformokra ható normalizált erő, newtonban.

Fokozatok

Név	Leírás
Di2 akkumulátor	A Di2 érzékelő fennmaradó akkumulátor-kapacitása.
Első	A sebességfokozat-érzékelő által jelzett első sebességfokozat.
Fokozat akkumulátor	A sebességfokozat-érzékelő akkumulátorának állapota.
Fokozat-kombináció	A sebességfokozat-érzékelő által jelzett aktuális sebességfokozat-kombináció.
Fokozatok	A kerékpár első és hátsó sebességfokozatai a sebességfokozat-érzékelő adatai alapján.
Fokozatáttétel	Az első és hátsó kerékpárfogaskerekek fogainak száma, a sebességfokozat-érzékelő adatai alapján.
Hátsó	A hátsó kerékpárfogaskerekek a sebességfokozat-érzékelő adatai alapján.

Grafikus

Név	Leírás
Pedálfordulatszám-mérő	Futás. Színes kijelző, amely az aktuális pedálfordulatszám-tartományt mutatja.
Iránytű	Az irány, amerre haladsz, az iránytű alapján.
GCT egyensúlymérő	Egy színes kijelző, amely futás közben a talajérintkezési idő bal-jobb egyensúlyát mutatja.
Talajérintkezési idő mérő	Egy színes mérő, amely milliszekundumokban mutatja, hogy futás közben az egyes lépések során mennyi időt tölt a talajon.
Pulzusmérő	Egy színes mérő, amely az aktuális pulzuszónát mutatja.
Pulzusszint-zónák aránya	Színes mérő, amely az egyes pulzusszám-zónákban eltöltött idő arányát mutatja.
PacePro-mérő	Futás. A jelenlegi szakaszidő-tempód és a célszakaszidő-tempód.
Teljesítménymérő	Egy színes kijelző, amely az aktuális teljesítményzónádat mutatja.
Állóképességi mérő (távolság)	Egy mérő, amely az aktuális fennmaradó állóképességi távolságot jelzi.
Kitartásmérő (idő)	Egy kijelző, amely az aktuális, még rendelkezésre álló állóképességi időt mutatja.
Lépéssebesség-csökkenés-mérő	Egy színes mérő, amely a futás közbeni jelenlegi lépéssebesség-csökkenést mutatja.
Lépéssebesség-csökkenés (%) mérő	Egy színes mérő, amely az átlagos lépéssebesség-csökkenés százalékát mutatja.
Teljes emelkedés/lejtés mérő	A tevékenység során, illetve az utolsó visszaállítás óta megtett teljes szintkülönbség.
Edzéshatás-mérő	Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob állóképességi szintjére.
Függőleges rezgésmérő	Egy színes mérő, amely a futás közbeni ugrálás mértékét mutatja.
Függőleges aránymérő	Egy színes mérő, amely a függőleges rezgés és a lépéshossz arányát mutatja.

Pulzusmezők

Név	Leírás
Pulzusrátás tartalék (%)	A pulzusrezerva százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám).
Aerob edzéshatás	A jelenlegi tevékenység hatása az aerob állóképességi szintre.
Anaerob edzéshatás	A jelenlegi tevékenység hatása az anaerob állóképességi szintre.
Átlagos %HRR	A pulzusrezerva (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) átlagos százalékos aránya az aktuális tevékenység során.
Átlagos pulzusszám	A jelenlegi tevékenység átlagos pulzusszáma.
Átlagos pulzus %Max.	A jelenlegi tevékenység során elért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Pulzusszám	A pulzusszám percenkénti ütésszámban (bpm). A készüléknek csuklón mérhető pulzusmérővel kell rendelkeznie, vagy kompatibilis pulzusmérőhöz kell csatlakoznia.
HR %Max.	A maximális pulzusszám százalékos aránya.
Pulzuszóna	A pulzus jelenlegi tartománya (1–5). Az alapértelmezett zónák a felhasználói profilon és a maximális pulzuson (220 mínusz az életkor) alapulnak.
Int. Átlagos %HRR	A jelenlegi úszási szakaszra vonatkozó pulzusrezerva (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) átlagos százalékos értéke.
Int. Átlag %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya az aktuális úszási intervallumban.
Intervallum átlagos pulzusszám	Az aktuális úszási intervallum átlagos pulzusszáma.
Intervallum maximális %HRR	A pulzusrezerva (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) maximális százalékos aránya az aktuális úszási intervallumban.
Intervallum maximális %Max.	A maximális pulzusszám maximális százalékos aránya az aktuális úszási intervallumban.
Int. Max. HR	A jelenlegi úszási szakasz maximális pulzusszáma.
Kör %HRR	A pulzusrezerva (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) átlagos százalékos aránya az aktuális körben.
Kör pulzusszám	Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Kör HR %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya az aktuális körben.
Utolsó kör %HRR	A legutóbbi teljesített kör pulzusrezervjének (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) átlagos százalékos aránya.
Név	**Leírás**
Utolsó kör pulzusszáma	Az utolsó teljesített kör átlagos pulzusszáma.
L. Kör pulzusszám %Max.	Az utolsó teljesített kör átlagos pulzusszám-százaléka a maximális pulzusszámhoz viszonyítva.
Utolsó mozgás %HRR	A legutóbbi befejezett mozdulat során mért pulzusrezerva (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) átlagos százalékos aránya.
Utolsó mozgás pulzusszáma	Az utolsó befejezett mozdulat átlagos pulzusszáma.
Utolsó mozgás HR %Max.	Az utolsó befejezett mozdulat során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Mozgás %HRR	A jelenlegi mozgás során elérhető pulzusrezerva (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) átlagos százalékos értéke.
Mozgás pulzusszáma	Az aktuális mozdulat átlagos pulzusszáma.
Mozgás pulzusszám %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya az aktuális mozgás során.
Idő a zónában	Az egyes pulzusszám-zónákban eltöltött idő.

Hosszúsági mezők

Név	Leírás
Intervallumhossz	A jelenlegi intervallum alatt teljesített medencehosszok száma.
Hosszak	A jelenlegi tevékenység során teljesített medencehosszok száma.

Navigációs mezők

Név	Leírás
Irány	Az útvonal a jelenlegi tartózkodási helyedről a célállomásig. Ahhoz, hogy ezek az adatok megjelenjenek, navigálnod kell.
Útvonal	Az irány a kiindulási helyétől a célállomásig. Az irányt tervezett vagy beállított útvonalnak is tekintheti. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Úti cél helye	A végső célpont helyzete.
Úticél-köztes pont	Az útvonal utolsó pontja a célállomás felé. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Hátralévő távolság	A végállomásig hátralévő távolság. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnod kell.
Távolság a következőhöz	Az útvonal következő útpontjáig hátralévő távolság. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Becsült teljes távolság	A kiindulási ponttól a végső célállomásig terjedő becsült távolság. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Érkezés várható ideje	A végállomás elérésének becsült időpontja (a célállomás helyi idejéhez igazítva). Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnod kell.
ETA a következő pontnál	Az az becsült időpont, amikor eléri az útvonal következő útpontját (az útpont helyi idejéhez igazítva). Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
ETE	A végső célállomás eléréséig becsült hátralévő idő. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnod kell.
A célpontig tartó siklóarány	A jelenlegi pozícióból a célpont magasságáig történő süllyedéshez szükséges siklóarány. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Szélesség/hosszúság	Az aktuális pozíció szélességi és hosszúsági koordinátái, függetlenül a kiválasztott pozícióformátum-beállítástól.
Hely	A jelenlegi pozíció a kiválasztott pozícióformátum-beállítás szerint.
Következő elágazás	A NextFork™ térképes útmutató alapján az ösvény következő elágazásáig mért távolság.
Következő útpont	Az útvonal következő pontja. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Eltérés	Az eredeti útvonalról balra vagy jobbra való eltérés távolsága. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.

Idő a következőig	Az útvonal következő útpontjáig hátralévő becsült idő. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnod kell.
Tényleges sebesség	Az a sebesség, amellyel az útvonal mentén közeledik a célhoz. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.

Név	Leírás
Függőleges távolság a célpontig	A jelenlegi pozíciója és a végső célpont közötti magassági távolság. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
A célpontig tartó függőleges sebesség	Az előre meghatározott magasság eléréséhez szükséges emelkedési vagy süllyedési sebesség. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.

Egyéb mezők

Név	Leírás
Aktív kalóriák	A tevékenység során elégetett kalóriák száma.
Környezeti nyomás	A nem kalibrált környezeti nyomás.
Barometrikus nyomás	A jelenlegi, kalibrált környezeti nyomás.
Akkumulátor üzemideje	Az akkumulátor lemerüléséig hátralévő óraszám.
Akkumulátor töltöttségi szint	Az akkumulátor fennmaradó töltöttségi szintje.
eBike akkumulátor	Az e-kerékpár fennmaradó akkumulátor-töltöttsége.
eBike hatótávolság	Az az becsült távolság, amelyen az e-kerékpár még támogatást tud nyújtani.
Flow	Az a mutató, amely azt méri, mennyire egyenletesen tartod a sebességet és a gördülékenységet a kanyarokban a jelenlegi tevékenység során.
GPS	A GPS-műholdas jel erőssége.
Kitartás	Az aktuális tevékenység nehézségi fokának mérése a tengerszint feletti magasság, a lejtés és a gyors irányváltozások alapján.
Intervallumok	Az aktuális tevékenység során teljesített intervallumok száma.
Körfolyamat	Az aktuális kör teljesítményének összesített pontszáma.
Kör kitartás	Az aktuális körre vonatkozó összesített kitartás pontszám.
Körök	Az aktuális tevékenység során teljesített körök száma.
Az utolsó kör ismétlései	A tevékenység utolsó körében elvégzett ismétlések száma.
Terhelés	Az aktuális tevékenység edzésterhelése. Az edzésterhelés az edzés utáni többlet oxigénfogyasztás (EPOC) mértéke, amely jelzi az edzés megterhelő mivoltát.
Mozgások	Az aktuális tevékenység során elvégzett mozdulatok összesen száma.
Teljesítményállapot	A teljesítményállapot pontszám valós idejű értékelése a teljesítőképességednek.
Ismétlések	Edzés során egy edzéssorozatban végzett ismétlések száma.
Légzésszám	A légzésszám légvételek/percben (brpm).
Körök	Egy tevékenység során elvégzett gyakorlatcsoportok száma, például ugrókötélnél.
Lépések	A jelenlegi tevékenység során megtett lépések száma.
Stressz	Az aktuális stresszszintje.
Napkelte	A GPS-pozíció alapján számított napkelte ideje.
Napnyugta	A napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján.
Napszak	A napszak a jelenlegi tartózkodási helyed és az időbeállítások (formátum, időzóna, nyári időszámítás) alapján.
Összes kalória	A nap folyamán elégetett összes kalória mennyisége.

Tempó mezők

Név	Leírás
500 m-es tempó	Az aktuális evezési tempó 500 méterenként.

Átlagos 500 m-es tempó	Az aktuális tevékenység során 500 méterenkénti átlagos evezési tempó.
Átlagos tempó	Az aktuális tevékenység átlagos tempója.
A lejtéshez igazított tempó	A terep meredekségével kiigazított átlagos tempó.
Int. tempó	A jelenlegi intervallum átlagos tempója.
500 m-es kör tempója	Az aktuális kör 500 méterenkénti átlagos evezési tempója.
Kör tempó	Az aktuális kör átlagos tempója.
Név	**Leírás**
Utolsó kör 500 m-es tempó	Az utolsó kör 500 méterenkénti átlagos evezési tempója.
Utolsó kör tempója	Az utolsó teljesített kör átlagos tempója.
Utolsó hossz tempója	Az utolsó teljesített medencehossz átlagos tempója.
Utolsó mozdulat tempója	Az utolsó befejezett mozdulat átlagos tempója.
Mozgás tempója	A jelenlegi mozgás átlagos üteme.
Tempó	A jelenlegi tempó.
Mozgó átlagsebesség	Az utolsó teljesített mérföld vagy kilométer folyamatos átlagos tempója.

PacePro mezők

Név	Leírás
Következő szakasz távolsága	Futás. A következő szakasz teljes távolsága.
Következő szakasz cél tempója	Futás. A következő szakasz cél tempója.
Szakasz távolsága	Futás. Az aktuális szakasz teljes távolsága.
A szakasz hátralévő távolsága	Futás. Az aktuális szakasz hátralévő távolsága.
Szakasz tempója	Futás. A jelenlegi szakasz tempója.
Szakasz cél tempója	Futás. Az aktuális szakasz célüteme.

Teljesítménymezők

Név	Leírás
% FTP	Az aktuális teljesítmény a funkcionális küszöbérték százalékában kifejezve.
3 másodperces átlagos egyensúly	A bal/jobb oldali teljesítményegyensúly 3 másodperces mozgóátlaga.
3 másodperces teljesítmény	A teljesítmény 3 másodperces mozgóátlaga.
3 másodperces teljesítmény/tömeg arány	A jelenlegi tevékenység 3 másodperces átlagos teljesítménye, kilogrammonkénti wattban kifejezve.
10 másodperces átlagos egyensúly	A bal/jobb oldali teljesítményegyensúly 10 másodperces mozgóátlaga.
10 másodperces teljesítmény	A teljesítmény 10 másodperces mozgóátlaga.
10 másodperces teljesítmény/tömeg arány	A jelenlegi tevékenység során mért 10 másodperces átlagos teljesítmény, watt/kilogramm-ban kifejezve.
30 másodperces átlagos egyensúly	A bal/jobb oldali teljesítményegyensúly 30 másodperces mozgóátlaga.
30 másodperces teljesítmény	A teljesítmény 30 másodperces mozgóátlaga.
30 másodperces teljesítmény/tömeg arány	A jelenlegi tevékenység során mért 30 másodperces átlagos teljesítmény, watt/kilogrammban kifejezve.
Átlagos egyensúly	Az aktuális tevékenység során mért átlagos bal/jobb oldali teljesítményegyensúly.
Átlagos bal oldali PP	A jelenlegi tevékenység során a bal láb átlagos teljesítményfázisszöge.
Átlagos teljesítmény	A jelenlegi tevékenység átlagos teljesítménye.

Átlagos jobb oldali PP	Az aktuális tevékenység során a jobb láb átlagos teljesítményfázisszöge.
Átlagos bal PPP	A jelenlegi tevékenység során a bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcsszöge.
Átlagos PCO	Az aktuális tevékenység átlagos platformközéppont-eltolódása.
Átlagos teljesítmény/tömeg arány	Az aktuális tevékenység során mért átlagos teljesítmény, watt/kilogrammban kifejezve.
Átlagos jobb oldali PPP	A jelenlegi tevékenység során a jobb láb átlagos fáziscsúcsszöge.
Egyensúly	A jelenlegi bal/jobb oldali teljesítményegyensúly.
Intenzitási tényező	Az aktuális tevékenységre vonatkozó Intensity Factor™.
Kör egyensúly	Az aktuális kör átlagos bal/jobb oldali teljesítményegyensúlya.
Kör bal oldali PPP	A jelenlegi kör során a bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcsszöge.
Kör bal oldali PP	A bal láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális körben.
Kör maximális teljesítménye	A jelenlegi kör legnagyobb teljesítménye.
Kör NP	A jelenlegi kör átlagos Normalized Power™ értéke.
Kör PCO	Az aktuális kör átlagos platformközépponti eltolása.
Kör teljesítmény	Az aktuális kör átlagos teljesítménye.
Név	**Leírás**
Kör teljesítmény/tömeg arány	Az aktuális kör átlagos teljesítménye, kilogrammonkénti wattban kifejezve.
Kör jobb láb PPP	A jelenlegi körben a jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcsszöge.
Kör jobb oldali PP	A jelenlegi kör jobb oldali ágának átlagos teljesítményfázisszöge.
Utolsó kör maximális teljesítménye	Az utolsó teljesített kör legnagyobb teljesítménye.
Utolsó kör NP	Az utolsó teljesített kör átlagos normalizált teljesítménye.
Utolsó kör teljesítménye	Az utolsó teljesített kör átlagos teljesítménye.
Bal oldali PPP	A bal láb aktuális teljesítményfázis-csúcsszöge. A teljesítményfázis-csúcs az a szögtartomány, amelyen belül a kerékpáros a hajtóerő csúcsértékét fejti ki.
Bal PP	A bal láb aktuális teljesítményfázis-szöge. A teljesítményfázis az a pedálozási szakasz, amelyben pozitív teljesítmény keletkezik.
Max. teljesítmény	A jelenlegi tevékenység legnagyobb teljesítményértéke.
NP	A jelenlegi tevékenység normalizált teljesítménye.
Pedálmozgás simasága.	Annak mérése, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálokra az egyes pedálfordulatok során.
PCO	A pedálfelület középpontjának eltolása. A pedálfelület középpontjának eltolása az a pont a pedálfelületen, ahol az erő hat.
Teljesítmény	Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve. Síelés közben a készüléket kompatibilis pulzusmérőhöz kell csatlakoztatni.
Teljesítmény/tömeg arány	Az aktuális teljesítmény, kilogrammonkénti wattban kifejezve.
Teljesítményzóna	A jelenlegi teljesítménytartomány az FTP-értéked vagy az egyéni beállítások alapján.
Jobb láb PPP	A jobb láb aktuális teljesítményfázis-csúcsszöge. A teljesítményfázis-csúcs az a szögtartomány, amelyen belül a kerékpáros a hajtóerő csúcsértékét fejti ki.
Jobb PP	A jobb láb aktuális teljesítményfázis-szöge. A teljesítményfázis az a pedálfordulat-tartomány, amelyben pozitív teljesítmény keletkezik.
Idő a zónában	Az egyes teljesítményzónákban eltöltött idő.
Ülési idő.	A jelenlegi tevékenység során pedálozás közben ülve töltött idő.
Idő Ülés. Kör	Az aktuális kör során pedálozás közben ülve töltött idő.

Állva töltött idő.	Az aktuális tevékenység során a pedálozás közben állva töltött idő.
Állva töltött idő – kör	Az aktuális kör során a pedálozás közben állva töltött idő.
TSS	A jelenlegi tevékenység Training Stress Score™ értéke.
Nyomatékhatékonyság	A kerékpáros pedálozásának hatékonyságát mérő érték.
Munkamennyiség	A teljesített munka (teljesítmény) összege kilojoule-ban kifejezve.

Pihenőmezők

Név	Leírás
Ismétlés	Az utolsó intervallum időzítője plusz az aktuális pihenőidő (medencei úszás).
Pihenőidő-időzítő	A jelenlegi pihenőidő időzítője (medencei úszás).

Futási dinamika

Név	Leírás
Átlagos talajérintkezési idő egyensúly	Az aktuális edzés átlagos talajérintkezési idejének egyenlege.
Átlagos talajérintkezési idő	Az aktuális tevékenység átlagos talajérintkezési ideje.
Átlagos lépéssebesség-csökkenés	A lépéssebesség-csökkenés átlagos értéke az aktuális tevékenység során.
Átlagos lépéssebesség-csökkenés százalékban	A jelenlegi tevékenység során a lépéssebesség és a sebesség közötti átlagos arány.
Átlagos lépéshossz	Az aktuális edzés átlagos lépéshossza.
Átlagos függőleges rezgés	Az aktuális tevékenység átlagos függőleges rezgése.
Átlagos függőleges arány	A jelenlegi edzés során mért függőleges oszcilláció és a lépéshossz közötti átlagos arány.
GCT-egyensúly	A futás során a talajérintkezési idő bal/jobb oldali egyensúlya.
Név	**Leírás**
Talajérintkezési idő	Az egyes lépések során futás közben a talajon töltött idő, milliszekundumokban kifejezve. Séta közben a talajérintkezési időt nem számítják.
Körönkénti GCT-egyensúly	Az aktuális kör átlagos talajérintkezési idejének egyenlege.
Kör talajérintkezési idő	Az aktuális kör átlagos talajérintkezési ideje.
Kör lépéssebesség-csökkenés	Az aktuális kör átlagos lépéssebesség-vesztesége.
Körönkénti lépéssebesség-veszteség százalékban	A lépéssebesség-veszteség és a sebesség közötti átlagos arány az aktuális körben.
Kör lépéshossz	A jelenlegi kör átlagos lépéshossza.
Kör vertikális oszcillációja	Az aktuális kör átlagos függőleges ingadozása.
Kör függőleges arány	A jelenlegi körben a függőleges oszcilláció és a lépéshossz közötti átlagos arány.
Lépéssebesség-csökkenés	A futás közbeni lépéssebesség-csökkenés mértéke centiméter/másodpercben kifejezve.
Lépéssebesség-csökkenés százalékban	A futás közbeni lépéssebesség-csökkenés és a sebesség aránya.
Lépéshossz	A két egymást követő lépés közötti lépéshossz, méterben kifejezve.
Függőleges rezgés	A futás közbeni ugrálás mértéke. A törzs függőleges mozgása, lépésenként centiméterben mérve.
Függőleges arány	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

Sebességmezők

Név	Leírás
Átlagos mozgási sebesség	Az aktuális tevékenység során mozgás közben elért átlagos sebesség.
Átlagos összsebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége, beleértve a mozgás közbeni és a megállás közbeni sebességeket is.
Átlagos sebesség	A jelenlegi tevékenység átlagos sebessége.

Átlagos SOG	Az aktuális tevékenység átlagos haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány átmeneti eltéréseitől.
Kör SOG	Az aktuális kör átlagos haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány átmeneti eltéréseitől.
Kör sebessége	Az aktuális kör átlagos sebessége.
Utolsó kör SOG	Az utolsó teljesített kör átlagos haladási sebessége, függetlenül a bejárt útvonalaktól és az irány átmeneti eltéréseitől.
Utolsó kör sebessége	Az utolsó teljesített kör átlagos sebessége.
Utolsó manőver sebessége	Az utolsó befejezett manőver átlagos sebessége.
Max. SOG	Az aktuális tevékenység maximális haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány átmeneti eltéréseitől.
Maximális sebesség	Az aktuális tevékenység legnagyobb sebessége.
Mozgási sebesség	Az aktuális mozgás átlagos sebessége.
Sebesség	A jelenlegi utazási sebesség.
SOG	A tényleges haladási sebesség, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány átmeneti eltéréseitől.
Függőleges sebesség	Az idő függvényében mért emelkedési vagy süllyedési sebesség.

Kitartás mezők

Név	Leírás
Kitartás	A jelenlegi fennmaradó állóképesség.
Maradt távolság	A jelenlegi erőfeszítés mellett még megtehető távolság.
Kibírási potenciál	A fennmaradó állóképességi potenciál.
Maradék idő	A jelenlegi erőfeszítés mellett fennmaradó állóképességi idő.

Úszásmezők

Név	Leírás
Átlagos távolság egy evezésenként	Úszás. A jelenlegi tevékenység során egy karcsapásonként megtett átlagos távolság.
Átlagos távolság egy evezésenként	Evezős sportok. Az aktuális tevékenység során egy evezőhúzásonként megtett átlagos távolság.
Átlagos csapásszám	Evezős sportok. Az aktuális tevékenység során percenkénti átlagos evezésszám (spm).
Átlagos evezésszám egy medencenyire	A jelenlegi tevékenység során egy medencenyelvenkénti átlagos evezésszám.
Egy evezésenként megtett távolság	Evezős sportok. Egy evezés alatt megtett távolság.
Intervallumonkénti evezésszám egy hosszonként	A jelenlegi intervallum alatt egy medencenyitásonkénti átlagos csapásszám.
Intervallum csapás típusa	Az intervallum aktuális úszásfajtája.
Kör távolsága egy karcsapásonként	Úszás. Az aktuális kör során egy karcsapásonként megtett átlagos távolság.
Kör távolsága egy karcsapásonként	Evezős sportok. Az aktuális kör során egy evezésenként megtett átlagos távolság.
Körönkénti csapásszám	Úszás. Az aktuális kör során percenkénti átlagos csapásszám (spm).
Körönkénti csapásszám	Evezős sportok. Az aktuális kör során elvégzett átlagos csapásszám percenként (spm).
Körök és evezések	Úszás. Az aktuális kör teljes evezésszáma.
Körök és evezések	Evezős sportok. Az aktuális körben végzett összes evezés száma.
Utolsó körben egy evezésenként megtett távolság	Úszás. Az utolsó teljesített kör során egy mozdulatonként megtett átlagos távolság.
Utolsó körben egy evezésenként megtett távolság	Evezős sportok. Az utolsó teljesített kör során egy evezőhúzásonként megtett átlagos távolság.
Utolsó körben mért csapásszám	Úszás. Az utolsó teljesített kör során percenkénti átlagos csapásszám (spm).
Utolsó körben mért csapásszám	Evezős sportok. Az utolsó teljesített kör során mért átlagos csapásszám percenként (spm).
Utolsó körben végzett karcsapások száma	Úszás. Az utolsó teljesített kör során végzett összes karcsapás száma.
Utolsó körben végzett karcsapások száma	Evezős sportok. Az utolsó teljesített kör során végzett összes evezés száma.
Az utolsó hosszúság csapásai	Az utolsó teljesített medencehosszhoz tartozó összes evezés száma.
Utolsó hossztípus	Az utolsó teljesített medencetáv során alkalmazott úszásfajta.
Úszásfrekvencia	Úszás. A percenkénti karcsapások száma (spm).
Úszásfrekvencia	Evezős sportok. A percenkénti evezésszám (spm).
Úszásmozdulatok	Úszás. Az aktuális tevékenység során végzett összes karcsapás száma.
Úszásmozdulatok	Evezős sportok. Az aktuális tevékenység során végzett összes evezés száma.

Swolf mezők

Név	Leírás
Átlagos Swolf	A jelenlegi tevékenység átlagos Swolf-pontszáma. A Swolf-pontszám egy hosszúság leúszásához szükséges idő és az adott hosszúságon végzett karcsapások számának összege (*Úszási szakkifejezések*, 30. oldal). Nyíltvízi úszás esetén a Swolf-pontszám kiszámításához 25 métert vesznek alapul.
Intervallum-Swolf	Az aktuális intervallum átlagos Swolf-pontszáma.
Kör Swolf	A jelenlegi kör Swolf-pontszáma.
Utolsó kör Swolf	Az utolsó teljesített kör Swolf-pontszáma.
Utolsó hosszúság Swolf-pontszáma	Az utolsó teljesített medencehossz Swolf-pontszáma.

Hőmérséklet-mezők

Név	Leírás
24 órás maximum	A kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által az elmúlt 24 órában rögzített maximális hőmérséklet.
24 órás minimum	A kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által az elmúlt 24 órában rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.
Hőmérséklet	A levegő hőmérséklete. A testhőmérsékleted befolyásolja a hőmérséklet-érzékelő működését. Párosíthatsz egy tempe™ érzékelőt a készülékeddel, hogy állandó és pontos hőmérsékleti adatokat kapj.

Időzítő mezők

Név	Leírás
Aktív idő	Az aktuális tevékenység során eltöltött aktív mozgás teljes ideje.
Átlagos köridő	Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Átlagos mozgási idő	Az aktuális tevékenység átlagos mozgási ideje.
Átlagos póztartam	Az aktuális tevékenység átlagos pózideje.
Elapsed Time	A rögzített teljes idő. Például, ha elindítod a tevékenységi időmérőt, és 10 percig futsz, majd 5 percre leállítod az időmérőt, végül újra elindítod, és 20 percig futsz, akkor az eltelt idő 35 perc.
Becsült befejezési idő	Az aktuális tevékenység becsült befejezési ideje.
Intervallumidő	A jelenlegi intervallum stopperideje.
Köridő	A jelenlegi kör stopperidője.
Utolsó köridő	Az utolsó teljesített kör stopperidője.
Az utolsó lépés ideje	Az utolsó befejezett mozdulat stopperórán mért ideje.
Utolsó póz ideje	Az utolsó befejezett póz stopperidője.
Mozgás ideje	A jelenlegi mozdulat stopperidője.
Mozgási idő	A jelenlegi tevékenység során eltöltött teljes mozgási idő.
Összes előrehaladás/lemaradás	A cél tempóhoz vagy sebességhez viszonyított összesített előrehaladás vagy lemaradás.
Pózidő	Az aktuális póz stopperidője.
Időzítő beállítása	Erőnléti edzés során az aktuális edzéssorozatban eltöltött idő.
Leállított idő	Az aktuális tevékenység során leállított idő összesen.
Úszási idő	Az aktuális tevékenység úszási ideje, a pihenőidő nélkül.
Időzítő	A tevékenység időzítőjének aktuális ideje.

Edzésmezők

Név	Leírás
Hátralévő ismétlések	Az edzés során hátralévő ismétlések száma.
Lépés időtartama	Az edzés lépéséhez hátralévő idő vagy távolság.
Lépés tempója	Az edzés lépése során jelenlegi tempó.
Lépés sebessége	Az edzéslépés során jelenlegi sebesség.
Lépésidő	Az edzés lépése alatt eltelt idő.

© 2026 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

A Garmin®, a Garmin logó, az ANT+®, az Approach®, az Auto Lap®, az Auto Pause®, az Edge®, az inReach®, a Move IQ®, a QuickFit®és a Virtual Partner®a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegyei, amelyeket az Egyesült Államokban és más országokban bejegyeztek. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, a Garmin Express™, a Garmin Golf™, a Garmin Messenger™, a Garmin Pay™, a Health Snapshot™, a HRM-Fit™, a HRM-Pro™ sorozat, a HRM-Swim™, a HRM-Tri™, az Index™, a NextFork™, a PacePro™, a Rally™, a SatIQ™, a tempe™, a Varia™ és a Vector™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegyei. Ezeket a védjegyeket a Garmin kifejezett engedélye nélkül tilos használni.

Az Android™ a Google LLC védjegye. Az Apple®, az iPhone®és az iTunes®az Apple Inc. védjegyei, amelyeket az Egyesült Államokban és más országokban is bejegyeztek. A Bluetooth®szóvédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonát képezik, és a Garmin ezeket a védjegyeket engedély alapján használja. Handicap Index®és Slope Rating®
az Amerikai Egyesült Államok Golfszövetségének bejegyzett védjegyei. A Cooper Institute® , valamint az ahhoz kapcsolódó védjegyek a The Cooper Institute tulajdonát képezik. A Di2™ a Shimano, Inc. védjegye. A Shimano® a Shimano, Inc. bejegyzett védjegye. Az iOS® a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye, amelyet az Apple Inc. licenc alapján használ. A NOAA® a National Oceanic and Atmospheric Administration bejegyzett szolgáltatási védjegye. A STRAVA és a Strava™ a Strava, Inc. védjegyei. A Training Stress Score™ (TSS), az Intensity Factor™ (IF) és a Normalized Power™ (NP) a Peaksware, LLC védjegyei. Az USB-C® az USB Implementers Forum bejegyzett védjegye. A Wi-Fi® a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Windows® a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Zwift™ a Zwift, Inc. védjegye. Az egyéb védjegyek és kereskedelmi nevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

M/N: A05146, A05147