GARMIN®

# VENU® 4-ES SZÉRIA

## Prémium Health and Fitness GPS okosóra



Felhasználói kézikönyv

# Tartalomjegyzék


**Bevezetés ..... 6**

Első lépések ..... 6
Áttekintés ..... 6
Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek ..... 7
A készülék lezárása és feloldása ..... 7
Az ikonok áttekintése ..... 7

**Alkalmazások és tevékenységek ..... 8**

Alkalmazások ..... 8
Health Snapshot™ ..... 9
Hangjegyzet rögzítése ..... 9
Hangvezérlés használata ..... 10
Garmin Pay™ ..... 11
A Messenger funkció használata ..... 13
Tevékenységek ..... 13
Tevékenység megkezdése ..... 14
Futás ..... 15
Kerékpározás ..... 17
Úszás ..... 19
Multisport ..... 20
Edzőtermi tevékenységek ..... 21
Golf ..... 23
Szabadtéri tevékenységek ..... 28
Téli sportok ..... 29
Egyéb tevékenységek ..... 29
Tevékenységek és alkalmazások testreszabása ..... 31
Az alkalmazáslista testre szabása ..... 31
Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása ..... 31
Kedvenc tevékenység kitűzése a listára ..... 31
Az adatképernyők testreszabása ..... 31
Egyéni tevékenység létrehozása ..... 32
Tevékenységbeállítások ..... 32

**Megjelenés ..... 37**

Számlapbeállítások ..... 37
Számlap testreszabása ..... 37
Összefoglalók ..... 37
Összefoglalók megtekintése ..... 39
Body Battery™ ..... 40
Egészségi állapot ..... 40
A stressz-szint összefoglaló használata ..... 40
Életstílus naplózása ..... 41
Női egészség ..... 41
Az időjárási összefoglaló testreszabása ..... 42
A Jetlag tanácsadó használata ..... 42
Részvény hozzáadása ..... 43
Vezérlők ..... 43
A vezérlőmenü testreszabása ..... 45
A LED-es zseblámpa használata ..... 45
A zseblámpaszabályzó használata ..... 46
Ne zavarjanak üzemmód használata ..... 46

**Edzés ..... 47**

Tevékenységkövetés ..... 47
Cél automatikus beállítása ..... 47
Alváskövetés ..... 47
Move IQ® ..... 48
Edzések ..... 48
Az edzés megkezdése ..... 48
Javasolt napi edzés követése ..... 49
Edzés követése a Garmin Connect™en keresztül ..... 49
Intervallum edzések ..... 50
Intervallumedzés elkezdése ..... 50
Intervallumedzés leállítása ..... 50
Edzési cél beállítása ..... 51
PacePro™ tréning ..... 51
PacePro™-terv letöltése a Garmin Connect™ alkalmazásból ..... 51
PacePro™ terv létrehozása az órán ..... 51
Egy PacePro™ terv indítása ..... 52
Versenyzés egy korábbi tevékenységgel ..... 52
Versenynaptár és elsődleges verseny ..... 53
Edzés versenyeseményre ..... 53
Kritikus úszási sebesség tesztjének rögzítése ..... 53
Az Virtual Partner® használata ..... 54
Edzésnaptár ..... 54
Adaptive Training Plan edzéstervek ..... 54
Az önértékelés engedélyezése ..... 54

Teljesítményre vonatkozó mérőszámok..... 54
A VO2 max. becsült értékekről..... 55
A versenyidő-előrejelzés megtekintése..... 56
Szívfrekvencia-variabilitás állapota..... 57
Teljesítményállapot..... 57
Az FTP becsült értékének megtekintése..... 58
Tejsavküszöb..... 58
Edzettségi állapot..... 58
Edzettségi szint..... 59
Tippek az edzettségi állapot lekéréséhez..... 60
Aktuális terhelés..... 60
Az edzésterhelés súlypontja..... 60
Terhelési arány..... 60
Az edzési hatásról..... 61
Edzésre való felkészültség..... 61
Regenerálódási idő..... 62
Regenerálódási pulzusszám..... 62

**naplók..... 63**

Az előzmények használata..... 63
Multisport előzmények..... 63
Személyes rekordok..... 63
A személyes rekordjainak megtekintése..... 63
Személyes rekord visszaállítása..... 63
Személyes rekordok törlése..... 64
Adatok összesítésének megtekintése..... 64

**Óra alkalmazás..... 65**

Riasztás beállítása..... 65
Riasztás szerkesztése..... 65
Okos ébresztő..... 65
A visszaszámláló időzítő használata..... 65
Visszaszámláló időzítő törlése..... 66
A stopper használata..... 66
Változó időzónák hozzáadása..... 66
Másik időzóna szerkesztése..... 67
Visszaszámláló esemény hozzáadása..... 67
Visszaszámlálási esemény szerkesztése..... 67

**Értesítések és riasztások beállításai..... 68**

Egészség- és wellnessriasztások..... 68
Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása..... 68
Mozgásriasztás..... 68
Reggeli jelentés..... 69
A reggeli jelentés testreszabása..... 69
Éjszakai jelentés..... 69
Az éjszakai jelentés személyre szabása..... 69
Időriasztások beállítása..... 69
Viharriasztás beállítása..... 70
Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása..... 70

**Hang és rezgés beállításai..... 71**

**Kijelző és fényerő beállításai..... 72**

**Csatlakoztathatóság..... 73**

Érzékelők és tartozékok..... 73
Vezeték nélküli érzékelők..... 73
Telefoncsatlakoztatási funkciók..... 77
A telefon párosítása..... 77
Hívás a Telefon alkalmazásból..... 77
A telefonos segéd használata..... 78
Telefonos értesítések engedélyezése..... 78
A Bluetooth® telefonkapcsolat kikapcsolása..... 79
Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása..... 79
A következőn keresztül elérhető funkciók: Wi-Fi®..... 79
Csatlakozás Wi-Fi®-hálózathoz..... 80
Garmin Share..... 80
Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással..... 80
Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással..... 80
Garmin Share beállításai..... 81
Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások..... 81
Garmin Connect™..... 81
Connect IQ funkciók..... 83
A Garmin Messenger™ alkalmazás..... 83

A Garmin Golf™ alkalmazás..... 84

**Fókusz üzemmódok..... 85**

Az alapértelmezett fókusz mód személyre szabása..... 85
Egyéni fókusz mód létrehozása..... 85

**Egészség és wellness beállítások... 87**

Csuklón mért pulzus..... 87
Az óra viselése..... 87
Tippek rendellenes pulzusadatok esetére..... 87
Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai..... 88
Pulzoximéter..... 88
A véroxigénszint-mérő leolvasása... 89
A pulzoximéter módjának beállítása..... 89
Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére..... 90
Cél automatikus beállítása..... 90
Intenzív percek..... 90
Intenzív percek szerzésének módja..... 90
Alváskövetés..... 90
Az automatikus alváskövetés használata..... 90

**Navigáció..... 91**

Hely mentése..... 91
Mentett helyek megtekintése és szerkesztése..... 91
Hely törlése..... 91
Navigáció a célhoz..... 91
Navigálás vissza a kiinduláshoz..... 91
Navigáció leállítása..... 92
Útvonalak..... 92
Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban..... 92
Útirány követése készülékén..... 92

**Térkép..... 94**

A térkép adatképernyőinek hozzáadása..... 94
Térképbeállítások..... 94

**Biztonsági és nyomonkövetési funkciók..... 95**

A baleset esetén értesítendő személyek megadása..... 95
Névjegyek hozzáadása..... 95
A balesetészlelés be- és kikapcsolása..... 95
Segítségkérés..... 96
Nézői üzenetküldés..... 96
Nézői üzenetküldés letiltása..... 96

**Zene..... 97**

Csatlakozás külső szolgáltatóhoz..... 97
Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól..... 97
Személyes hangtartalom letöltése..... 97
Zenehallgatás..... 97
Zenelejátszás-vezérlők..... 98
Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása..... 98
A hangmód módosítása..... 98

**Felhasználói profil..... 100**

A felhasználói profil beállítása..... 100
Nemi beállítások..... 100
Kerekesszékes üzemmód..... 100
Fitnesz életkor megtekintése..... 100
A pulzustartományok ismertetése.... 100
Fitneszcélok..... 101
A pulzuszónák beállítása..... 101
A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása..... 101
Pulzustartomány-számítások..... 102
A teljesítményzónák beállítása..... 102
Teljesítménymérések automatikus észlelése..... 102

**Energiagazdálkodási beállítások... 103**

Az Energiatakarékos funkció testreszabása..... 103

**Kisegítő lehetőségek..... 104**

Kisegítő lehetőségek beállításai..... 104

**Rendszerbeállítások..... 105**

A gombok parancsikonjainak testreszabása..... 105

Az óra jelszavának beállítása..... 105
Az óra jelszavának módosítása.... 105
Az óra jelszavának kikapcsolása...106
Iránytű..... 106
Iránytű beállítása..... 106
Magasságmérő és barométer..... 106
Magasságmérő és barométer beállítások..... 107
Időbeállítások..... 107
Az idő szinkronizálása..... 107
Az óra alapértelmezett billentyűzetének megváltoztatása..... 107
Haladó rendszerbeállítások..... 108
A mértékegységek módosítása.... 108
Adatrögzítési beállítások..... 108
Helyreállítási és visszaállítási beállítások..... 108
Beállítások és adatok visszaállítása innen: Garmin Connect™ ..... 108
Minden beállítás alaphelyzetbe állítása..... 109
Készülékadatok megtekintése..... 109
Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése..... 109

**"Eszközadatok"..... 110**

Tudnivalók az AMOLED kijelzőről..... 110
Az óra töltése..... 110
Készülék karbantartása..... 110
Az óra tisztítása..... 111
A nejlon szíj tisztítása..... 111
A szíjak cseréje..... 111
Specifikációk..... 112
Akkumulátorinformációk..... 112

**Hibaelhárítás..... 113**

Termékfrissítések..... 113
További információk beszerzése..... 113
Nem megfelelő a nyelv az eszközön. 113
Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához..... 113
Hogyan indíthatom újra az órát?..... 114
Eszközöm visszaállítási módban van..... 114
Kompatibilis a telefonom az órámmal?..... 114
A telefonom nem csatlakozik az órához..... 114
Használhatom az Bluetooth® érzékelőt az órámmal?..... 114
A fejhallgató nem csatlakozik az órához..... 115
Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan..... 115
A hangszóró vagy a mikrofon vízzel való érintkezés után halkan szól..... 115
Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?..... 115
Műholdas jelek keresése..... 115
A GPS-műholdvétel javítása..... 115
Az órámon a pulzusszám nem pontos..... 115
A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos..... 116
Kilépés a Demó üzemmódból..... 116
Tevékenységkövetés..... 116
Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos..... 116
Az órán és a Garmin Connect™-fiókban látható lépésszám nem egyezik.... 116
A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak..... 116

**Függelék..... 117**

A VO2 Max. szabványosított értékelései..... 117
Színmérce és futási dinamika adatok..... 117
Talajérintési idő egyensúlyadatai.. 117
Függőleges kilengés és függőleges arány adatai..... 118
FTP-besorolások..... 118
Kerékméret és kerület..... 118

**Adatmezők..... 120**

# Bevezetés

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

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

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

## Első lépések

A karóra első használatakor végezze el a következő lépéseket a beállításhoz és az alapvető funkciók megismeréséhez.

1. Tartsa lenyomva a elemet az óra bekapcsolásához.
2. A képernyőn megjelenő utasítások végrehajtásával fejezze be az első beállítást.

   Az első beállítás során párosíthatja telefonját órájával, hogy értesítéseket kapjon, szinkronizálja tevékenységeit stb. (*A telefon párosítása*, 77. oldal). Ha egy kompatibilis óráról vált, többek között áttelepítheti az óra beállításait és a mentett útvonalakat is, amikor új Venu® 4 óráját párosítja a telefonjával.
3. Töltse fel az órát (*Az óra töltése*, 110. oldal).
4. Szoftverfrissítés keresése (*Rendszerbeállítások*, 105. oldal).

   A legjobb élmény érdekében tartsa az óra szoftverét naprakészen. A szoftverfrissítésekkel javul az adatvédelem, biztonság és új funkciók is elérhetőek.
5. Kezdjen el egy tevékenységet (*Tevékenység megkezdése*, 14. oldal).

## Áttekintés




| | |
|---|---|
| A<br>START gomb | • Tartsa lenyomva 2 másodpercig az óra bekapcsolásához.<br>• Nyomja meg a tevékenységek és az alkalmazás menüjének megnyitásához, beleértve az óra beállításait is.<br>• Tartsa lenyomva 2 másodpercig a vezérlőmenü megtekintéséhez (a készülék töltöttségét is itt tekintheti meg).<br>• Tartsa lenyomva a gombot, amíg az óra háromszor rezeg, hogy segítséget kérjen (*Biztonsági és nyomonkövetési funkciók*, 95. oldal). |
| B<br>VISSZA gomb | • Nyomja meg az előző oldalra való visszatéréshez.<br>**TIPP:** egy tevékenység során a képernyőn megjelenő tippek tájékoztatást adnak a gomb nem alapértelmezés szerinti funkciójáról.<br>• Tartsa nyomva az egyéni parancsikon funkció megtekintéséhez (*A gombok parancsikonjainak testreszabása*, 105. oldal).<br>• Tartsa nyomva a lámpa be- és kikapcsolásához. |
| Érintőképernyő | • Húzza az ujját felfelé, lefelé, balra vagy jobbra az összefoglalók, funkciók és menük megtekintéséhez (*Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek*, 7. oldal).<br>• Érintse meg egy menü egyik opciójának kiválasztásához.<br>• Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját. |

## Az érintőképernyő használatára vonatkozó tippek

- A listák és a menük megtekintéséhez húzza lassan lefelé és felfelé az ujját képernyőn.
- Koppintson egy elemre az adott elem kiválasztásához.
- Koppintson az óra felébresztéséhez.
- A számlapon húzza az ujját felfelé az órán lévő összefoglalók áttekintéséhez.
- A számlapján húzza az ujját balra az alkalmazások és a tevékenységek menüjének megtekintéséhez, az óra beállításait is beleértve.
- Az óra számlapján húzza lefelé az ujját az értesítési központ megtekintéséhez.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.
- Érintse meg és tartsa nyomva a számlap egyik elemét a további információkért, például összefoglalók vagy menük megtekintéséhez, ha azok rendelkezésre állnak.
- Az összefoglalóból vagy az alkalmazások menüjéből tartsa lenyomva az óraszámlapot a lehetőségek újrarendezéséhez vagy törléséhez.
- Tevékenység végzése közben ujjának lefelé vagy felfelé csúsztatásával nézheti meg a következő adatképernyőt.
- Tevékenység közben húzza jobbra az ujját az óramenü, a számlap és az összefoglalók megtekintéséhez.
- Tevékenység közben húzza balra az ujját a zenelejátszó megtekintéséhez.
- Takarja le a képernyőt a tenyerével, hogy visszatérjen a számlaphoz, és lecsökkentse a kijelző fényerejét.
- Ha elérhető a ▯ ikon, akkor húzza felfelé az ujját a menüopciók megtekintéséhez.
- Az egyes menük kiválasztása különüljön el egymástól.

### A készülék lezárása és feloldása

A készülék lezárásával megakadályozhatja a véletlenszerű képernyőérintéseket és gombnyomásokat.

**MEGJEGYZÉS:** testre szabhatja a vezérlőmenüt (*A vezérlőmenü testreszabása*, 45. oldal).

1. Tartsa nyomva az ⌚ lehetőséget a vezérlőmenü megtekintéséhez.
2. Válassza ki a 🔒 lehetőséget.
   A készülék a feloldásig nem reagál az érintésekre vagy a gombnyomásokra.
3. A készülék feloldásához tartson lenyomva egy tetszőleges gombot.

## Az ikonok áttekintése

Az ikon villogása azt jelzi, hogy az óra jelet keres. A folyamatosan látható ikon azt jelenti, hogy van jel, vagy érzékelő van csatlakoztatva. Az áthúzott ikon azt jelenti, hogy az adott funkció ki van kapcsolva.

A kompatibilis szenzorok teljes listájához lásd: *Vezeték nélküli érzékelők*, 73. oldal.

| | |
|---|---|
| 📞 | A telefonnal való kapcsolat állapota (*Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása*, 70. oldal) |
| ♥ | A szívritmusmérő állapota *Tippek rendellenes pulzusadatok esetére*, 87. oldal |
| 👁 | A LiveTrack állapota (*Biztonsági és nyomonkövetési funkciók*, 95. oldal) |
| ⏲ | A sebesség- és ütemérzékelő állapota (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 74. oldal) |

# Alkalmazások és tevékenységek

Órája számos előre feltöltött alkalmazással és tevékenységgel rendelkezik.

**Alkalmazások**: az alkalmazások interaktív funkciókat kínálnak az órához, például az edzések megtekintését, vagy az óráról való hívásindítást (*Alkalmazások*, 8. oldal).

**Tevékenységek**: órája előre feltöltött alkalmazásokat tartalmaz beltéri és szabadtéri tevékenységekhez, például futáshoz, kerékpározáshoz, erősítő edzéshez és golfozáshoz. Egy tevékenység megkezdésekor az óra érzékelőadatokat rögzít és jelenít meg, amelyeket menthet és megoszthat a Garmin Connect™ közösség tagjaival.

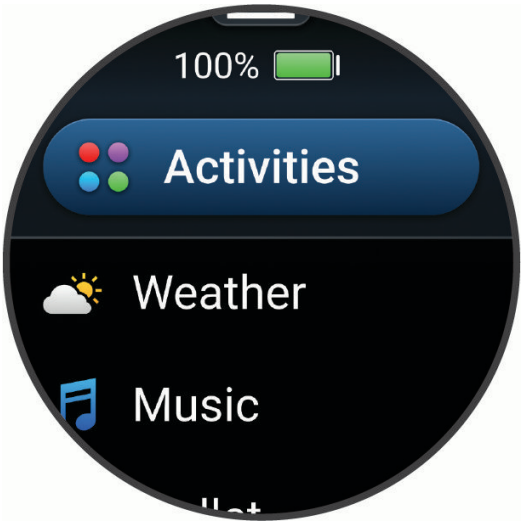
A tevékenységkövetés és az edzettségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

**Connect IQ™ Alkalmazások**: a Connect IQ alkalmazás-áruházban megtalálható alkalmazások telepítésével bővítheti órája funkcióit (*Connect IQ™ funkciók letöltése*, 83. oldal).

## Alkalmazások

Az óra testreszabását az alkalmazások menü segítségével végezheti el, amellyel gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. Egyes alkalmazások esetében a kompatibilis telefonhoz Bluetooth®-kapcsolat szükséges. Számos alkalmazás emellett az összefoglalók (*Összefoglalók*, 37. oldal) vagy a vezérlők (*Vezérlők*, 43. oldal) között is megtalálható.

Az óraszámlapon húzza az ujját balra az alkalmazások listájának megtekintéséhez.




| Név | További információ |
|---|---|
| ABC | Válassza ki a magasságmérő, a barométer és az iránytű adatainak együttes megtekintéséhez. |
| Riasztások | Válassza ki a riasztás beállításához. |
| Más időzónák | Megjeleníti az aktuális időt más időzónákban (*Változó időzónák hozzáadása*, 66. oldal). |
| Magasságmérő | Válassza ki a magasságmérő adatainak megtekintéséhez. |
| Barométer | Válassza ki a barométer adatainak megtekintéséhez. |
| Pulzus leadása | Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való közvetítésének bekapcsolásához (*Pulzusadatok továbbítása*, 88. oldal). |
| Számológép | Válassza ki a számológép, beleértve a borravalót is. |
| Naptár | Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez. |
| Órák | Válassza ki riasztás, időzítő, stopper, alternatív időzóna vagy visszaszámlálási esemény beállításához (*Óra alkalmazás*, 65. oldal). |
| Iránytű | Elektronikus iránytűt jelenít meg. |
| Visszaszámlálások | A közelgő eseményekig hátralevő időt mutatja. |
| Garmin Share | Válassza ki adatok küldéséhez vagy fogadásához más Garmin® eszközöknek vagy eszközökről (*Garmin Share*, 80. oldal). |
| Health Snapshot™ | Válassza ki számos fontos egészségügyi adat méréséhez (*Health Snapshot™*, 9. oldal). |

| Név | További információ |
| --- | --- |
| Előzmény | Válassza ki a tevékenységek rögzített előzményeinek, a rekordok és az összesítések megtekintéséhez (*Az előzmények használata*, 63. oldal). |
| Messenger | Válassza ki a Garmin Messenger™ telefonos alkalmazástól kapott üzenetek megtekintéséhez és üzenetküldéshez (*A Garmin Messenger™ alkalmazás*, 83. oldal). |
| Holdfázis | Válassza ki ahhoz, hogy a GPS pozíció alapján megjelenítse a holdkelte és holdlemente időpontját, valamint a holdfázist. |
| Zene | Ha kiválasztja, az óra segítségével vezérelheti a hanglejátszást (*Zenehallgatás*, 97. oldal). |
| Értesítések | Válassza ki telefonos értesítései megtekintéséhez (*Értesítések megtekintése*, 78. oldal). |
| Táplálékbevitel | Válassza ki a napi táplálkozás nyomon követéséhez, beleértve a kalóriákat és a makrotápanyagokat is. A táplálékbevitelt is naplózhatja. A táplálkozás nyomon követéséhez és megtekintéséhez aktív Garmin Connect+™ előfizetéssel kell rendelkeznie (*Garmin Connect+™ Előfizetés*, 81. oldal). |
| Telefon | Kiválasztásával megnyitja a telefon vezérlőit, például a névjegyeket és a tárcsázó billentyűzetet (*Hívás a Telefon alkalmazásból*, 77. oldal). |
| Telefonasszisztens | Válassza ki, ha hangutasítást szeretne adni a telefonja hangasszisztensének (*A telefonos segéd használata*, 78. oldal). |
| Pulzoximéter | Válassza ki pulzoximetriás mérés elvégzéséhez (*Pulzoximéter*, 88. oldal). |
| Beállítások | Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához. |
| Sports Scores | Válassza ki az amatőr és profi csapatok eredményeinek és élő adatainak nyomonkövetéséhez. |
| Részvények | Válassza ki a testreszabható részvénylista megtekintéséhez (*Részvény hozzáadása*, 43. oldal). |
| Stopper | Válassza ki a stopperóra használatához. |
| Napfelkelte és nap lemente | Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez. |
| Időzítők | Válassza ki az időzítő beállításához. |
| Tippek | Válassza ki az interaktív, órával kapcsolatos ötletek megtekintéséhez, valamint, hogy az óra új funkcióiról értesüljön. Olvassa be a support.garmin.com oldalra irányító linket, hogy elérje az óra felhasználói kézikönyvét. |
| Hangvezérlés | Válassza ki, ha egy végrehajtandó hangutasítást szeretne adni az órának (*Hangvezérlés használata*, 10. oldal). |
| Hangjegyzetek | Válassza ki hangjegyzet felvételéhez (*Hangjegyzet rögzítése*, 9. oldal). |
| Wallet | Válassza ki Garmin Pay™ pénztárcájának megnyitásához (*Garmin Pay™*, 11. oldal)). |
| Számlap | Válassza ki az óraszámlap testreszabásához (*Számlap testreszabása*, 37. oldal). |
| Időjárás | Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és a körülmények megtekintéséhez. |
| Edzések | Válassza ki az elmentett edzéseinek megtekintéséhez (*Edzések*, 48. oldal). |

## Health Snapshot™

A Health Snapshot funkció rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. A Health Snapshot funkciót hozzáadhatja kedvenc alkalmazásainak listájához (*Tevékenységek és alkalmazások testreszabása*, 31. oldal).

## Hangjegyzet rögzítése

Az óra beépített hangszórója és mikrofonja segítségével hangjegyzeteket rögzíthet, illetve hallgathat meg.

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óraszámlapon nyomja meg az lehetőséget.
   - Tartsa lenyomva az lehetőséget.
2. Válassza a **Hangjegyzetek** lehetőséget.
3. Húzza az ujját balra.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Hely** lehetőséget a GPS-hely hangjegyzettel együttes elmentéséhez.
   - A hangszóró hangerejének beállításához válassza ki a **Hangerő** lehetőséget.

5 Válassza a ● lehetőséget.
6 Mondja el a hangjegyzetét.
7 Válasza ki a ■ lehetőséget.
8 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a ▶ lehetőséget a hangjegyzet lejátszásához.
   - Húzza az ujját balra a hangjegyzet átnevezéséhez vagy törléséhez.
   - A hangjegyzetek könyvtárának megtekintéséhez nyomja meg az ⌚ gombot, és válassza a ||\ lehetőséget.

## Hangvezérlés használata

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óraszámlapon nyomja meg a ⌚ lehetőséget, majd válassza ki a **Hangvezérlés** lehetőséget.
   - Tartsa lenyomva a ⌚ lehetőséget, és válassza ki a **Hangvezérlés** lehetőséget.

   **MEGJEGYZÉS:** testre szabhatja a vezérlőmenüt (*A vezérlőmenü testreszabása*, 45. oldal).
2 Mondjon ki hangvezérlést az óra számára (*Az óra hangvezérlése*, 10. oldal).

### Az óra hangvezérlése

A hangvezérlő rendszert a természetes beszéd észlelésére alakították ki. Itt a leggyakoribb hangvezérlési utasítások listája látható, de az óra nem igényli pontosan ezeknek a kifejezéseknek a használatát. Próbálja meg az utasítások olyan változatait kimondani, amelyeket természetesnek érez. A hangvezérléssel kapcsolatos tippekért és problémaelhárítási információkért látogasson el a garmin.com/voicecommand/tips oldalra.

| Hangvezérlés súgó utasítás | Funkció |
|---|---|
| What can I say? | Megjeleníti a gyakori hangvezérlés utasítások listáját |

**Eszköz- és képernyőfunkciók**

| Hangutasítás | Funkció |
|---|---|
| Find my phone | Hangriasztást játszik le a párosított telefonon, ha az a Bluetooth® hatótávolságán belül van. |
| Válassza a Disable do not disturb lehetőséget. | Letiltja a ne zavarjanak üzemmód számára, hogy tompítsa a képernyő fényerejét, valamint letiltsa a figyelmeztetéseket és értesítéseket. |
| Turn on airplane mode | Lehetővé teszi, hogy a repülő üzemmód kikapcsolja az összes vezeték nélküli kommunikációt. |
| Increase brightness | A fényerő fokozása. |
| Decrease brightness | A fényerő szintjének csökkentése. |
| Set brightness to 80 | A fényerő szintjét egy adott százalékra állítja be. A rendelkezésre álló értékek a 0 és 100% közötti számok. |

**Órafunkciók**

| Hangutasítás | Funkció |
|---|---|
| Set a timer for fifteen minutes | Visszaszámláló időzítő beállítása egy megadott időtartamra. |
| Pause timer | Az éppen futó visszaszámláló időzítő szüneteltetése. |
| Resume timer | Újraindítja a szüneteltetett visszaszámláló időzítőt. |
| Cancel timer | Az éppen futó visszaszámláló időzítő törlése. |
| Start stopwatchStopper elindítása | Elindítja a stoppert. |
| Stop stopwatch | Leállítja a stoppert. |
| Wake me up at 3:15 a.m. | Egyszeri ébresztő beállítása a megadott időpontban. |

**Alkalmazás- és tevékenységfunkciók**

| Hangutasítás | Funkció |
|---|---|
| Show me the weather | Megnyitja az időjárás-alkalmazást. |
| Open the calendar | Megnyitja a naptáralkalmazást. |
| Start a run | Elindít egy Futás tevékenységet. |

| Hangutasítás | Funkció |
|---|---|
| Start hiking | Elindít egy Túrázás tevékenységet. |
| Open the triathlon app | Elindít egy Triatlon tevékenységet. |

**MEGJEGYZÉS:** a felsorolt alkalmazások és tevékenységek példaként szolgálnak, az összes alapértelmezett alkalmazást és tevékenységek vezérelhetők hangvezérlés segítségével (*Alkalmazások*, 8. oldal), (*Tevékenységek*, 13. oldal).

**Navigációs funkciók**

| Hangutasítás | Funkció |
|---|---|
| Begin navigation | Megnyitja a Navigálás menüt egy célhoz való navigáláshoz. |
| Save location | Az aktuális helyének mentése. |
| Switch to the compass app | Az iránytű megnyitása. |

**Médiafunkciók**

| Hangutasítás | Funkció |
|---|---|
| Change volume to 8 | A hangerőt a megadott szintre állítja át. A rendelkezésre álló értékek a 0 és 10 közötti, vagy a 0 és 100% közötti számok. |
| Increase volume | Megnöveli a hangerőt. |
| Decrease volumeHangerő csökkentése | Lecsökkenti a hangerőt. |
| Play music | Lejátssza az aktuálisan kiválasztott médiatartalmat. |
| Next song | A következő szám lejátszása. |
| Previous song | Az előző szám lejátszása. |
| Pause music | Szünteteltelti az aktuális médiatartalom lejátszását. |
| Mute | Az összes hang lenémítása. |
| Unmute | A hangok némításának feloldása. |

## Garmin Pay™

A Garmin Pay funkció segítségével óráját fizetésre használhatja a részt vevő helyszíneken, a részt vevő pénzügyi intézetek által kiállított hitel- és bankkártya használatával.

### A Garmin Pay™ pénztárca beállítása

Garmin Pay pénztárcájához akár több hitel- vagy bankkártyát is hozzáadhat. A részt vevő pénzügyi intézmények megkereséséhez látogasson el a garmin.com/garminpay/banks weboldalra.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• ikont.
2. Válassza ki a **Garmin Pay** > **Induljon** lehetőséget.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Fizetés az óra használatával

Mielőtt az óráját vásárlások kifizetéséhez használhatná, be kell állítania legalább egy fizetéshez használható kártyát.

Az óráját a szolgáltatásban részt vevő helyeken használhatja vásárlások kifizetéséhez.

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óraszámlapon nyomja meg az ⌚ lehetőséget.
   - Tartsa lenyomva az ⌚ lehetőséget.
2. Válssza ki a **Wallet** lehetőséget.
3. Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.

   **MEGJEGYZÉS:** amennyiben három alkalommal rossz jelszót ad meg, a pénztárcáját a rendszer zárolja, és vissza kell állítania a jelszavát a Garmin Connect™ alkalmazásban.

   A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.




4 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay™ pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz csúsztassa el az ujját (opcionális).

5 60 másodpercen belül tartsa az órát a fizetési leolvasó közelébe, számlappal az olvasó irányába.
Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.

6 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.

**TIPP:** a jelszó sikeres megadása után 24 órán át a jelszó megadása nélkül fizethet, ha folyamatosan viseli az órát. Ha eltávolítja az órát a csuklójáról, vagy letiltja a pulzusszámmérést, fizetés előtt újra meg kell adnia a jelszavát.

### Kártya hozzáadása Garmin Pay™ pénztárcájához

Akár 10 hitel- és bankkártyát is hozzáadhat Garmin Pay pénztárcájához.

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• ikont.

2 Válassza ki a **Garmin Pay** > ⋮ > **Kártya hozzáadása** lehetőséget.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

### A Garmin Pay™ kártyák kezelése

Lehetősége van az egyes kártyák ideiglenes felfüggesztésére vagy törlésére.

**MEGJEGYZÉS:** bizonyos országokban a részt vevő pénzügyi intézmények korlátozhatják a Garmin Pay funkcióit.

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• elemet.

2 Válassza ki a **Garmin Pay** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy kártyát.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Egy kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy a felfüggesztés visszavonásához válassza a **Kártya felfüggesztése** lehetőséget.
  Annak érdekében, hogy Venu® 4 órájával vásárolni tudjon, a kártyának aktívnak kell lennie.
- A kártya törléséhez válassza a 🗑 lehetőséget.

### A Garmin Pay™ jelszó módosítása

Ismernie kell aktuális jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette a jelszót, vissza kell állítania a Garmin Pay funkciót Venu® 4 óráján, létre kell hoznia egy új jelszót, majd meg kell adnia ismét a kártyaadatokat.

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• ikont.

2 Válassza ki a **Garmin Pay** > **Jelszó módosítása** lehetőséget.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Venu 4 órája következő használatakor az új jelszót kell megadnia.

## A Messenger funkció használata

**⚠ VIGYÁZAT**

A Garmin Messenger™ alkalmazás nem műholdas üzenetküldési funkcióira nem szabad önmagukban elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

***ÉRTESÍTÉS***

A Messenger funkció használatához a Venu® 4 órának Garmin Messenger technológia segítségével csatlakoznia kell egy kompatibilis telefonon futó Bluetooth® alkalmazáshoz.

Az óra Messenger funkciójával megtekintheti és szerkesztheti a Garmin Messenger telefonos alkalmazásban lévő üzeneteket, és válaszolhat azokra.

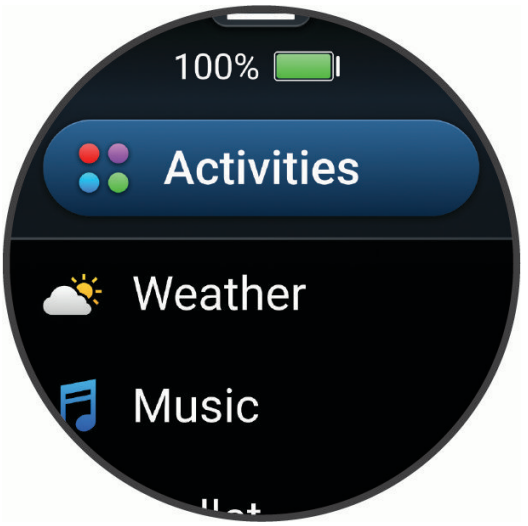
1. A számlapon csúsztassa az ujját felfelé a **Messenger** összefoglalójának megtekintéséhez.

   **TIPP:** a Messenger funkció az órán elérhető összefoglalóként, alkalmazásként vagy a vezérlőmenü opciójaként is.
2. Válassza ki az összefoglalót.
3. Ha először használja a **Messenger** funkciót, olvassa be a QR-kódot a telefonjával, és a kijelzőn megjelenő utasításokat követve végezze el a párosítási és beállítási folyamatot.
4. Az órán válasszon egy lehetőséget:
   - Új üzenet írásához válassza ki az **Új üzenet** lehetőséget, válasszon egy címzettet, majd válasszon egy előre megadott üzenetet, vagy írjon egy sajátot.
   - Beszélgetés megtekintéséhez görgessen lefelé, és válasszon ki egy beszélgetést.
   - Üzenet megválaszolásához válasszon egy beszélgetést, válassza ki a **Válasz** lehetőséget, majd válasszon egy előre megadott üzenetet, vagy írjon egy sajátot.

## Tevékenységek

Az óraszámlapon húzza az ujját balra, és válassza a **Tevékenységek** lehetőséget. Kedvenc tevékenységeinek listája a lista tetején jelenik meg (*Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása*, 31. oldal).

**MEGJEGYZÉS:** egyes tevékenységek több kategóriában is megjelenhetnek.




| kategória | Tevékenységek |
|---|---|
| Futás | Fedett pálya, Futás, Futás pályán, Terepfutás, Futás futópadon, Akadályvers., Ultra futás, Virtuális futás |
| Kerékpározás | Kerékpár, Kerékpáros ingázás, Szobakerékpár, Kerékpártúra, Terep, eBike, eMTB, Gravel kerékpár, Kézikerékpározás, Beltéri kézikerékpározás, MTB, Országúti kerékpár |
| Úszás | Úszás nyílt vízen, Úszás medencében |
| Multisport | Vegyes munkamenet, Swimrun, Triatlon |
| Edzőterem | Boksz, Kardió, Beltéri falmászás, Ellipszis, Emeletmászás, HIIT, Ugrókötél, Vegyes küzdősport, Mobilitás, Pilates, Evezőpad, Lépcsőzés, Súlyzózás, Beltéri séta, Jóga |
| Kültéri | Kalandverseny, Íjászat, Falmászás, Frizbi golf, Halászat, Golf, Túrázás, Lóháton, Görkorcsolyázás, Hegymászás, Rucking, Gyaloglás |

| kategória | Tevékenységek |
|---|---|
| Téli sportok | Backcountry snowboard, Jégkorcsolyázás, Síelés, Snowboardozás, Hómobil, Hójárás, Klasszikus sífutás |
| Vízi sportok | Hajó, Kajak, Evezés, Vitorlázás, Légzőcső, SUP |
| Csapatsportok | Amerikai futball, Baseball, Kosárlabda, Krikett, Gyeplabda, Jégkorong, Lacrosse, Rögbi, Futball, Softball, Röplabda, Ultimate |
| Ütővel játszott sportok | Tollaslabda, Padel tenisz, Pickleball, Platformtenisz, Raketball, Squash, Asztalitenisz, Tenisz |
| Motorsportok | Terepjáró, Motocross, Motorkerékpár, Overlanding |
| Egyéb | Légzőgyakorlat, Játékok, Meditáció |

## Tevékenység megkezdése

Egy tevékenység megkezdésekor a GPS automatikusan bekapcsol (szükség esetén).

1. Az óraszámlapon nyomja meg a lehetőséget.
2. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válasszon ki egy kitűzött tevékenységet (*Tevékenységek és alkalmazások testreszabása*, 31. oldal).
   - Válassza ki a ikont vagy a **Tevékenységek** lehetőséget, majd válasszon egy tevékenységet a kedvencek listájáról vagy egy tevékenységkategóriából.
3. Amennyiben a tevékenységhez GPS-jel szükséges, menjen ki a szabadba, ahonnan szabad rálátása nyílik az égre, és várjon, amíg az óra készen nem áll a használatra.

   Ha az óra megmérte a pulzust, azonosította a GPS-jelet (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges), megkezdheti a tevékenységet.
4. Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.

   Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.

### Tippek a tevékenységek rögzítéséhez

- A tevékenység megkezdése előtt töltse fel az órát (*Az óra töltése*, 110. oldal).
- Néhány tevékenységnél nyomja meg az lehetőséget körök rögzítéséhez, új szett vagy beállítás megkezdéséhez, vagy az edzés következő lépéséhez való ugráshoz.

  A lehetőséget választva eldobhat egy kört egy bizonyos tevékenységgel kapcsolatban (*Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?*, 115. oldal).
- A további adatképernyők megjelenítéséhez húzza fel és le a képernyőt.
- Tevékenység közben tartsa lenyomva a **Sport váltása** ikont egy másik tevékenységtípusra való váltáshoz.

  Ha a tevékenység kettő vagy több sportot tartalmaz, akkor multisport tevékenységként kerül rögzítésre.

### Tevékenység befejezése

Nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes lehetőség.

1. Nyomja meg az lehetőséget.
2. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A tevékenység folytatásához válassza a **Folytatás** lehetőséget.
   - **Vegyes munkamenet** közben történő tevékenységváltáshoz válassza a **Köv. tev.** (*Vegyes edzési tevékenység rögzítése*, 21. oldal) lehetőséget.
   - A tevékenység mentéséhez és a részletes adatok megtekintéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.

     **MEGJEGYZÉS:** a tevékenység mentése után megadhatja az önértékelési adatokat (*Tevékenységek értékelése*, 15. oldal).
   - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Folytatás később** lehetőséget.
   - Egy kör megjelöléséhez válassza a **Kör** lehetőséget.

     A választva eldobhat egy kört egy bizonyos tevékenységgel kapcsolatban (*Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?*, 115. oldal).
   - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez** > **TracBack** lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
   - Ha a legközvetlenebb útvonalon szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez** > **Egyenes vonal** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.

- A tevékenység végi pulzusszám és a két perccel későbbi pulzusszám közötti különbség méréséhez válassza a **Regenerálódási pulzusszám** lehetőséget, és várja meg, hogy az időzítő visszaszámoljon (*Regenerálódási pulzusszám*, 62. oldal).
- A tevékenység elvetéséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget, majd nyomja meg az lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** a tevékenység leállítása után a karóra 30 perc után automatikusan menti azt.

### Tevékenységek értékelése

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

Testreszabhatja az önértékelés beállításait bizonyos tevékenységeknél (*Az önértékelés engedélyezése*, 54. oldal).

1. Egy tevékenység befejezése után válassza ki a **Mentés** lehetőséget (*Tevékenység befejezése*, 14. oldal).
2. Válassza ki azt a számot, amely megfelel az erőkifejtés Ön által vélt szintjének.

   **MEGJEGYZÉS:** az önértékelés kihagyásához válassza az ikont.
3. Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.

Az értékeléseket a(z) Garmin Connect™ alkalmazásban tekintheti meg.

### Sportok közötti váltás egy tevékenység során

Elkezdhet egy tevékenységet egy sport profiljának használatával, majd az időmérő leállítása nélkül, manuálisan átválthat egy másik sportra. Például rögzíthet 10 percnyi kerékpározást, 10 percnyi kajakozást, majd befejezheti futópadon gyaloglással.

ez a funkció nem elérhető csapatsportok vagy ütővel játszott sportok esetén.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
3. Válassza ki az egyik tevékenységet.
4. Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
5. Amikor készen áll a következő sportra, húzza az ujját jobbra (miközben fut azt időmérő), és válassza a **Sport váltása** lehetőséget.
6. Válasszon ki egy sportágat.

   Megjelenik egy visszaszámláló időmérő, ami a hátramaradt időt jelzi ki a következő sport indítása előtt.

   **TIPP:** nyomja meg a , ha mégse szeretne elindítani egy új sportot.

   **MEGJEGYZÉS:** ha egy beltéri sportról vált egy kültéri sportra, hagyjon időt az órának, hogy megkeresse a műholdakat.
7. Miután befejezte a sportot, megismételheti az 5-6. lépéseket, vagy nyomja meg az gombot az aktivitás időmérőjének leállításához.
8. Válassza a **Mentés** > ikont.
9. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Görgessen az egyes sportok idejének a és teljesítmény-mérőszámok megtekintéséhez a teljes sporttevékenység során.
   - Húzzon az ujjával balra a további lehetőségek, például az egyes sport tevékenységadatainak megjelenítéséhez, vagy a teljes tevékenység törléséhez.

## Futás

### Futás

Mielőtt futás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 74. oldal).

1. Vegye fel vezeték nélküli érzékelőket, például egy szívritmusmonitort (opcionális).
2. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
3. Válassza a **Tevékenységek** > **Futás** lehetőséget.
4. Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az óra csatlakozik az érzékelőkhöz.
5. Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
6. Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.

   Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
7. Menjen el futni.

8 Nyomja meg a lehetőséget körök rögzítéséhez (opcionális).
9 Az adatképernyők áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
10 A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

**Futás pályán**

Mielőtt elkezdene futni, győződjön meg arról, hogy normál alakú, 400 m-es pályán fut.

A pályán való futás tevékenység használatával rögzítheti a szabadtéri pályán való futással kapcsolatos adatait, beleértve a távolságot méterben és a körökhöz tartozó részidőket.

1 Álljon a szabadtéri pályára.
2 A számlapon nyomja meg a gombot.
3 Válassza a **Tevékenységek** > **Futás** > **Futás pályán** lehetőséget.
4 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
5 Ha az 1-es sávban halad, ugorjon a 8. lépésre.
6 Válassza a **Sáv száma** lehetőséget.
7 Válasszon ki egy sávszámot.
8 Nyomja meg a gombot.
9 Fusson a pályán.
10 A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

**Tippek pályán való futás rögzítéséhez**

A(z) Garmin® pályaadatbázis több mint 10.000 pályát tartalmaz a világ minden tájáról.

- A pályán való futás elindítása előtt várja meg, amíg az óra érzékeli a műholdas jeleket.
- Ha az órája nem ismeri fel a pályát, fusson négy kört a pálya hosszának bekalibrálásához.
  A kör befejezéséhez kissé túl kell futnia a kiindulóponton.
- Minden kört ugyanabban a sávban fussa le.
  **MEGJEGYZÉS:** az alapértelmezett Auto Lap® távolság 1600 m vagy négy kör a nyomvonal körül.
- Ha az 1-es sávtól eltérő sávban fut, a tevékenységbeállításokban állítsa be a sávszámot.

**Virtuális futás**

Az óra párosítható külső szolgáltatótól származó kompatibilis alkalmazásokkal a tempó-, pulzusszám- vagy pedálütemadatok átviteléhez.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Futás** > **Virtuális futás** lehetőséget.
3 Nyissa meg táblagépén, laptopján vagy telefonján a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális edzőalkalmazást.
4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat futási tevékenység elindításához és a készülékek párosításához.
5 Nyomja meg a gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.
6 A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

**A futópadon megtett távolság kalibrálása**

Annak érdekében, hogy pontosabb távolságadatokat rögzíthessen a futópadon végzett futások alkalmával, legalább 2,4 km (1,5 mi.) futás után kalibrálhatja a futópadon megtett távolságot. Ha különböző futópadokat használ, manuálisan kalibrálhatja a futópadon megtett távolságokat minden futópad esetén vagy minden futás után.

1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység megkezdése*, 14. oldal).
2 Fusson a futópadon addig, amíg az óra nem rögzít legalább 2,4 km-es (1,5 mérföldes) távolságot.
3 A tevékenység befejezése után nyomja meg a gombot a tevékenységidőzítő leállításához.
4 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Amikor első alkalommal kalibrálja a futópadon megtett távolságot, válassza a **Mentés** lehetőséget.
     A készülék ekkor felszólítja a futópad kalibrálásának elvégzésére.
   - Az első kalibrálást követően a futópadon megtett távolság manuális kalibrálásához válassza a **Kalibrálás és Mentés** > ✔ lehetőséget.
5 Ellenőrizze a futópad kijelzőjén a megtett távolságot, majd adja meg az órán.

### Akadályversenyzési tevékenység rögzítése

Ha akadálypályás versenyen vesz részt, használja az Akadályvers. tevékenységet az elért idő rögzítéséhez az akadályokra, valamint az akadályok közötti futásra vonatkozóan.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Tevékenységek** > **Futás** > **Akadályvers.** lehetőséget.
3. Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
4. Nyomja meg a gombot az egyes akadályok kezdetének és végének manuális megjelöléséhez.

   **MEGJEGYZÉS:** az **Akadálykövetés** beállításával elmentheti az akadályok helyét az útvonal első körénél. Az útvonal ismétlődő köreiben az óra a mentett helyeket használja az akadályok és a futási szakaszok közötti váltáshoz.
5. A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Ultrafutás tevékenység rögzítése

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** > **Futás** > **Ultra futás** lehetőséget.
3. Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
4. Kezdjen el futni.
5. Nyomja meg a lehetőséget kör rögzítéséhez és a pihenőidő mérésének elindításához.

   **TIPP:** beállíthatja, hogyan rögzítse az Automatikus pihenés a pihenést és a köröket (*Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai*, 17. oldal).
6. Ha már nem pihen tovább, nyomja meg a lehetőséget a futáshoz való visszatéréshez.
7. A további adatképernyők megjelenítéséhez húzza fel és le a képernyőt (opcionális).
8. A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai

Testreszabhatja az Ultra futás tevékenység pihenésidőzítőjének automatikus indítására és leállítására vonatkozó beállításokat..

**Állapot**: engedélyezi a pihenőidők automatikus rögzítését.

**Pihenés kezdete**: automatikusan elindítja a pihenőidőzítőt, amikor Ön abbahagyja a futást. A Csak kézi lehetőség használatával a pihenőidőzítő csak akkor indul el, amikor megnyomja a gombot.

**Pihenés vége**: beállítja a pihenő befejezéséhez szükséges tempót.

**Minimum idő**: beállítja, hogy mennyi idő múlva kezdődik el vagy ér véget a pihenő.

**Kör gomb**: beállítja a gombot egy kör rögzítésére és pihenő elkezdésére, csak a pihenőidőzítő elindítására vagy csak egy kör rögzítésére.

## Kerékpározás

### Kerékpározás

Mielőtt kerékpározás közben vezeték nélküli érzékelőt használhatna, párosítania kell az érzékelőt órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 74. oldal).

1. Párosítsa vezeték nélküli érzékelőit, például a szívritmusmonitort vagy a kerékpáros lámpákat (választható).
2. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
3. Válassza a **Tevékenységek** > **Kerékpározás** lehetőséget.
4. Válasszon ki egy kerékpáros tevékenységet.
5. Opcionális vezeték nélküli érzékelők használatakor várja meg, amíg az óra csatlakozik az érzékelőkhöz.
6. Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
7. Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.

   Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
8. Kezdje el a tevékenységet.
9. Az adatképernyők áttekintéséhez húzza az ujját felfelé, illetve lefelé.
10. A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Beltéri edzőeszköz használata

Egy kompatibilis beltéri edzőeszköz használata előtt Bluetooth® vagy ANT+® kapcsolaton keresztül párosítania kell az edzőeszközt az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 74. oldal).

Az órát beltéri edzőeszközzel is használhatja, hogy szimulálja az ellenállást pálya követése, kerékpározás vagy edzés során. Beltéri edzőeszköz használata közben a GPS automatikusan kikapcsol.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Tevékenységek** > **Kerékpározás** > **Szobakerékpár** lehetőséget.
3. Húzza az ujját jobbra.
4. Válassza az **Okos edzőeszköz beállításai** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Szabad kerékpározás** lehetőséget a kerékpározáshoz.
   - Válassza az **Edzés követése** lehetőséget egy mentett edzés követéséhez (*Edzések*, 48. oldal).
   - Válassza a **Pálya követése** lehetőséget egy mentett útvonal követéséhez (*Útvonalak*, 92. oldal).
   - Válassza a **Teljesítm. beáll.** lehetőséget a kívánt teljesítményérték beállításához.
   - Válassza a **Nehézség beállítása** lehetőséget a szimulált meredekség értékének beállításához.
   - Válassza az **Ellenállás beállítása** lehetőséget az edzőeszköz által kifejtett ellenállás beállításához.
6. Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.

   Az edzőeszköz az útvonal vagy a munkamenet magassági adatai alapján növeli vagy csökkenti az ellenállást.

### Teljesítménysegéd

Egy teljesítménystratégia létrehozásával és használatával megtervezheti teljesítményét egy adott útvonalhoz. Venu® 4 eszköze FTP-jét, az útvonal emelkedését és az útvonal teljesítéséhez szükséges tervezett időt használja fel egy személyre szabott Teljesítménysegéd létrehozásához.

Egy sikeres Teljesítménysegéd megtervezésének egyik legfontosabb lépése az energiabefektetés szintjének kiválasztása. Ha keményebb erőfeszítést rendel az útvonalhoz, az növeli a teljesítményajánlásokat, míg a könnyebb csökkenti azokat (*Teljesítménysegéd létrehozása és használata*, 18. oldal). A Power Guide elsődleges célja, hogy képessége ismeretében segítsen az útvonal teljesítésében, nem pedig egy adott célidő elérésében. Az erőkifejtés szintjét menet közben is állíthatja.

A Teljesítménysegéd mindig egy adott útvonalhoz kapcsolódnak, és nem használhatók edzésekhez vagy szakaszokhoz. A Garmin Connect™ alkalmazásban megtekintheti és szerkesztheti a stratégiát, valamint szinkronizálhatja azt kompatibilis Garmin® eszközökkel. A funkció használatához egy teljesítménymérőre van szükség, amelyet párosítani kell eszközéhez (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 74. oldal).

#### Teljesítménysegéd létrehozása és használata

Mielőtt teljesítménysegédet hozna létre, párosítania kell egy teljesítménymérőt az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 74. oldal). A(z) Garmin Connect™ fiókjába egy útvonalat is le kell tölteni (*Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 92. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• elemet.
2. Válassza ki az **Tréning & tervezés** > **Teljesítménysegéd** > **Teljesítménysegéd-stratégia létrehozása** lehetőséget.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a teljesítménysegéd létrehozásához.
4. Válassza ki az ikont.
5. Válassza ki az óráját.
6. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
7. Az óráján válassza a kültéri kerékpározási tevékenységet.
8. Görgessen le, és válassza az **Tréning** > **Teljesítménysegéd** lehetőséget.
9. Válasszon ki egy teljesítménysegédet.
10. Nyomja meg a elemet és válassza ki az **Terv használata** lehetőséget.

    **TIPP:** megtekintheti a térkép, a magassági diagram, az erőkifejtést, a beállítások és a részidők előnézetét. A kerékpározás megkezdése előtt beállíthatja az erőkifejtést, a terepet, az üléshelyzetet és a felszerelés súlyát.

## Úszás

***ÉRTESÍTÉS***

Az eszköz felszíni úszáshoz használható. Ha a készüléket búvárkodáshoz használja, károsíthatja a terméket, és érvényteleníti a garanciát.

**MEGJEGYZÉS:** az óra csuklóalapú pulzusmérési funkciója úszási tevékenységekhez is használható. Az óra kompatibilis mellkason viselhető szívritmusmonitorokkal is, például a(z) HRM-Pro™ sorozat tartozékaival. Ha csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

### Úszás medencében

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Tevékenységek** > **Úszás** > **Úszás medencében** lehetőséget.
3. Válassza ki a medence méretét, vagy adjon meg egy egyéni méretet.
4. Mielőtt megkezdené az úszást, ellenőrizze a tevékenységi beállításokat (*Tevékenységbeállítások*, 32. oldal).
   A képernyőzár beállítást például alapértelmezetten engedélyezi a rendszer az úszási tevékenységek esetén.
5. Nyomja meg az lehetőséget.
   Az eszköz csak akkor rögzíti az úszás adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.
6. Kezdjen el úszni.
   Az eszköz automatikusan rögzíti az úszási időközöket és hosszokat. Az **Automatikus pihenés** funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva (*Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés*, 20. oldal).
7. A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Úszással kapcsolatos kifejezések

**Hossz**: a medence egyszeri átúszása.

**Időköz**: egy vagy több egymást követő hossz. Pihenés után új időköz veszi kezdetét.

**Csapás**: csapásnak minősül minden egyes alkalom, amikor a karja a felcsatolt órával egy teljes kört tesz meg.

**swolf**: a swolf pontszám egy hossz megtételéhez szükséges idő és a hossz megtételéhez szükséges karcsapások száma. 30 másodperc és 15 csapás például 45 swolf-pontot ér. Nyíltvízi úszás esetén a swolf kiszámítása 25 méterenként történik. A swolf az úszási hatékonyság mércéje, és a golfhoz hasonlóan az alacsonyabb pontszám számít jobbnak.

**Kritikus úszási sebesség (CSS)**: a CSS az az elméleti sebesség, amelyet kimerültség nélkül folyamatosan képes tartani. A CSS iránymutatásként szolgálhat az edzéstempójához, és nyomon követheti a fejlődését.

### Csapástípusok

A csapástípus-azonosítás csak medencében történő úszás esetén áll rendelkezésre. A csapástípust egy hossz végén azonosítja be a rendszer. A csapástípusok az úszási előzményekben és a Garmin Connect™ fiókban jelennek meg. A csapástípust egyéni adatmezőként is kiválaszthatja (*Az adatképernyők testreszabása*, 31. oldal).

| | |
|---|---|
| Gyors | Szabad stílus |
| Hát | Hátúszás |
| Mell | Mellúszás |
| Pillangó | Pillangó |
| Vegyes | Egynél több csapástípus egyazon intervallumban |
| Gyakorlat | Gyakorlatnaplózással használható (*Edzés a Gyakorlatnaplóval*, 20. oldal) |

### Tippek úszási tevékenységekhez

- Mielőtt megkezdené az úszást, ellenőrizze a tevékenységi beállításokat (*Tevékenységbeállítások*, 32. oldal).
  A képernyőzár beállítást például alapértelmezetten engedélyezi a rendszer az úszási tevékenységek esetén.
- Nyomja meg az lehetőséget a nyílt vízi úszás egy adott intervallumának rögzítéséhez.
- A medencés úszási tevékenység megkezdése előtt kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a medenceméret kiválasztásához, vagy adjon meg egy egyéni méretet.
  Az óra a befejezett medencehosszak szerint méri és rögzíti a távolságot. A medence méretének helyesnek kell lennie a pontos távolság megjelenítéséhez. A következő medencés úszási tevékenység megkezdésekor az óra ezt a medenceméretet használja. Görgessen le a tevékenységi beállítások kiválasztásához, majd a méret módosításához válassza a **Medence mérete** lehetőséget.

- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és egyetlen csapástípust alkalmazzon a teljes hossz során. Pihenéskor szüneteltesse a tevékenységidőzítőt.
- Nyomja meg az lehetőséget egy pihenő rögzítéséhez a medencés úszás során (*Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés*, 20. oldal).

  Az óra automatikusan rögzíti a medencés úszási időközöket és hosszokat.
- Annak érdekében, hogy az óra számolni tudja a leúszott hosszokat, erősen rúgja el magát a faltól, és az első csapás előtt végezzen siklást a vízen.
- A gyakorlatok végzésekor szüneteltetni kell a tevékenységidőzítőt, vagy a gyakorlatnapló funkciót kell használni (*Edzés a Gyakorlatnaplóval*, 20. oldal).

### Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés

Az automatikus pihenés funkció csak medencés úszáshoz áll rendelkezésre. Az óra automatikusan érzékeli a nyugalmi állapotot, és megjelenik a pihenőképernyő. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihen, az óra automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot. Amikor folytatja az úszást, az óra automatikusan új úszási intervallumot kezd.

**TIPP:** az automatikus pihenés funkció használatával a legjobb eredmény érdekében pihenés közben tartsa a karmozgást minimális szinten.

A manuális pihenés funkció használatához az (*Tevékenységbeállítások*, 32. oldal) menüben kapcsolhatja ki az automatikus pihenést. Medencés vagy nyílt vízi úszás közben a ikon megnyomásával manuálisan megjelölhet egy pihenési intervallumot. Az úszás adatait pihenés közben rögzíti az óra.

**TIPP:** a manuális pihenést övid pihenők esetén használja, vagy ha pontosan mért úszásra van szüksége.

### Edzés a Gyakorlatnaplóval

A gyakorlatnapló funkció csak medencés úszáshoz áll rendelkezésre. A gyakorlatnapló funkcióval manuálisan rögzíthet lábmunkát, egykaros úszást vagy bármilyen úszást, amely nem tartozik a négy fő csapástípus közé.

1. A medencés úszási tevékenység közben görgessen fel vagy le a gyakorlatnapló képernyőjének megtekintéséhez.
2. Nyomja meg az lehetőséget a gyakorlat időzítőjének elindításához.
3. Miután teljesítette a gyakorlat idejét, nyomja meg az lehetőséget.

   A gyakorlatidőzítő leáll, de a tevékenységidőzítő továbbra is rögzíti a teljes úszásedzést.
4. Válasszon egy távolságot az elvégzett gyakorlathoz.

   A távolság léptékei a tevékenységi profilhoz kiválasztott medenceméreten alapulnak.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Másik gyakorlati intervallum elindításához nyomja meg az lehetőséget.
   - Az úszási adatok képernyőjéhez való visszatéréhez görgessen fel vagy le.

## Multisport

A triatlonos, duatlonos és egyéb multisportban résztvevők kihasználhatják az óra multisport tevékenységeit, mint amilyen a Triatlon vagy az Swimrun. Multisport tevékenység közben válthat a tevékenységek között, és megtekintheti a teljes időtartamot. Például válthat a kerékpározás és a futás között, és megtekintheti a kerékpározás és futás teljes idejét a multisport tevékenység során.

Testre szabhat egy multisport tevékenységet, vagy használhatja a normál triatlonhoz beállított alapértelmezett triatlon-tevékenységet.

### Triatlonedzés

Amikor részt vesz egy triatlonon, a triatlon-tevékenység segítségével gyorsan válthat az egyes sportágak között, mérheti az időt az egyes sportágaknál, és mentheti a tevékenységet.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Tevékenységek** > **Multisport** > **Triatlon** lehetőséget.
3. Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.

   **MEGJEGYZÉS:** a triatlon tevékenység első indításakor bekapcsolhatja az **Automatikus sportváltás** lehetőséget, így az óra automatikusan felismeri a sportváltásokat, és a következő átmenetre vagy sportra lép (*Tevékenységbeállítások*, 32. oldal).
4. Ha szükséges, nyomja meg a gombot az egyes átmenetek elején és végén (*Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?*, 115. oldal).

A váltás funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és a váltás ideje a tevékenység idejétől függetlenül kerül rögzítésre. A váltás funkció a triatlon-tevékenység beállításainál kapcsolható be és ki. Ha az átmenetek ki vannak kapcsolva, a sportok közötti váltáshoz nyomja meg a gombot.

5 A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Vegyes edzési tevékenység rögzítése

A vegyes edzési tevékenység segítségével többféle sportot is rögzíthet egymás után anélkül, hogy be kellene fejeznie az egyik sportot és el kellene indítani a másikat.

vegyes edzés során nem minden tevékenység elérhető.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** > **Multisport** > **Vegyes munkamenet** lehetőséget.
3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
4 Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
5 A tevékenység befejezése után nyomja meg az gombot a tevékenység időmérőjének leállításához.
6 Válassza a **Köv. tev.** lehetőséget.
7 Válassza ki a következő tevékenységét.
8 Ismételje meg a 4–7. lépéseket, amíg a vegyes edzés be nem fejeződik.
Amíg a tevékenység időmérője fut, ujját jobbra húzva visszatérhet az előző tevékenységhez.
9 Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időmérőjének leállításához.
10 Válassza a **Mentés** > ✔ ikont.
11 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Görgessen a tevékenység egyes szakaszaihoz tartozó idő, és a teljes vegyes edzési tevékenység teljesítmény-mérőszámainak.
- Húzzon az ujjával balra a további lehetőségek, például az egyes szakaszok tevékenységadatainak megjelenítéséhez, vagy a tevékenység törléséhez.

### Multisport tevékenység létrehozása

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** > **Szerkesztés** > **Hozzáadás** > **Multisport** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy multisport tevékenységtípust, vagy válassza az **Egyéni** és adjon meg egy nevet.
A duplán szereplő tevékenységneveket egy szám különbözteti meg. Például: Triatlon(2).
4 Válasszon ki két vagy több tevékenységet.
5 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Válasszon ki egy lehetőséget az adott tevékenység beállításainak testreszabásához. Például kiválaszthatja, hogy a tevékenység tartalmazzon-e átmeneteket.
- Válassza a **Kész** lehetőséget a multisport tevékenység mentéséhez és használatához.

## Edzőtermi tevékenységek

Az óra alkalmas beltéri edzéshez, például fedett pályán végzett futáshoz, valamint szobabicikli vagy más beltéri edzőeszköz használatához. A beltéri tevékenységek esetén a GPS funkció ki van kapcsolva (*Tevékenységbeállítások*, 32. oldal).

Ha kikapcsolt GPS mellett fut vagy gyalogol, akkor a sebesség és a távolság kiszámítása az órában található gyorsulásmérő segítségével történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja. A sebesség és a távolság adatainak pontossága javul néhány kültéri, GPS funkció használatával történő futási vagy gyaloglási tevékenységet követően.

**TIPP:** ha a futópad fogantyúiba kapaszkodik, az csökkenti a mérés pontosságát.

Ha kikapcsolt GPS mellett biciklizik, a sebesség- és távolságadatok csak akkor érhetők el, ha rendelkezik egy opcionális érzékelővel, amely sebesség- és távolságadatokat küld az órának, pl. egy sebesség- vagy pedálütem-érzékelő.

### Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

Erősítő edzései során rögzítheti az elvégzett sorozatokat. Egy sorozat ugyanazon mozdulat többszöri ismétléséből épül fel. Garmin Connect™-fiókja segítségével erőnléti edzéseket kereshet, hozhat létre és küldhet órájára.

**TIPP:** erőnléti edzés közben nyomja meg az gombot a további opciókért.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Tevékenységek** > **Edzőterem** > **Súlyzózás** lehetőséget.

   Amikor első alkalommal rögzít egy erősítőedzést, ki kell választania, hogy a karóra melyik csuklón legyen.
3. Ha első alkalommal rögzít erőnléti edzési tevékenységet, válassza az **Edzések** > **Edzések böngészése** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat (*Edzés követése a Garmin Connect™en keresztül*, 49. oldal).
4. Válasszon egy edzést.

   **MEGJEGYZÉS:** ha nincs letöltve az órájára erőnléti edzés, válassza a **Szabad** > lehetőséget és menjen a 7. lépésre.
5. Görgessen le az edzés részleteinek megtekintéséhez.
6. Válassza ki az **Edzés indítása** lehetőséget.

   Válassza a Több lehetőséget további edzéslehetőségek megtekintéséhez.
7. Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
8. Kezdje el az első sorozatot.

   Alapértelmezés szerint az óra számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum négy ismétlés után jelenik meg. Az ismétlések számolását a tevékenység beállításaiban kapcsolhatja ki (*Tevékenységbeállítások*, 32. oldal). Ha elérhető, az óra egy, a gyakorlatot bemutató animációt jelenít meg.

   **TIPP:** az óra minden sorozatnál csak egy mozdulat ismétlésszámait képes számolni. Ha új mozdulatot szeretne végezni, fejezze be a sorozatot, és kezdjen újat.
9. A további adatképernyők megjelenítéséhez görgessen felfelé vagy lefelé.
10. Nyomja meg az lehetőséget a gyakorlat befejezéséhez.

    Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát.
11. Szükség esetén szerkessze az ismétlések számát, és válassza a ikont a sorozathoz használt súly hozzáadásához, majd válassza a **Kész** lehetőséget.
12. Megjelenik a nyugalmi időzítő, és visszaszámol a következő gyakorlatig.

    **TIPP:** megvárhatja, amíg lejár az időzítő, vagy nyomja meg az lehetőséget, hogy azonnal a következő gyakorlatra ugorjon.
13. Ismételje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
14. A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget és válassza a következőt: **Edzés leállítása**.

**Tippek az erősítőedzés-tevékenységek rögzítéséhez**

- Az ismétlések végzése közben ne nézegesse az órát.

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

  Az óra akkor számolja az egyes ismétléseket, amikor az órát viselő kar visszaérkezik a kezdőpozícióba.

  **MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy az eszköz nem számolja a lábat edző gyakorlatokat.
- Kapcsolja be az automatikus sorozatészlelést a sorozatok kezdéséhez és befejezéséhez.
- Mentse el, majd küldje el erősítőedzés-tevékenységét Garmin Connect™ fiókjába.

  Garmin Connect fiókja eszközeinek segítségével megtekintheti és szerkesztheti tevékenysége adatait.

**HIIT tevékenység rögzítése**

A speciális időzítők segítségével rögzítheti a nagy intenzitású intervallumedzéseket (HIIT).

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Tevékenységek** > **Edzőterem** > **HIIT** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Szabad** lehetőséget egy strukturálatlan HIIT tevékenység rögzítéséhez.
   - Válassza a **HIIT-időmérők** > **AMRAP** lehetőséget a megadott időtartam alatti lehető legtöbb kör rögzítéséhez.
   - Válassza a **HIIT-időmérők** > **EMOM** lehetőséget, ha adott számú mozdulatot szeretne percenként rögzíteni.

- Válassza a **HIIT-időmérők** > **Tabata** lehetőséget a 20 másodperces maximális erőfeszítés intervallumai közötti váltáshoz 10 másodperces pihenéssel.
- Válassza a **HIIT-időmérők** > **Egyéni** lehetőséget a mozgásidő, a pihenőidő, a mozdulatok számának és a körök számának beállításához.
- Válassza az **Edzések** lehetőséget egy mentett edzés követéséhez.

4 Szükség esetén hajtsa végre a képernyőn megjelenő utasításokat.

5 Nyomja meg a gombot az első kör elkezdéséhez.
A karóra megjeleníti a visszaszámláló időzítőt és az aktuális pulzusszámot.

6 Ha szükséges, nyomja meg a gombot a következő körre vagy pihenésre való kézi léptetéshez.

7 Miután befejezte a tevékenységet nyomja meg a gombot a tevékenység időzítőjének leállításához.

8 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Mozgékonysági tevékenység rögzítése

Mobilitási tevékenységet aktív vagy pihenési intervallumok használatával rögzíthet vagy letöltheti a mobilitási edzéseket a Garmin Connect™ alkalmazásból.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.

2 Válassza a **Tevékenységek** > **Edzőterem** > **Mobilitás** lehetőséget.

3 Görgessen le, és válassza a **Tréning** lehetőséget.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Az aktív és pihenési intervallumok változtatásához válassza az **Időközök** lehetőséget.
- AGarmin Connect alkalmazásból edzés letöltéséhez és teljesítéséhez válassza az **Edzéskönyvtár** > **Edzések böngészése** lehetőséget és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

5 Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
Az óra végigvezeti Önt a mobilitási gyakorlatokon.

6 A további adatokat megjelenítő képernyők görgetéssel érhetők el.

## Golf

### Golfozás

Első golfozása előtt le kell töltenie a Garmin Golf™ alkalmazást a telefonján található alkalmazás-áruházból (*A Garmin Golf™ alkalmazás*, 84. oldal).

Golfozás előtt fel kell töltenie az órát (*Az óra töltése*, 110. oldal).

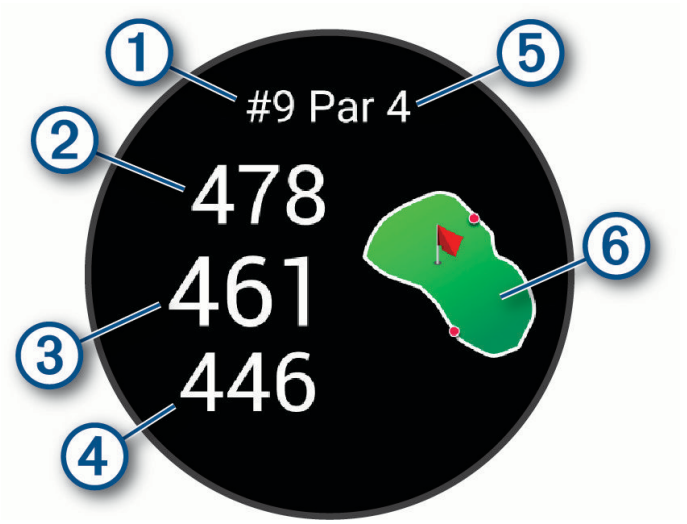
1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.

2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Tevékenységek** > **Kültéri** > **Golf**.
A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja a helyadatokat, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.

3 Ha megjelenik a pályalista, válasszon ki egy pályát a listából.
A pályák automatikusan frissülnek.

4 Válassza a ✔ ikont a pontszám nyilvántartásához.

5 Válassza ki az elütőhelyet.
Megjelenik a lyuk információs képernyője.




| | |
|---|---|
| ① | Aktuális lyukszám |
| ② | Távolság a green hátuljáig |
| ③ | Távolság a green közepéig |
| ④ | Távolság a green elejéig |
| ⑤ | A lyukhoz tartozó par |
| ⑥ | A green térképe |

**MEGJEGYZÉS:** mivel a zászlórudak helyei változnak, a készülék kiszámítja a golfpálya lyuk körüli részének (green) elejéig, közepéig és hátuljáig terjedő távolságot, de nem számítja ki a zászlórúd tényleges helyét.

6 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Koppintson a térképre a további részletek megtekintéséhez, vagy a zászlórúd helyének módosításához (*A zászló áthelyezése*, 25. oldal).
- Nyomja meg az ⌚ lehetőséget a golfmenü megnyitásához (*Golf menü*, 24. oldal).

Amikor a következő lyukhoz sétál, az óra automatikusan átvált az új lyukinformációk megjelenítésére.

### Golf menü

Egy kör során az ⌚ lehetőség megnyomásával megtekintheti a golf menü további funkcióit.

**Zöld megtekintése**: lehetővé teszi a zászló pozíciójának módosítását a pontosabb távolságmérés érdekében (*A zászló áthelyezése*, 25. oldal).

**Veszélyek**: az aktuális lyuk homok- és vízcsapdáit mutatja meg.

**Layups**: az aktuális lyuk (csak 4 és 5 paros lyukaknál) layup és a távolság opcióit mutatja meg.

**Lyuk módosítása**: lehetővé teszi a lyuk manuális módosítását.

**Score kártya**: megnyitja a kör pontozókártyáját (*Pontszám vezetése*, 27. oldal).

**Zászlótájoló**: a PinPointer funkció egy iránytű, amely a zászló pozíciójára mutat abban az esetben, ha a green nem látható. A funkció segítségével akkor is a megfelelő irányba üthet, ha éppen egy erdőben vagy mély homokcsapdában tartózkodik.

**MEGJEGYZÉS:** golfkocsiban ülve ne használja a PinPointer funkciót. A golfkocsitól származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

**Köradatok**: kör közben megtekintheti a pontszámot, statisztikákat és a lépésekre vonatkozó adatokat.

**Ütésmérés**: a Garmin AutoShot™ funkcióval rögzített előző ütés távolságát mutatja. (*Ütés mérésének megtekintése*, 26. oldal). Az ütést manuálisan is rögzítheti (*Ütés manuális mérése*, 26. oldal).

**Utolsó ütés**: a legutóbbi ütés adatainak megtekintése.

megtekintheti az aktuális kör során észlelt összes ütés távolságát. Ha szükséges, manuálisan is hozzáadhat egy ütést (*Ütés manuális hozzáadása*, 26. oldal).

**Napfelkelte és naplemente**: az aktuális nap napkeltéjének, napnyugtájának és szürkületének idejét mutatja.

**Beállítások**: lehetővé teszi a golftevékenységek beállításainak személyre szabását (*Golfbeállítások*, 25. oldal).

**Kör vége**: befejezi az aktuális kört.

### Golfbeállítások

Kör körben nyomja meg az lehetőséget és válassza a Beállítások lehetőséget a golfbeállítások és funkciók személyre szabásához.

**Pontozás**: lehetővé teszi a pontozási beállítások megadását és a statisztikák nyomon követését (*Pontozási beállítások*, 27. oldal).

**Driver távolsága**: beállítja azt az átlagos távolságot, amelyet a labda megtesz az elütőhelytől a kezdőütés során.

**Bajnokság üzemmód**: letiltja a(z) PinPointer távolságfunkciót. Ez a funkció nem engedélyezett a szabványos bajnokságok, illetve az előnyszámítási körök során.

**Golftávolság**: beállítja a távolság mértékegységét.

**Ütőkövetés**: lehetővé teszi a kompatibilis Approach® ütőérzékelők beállítását. Az ütőstatisztikák rögzítése érdekében az Rákérdezés az ütőre felkéri azon golfütők megadására, amelyekkel az egyes észlelt ütéseket végezte (*A golfstatisztikák rögzítése*, 27. oldal).

**Műholdak**: itt állíthatja be a tevékenységhez használandó műholdas rendszert (*Műholdbeállítások*, 36. oldal).

**Tevékenység rögzítése**: lehetővé teszi a tevékenységhez tartozó FIT fájl rögzítését a golftevékenységekhez. A FIT fájlok a Garmin Connect™ alkalmazásra szabott fitneszinformációkat rögzítenek.

### A zászló áthelyezése

Közelebbről is megnézheti a greent, illetve módosíthatja a zászló pozícióját.

1. A lyukak információs képernyőjén nyomja meg az lehetőséget.
2. Válassza a **Zöld megtekintése** lehetőséget.
3. Koppintson rá és húzza a pint a megfelelő helyre.

   A a kiválasztott zászló helyét jelzi.
4. Nyomja meg az lehetőséget a pin helyének elfogadásához.

   A lyukinformációk képernyőjén megjelenő távolságok az új zászlópozíciónak megfelelően frissülnek. A zászlópozíció csak az aktuális körhöz kerül elmentésre.

### A zászló irányának megtekintése

A PinPointer funkció egy iránytű, amely iránymutatást biztosít abban az esetben, ha a green nem látható. A funkció segítségével akkor is a megfelelő irányba üthet, ha éppen egy erdőben vagy mély homokcsapdában tartózkodik.

**MEGJEGYZÉS:** golfkocsiban ülve ne használja a PinPointer funkciót. A golfkocsitól származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

1. A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a lehetőséget.
2. Válassza a **Zászlótájoló** lehetőséget.

   A nyíl megmutatja a zászló pozícióját.

### Elrendezés és kanyarodó részek (dogleg) távolságainak megtekintése

Megtekintheti az elrendezést és a dogleg-ek távolságait a 4 és 5 parral elérhető lyukakhoz.

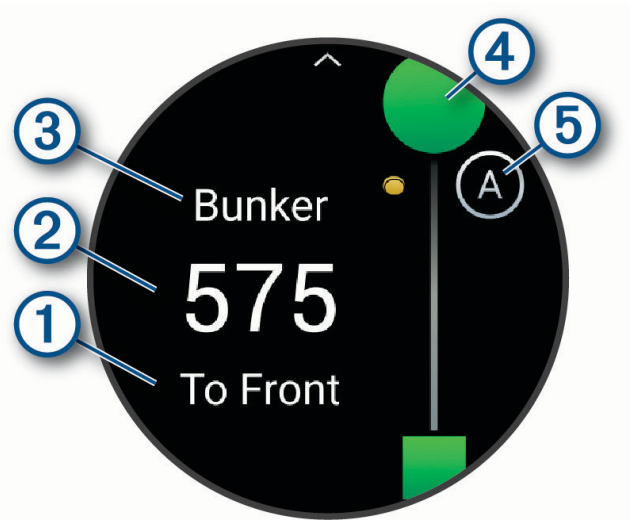
1. Nyomja meg az ikont.
2. Válassza ki a **Layups** lehetőséget.

   **MEGJEGYZÉS:** a távolságok és helyszínek eltűnnek a listáról, ahogy elhagyja őket.

### A veszélyek megtekintése

Megtekintheti a fairway mentén található, 4 és 5 parral elérhető lyukakhoz tartozó veszélyek távolságát. Az ütés kiválasztását befolyásoló veszélyek egyenként vagy csoportokban jelennek meg annak érdekében, hogy segítsenek a lay up vagy carry ütések távolságának meghatározásában.

1. Nyomja meg a gombot.
2. Válassza ki a **Veszélyek** lehetőséget.




- A képernyőn megjelenik a legközelebbi veszély elejének és hátuljának iránya ① és távolsága ②.
- A veszély típusa ③ a képernyő tetején látható.
- A greent egy félkör ④ jelöli a képernyő tetején. A green alatt látható vonal a fairway közepét ábrázolja.
- A veszélyeket ⑤ egy betű jelöli, a veszélyek a lyukhoz viszonyított sorrendjének megfelelően, és a green alatt jelennek meg a fairwayhez viszonyított megközelítőleges helyeken.

### Ütés mérésének megtekintése

Készüléke automatikus ütésészlelési és -rögzítési funkciókkal rendelkezik. A fairwayben végzett ütések során a készülék rögzíti, hogy milyen messzire jutott a labdával. Ezeket az adatokat később bármikor megtekintheti.

**TIPP:** az automatikus ütésészlelés akkor a legpontosabb, ha a készüléket a vezető csuklón viseli, és megfelelően eltalálja a labdát. A puttokat a rendszer nem észleli.

1. Golfozás közben nyomja meg a ⌚ lehetőséget.
2. Válassza az **Ütésmérés** lehetőséget.

   Megjelenik az utolsó ütés távolsága.

   **MEGJEGYZÉS:** a távolság automatikusan nullázódik, amikor ismét elüti a labdát, a zöldben üt vagy a következő lyukra lép.
3. Nyomja meg a ⌚ lehetőséget és válassza ki az **Előző ütések** lehetőséget az összes elmentett ütéstávolság megtekintéséhez.

   a legutóbbi ütéstől számított távolság megjelenik a lyukinformáció képernyő tetején is.

### Ütés manuális mérése

Ha az óra nem észleli, manuálisan is hozzáadhat egy ütést. Az ütést a kimaradt ütés helyéről kell hozzáadnia.

1. Hajtsa végre az ütést, és nézze meg, hogy hol ér földet a labda.
2. A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a ⌚ gombot.
3. Válassza az **Ütésmérés** lehetőséget.
4. Nyomja meg a ⌚ gombot.
5. Válassza ki az **Ütés hozzáadása** lehetőséget.
6. Szükség esetén adja meg az ütéshez használt ütőt.
7. Sétáljon vagy a golfautóval vezessen a labdához.

A következő ütés elvégzésekor az óra automatikusan rögzíti az utolsó ütés távolságát. Szükség esetén manuálisan hozzáadhat egy másik ütést is.

### Ütés manuális hozzáadása

Ha az eszköz nem észleli, manuálisan is hozzáadhat egy ütést. Az ütést a kimaradt ütés helyéről kell hozzáadnia.

1. Nyomja meg az ⌚ ikont.
2. Válassza ki az **Utolsó ütés** > ☰ > **Ütés hozzáadása** lehetőséget.
3. Válassza a ✔ ikont, ha új ütést szeretne rögzíteni az aktuális pozícióból.

### Pontszám vezetése

1 Golf közben nyomja meg az ⌚ lehetőséget.
2 Válassza ki a **Score kártya** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy golflyukat.
4 Válassza ki a — vagy + ikont a pontszám beállításához.

### Pontozási beállítások

A kör közben nyomja meg a ⌚ elemet, majd válassza a **Beállítások** > **Pontozás** lehetőséget.

**Pontozási mód**: itt módosíthatja a készülék által alkalmazott pontvezetési módot.

**Pályaelőny-pontozás**: engedélyezi a pályaelőny pontozását.

**Pontszám megjelenítése**: megjeleníti a kör során szerzett összpontszámot a pontkártya tetején (*Pontszám vezetése*, 27. oldal).

**Adatok nyomon követése**: segítségével nyomon követheti a golfadatokat, például a puttok számát, a szabályos greeneket és a fairway találatokat.

**Büntetések**: lehetővé teszi a büntetőütések nyomon követését golfozás közben (*A golfstatisztikák rögzítése*, 27. oldal).

**Rákérdez**: engedélyezi a kör elején megjelenő kérdést, hogy szeretné-e megtartani a pontszámot.

### A pontozási mód beállítása

Módosíthatja az óra által alkalmazott pontvezetési módot.

1 Menet közben nyomja meg az ⌚ lehetőséget.
2 Válassza a **Beállítások** > **Pontozás** > **Pontozási mód** lehetőséget.
3 Válasszon egy pontozási módot.

*A Stableford pontozási módszer*

Ha kiválasztja a Stableford pontozási módszert (*A pontozási mód beállítása*, 27. oldal), a pontokat a parhoz viszonyított ütések száma alapján számolják. A kör végén a legmagasabb pontszámú játékos nyer. Az eszköz a United States Golf Association által meghatározott módon osztja ki a pontokat.

A Stableford pontozással játszott játék pontkártyáján ütések helyett pontok szerepelnek.

| Pontok | Ütések száma a parhoz viszonyítva |
|---|---|
| 0 | 2-vel vagy többel a par felett |
| 1 | 1-gyel a par felett |
| 2 | Par |
| 3 | 1-gyel a par alatt |
| 4 | 2-vel a par alatt |
| 5 | 3-mal a par alatt |

### A golfstatisztikák nyomon követése

A statisztikák nyomon követésének engedélyezésével megtekintheti karórán az aktuális körre vonatkozó statisztikákat (*A kör összesítésének megtekintése*, 28. oldal). A Garmin Golf™ alkalmazás segítségével összehasonlíthatja az egyes köröket, illetve nyomon követheti fejlődését.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza a **Golf** lehetőséget.
A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja a helyadatokat, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.
3 Ha megjelenik a pályalista, válasszon ki egy pályát a listából.
A pályák automatikusan frissülnek.
4 Válassza ki a ☰ > **Beállítások** > **Pontozás** > **Adatok nyomon követése** lehetőséget.

### A golfstatisztikák rögzítése

A statisztikák rögzítéséhez engedélyeznie kell a statisztikák nyomon követését (*A golfstatisztikák nyomon követése*, 27. oldal).

1 Válasszon ki egy golflyukat a pontkártyáról.
2 Válassza ki az elvégzett ütések (beleértve a puttok) számát, és válassza a **Mentés** ikont.
3 Adja meg a puttok számát, majd válassza a **Mentés** ikont.

**MEGJEGYZÉS:** a puttok száma kizárólag statisztikai nyomon követésre szolgál, és nem adódik hozzá pontszámához.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Ha a labda a fairway-en ért földet, válassza a ↑ ikont.
- Ha a labda elkerülte a fairwayt, válassza a ↰ vagy a ↱ ikont.

5 Válassza ki a **Mentés** ikont.

#### Az ütéselőzmények megtekintése

1 Miután beletalált egy lyukba, nyomja meg az ○ ikont.
2 Az utolsó ütésre vonatkozó információk megtekintéséhez válassza az **Utolsó ütés** lehetőséget.

#### A kör összesítésének megtekintése

Kör közben megtekintheti a pontszámot, statisztikákat és a lépésekre vonatkozó adatokat.

1 Nyomja meg az ○ ikont.
2 Válassza ki a **Köradatok** lehetőséget.
3 Csúsztassa az ujját felfelé vagy lefelé további információkért.

#### A kör befejezése

1 Nyomja meg az ○ lehetőséget.
2 Válassza ki a **Kör vége** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
- A kör elmentéséhez és az óra üzemmódhoz való visszatéréshez válassza a **Mentés** lehetőséget.
- A pontkártya szerkesztéséhez válassza a **Pontszám szerkesztése** lehetőséget.
- A kör elvetéséhez és az óra üzemmódhoz való visszatéréshez válassza az **Elvetés** lehetőséget.
- A kör szüneteltetéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Kör szüneteltetése** lehetőséget.

#### Golfütőlista testreszabása

Miután párosította kompatibilis golfóráját telefonjával a Garmin Golf™ alkalmazás segítségével, testreszabhatja az alapértelmezett golfütőlistát az alkalmazásban.

1 Nyissa meg a Garmin Golf alkalmazást a telefonján.
2 Válassza a **Profile** > **My Bag** lehetőséget.
3 Válasszon egy opciót az ütő hozzáadásához, szerkesztéséhez, törléséhez vagy inkatívnak jelöléséhez.
4 Szinkronizálja kompatibilis Garmin® golfóráját a Garmin Golf alkalmazással.
A golfütők frissített listája megjelenik golfórán.

## Szabadtéri tevékenységek

#### Sziklamászás tevékenység rögzítése

Sziklamászás tevékenység során rögzítheti az útvonalat. Az útvonal egy mászófal vagy egy kis sziklaképződmény megmászásának útvonala.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Kültéri** > **Falmászás** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy osztályozási rendszert.
**MEGJEGYZÉS:** a következő sziklamászási tevékenység megkezdésekor az óra ezt az értékelési rendszert használja. Görgessen le és válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza ki az **Értékelési rendszer** lehetőséget a rendszer módosításához.
4 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.
5 Nyomja meg az ○ lehetőséget az útvonal időzítőjének elindításához.
6 Kezdje meg az első útvonalat.
7 Nyomja meg az ○ lehetőséget az útvonal befejezéséhez.
8 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Végrehajtva** lehetőséget.
- Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Megkísérelt** lehetőséget.
- Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.

9 Ha befejezte a pihenést, nyomja meg az ○ a következő útvonal megkezdéséhez.

10 Ismételje meg minden útvonalhoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
11 Az utolsó útvonal befejezése után nyomja meg az gombot az útvonal időmérőjének leállításához.
12 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

**Horgászat**

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** > **Kültéri** > **Halászat** lehetőséget.
3 Nyomja meg a lehetőséget.
4 Nyomja meg a lehetőséget, és válasszon egy lehetőséget:
   - Egy kapás hozzáadásához és a hely mentéséhez válassza a **Fogás naplózása** lehetőséget.
   - Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
   - Egy tevékenységidőzítő, befejezési időpont vagy a befejezési időpont emlékeztető beállításához válassza a **Halászási időzítők** lehetőséget.
   - Ha szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
   - A mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
   - Egy úti célhoz való navigáláshoz válassza a **Navigáció** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget.
   - A tevékenység beállításainak szerkesztéséhez válassza ki a **Beállítások** elemet, és válasszon egy lehetőséget (*Tevékenységbeállítások*, 32. oldal).
5 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a lehetőséget, majd válassza ki a **Fogás befejezése** elemet.

## Téli sportok

**A síelési menetek megtekintése**

Az óra az automatikus futás funkció segítségével rögzíti a lesiklási vagy snowboardozási menetek adatait. A rendszer lesiklás vagy snowboardozás észlelése esetén automatikusan bekapcsolja ezt a funkciót. Automatikusan rögzít új síelési menetet, amikor lejtőn indul el.

1 Kezdjen meg egy síelési vagy snowboard-aktivitást.
2 Húzza az ujját jobbra.
3 Válassza a **Lesiklások megtekintése** lehetőséget.
4 Húzza az ujját felfelé a legutóbbi, az aktuális, illetve az összes lesiklás adatainak megtekintéséhez.
   A menetek képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség, az átlagos sebesség, valamint a lejtőn lefelé megtett távolság.

## Egyéb tevékenységek

**Légzőgyakorlat rögzítése**

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Egyéb** > **Légzőgyakorlat** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza az **Következetesség** lehetőséget a nyugodt éberség állapotának eléréséhez.
   - Válassza a **Pihenés és összpontosítás** lehetőséget a teste ellazításához és az elméje fókuszálásához.
   - Válassza a **Pihenés és összpontosítás (rövid)** lehetőséget a teste ellazításához és az elméje fókuszálásához egy rövidebb időkereten belül.
   - Válassza a **Nyugalom** lehetőséget a stressz-szintje csökkentéséhez és az alvásra való felkészüléshez.
4 Ha szükséges, válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.
5 Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység elindításához.
6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, ahogyan az óra útmutatást nyújt a légzőgyakorlatok során.
7 Nyomja meg az lehetőséget a légzőgyakorlat fázis következő lépésére való ugráshoz.
8 A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.
   Átlagos légzésszáma és pulzusszáma megjelenik.
9 Húzza az ujját balra.
10 Válassza az **Összes statisztika** lehetőséget.

Átlagos pulzusszáma, maximum pulzusszáma, átlagos légzésszáma és a stressz-szint változása jelenik meg.

### Meditációs tevékenység rögzítése

Vezetett gyakorlatokat vagy saját készítésű meditációs tevékenységeket is használhat.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** > **Egyéb** > **Meditáció** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Szabad** lehetőséget egy nyitott, strukturálatlan meditációs tevékenység rögzítéséhez.
   - Válassza ki az **Edzés** lehetőséget és kövesse az irányított alkalom hanganyagát.
   - Válassza ki az **Egyéni** lehetőséget az alkalom saját hanganyagának elkészítéséhez.
4. Ha szükséges, nyomja meg a gombot, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a gombot.
   Az óra megjeleníti a visszaszámlálót és az elérni kívánt célt.
6. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza ki a a meditáció külső hangszóróból való hallgatásához és a hangerő beállításához.
   - Csatlakoztassa fülhallgatóját a meditáció hanganyagának meghallgatásához (*Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása*, 98. oldal).

   **MEGJEGYZÉS:** az értesítések nem jelennek meg a meditáció alatt.
7. A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Játékok

### A Garmin GameOn™ alkalmazás használata

Amikor párosítja az órát a számítógépével, rögzítheti a játéktevékenységeket az óráján, és megtekintheti a valós idejű teljesítménymutatókat a számítógépen.

1. A számítógépén lépjen a **www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn** weboldalra, és töltse le a Garmin GameOn alkalmazást.
2. A képernyőn megjelenő utasítások végrehajtásával fejezze be a telepítést.
3. Indítsa el a Garmin GameOn alkalmazást.
4. Ha a(z) Garmin GameOn alkalmazás az óra párosítását kéri, nyomja meg a lehetőséget, és válassza ki a **Tevékenységek** > **Egyéb** > **Játékok** lehetőséget az órán.

   **MEGJEGYZÉS:** miközben az óra csatlakoztatva van a Garmin GameOn alkalmazáshoz, a rendszer letiltja az értesítéseket és egyéb Bluetooth®-funkciókat az órán.
5. Válassza a **Párosítson** lehetőséget.
6. Válassza ki az óráját a listából, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

   **TIPP:** a > **Beállítások** lehetőségre kattintva személyre szabhatja a beállításokat, ismét elolvashatja az oktatóanyagot, vagy eltávolíthatja az órát. A Garmin GameOn alkalmazás emlékezni fog az órájára és a beállításaira az alkalmazás következő alkalommal történő megnyitásakor. Szükség esetén párosíthatja az óráját egy másik számítógéppel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 74. oldal).
7. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Indítson el egy támogatott játékot a számítógépen a játéktevékenység automatikus elindításához.
   - Indítson el egy manuális játéktevékenységet az óráján (*Játéktevékenység manuális rögzítése*, 30. oldal)).

   A Garmin GameOn alkalmazás megjeleníti a valós idejű teljesítménymutatóit. Amikor befejezte a tevékenységet, a Garmin GameOn alkalmazás megjeleníti a játéktevékenység összefoglalóját és a meccsinformációkat.

### Játéktevékenység manuális rögzítése

Óráján rögzíthet egy játéktevékenységet, és manuálisan is hozzáadhat statisztikákat a meccsekhez.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Tevékenységek** > **Egyéb** > **Játékok** lehetőséget.
3. Válassza a **Kihagy** lehetőséget.
4. Válasszon játéktípust.
5. Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
6. Nyomja meg a gombot a meccs végén a végeredmény vagy a helyezés rögzítéséhez.

7 Nyomja meg a gombot egy új meccs elkezdéséhez.
8 A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Tevékenységek és alkalmazások testreszabása

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

### Az alkalmazáslista testre szabása

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
3 Válassza a **Hozzáadás** lehetőséget és válasszon ki egy vagy több alkalmazást, melyet az alkalmazáslistához ad.
4 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A listában szereplő alkalmazás helyének megváltoztatásához válassza ki az alkalmazást, görgesen fel vagy le az alkalmazás mozgatásához és nyomja meg a(z) lehetőséget az új hely kiválasztásához.
   - Ha el szeretne távolítani egy alkalmazást a listáról, válassza ki az alkalmazást, és válassza az gombot.
5 Válassza a **Kész** lehetőséget.

### Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása

Kedvenc tevékenységeinek listáját használva gyorsan elérheti a leggyakrabban használt tevékenységeket.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
   Ha már kiválasztotta a kedvenc tevékenységeit, azok a lista tetején jelennek meg.
3 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
4 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A listában szereplő tevékenység helyének megváltoztatásához válassza ki a tevékenységet, görgessen fel vagy le a tevékenység mozgatásához és nyomja meg a(z) lehetőséget új tartózkodási hely kiválasztásához.
   - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszon egy tevékenységet, majd válassza az lehetőséget.
   - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, és válasszon ki egy vagy több tevékenységet.

### Kedvenc tevékenység kitűzése a listára

Maximum három kedvenc tevékenységet tűzhet ki az alkalmazás- és a tevékenységlisták elejére.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Szerkesztés** lehetőséget.
3 Görgessen egy kedvenc tevékenységhez (*Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása*, 31. oldal).
4 Válassza a lehetőséget a kedvenc tevékenysége mellett.

Ha legközelebb megnyitja az alkalmazások és tevékenységek listáját, a kitűzött tevékenység jelenik meg a lista elején.

### Az adatképernyők testreszabása

Megjelenítheti, elrejtheti és módosíthatja az egyes tevékenységekhez tartozó adatképernyők elrendezését és tartalmát.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3 Görgessen le és válassza ki a tevékenység beállításait.
4 Válassza ki az **Adatképernyők** lehetőséget.
5 Görgessen le ahhoz az adatképernyőhöz, amit személyre szeretne szabni.
6 Koppintson az adatmezőre.
7 Menjen fel- vagy lefelé az adatmező kategóriájának kiválasztásához.
8 Menjen fel- vagy lefelé és válassza ki a mezőben megjelenítendő adatokat.
   **TIPP:** az összes elérhető adatmező listáját lásd: *Adatmezők*, 120. oldal. Nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz.

9 Húzza az ujját balra.
10 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Válassza az **Elrendezés** lehetőséget az adatképernyőn lévő adatmezők számának beállításához.
- Az adatképernyő helyének módosításához válassza az **Átrendezés** lehetőséget.
- Az adatképernyőt az **Eltávolítás** lehetőség kiválasztásával távolíthatja el a widget-készletből.

11 Ha szükséges, válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget, hogy egy adatképernyőt adjon a készlethez.
Hozzáadhat egy egyéni adatképernyőt, vagy kiválaszthat egyet az előre beállított adatképernyők közül.

## Egyéni tevékenység létrehozása

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Szerkesztés** > **Hozzáadás** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Válassza a lehetőséget, hogy valamelyik elmentett tevékenysége alapján létrehozzon egy egyéni tevékenységet.
- Egy új egyéni tevékenység létrehozásához válassza az **Egyéb** > **Egyéb** lehetőséget.

4 Szükség esetén válasszon ki egy tevékenységtípust.
5 Válasszon ki egy nevet vagy adjon meg egy egyéni nevet.
A duplán szereplő tevékenységneveket egy szám különbözteti meg, például: Kerékpár (2).
6 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Válasszon ki egy lehetőséget az adott tevékenység beállításainak testreszabásához. Például testreszabhatja az adatképernyőket vagy az automatikus funkciókat.
- A mentéshez és az egyéni tevékenység használatához válassza a **Kész** lehetőséget.

## Tevékenységbeállítások

Ezek a beállítások lehetővé teszik az egyes előre feltöltött tevékenységek testreszabását az Ön igényei alapján. Például egyénileg beállíthatja az adatképernyőket, és riasztásokat, illetve edzésfunkciókat engedélyezhet. Nem minden tevékenységtípushoz érhető el az összes beállítás. Néhány tevékenységtípusnak külön beállításlistája van.

Az óraszámlapon húzza az ujját balra és válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon egy tevékenységet, görgessen le és válassza ki a tevékenységi beállítást.

**3D-s távolság**: a magasságváltozás, valamint a vízszintes talajmozgás segítségével kiszámítja a megtett távolságot.

**3D-s sebesség**: a magasságváltozás, valamint a vízszintes talajmozgás segítségével kiszámítja a sebességet.

**Hangsúlyos szín**: beállítja a tevékenység ikon kiemelésének színét.

**Tevékenység hozzáadása**: hozzáad egy tevékenységtípust egy tevékenységtípust valamely multisport tevékenységhez multisport tevékenységhez.

**Riasztások**: itt állíthatja be a tevékenységhez tartozó tréning vagy navigációs riasztásokat (*Tevékenységriasztások*, 34. oldal).

**Audiokimenet**: a hangeszköz beállítása a hangalapú figyelmeztetések lejátszásakor (*Hangriasztások lejátszása tevékenység közben*, 35. oldal).

**Automatikus mászás**: észleli a magasság változásait a beépített magasságmérő segítségével és automatikusan kijelzi az aktuális mászási adatokat (*Az automatikus emelkedés engedélyezése*, 35. oldal).

**Auto Lap**: itt állíthatja be az Auto Lap® funkcióra vonatkozó lehetőségeket a körök automatikus megjelöléséhez. A **Távolság szerint** lehetőség egy adott távolságnál jelöli meg a köröket. A **Hely szerint** olyan köröket jelöl, ahol korábban megnyomta az lehetőséget. Az **Automatikus kiválasztás** lehetőség időmérő kapuk vagy az **Automatikus távolság** alkalmazása esetén, bizonyos maratonoknál a köradatokat kilométerben vagy mérföldben adja meg. A kör befejezésekor egy testre szabható körriasztási üzenet jelenik meg. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

**Auto Pause**: itt állíthatja be az Auto Pause® funkció azon lehetőségeit, amelyek segítségével leállíthatja az adatok rögzítését megálláskor, illetve ha a sebessége egy meghatározott érték alá esik. Ez a funkció akkor hasznos, ha menet közben a jelzőlámpák vagy egyéb okok miatt meg kell állnia.

**Automatikus pihenés**: automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot, ha Ön az uszodai úszási tevékenység közben abbahagyja a mozgást (*Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés*, 20. oldal). Ultrafutás közben is engedélyezheti ezt a beállítást (*Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai*, 17. oldal).

**Automatikus lesiklás**: automatikusan észleli a síelési és snowboardozási meneteket a beépített gyorsulásmérővel (*A síelési menetek megtekintése*, 29. oldal).

**Automatikus görgetés**: automatikusan végiggörget az összes tevékenységiadat-képernyőn, miközben a tevékenységidőzítő fut.

**Automatikus sorozat**: automatikusan elindítja és leállítja a gyakorlatsorozatokat erősítőedzés-tevékenységek során.

**Automatikus sportváltás**: automatikusan észleli az áttérést a következő sportágra multisport tevékenység, például triatlon közben.

**Automatikus indítás**: automatikusan elindítja a tevékenység időzítőjét, ha mozog (példa: **Motocross**).

**Pulzus leadása**: automatikusan továbbítja a pulzusadatokat, amikor megkezdi a tevékenységet (*Pulzusadatok továbbítása*, 88. oldal).

**Továbbítás a GameOn felé**: a biometrikus adatokat automatikusan továbbítja a Garmin GameOn™ alkalmazásnak egy játéktevékenység megkezdésekor (*A Garmin GameOn™ alkalmazás használata*, 30. oldal).

**Visszaszámlálás indítása**: bekapcsol egy visszaszámláló időzítőt a medencés úszóintervallumokhoz.

**Adatképernyők**: testre szabja az adatképernyőket, és új adatképernyőket ad hozzá a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása*, 31. oldal).

**Testsúly módosítása**: kéri az erősítő vagy kardiotréning során elvégzett gyakorlatsorokhoz használt súly megadását.

**Riasztások befejezése**: a meditációs tevékenység vége előtt két vagy öt perccel figyelmeztetést állít be.

**Villogó zseblámpa**: itt állíthatja be a LED-es villogó zseblámpát, a sebességet és a színt a tevékenység során.

**Felsz. kiválasztása**: tevékenység befejezése után kiválaszthatja, milyen felszerelést használt a tevékenység alatt. Garmin Connect™ Fiókjában hozzáadhat vagy törölhet felszerelést (*Garmin Connect™*, 81. oldal).

**Értékelési rendszer**: itt állíthatja be az értékelési rendszert a sziklamászási tevékenység útvonalának nehézségi értékeléséhez.

**Ugrálás módja**: az ugróköteles tevékenység céljának beállítása egy adott időre, az ismétlések számára vagy nyitott végűre.

**Sáv száma**: beállítja a sáv számát a pályán való futáshoz.

**Kör**: konfigurálja az **Auto Lap**, **Kör gomb** és a **Körriasztás** beállításait.

**Körriasztás**: beállítja a körökhöz megjelenítendő adatmezőket.

**Kör gomb**: engedélyezi, hogy az gombbal kört rögzítsen vagy pihenjen tevékenység közben. Megadhatja a alapértelmezett viselkedését is multisport tevékenység közben.

**Készülék zárolása**: multisport tevékenység közben zárolja az érintőképernyőt és a gombokat, hogy megakadályozza a gombok véletlen megnyomását és az érintőképernyő elcsúsztatását. Az óra feloldásához tartson lenyomva egy tetszőleges gombot.

**Metronóm**: egyenletes ritmusú hanglejátszással vagy rezgéssel segíti abban, hogy gyorsabb, lassabb vagy konzisztensebb lépésütemmel végzett edzéssel javíthassa teljesítményét. Beállíthatja a fenntartani kívánt lépésütem ütés/perc (bpm) értékét, az ütésfrekvenciát és a hangbeállításokat.

**Akadálykövetés**: elmenti az akadályok helyét a pálya első köre alatt. Az útvonal ismétlődő köreiben az óra a mentett helyeket használja az akadályok és a futási szakaszok közötti váltáshoz (*Akadályversenyzési tevékenység rögzítése*, 17. oldal).

**Teljesítményállapot**: engedélyezi a teljesítményállapot funkciót egy tevékenység során (*Teljesítményállapot*, 57. oldal).

**Plusz súly**: beállítja táskájának súlyát.

**Medence mérete**: itt állíthatja be a medence hosszát a medencés úszáshoz.

**Teljesítmény átlagolása**: azt vezérli, hogy az óra belefoglaljon-e nullás értékeket a kerékpározási teljesítményadatokba, amelyek akkor fordulnak elő, amikor Ön nem hajtja a pedálokat.

**Energiatakarékos időkorlát**: beállítja azt az időkorlátot, ameddig az óra tevékenység módban marad, amíg vár arra, hogy Ön elindítsa a tevékenységet, például amikor egy verseny kezdetére vár. A **Normál** beállítás 5 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óra üzemmódba állítja az órát. A **Bővített** beállítás 25 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óra üzemmódba állítja az órát. A meghosszabbított üzemmód két töltés között rövidebb akkumulátor-élettartamot eredményezhet.

**Hőmérséklet rögzítése**: rögzíti a környezeti hőmérsékletet az óra körül vagy egy párosított hőmérséklet-érzékelőből.

**VO2 max. rögzítése**: rögzíti a VO2 max. becsült értékét jellemzően nem teljesítményfókuszú tevékenység közben, ilyen például a **Terepfutás**.

**Átnevezés**: itt állíthatja be a tevékenység nevét.

**Ismétlések számlálása**: rögzíti az ismétlések számlálását az edzés során. A **Csak edzések** opció csak az irányított edzések során rögzíti az ismétlések számát.

**Ismétlés**: rögzíti az ismétléseket multisport tevékenységek esetében. Ezt az opciót például olyan tevékenységekhez használhatja, amelyek több átmenetet is magukban foglalnak – ilyen például a swimrun.

**Alapbeállítások visszaállítása**: visszaállítja a tevékenység beállításait.

**Útvonal-statisztikák**: rögzíti a beltéri mászási tevékenységek útvonal-statisztikáit.

**Futási teljesítmény**: rögzíti a futási teljesítmény adatokat és testre szabja a beállításokat (*A futási teljesítmény beállításai*, 76. oldal).

**Lesiklások**: konfigurálja a **Kör gomb** és a **Körriasztás** beállításait. Lehetősége van az **Automatikus lesiklás** be- vagy kikapcsolására.

**Műholdak**: itt állíthatja be a tevékenységhez használandó műholdas rendszert (*Műholdbeállítások*, 36. oldal).

**Önértékelés**: itt állíthatja be a tevékenységre vonatkozóan észlelt erőfeszítés értékelésének gyakoriságát (*Tevékenységek értékelése*, 15. oldal).

**Csapásérzékelés**: automatikusan felismeri az úszásnemet az uszodai úszás esetén.

**Képernyőzár**: engedélyezi a képernyő tetejéről lefelé történő húzást az érintőképernyő feloldásához.

**Sáv észlelés**: automatikusan észleli, ha futópályán van.

**Átmenet**: engedélyezi az átmenetet a multisport tevékenységekhez.

**Egység**: beállítja a tevékenység mértékegységét.

**Rezgő figyelmeztetések**: belégzésre vagy kilégzésre figyelmezteti Önt légzésgyakorlatok során.

**Edzésvideók**: útmutató edzésanimációk játszik le az erősítő vagy kardioedzések, illetve egy jóga- vagy pilates gyakorlatok során. Az animációk az előre telepített, valamint a Garmin Connect fiókból letöltött edzések esetén érhetők el.

### Tevékenységriasztások

Mindegyik tevékenységhez beállíthat figyelmeztetéseket, amelyek segítségével konkrét célok elérése érdekében edzhet, jobban tudatában lehet környezetének, és elnavigálhat az úti célhoz. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységek esetében érhetők el. Három különböző riasztás van: eseményriasztások, tartományriasztások és ismétlődő riasztások.

**Eseményriasztás**: egy eseményriasztás egyszer értesíti Önt. Az esemény egy meghatározott érték. Beállíthatja például, hogy az óra értesítse, amikor elégetett egy meghatározott mennyiségű kalóriát.

**Tartományriasztás**: a tartományriasztás arról értesíti, amikor az óra az értékek egy meghatározott tartománya felett vagy alatt van. Beállíthatja például, hogy riasszon az óra, amikor pulzusa 60 alá süllyed vagy 210 fölé emelkedik.

**Ismétlődő riasztás**: az ismétlődő riasztások minden egyes alkalommal értesítik, ha az óra egy meghatározott értéket vagy intervallumot rögzít. Beállíthatja például, hogy a készülék 30 percenként értesítse.

| Riasztásnév | Riasztástípus | Leírás |
|---|---|---|
| Lépésütem | Tartomány | Beállíthatja a pedálütem minimum és maximum értékeit. |
| Kalóriaszám | Esemény, ismétlődő | Beállíthatja a kalóriák számát. |
| Egyéni | Esemény, ismétlődő | Kiválaszthat egy meglévő üzenetet, vagy létrehozhat egyedi üzenetet és kiválaszthat egy riasztástípust. |
| Távolság | Esemény, ismétlődő | Beállíthat egy távolságintervallumot. |
| Magasság | Tartomány | Beállíthatja a magasság minimum és maximum értékeit. |
| Pulzusszám | Tartomány | Beállíthatja a minimum és maximum pulzusértékeket, vagy módosíthatja a pulzustartományt. Lásd: *A pulzustartományok ismertetése*, 100. oldal és *Pulzustartomány-számítások*, 102. oldal. |
| Tempó | Tartomány | Beállíthatja a tempó minimum és maximum értékeit. |
| Tempó | Ismétlődő | Beállíthat egy úszási céltempót. |
| Táp | Tartomány | Beállíthatja a magas vagy az alacsony töltöttségi szintet. |
| Közelség | Esemény | Sugarat hozhat létre egy mentett helyből indulva. |
| Futás/séta | Ismétlődő | Beállíthat rendszeres időközönként ismétlődő sétaszüneteket. |
| Futási teljesítmény | Esemény, tartomány | Beállíthatja a teljesítményzóna minimum és maximum értékeit. |
| Sebesség | Tartomány | Beállíthatja a sebesség minimum és maximum értékeit. |
| Csapássebesség | Tartomány | Beállíthat alacsony vagy magas percenkénti csapásértéket. |

| Riasztásnév | Riasztástípus | Leírás |
| --- | --- | --- |
| Idő | Esemény, ismétlődő | Beállíthat egy időintervallumot. |
| Pályaidőzítő | Ismétlődő | Beállíthat egy másodperc pontosságú pályaidő-intervallumot. |

### Riasztás beállítása

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
   **MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
3. Görgessen le és válassza ki a tevékenység beállításait.
4. Válassza a **Riasztások** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az **Új hozzáadása** lehetőség kiválasztásával új riasztást adhat hozzá a tevékenységhez.
   - Egy meglévő riasztás szerkesztéséhez válassza ki az adott riasztás nevét.
6. Ha szükséges, válassza ki a riasztás típusát.
7. Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimum és maximum értékeket, vagy adjon meg egyedi értéket a riasztáshoz.
8. Ha szükséges, kapcsolja be a riasztást.

Az eseményriasztások és ismétlődő riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor eléri a riasztási értéket. A tartományriasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor a megadott tartomány felett/alatt teljesít (minimum és maximum értékek).

### Hangriasztások lejátszása tevékenység közben

Az óra futás vagy más tevékenység közben motiváló állapotjelentéseket tud lejátszani. A hangjelzés során az óra vagy a telefon csökkenti az elsődleges hangerősséget a jelentés lejátszásához.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Fókusz módok** > **Tevékenység** > **Hangriasztások** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Hangalapú figyelmeztetés óra hangszóróin való lejátszáshoz válassza ki az **Audiokimenet** > **Karóra** lehetőséget.
   - Hangalapú figyelmeztetés telefonon vagy csatlakoztatott Bluetooth® fejhallgatón történő lejátszásához, amennyiben elérhető, válassza ki az **Audiokimenet** > **Csatlakoztatott eszközök** lehetőséget.
   - Az egyes körök figyelmeztetéseinek meghallgatásához válassza a **Körriasztás** lehetőséget.
   - Ha tempó- és sebességadatokkal szeretné testreszabni a figyelmeztetéseket, válassza a **Tempó-/sebes ségriasztás** lehetőséget.
   - Ha pulzusszámadatokkal szeretné testreszabni a jelzéseket, válassza a **Pulzusszámriasztás** lehetőséget.
   - Ha teljesítményadatokkal szeretné testreszabni a jelzéseket, válassza a **Teljesítményriasztás** lehetőséget.
   - Ha a tevékenységidőzítő elindításakor és leállításakor szeretné hallani a figyelmeztetéseket, beleértve az Auto Pause® funkciót is, válassza az **Időzítőesemények** lehetőséget.
   - Ha hangjelzésként szeretné hallani az edzésre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza az **Edzési figyelmeztetések** lehetőséget.
   - Ha hangjelzésként szeretné hallani a tevékenységre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza a **Tevékenységriasztások** lehetőséget (*Tevékenységriasztások*, 34. oldal).
   - Ahhoz, hogy a csatlakoztatott Varia™ radartól és kerékpáros fényérzékelőtől hangalapú figyelmeztetéseket kapjon, válassza a **Kerékpározási biztonsági figyelmeztetések** lehetőséget (*Vezeték nélküli érzékelők*, 73. oldal).

### Az automatikus emelkedés engedélyezése

Az automatikus emelkedés funkcióval automatikusan észlelheti a magasságváltozásokat. Használhatja hegymászás, túrázás, futás vagy kerékpározás közben is.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
   **MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
3. Görgessen le és válassza ki a tevékenység beállításait.

4 Válassza az **Automatikus mászás** > **Állapot** lehetőséget.

5 Válassza a **Mindig** vagy a **Ha nem navigál** lehetőséget.

6 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Futás képernyő** lehetőséget annak azonosításához, hogy futás közben melyik adatképernyő jelenik meg.
- Válassza az **Mászás képernyő** lehetőséget annak azonosításához, hogy az emelkedés közben melyik adatképernyő jelenik meg.
- Válassza a **Függőleges sebesség** lehetőséget az idővel történő emelkedés sebességének beállításához.
- A **Módváltás** kiválasztásával beállíthatja, hogy a készülék milyen gyorsan váltson üzemmódot.

**MEGJEGYZÉS:** az Aktuális képernyő opció lehetővé teszi, hogy automatikusan átválthasson arra a képernyőre, amelyet közvetlenül az automatikus emelkedési átmenet előtt tekintett meg.

**Műholdbeállítások**

Az egyes tevékenységekhez használt GNSS-műholdrendszerek testreszabásához módosíthatja a műholdas beállításokat. A GNSS-műholdrendszerekkel kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/aboutGPS weboldalra.

Az óraszámlapon nyomja meg a gombot, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, görgessen lefelé, és válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza a **Műholdak** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

**Kikapcsolás**: a GNSS-műholdrendszerek letiltása a tevékenységhez.

**Alapértelmezett használata**: engedélyezi az óra számára, hogy a GNSS-műholdaknál alkalmazható, alapértelemzett tevékenységi fókusz mód használatát (*Az alapértelmezett fókusz mód személyre szabása*, 85. oldal).

**Csak GPS**: engedélyezi a GPS műholdrendszer használatát.

**Minden rendszer**: engedélyezi több GNSS-műholdrendszer használatát. Több GNSS-műholdrendszer egyidejű használata gyorsabb helymeghatározást, illetve jobb teljesítményt tesz lehetővé a kihívást jelentő környezeti feltételek között, mintha csak a GPS funkciót használná. Több GNSS-műholdrendszer együttes használatával azonban gyorsabban csökkenhet az akkumulátor üzemideje, mintha csak a GPS funkciót használná.

**Mind + többsávos**: engedélyezi több GNSS-műholdrendszer használatát több frekvenciasávon. A többsávos GNSS-rendszerek több frekvenciasávot használnak, és következetesebb nyomvonalnaplókat és jobb pozicionálást tesznek lehetővé, valamint kevesebb többútvonalas hibát és kevesebb légköri hibát eredményeznek, ha az órát kihívást jelentő környezetben használják.

**Automatikus kiválasztás**: lehetővé teszi, hogy az óra a SatIQ™ technológia használatával dinamikusan válassza ki a környezetnek leginkább megfelelő többsávos GNSS-rendszert. Az Automatikus kiválasztás beállítás a legjobb pozicionálási pontosságot biztosítja, miközben az akkumulátort is kíméli.

**UltraTrac**: ritkábban rögzíti a nyomvonalpontokat és az érzékelőadatokat. Az UltraTrac funkció engedélyezése növeli az akkumulátor üzemidejét, de csökkenti a rögzített tevékenységek minőségét. Az UltraTrac funkciót olyan tevékenységek esetében érdemes használni, amelyek hosszabb akkumulátor-üzemidőt igényelnek, és amelyek esetében a gyakori érzékelőadat-frissítés kevésbé fontos.

# Megjelenés

Az összefoglaló-készletben és a vezérlőmenüben testre szabhatja a számlap és a gyors hozzáférést biztosító funkciók megjelenését.

## Számlapbeállítások

Az elrendezés, a színek és további adatok kiválasztásával személyre szabhatja a számlap megjelenését. A Connect IQ™ áruházból egyedi számlapokat is letölthet.

### Számlap testreszabása

Testre szabhatja a számlap adatait és megjelenését, vagy aktiválhat egy telepített Connect IQ™ számlapot (*Connect IQ™ funkciók letöltése*, 83. oldal).

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Számlap** elemet.
3. Görgessen az óraszámlap-opciók előnézetének megtekintéséhez.
4. Válassza az **Új hozzáadása** opciót egy további óraszámlap lehetőség kiválasztásához.
5. Válasszon ki egy számlapot, és húzza az ujját balra.
6. Válasszon ki egy lehetőséget:

   **MEGJEGYZÉS:** nem minden számlaphoz érhető el az összes lehetőség.

   - A számlap aktiválásához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.
   - A számlap kiemelő színének hozzáadásához vagy módosításához válassza a **Hangsúlyos szín** lehetőséget.
   - A háttér színének módosításához válassza a **Háttérszín** lehetőséget.
   - A számlapon megjelenő adatok módosításához válassza az **Adatok** lehetőséget.
   - A számlapon megjelenő adatok színének módosításához válassza az **Adatszín** lehetőséget.
   - A számlap eltávolításához válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Összefoglalók

Az órán gyors információkat biztosító, előre betöltött összefoglalók találhatók (*Összefoglalók megtekintése*, 39. oldal). Egyes összefoglalók esetében egy kompatibilis telefonhoz való Bluetooth® csatlakozás szükséges.

Bizonyos összefoglalók alapértelmezésként nem láthatók. Az összefoglalóhoz manuálisan is hozzáadhatja őket (*Az összefoglalók listájának személyre szabása*, 39. oldal). Bizonyos összefoglalók a kapcsolódó mérőszámokkal együtt jelennek meg, például az egészségre vagy a tevékenység során nyújtott teljesítményre vonatkozó adatok.

**TIPP:** az összefoglalókat a Connect IQ™ Tárhely helyről is letöltheti (*Connect IQ funkciók*, 83. oldal).

| Név | Leírás |
|---|---|
| Időzónák váltása | Megjeleníti az aktuális időt más időzónákban (*Változó időzónák hozzáadása*, 66. oldal). |
| Magassághoz való akklimatizálódás | 800 m (2625 láb) feletti magasság esetén grafikonokat jelenít meg, amelyek az átlagos pulzoximéter-adatok, légzésszám és nyugalmi pulzusszám magasságkorrigált értékét mutatják az elmúlt hét napra vonatkozóan. |
| Magasságmérő | Megjeleníti a hozzávetőleges magasságot a nyomásváltozások alapján. |
| Akkumulátor | Kijelzi, hozzávetőleg mennyit bír az akkumulátor a lemerülésig, valamint a nemrégi akkumulátor-használatot, beleértve a tevékenység és funkció szerinti lebontást. |
| Barométer | Megjeleníti a környezetinyomás-adatokat a tengerszint feletti magasság alapján. |
| Body Battery™ | Az egész napos viselés esetén megjeleníti a Body Battery aktuális szintjét, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra szintjéről (*Body Battery™*, 40. oldal). |
| Naptár | Mutatja a telefon naptárában szereplő közelgő eseményeket. |
| Kalóriaszám | Mutatja az adott nap kalóriaadatait. |
| Kameravezérlők | Lehetővé teszi, hogy manuálisan készítsen egy fényképet, illetve rögzítsen egy videóklipet, ha órája párosítva van egy kompatibilis Varia™ fényszórókamerával vagy hátsó lámpás kamerával (*A Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 76. oldal). |
| Iránytű | Elektronikus iránytűt jelenít meg. |
| Visszaszámlálások | A közelgő eseményekig hátralevő időt mutatja. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Kerékpározási teljesítmény | Megjeleníti a kerékpározási teljesítményre vonatkozó mérőszámokat, például a VO2 max. értéket és a becsült FTP-t. |
| Megmászott emeletek száma | Nyomon követi a megmászott emeletek számát, valamint a cél elérése irányában tett előrehaladást. |
| Garmin® Edző | Megjeleníti a beütemezett edzéseket, amikor kiválaszt egy Garmin edző edzéstervet Garmin Connect™ fiókjában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is, amennyiben van. |
| Golf | Golferedményeket és -statisztikákat jelenít meg az utolsó körre vonatkozóan. |
| Health Snapshot™ | Elindít egy Health Snapshot munkamenetet az órán, amely rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám.<br>Megjeleníti a mentett Health Snapshot munkamenetek összefoglalóit (*Health Snapshot™*, 9. oldal). |
| Egészségi állapot | Egészségi adatokat jelenít meg, például a légzést és a bőr hőmérsékletét.<br>**TIPP:** minden tényezőt kiválaszthat, hogy megtekintse az előzményeket, a kiindulópontot és egyéb információkat (*Egészségi állapot*, 40. oldal). |
| Pulzusszám | Megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját. |
| Előzmények | Megjeleníti tevékenységelőzményeit és egy grafikont a rögzített tevékenységekről (*Az előzmények használata*, 63. oldal). |
| HRV állapota | Az éjszakai pulzusszám-változékonyság hétnapos átlagának megjelenítése (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota*, 57. oldal). |
| Intenzív percek | Nyomon követi a mérsékelt és intenzív testmozgással töltött idő mennyiségét, a heti intenzív percek kitűzött értékét és a cél irányában tett előrehaladást. |
| inReach® vezérlők | Üzeneteket küld párosított inReach eszközén keresztül (*inReach® távirányító használata*, 76. oldal). |
| Jetlag tanácsadó | Utazás közben megjeleníti a belső órát, és útmutatást ad az úticél időzónájához való alkalmazkodáshoz (*A Jetlag tanácsadó használata*, 42. oldal). |
| Legutóbbi tevékenység | Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját. |
| Utolsó út<br>Utolsó futás<br>Utolsó úszás<br>Utolsó hajtás | Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját, valamint az adott sportággal kapcsolatos előzményeket. |
| Életstílus naplózása | Nyomon követi a mindennapi viselkedését, és lehetővé teszi, hogy lássa, miként hatnak ezek bizonyos egészségi értékekre, melyeket a Garmin Connect alkalmazásban tekinthet meg (*Életstílus naplózása*, 41. oldal). |
| Lámpák | Kerékpárlámpa-vezérlési lehetőséget biztosít a Venu® órával párosított Varia lámpa esetén. |
| Messenger | Megjeleníti a Garmin Messenger™ alkalmazásban lévő beszélgetéseket, és használatával válaszolhat az üzenetekre az óráról (*A Garmin Messenger™ alkalmazás*, 83. oldal). |
| Holdfázis | A GPS pozíció alapján megjeleníti a holdkelte és holdlemente időpontját, valamint a holdfázist. |
| Zene | Vezérlőgombokat szolgáltat a telefon vagy az óra zenelejátszójához. |
| Szundikálások | Megjeleníti a teljes szieszta időt és a Body Battery-szintemelkedéseket. Lehetősége van a szieszta időzítő elindítására, illetve egy riasztás beállítására a felébresztéshez. |
| Értesítések | Felhívja a figyelmét a hívásokra, szöveges üzenetekre, közösségi hálókon történtekre és egyéb, a telefon értesítési beállításaiban (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 78. oldal) megjelölt eseményekre. |
| Táplálkozás | Megjeleníti napi táplálkozásának áttekintését, a kalóriákat és makrotápanyagokat is beleértve. A táplálékbevitelt is naplózhatja. A táplálkozás nyomon követéséhez és megtekintéséhez aktív Garmin Connect+ előfizetéssel kell rendelkeznie (*Garmin Connect+™ Előfizetés*, 81. oldal). |
| Elsődleges verseny | Megjeleníti az elsődleges versenyként megjelölt verseny eseményét a Garmin Connect naptárban. |

| Név | Leírás |
|---|---|
| Pulzoximéter | Lehetővé teszi a véroxigénszint manuális mérését (*A véroxigénszint-mérő leolvasása*, 89. oldal). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a véroxigénszint-mérő eredményeit, a mérések nem kerülnek rögzítésre. |
| Hajtás | Kerekesszékes üzemmódban nyomon követi a kerekesszék napi hajtási számát, a hajtási célt és az előző napok adatait (*Kerekesszékes üzemmód*, 100. oldal). |
| Versenynaptár | Megjeleníti a Garmin Connect naptárban beállított közelgő versenyek eseményeit. |
| Regenerálódás | Megjeleníti a regenerálódási idejét. A maximális idő négy nap. |
| Légzés | Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni. |
| Futási teljesítmény | Megjeleníti a futási teljesítményre vonatkozó mérőszámokat, például a VO2 max. értéket és a laktátküszöb értékét. |
| Alvásedző | Az alvásigényre vonatkozó ajánlásokat tartalmaz az alvási és tevékenységi előzmények, a cirkadián ritmus, a HRV-állapot és a szieszták alapján.<br>**MEGJEGYZÉS:** alvási mutatókat tekinthet meg, engedélyezheti az alvó üzemmódot, ébresztőket állíthat be és frissítheti az alvási beállításokat. |
| Alvási pontszám | Megjeleníti a teljes alvásidőt, az alvási pontszámot és az alvási szakaszokkal kapcsolatos adatokat az előző éjszakára vonatkozóan. Emellett megtekintheti az éjszaka során fellépő légzési változatokat is (*Alváskövetés*, 47. oldal). |
| Sports scores | Amatőr és profi csapatok pontjait és élő adatait követi nyomon. |
| Lépések | Nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött lépéscélt és az elmúlt napokra vonatkozó adatokat. |
| Tőzsde | Testreszabható részvénylistát jelenít meg (*Részvény hozzáadása*, 43. oldal). |
| Stressz | Megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint az Ön stressz-szintjét szemléltető grafikont. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni. Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre. |
| Napkelte és napnyugta | Megjeleníti a napkelte, napnyugta és a szürkület idejét. |
| Edzésre való felkészültség | Megjelenít egy pontszámot és egy rövid üzenetet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen a tréningre az egyes napokon. |
| Edzettségi állapot | Megjeleníti az aktuális edzési állapotot és edzésterhelést, amelyek azt jelzik, hogy az edzés hogyan befolyásolja edzettségi szintjét és teljesítményét. |
| Időjárás | Mutatja az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést. |
| Testsúlykövetés | Megjeleníti a legutóbbi testsúlyát és előzményeit. Súlyát saját maga is megadhatja. Ha van Index™ mérlege, melyet párosított a Garmin Connect fiókkal, testsúlya megjelenik az összefoglalóban. |

## Összefoglalók megtekintése

- Csúsztassa jobbra az ujját a számlapon.
  Az óra végigléptet az összefoglaló-készleten.
- Válasszon ki egy összefoglalót, ha meg szeretné tekinteni a további adatokat.
- Tartsa lenyomva a START gombot, ha további lehetőségeket és funkciókat szeretne megtekinteni egy összefoglalónál.

### Az összefoglalók listájának személyre szabása

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
   Az óra végiggörget az összefoglalók listáján.
2. Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy összefoglalót.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Ha szeretne eltávolítani egy összefoglalót a listából, válassza az ikont.
   - A listában szereplő egyik összefoglaló helyének módosításához válassza ki az adott összefoglalót, és húzza azt a kívánt helyre a képernyőn.
5. Szükség esetén válassza a **Hozzáadás** lehetőséget egy összefoglaló listához történő hozzáadásához.

## Body Battery™

Órája a pulzusszám-változás, a stressz-szint, az alvás minősége és a tevékenységadatok alapján állapítja meg az Ön általános Body Battery-szintjét. Az autók üzemanyagmérőjéhez hasonlóan jelzi az elérhető energiatartalék mértékét. A Body Battery-szint skálája 5 és 100 között mozog – 5–25-ig nagyon alacsony, 26–50-ig alacsony, 51–75-ig közepes, 76–100-ig pedig magas energiatartalékról beszélünk.

Szinkronizálja óráját Garmin Connect™-fiókjával a legfrissebb Body Battery-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez (*Tippek a Body Battery™ adatok rögzítéséhez*, 40. oldal).

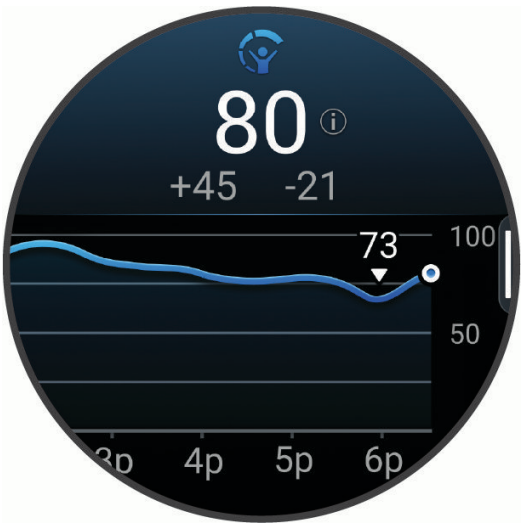
### A Body Battery™ összefoglaló megtekintése

A Body Battery összefoglaló a Body Battery aktuális szintjét jeleníti meg.

1 Csúsztassa ujját felfelé a Body Battery összefoglalójának megtekintéséhez.

**MEGJEGYZÉS:** előfordulhat, hogy fel kell vennie az összefoglalót az összefoglaló-készletbe (*Az összefoglalók listájának személyre szabása*, 39. oldal).

2 Válassza ki az összefoglalót a legutolsó Body Battery adatokat szemléltető grafikon megjelenítéséhez.




Érintse meg a ⓘ lehetőséget. Válassza a lehetőséget további lehetőségekért.

3 Húzza az ujját felfelé, hogy megtekintsen egy kombinált grafikont a Body Battery és a stressz szintjéről.

4 Húzza az ujját felfelé a Body Battery-szintet befolyásoló tényezők listájának megtekintéséhez.

további részletek megtekintéséhez válassza ki az egyes tényezőket.

### Tippek a Body Battery™ adatok rögzítéséhez

- A pontosabb eredmények érdekében alvás közben is viselje az órát.
- A pihentető alvás közben töltődik a Body Battery.
- A nagy igénybevételt jelentő tevékenységek és a fokozott stressz miatt gyorsabban merül a Body Battery.
- Az elfogyasztott ételek, valamint a stimulánsok (például a koffein) nem befolyásolja a Body Battery szintjét.

## Egészségi állapot

Az Egészségi állapot összefoglalója alvásadatai felhasználásával nyújt információt egészségi állapotáról. A mért adatok között a pulzus, a pulzusszám, légzési gyakoriság, bőrhőmérséklet és alvási pulzoximéteres információk szerepelnek. Az óra háromheti viselése után minden mért adatnál megtekintheti az előzményeket, alapértékeket és információkat.

**TIPP:** minden kéken megjelenő mért adat a kiszámított alapértéken belül van. Minden narancssárgán megjelenő adat a kiszámított alapértéken kívül van.

## A stressz-szint összefoglaló használata

A stressz-szint összefoglaló megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint a stressz-szintjét szemléltető grafikont. Ha szükséges, végigkalauzolja egy légzőgyakorlaton, amely segít ellazulni

1 Ülő vagy mozdulatlan helyzetben görgessen a stressz-szint összefoglalójának megtekintéséhez.

**TIPP:** amennyiben túl aktív ahhoz, hogy az óra képes legyen meghatározni a stressz-szintjét, a stressz-szintet jelző szám helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány percnyi inaktivitás után újra ellenőrizheti a stressz-szintjét.

2 Érintse meg az összefoglalót az elmúlt négy óra stressz-szintjéről készített grafikon megtekintéséhez.

A nyugalmi állapotot kék színű oszlopok jelzik. A stresszes időszakokat sárga színű oszlopok jelzik. Szürke oszlopok jelzik azokat az időszakokat, amikor túl aktív volt a stressz-szint meghatározásához.

3 Görgessen felfelé vagy lefelé a stresszpontok részleteinek valamint az elmúlt hét nap átlagos stresszpontjának megtekintéséhez.

4 Egy légzőgyakorlat megkezdéséhez húzza balra az ujját, és válassza ki a ✔ ikont.

## Életstílus naplózása

Használja a Venu® 4 óráján rendelkezésre álló életstílus-naplózási funkciót, hogy megtudja, mindennapi szokásai hogyan befolyásolják egészségi mérőszámait, például alvási pontszámát, nyugalmi pulzusszámát és egyebeket. A mindennapi szokásait és tevékenységeit, mint például a koffeinfogyasztást, hideg fürdőt vagy a lefekvés előtti olvasást tükröző viselkedéseket naplózhatja és nyomon követheti a Garmin Connect™ alkalmazásban (*Életstílus naplózási szokásainak nyomonkövetése*, 41. oldal). Egyéni szokásokat is létrehozhat és nyomon követhet.

### Életstílus naplózási szokásainak nyomonkövetése

Mielőtt használhatná az életstílus naplózása funkciót, egy Garmin Connect™ fiókkal kell rendelkeznie és le kell töltenie a Garmin Connect alkalmazást, hogy párosítsa a Garmin® óráját a Garmin Connect alkalmazással.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• ikont.

2 Válassza az **Egészségügyi adatok** > **Életstílus naplózása** lehetőséget.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

4 Állítson be naplózási emlékeztetőt (választható).

Részletes életstílus-naplózási jelentéseket olvashat a Garmin Connect alkalmazásban.

**TIPP:** óráján is engedélyezheti az életstílus naplózásának összefoglalóját a naplózások és egyebek megtekintéséhez (*Az összefoglalók listájának személyre szabása*, 39. oldal).

## Női egészség

### Menstruációs ciklus nyomon követése

Menstruációs ciklusa fontos szerepet játszik egészsége szempontjából. Az óra segítségével naplózhatja a fizikai tüneteket, a libidót, a szexuális aktivitást, a peteérési napokat és egyebeket (*A menstruációs ciklus adatainak naplózása*, 41. oldal). További információért és a funkció beállításához nyissa meg az Egészségügyi adatok menüt a Garmin Connect™ alkalmazásban. A női egészség nyomon követése funkciót a Connect IQ™ alkalmazásból telepítheti (*Connect IQ™ funkciók letöltése*, 83. oldal).

- Menstruációs ciklus nyomon követése és részletek
- Fizikai és lelki tünetek
- Havi vérzés és termékenység előrejelzése
- Egészségügyi és táplálkozási információk

**MEGJEGYZÉS:** a Garmin Connect alkalmazás használatával összefoglalókat adhat hozzá és távolíthat el.

### A menstruációs ciklus adatainak naplózása

Ahhoz, hogy naplózni tudja a menstruációs ciklus adatait Venu® 4 óráján, be kell állítania a menstruációs ciklus nyomon követése funkciót a Garmin Connect™ alkalmazásban, és telepítenie kell a női egészség nyomon követése funkciót a Connect IQ™ alkalmazásból (*Connect IQ™ funkciók letöltése*, 83. oldal).

1 Lapozzon a női egészség nyomon követése áttekintő megtekintéséhez.

2 Érintse meg az érintőképernyőt.

3 Válassza a + ikont.

4 Ha a mai nap menstruációs nap, válassza a **Menzesz napja** > ✔ ikont.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A vérzés erősségének osztályozásához (gyengétől az erősig) válassza a **Erősség** lehetőséget.
   - A fizikai tünetek (például a pattanások, hátfájás és fáradtság) naplózásához válassza a **Tünetek** lehetőséget.
   - A hangulat naplózásához válassza a **Hangulat** lehetőséget.
   - A folyás naplózásához válassza a **Váladék** lehetőséget.
   - Ha az aktuális napot peteérési napként szeretné megadni, válassza a **Peteérés napja** lehetőséget.
   - A szexuális aktivitás naplózásához válassza a **Szexuális tevékenység** lehetőséget.
   - A libidó alacsony és magas közötti mértékének beállításához válassza a **Libidó** lehetőséget.
   - Ha az aktuális napot menstruációs napként szeretné megadni, válassza a **Menzesz napja** lehetőséget.

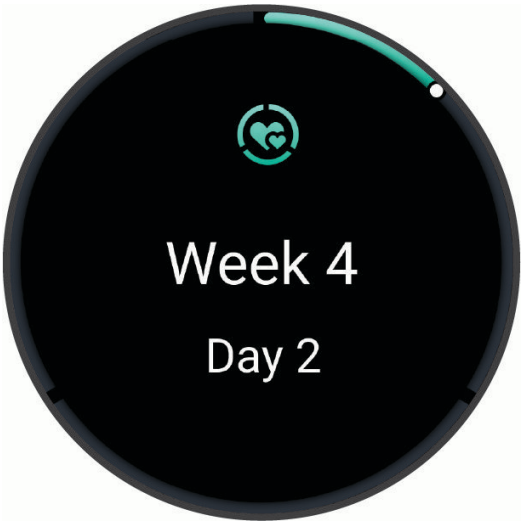
### Terhességkövetés

A terhességkövetési funkció heti frissítéseket jelenít meg terhességével kapcsolatban, valamint egészségügyi és táplálkozási információkkal szolgál. Órája segítségével naplózhatja a fizikai és érzelmi tüneteket, a vércukorértékeket és a baba mozgását (*A terhességi adatok naplózása*, 42. oldal). További információkért és a funkció beállításához lépjen az Egészségügyi adatok beállításhoz a Garmin Connect™ alkalmazásban.

### A terhességi adatok naplózása

Az adatok naplózása előtt be kell állítania a terhesség nyomon követését a Garmin Connect™ alkalmazásban, és telepítenie kell a női egészség nyomon követése funkciót a Connect IQ™ alkalmazásból (*Connect IQ™ funkciók letöltése*, 83. oldal).

1 Lapozzon a női egészség nyomon követése áttekintő megtekintéséhez.




2 Érintse meg az érintőképernyőt.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Tünetek** lehetőséget a fizikai tünetek, a hangulatok és egyéb adatok naplózásához.
   - Válassza a **Vércukor** lehetőséget vércukorszintje étkezések előtt és után, valamint lefekvés előtt történő naplózásához.
   - Válassza a **Mozgás** lehetőséget, hogy egy stopperóra vagy időzítő segítségével naplózza kisbabája mozgásait.
4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Az időjárási összefoglaló testreszabása

1 Csúsztassa az ujját felfelé az időjárási összefoglaló megtekintéséhez.
2 Válassza ki az összefoglalót a tartózkodási helyének megfelelő aktuális időjárás megtekintéséhez.
3 Húzza az ujját balra.
4 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az időjárási információk aktuális GPS-helyzetéhez való frissítéséhez válassza az **Időjárásra vonatkozó lehetőségek** > **Jelenlegi hely frissítése** lehetőséget.

     **TIPP:** várjon, amíg az óra megtalálja a műholdakat (*Műholdas jelek keresése*, 115. oldal).
   - A hőmérséklet mértékegységeinek változtatásához válassza az **Időjárásra vonatkozó lehetőségek** > **Hőmérséklet** lehetőséget és válassza ki a mértékegységet.

## A Jetlag tanácsadó használata

A Jetlag tanácsadó összefoglalójának használata előtt meg kell terveznie az utazász a Garmin Connect™ alkalmazásban (*Utazás tervezése a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 43. oldal).

Utazás közben használhatja a Jetlag tanácsadó összefoglalót, hogy lássa, hogyan viszonyul belső órája a helyi időhöz, és hogy útmutatást kapjon a jetlag hatásainak mérsékléséhez.

1 Húzza az ujját fel vagy le a számlapon a **Jetlag tanácsadó** összefoglaló megtekintéséhez.
2 Válassza ki az összefoglalót az utazás részleteinek és a jetlag jelenlegi állapotának megtekintéséhez,
3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A jelenlegi jetlag-szintről szóló információkat tartalmazó üzenet megtekintéséhez koppintson a ⓘ lehetőségre.
- Húzza felfelé az ujját a jetlag tüneteinek mérsékléséhez javasolt tevékenységek időrendjének megtekintéséhez.

**Utazás tervezése a Garmin Connect™ alkalmazásban**

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• ikont.
2 Válassza a **Tréning & tervezés** > **Jetlag tanácsadó** > **Utazás hozzáadása** lehetőséget.
3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Részvény hozzáadása

Mielőtt testreszabná a részvénylistát, hozzá kell adnia a részvény-összefoglalót az összefoglalók listájához (*Az összefoglalók listájának személyre szabása*, 39. oldal).

1
2 A számlapon csúsztassa az ujját felfelé a részvényösszefoglaló megtekintéséhez.
3 Válassza ki a részvénynézetet.
4 Válassza a **Szerkesztés** > **Hozzáadás** lehetőséget.
5 Adja meg a hozzáadni kívánt részvényt kibocsátó vállalat nevét vagy tőzsdei szimbólumát, majd nyomja meg a ✔ ikont.
A karóra megjeleníti a keresési eredményeket.
6 Válassza ki a részvényt, amelyet hozzá szeretne adni.
7 További részletekért válassza ki a részvényt.
**TIPP:** a részvényösszefoglaló megjelenítéséhez nyomja meg a ⌚ lehetőséget és válassza a következőt: **Beállítás kedvencként**.

# Vezérlők

A vezérlőmenü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuális opciókat, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*A vezérlőmenü testreszabása*, 45. oldal).

Bármely képernyőn tartsa nyomva ⌚ lehetőséget.




| Ikon | Név | Leírás |
|---|---|---|
| | ABC | Válassza ki a magasságmérő, barométer és iránytű alkalmazás megnyitásához. |
| | Repülő üzemmód | Válassza ki a repülő üzemmód engedélyezését vagy letiltását az összes vezeték nélküli kommunikáció kikapcsolásához. |
| | Ébresztőóra | Válassza ki az ébresztőóra alkalmazásának megnyitásához (*Riasztás beállítása*, 65. oldal). |
| | Más időzónák | Válassza ki, ha meg kívánja tekinteni a pillanatnyi időt az adott napon a további időzónákban (*Változó időzónák hozzáadása*, 66. oldal). |

| Ikon | Név | Leírás |
|---|---|---|
| | Magasságmérő | Válassza ki a magasságmérő képernyő megnyitásához. |
| | Segítségkérés | Válassza ki segítségkérés küldéséhez (*Segítségkérés*, 96. oldal). |
| | Barométer | Válassza ki a barométer képernyő megnyitásához. |
| | Energiatakarékos | Válassza ki az energiatakarékos üzemmód be- vagy kikapcsolásához (*Vezérlők*, 43. oldal). |
| | Fényerő | Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához a (*Kijelző és fényerő beállításai*, 72. oldal)lehetőséget. |
| | Pulzus leadása | Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldésének bekapcsolásához (*Pulzusadatok továbbítása*, 88. oldal). |
| | Számológép | Válassza ki a számológép, beleértve a borravalót is. |
| | Naptár | Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez. |
| | Kameravezérlők | Válassza ki fénykép manuális készítéséhez, illetve videóklip rögzítéséhez egy kompatibilis Varia™ fejlámpa segítségével (*A Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 76. oldal). |
| | Órák | Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, ahol beállíthatja az ébresztést, az időzítőt, a stopperórát, vagy másik időzónákat tekinthet meg (*Óra alkalmazás*, 65. oldal). |
| | Színeltolódás | Válassza ki a képernyő vörös, zöld vagy narancssárga árnyalatokra történő átkapcsolásához, hogy gyenge fényviszonyok között is használni tudja az órát. |
| | Iránytű | Válassza ki az iránytű képernyő megnyitásához. |
| | Kijelző | Válassza ki a riasztások és kézmozdulatok képernyőjének, illetve a Mindig aktív képernyő üzemmód kikapcsolásához (*Kijelző és fényerő beállításai*, 72. oldal). |
| | Ne zavarj | Ennek segítségével engedélyezheti vagy tilthatja le a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk. |
| | Telefonkeresés | Válassza ki a párosított telefon hangriasztásának lejátszásához, ha a Bluetooth® hatótávolságán belül van. A Bluetooth jelerősség megjelenik az Venu® 4 óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közelebb kerül a telefonhoz.<br>Válassza ki, hogy GPS segítségével megkeresse elveszett telefonját (*GPS-tevékenység során elveszett telefon megkeresése*, 79. oldal). |
| | Elemlámpa | Válassza ki a képernyő bekapcsolásához, hogy óráját zseblámpaként, stroboszkópként vagy vészjelzés leadására használhassa (*A zseblámpaszabályzó használata*, 46. oldal). |
| | Fókuszmód | Válassza ki az aktuális fókusz mód módosításához (*Fókusz üzemmódok*, 85. oldal). |
| | Garmin Share | Válassza ki a Garmin Share alkalmazás megnyitásához (*Garmin Share*, 80. oldal). |
| | Előzmény | Válassza ki a tevékenységelőzmények, rekordok és összesítések megtekintéséhez. |
| | Készülék zárolása | Válassza ki a gombok és az érintőképernyő lezárásához, hogy megakadályozza a véletlen lenyomásokat és elhúzásokat. |
| | Messenger | Válassza a Messenger alkalmazás megnyitásához (*A Garmin Messenger™ alkalmazás*, 83. oldal). |
| | Zene | Válassza ki a zenelejátszás vezérlését óráján vagy telefonján. |
| | Értesítések | Válassza ki a hívások, szöveges üzenetek, közösségi hálókon történtek és egyéb, a telefon értesítési beállításaiban megjelölt események megtekintéséhez (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 78. oldal). |
| | Telefon | Válassza ki Bluetooth a technológia és a párosított telefonhoz való csatlakozás engedélyezéséhez vagy letiltásához. |
| | Telefonasszisztens | Válassza ki a telefon hangalapú asszisztenséhez való csatlakozáshoz (*A telefonos segéd használata*, 78. oldal). |
| | Kikapcsolás | Válassza ki az óra kikapcsolásához. |
| | Pulzoximéter | Válassza ki a véroxigénszint manuális méréséhez (*A véroxigénszint-mérő leolvasása*, 89. oldal). |
| | Hely mentése | Válassza ki az aktuális hely mentéséhez, ha később vissza kíván navigálni oda. |

| Ikon | Név | Leírás |
|---|---|---|
| | Beállítások | Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához. |
| | Néma üzemmód | Válassza ki a Néma üzemmódot az összes hang letiltásához. |
| | Stopper | Válassza ki a stopperóra elindításához. |
| | Készenléti | Válassza ki a LED-es villogó zseblámpa bekapcsolásához. Beprogramozhatja, hogy az óra előre beállított módon villogjon vagy egyéni módot is beállíthat (*Egyedi villogó zseblámpa szerkesztése*, 45. oldal). |
| | Napfelkelte és nap lemente | Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez. |
| | Szinkronizálás | Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálásához. |
| | Idő szinkronizálása | Válassza ki az óra, valamint a telefon vagy a műholdak által biztosított idő szinkronizálásához. |
| | Időzítő | Válassza ki a visszaszámláló beállításához. |
| | Képernyőzár | Válassza ki annak engedélyezéséhez, hogy a képernyő feloldása az ujjának a képernyő tetejéről lefelé történő húzásával történjen. |
| | Hangvezérlés | Válassza ki a hangvezérlés alkalmazásának megnyitásához és mondjon ki egy parancsot (*Hangvezérlés használata*, 10. oldal). |
| | Hangjegyzetek | Válassza ki a hangjegyzet-alkalmazás megnyitásához és rögzítsen egy jegyzetet (*Hangjegyzet rögzítése*, 9. oldal). |
| | Hangerő | Válassza ki az óra hangerővezérlőinek megnyitásához. |
| | Wallet | Válassza ki a Garmin Pay™ pénztárca megnyitásához, és fizessen a vásárlásokért órája segítségével (*Garmin Pay™*, 11. oldal). |
| | Időjárás | Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális körülmények megtekintéséhez. |
| | Wi-Fi | Válassza ki a(z) Wi-Fi® kommunikáció bekapcsolásához vagy kikapcsolásához. |

## A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuálisan ott szereplő parancsikonokat, illetve módosíthatja azok sorrendjét (*Vezérlők*, 43. oldal).

1. Tartsa lenyomva az lehetőséget.
   Megjelenik a vezérlőmenü.
2. Húzza az ujját lefelé.
3. Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
4. Válasszon ki egy parancsikont:
   - A parancsikon vezérlőmenün belüli helyének megváltoztatásához húzza a parancsikont a kívánt helyre a képernyőn és válassza a ✓ lehetőséget.
   - A parancsikon vezérlőmenüből történő eltávolításához válassza az ✕ ikont.
5. Szükség esetén válassza az **Hozzáadás** lehetőséget, ha további parancsikonokat szeretne hozzáadni a vezérlőmenühöz.

## A LED-es zseblámpa használata

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

A készülék rendelkezhet olyan zseblámpával, ami úgy programozható, hogy bizonyos időközönként villogjon. Konzultáljon orvosával, ha Ön epilepsziás vagy érzékeny az éles vagy villogó fényre.

A zseblámpa használata csökkenti az akkumulátor üzemidejét. Lejjebb veheti a fényerőt, hogy megnövelje az akkumulátor üzemidejét.

1. Bármely képernyőn tartsa lenyomva a lehetőséget.
2. Érintse meg az érintőképernyőt a zseblámpa beállításához.

### Egyedi villogó zseblámpa szerkesztése

A zseblámpa funkció használata csökkenti az üzemidőt.

1. Nyomja le és tartsa lenyomva a gombot, és válassza az lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** testre szabhatja a vezérlőmenüt (*A vezérlőmenü testreszabása*, 45. oldal).

2 Ha szükséges, nyomja meg a gombot a zseblámpa bekapcsolásához (opcionális).

3 Érintse meg a zseblámpa-módokat a megtekintéshez és válassza az **Egyéni** lehetőséget.

4 Nyomja meg a lehetőséget az egyéni zseblámpa-beállításokhoz.

5 Koppintson a beállítás opcióinak megváltoztatásához.

**MEGJEGYZÉS:** a lassú villogás kevésbé veszi igénybe az akkumulátort.

6 Nyomja meg a elemet a mentéshez.

**Remember:** bármely képernyőn tartsa lenyomva az lehetőséget a zseblámpa kikapcsolásához.

## A zseblámpaszabályzó használata

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

A készülék rendelkezhet olyan zseblámpával, ami úgy programozható, hogy bizonyos időközönként villogjon. Konzultáljon orvosával, ha Ön epilepsziás vagy érzékeny az éles vagy villogó fényre.

A zseblámpa használata csökkentheti az akkumulátor üzemidejét. Lejjebb veheti a fényerőt, hogy megnövelje az akkumulátor üzemidejét.

1 Tartsa nyomva az lehetőséget a vezérlőmenü megtekintéséhez.

2 Válassza a lehetőséget.

3 Ha szükséges, nyomja meg a gombot a zseblámpa bekapcsolásához.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Koppintson a képernyőre a zseblámpa fényerejének vagy színének beállításához.
- A zseblámpa megadott mintában való villogásának programozásához húzza ujját balra, válassza a **Készenléti** lehetőséget, válasszon ki egy üzemmódot, majd nyomja meg a gombot.
- A baleset esetén értesítendő személyek adatainak megjelenítéséhez és a zseblámpa vészjelzési mintával való villogásának beprogramozásához húzza ujját balra, válassza a **Vészjelzés mintája** lehetőséget, majd nyomja meg a gombot.

  **⚠ VIGYÁZAT**

  A zseblámpa vészjelzési mintára történő beprogramozása nem értesíti a baleset esetén értesítendő személyeket vagy a segélyszolgálatokat. A baleset esetén értesítendő személyek adatai csak akkor jelennek meg, ha az adatok már konfigurálásra kerültek a Garmin Connect™ alkalmazásban.

## Ne zavarjanak üzemmód használata

A Ne zavarjanak üzemmód használatával kikapcsolhatja a rezgést, illetve a riasztások és az értesítések kijelzését (*Kijelző és fényerő beállításai*, 72. oldal). Az üzemmód használatát például alvás vagy filmnézés közben javasoljuk.

- A Ne zavarjanak mód manuális be- vagy kikapcsolásához tartsa nyomva a lehetőséget, és válassza a elemet.
- Ahhoz, hogy az értesítések automatikusan kikapcsoljanak az alvásideje alatt, nyomja meg a lehetőséget, válassza a **Beállítások** > **Fókusz módok** > **Alvás** > **Intelligens értesítések** > **Kikapcsolás** lehetőséget.

# Edzés

## Tevékenységkövetés

A tevékenységkövetés funkció rögzíti a napi lépésszámot, a megtett távolságot, az intenzív percek, a megmászott emeletek, az elégetett kalóriák számát, valamint napi alvási statisztikákat. Az elégetett kalóriák számába a test normál anyagcseréjével és a különböző tevékenységekkel leadott kalóriák is beleszámítanak.

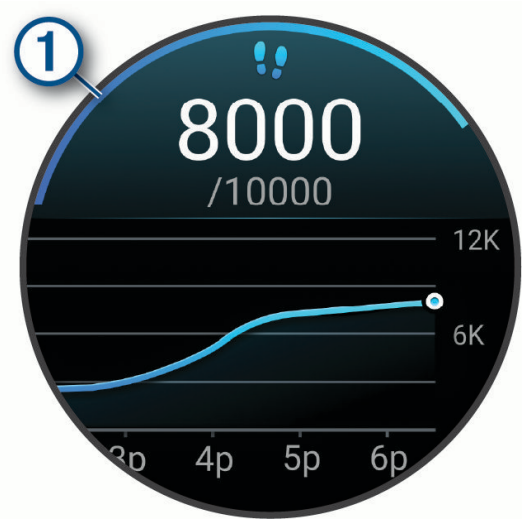
A nap során megtett lépések száma a lépések összefoglalójában érhető el. Az eszköz rendszeres időközönként frissíti a lépésszámot.

Ha a kerekesszékes üzemmód engedélyezve van, az óra különböző mérőszámokat rögzít, például a lépések helyett kerekesszékes hajtásokat (*Kerekesszékes üzemmód*, 100. oldal).

A tevékenységkövetés és az edzettségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

### Cél automatikus beállítása

Az óra a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben az óra megjeleníti a napi cél ① elérése irányában tett előrehaladást. Az óra létrehoz egy napi megmászottemelet-célt is.




Ha a kerekesszékes üzemmód engedélyezve van, az óra a hajtásokat követi nyomon, és azok alapján állítja be a napi célt (*Kerekesszékes üzemmód*, 100. oldal).

Ha nem kívánja használni az automatikus célbeállítási funkciót, Garmin Connect™-fiókjában beállíthat személyes célokat.

### Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect™ alkalmazásban vagy az órabeállításokban állíthatja be. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. Az alvásedző az alvás- és a tevékenységi előzményei, a bioritmusa, a HRV-állapota és a sziesztái alapján az alvásigényéhez ad ajánlásokat (*Összefoglalók*, 37. oldal). A rendszer hozzáadja sziesztáit az alvással kapcsolatos statisztikákhoz, és hatással lehet a regenerálódására is. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

**MEGJEGYZÉS:** A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Ne zavarjanak üzemmód használata*, 46. oldal).

#### Az automatikus alváskövetés használata

1. Viselje óráját alvás közben.
2. Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect™-fiókjába (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 82. oldal).

   Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

   Megtekintheti az alvási információkat, például a szundításokat a Venu® 4 óráján (*Összefoglalók*, 37. oldal).

**Légzésváltozások**

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

Az Ön Venu® 4 készüléke nem orvosi készülék, és nem szolgál orvosi állapot diagnosztizálására vagy monitorozására. A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A(z) Venu 4 eszköz optikai pulzusszám-érzékelője olyan pulzoximéter-funkcióval rendelkezik, amely képes az éjszakai légzési változások mérésére. A légzési változások mutatója az alvási környezetre való odafigyelés növelését és az általános jóllétet szolgálja. Az eseti vagy gyakori légzésváltozások az egyéni életvitelének tényezői vagy az alvási környezet eredménye lehet. Konzultáljon orvosával vagy egészségügyi szolgáltatójával, ha aggódik a légzésváltakozás miatt.

a légzési változások észleléséhez be kell kapcsolnia a pulzoximetriás alváskövetést (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 89. oldal).

Az alvási pontszámok összefoglalója a légzési változásokra vonatkozó aktuális adatait jeleníti meg.

az összefoglalót felveheti az összefoglalók listájára (*Az összefoglalók listájának személyre szabása*, 39. oldal).

Garmin Connect™ fiókjában további részleteket tekinthet meg a légzési változásokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is.

### Move IQ®

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

A Move IQ funkció automatikusan elindíthat egy ütemezett gyaloglási vagy futási tevékenységet a Garmin Connect™ alkalmazásban beállított időküszöbbel vagy az egészségi és edzettségi beállításokkal (*Egészség és wellness beállítások*, 87. oldal). Ezek a tevékenységek hozzáadásra kerülnek a tevékenységlistához.

## Edzések

Az óra végigkalauzolja a több lépésből álló edzéseken, ami magában foglalja az egyes edzésszakaszok céljait, például a távolságot, időt, ismétlésszámot vagy egyéb mérőszámokat. Az óra számos előre feltöltött edzést tartalmaz több tevékenységhez, beleértve az erősítő- és kardió-edzéseket, futást és kerékpározást. A Garmin Connect™ alkalmazás segítségével további edzéseket/edzésterveket kereshet és hozhat létre, majd továbbíthatja azokat órájára.

Ha az óra Kerekesszékes üzemmódban van, az óra kerekesszékes hajtási tevékenységeket, kézikerékpározást és egyéb edzéseket tartalmaz (*Felhasználói profil*, 100. oldal).

**Az órán**: a tevékenységlistából megnyithatja az Edzések alkalmazást, hogy az megjelenítse az órájára aktuálisan letöltött összes edzést (*Tevékenységek és alkalmazások testreszabása*, 31. oldal).

Megtekintheti az edzéselőzményeket is.

**Az alkalmazásban**: létrehozhat edzéseket, további edzésekre kereshet rá, vagy kiválaszthat egy olyan edzéstervet, amely beépített edzésekkel rendelkezik, és továbbíthatja azokat órájára (*Edzés követése a Garmin Connect™en keresztül*, 49. oldal).

Edzéseket ütemezhet.

Frissítheti és szerkesztheti aktuális edzéseit.

### Az edzés megkezdése

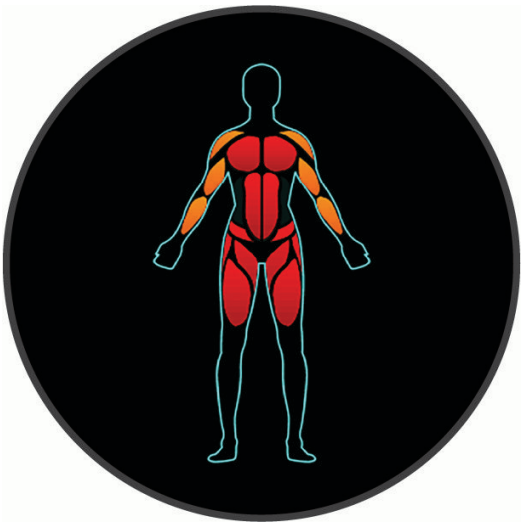
Az óra végigkalauzolja az edzések szakaszain.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.

   **TIPP:** ha már van egy tervezett vagy javasolt edzés a mai napra, akkor görgessen lefelé, és válassza az **Edzések** lehetőséget.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3. Görgessen lefelé.
4. Válassza az **Tréning** > **Edzéskönyvtár** lehetőséget.
5. Válasszon egy edzést.

   **MEGJEGYZÉS:** a listán csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg.
6. Csúsztassa felfelé az ujját az edzésszakaszok megtekintéséhez (opcionális).

   **TIPP:** ha rendelkezésre áll, koppintson az izomtérképre a célzott izomcsoportok megtekintéséhez.



7 Ha rendelkezésre áll, válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.

8 Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.

Az edzés megkezdése után az óra megjeleníti az edzés egyes szakaszait, a szakaszokkal kapcsolatos megjegyzéseket (opcionális), a célt (opcionális) és az aktuális edzésadatokat. Az erősítő edzések, jóga vagy pilates gyakorlatok esetén útmutató animációk jelennek meg.

## Javasolt napi edzés követése

Ahhoz, hogy az óra napi edzést javasoljon, előbb rendelkeznie kell VO2 max. becsült értékkel (*A VO2 max. becsült értékekről*, 55. oldal).

**MEGJEGYZÉS:** ha nincs VO2 max. becsült értéke, válassza a Gyaloglás vagy Futás tevékenységprofilt, hogy értesítést kapjon referenciaedzés végzéséről.

Ha megvan a VO2 max. becsült értéke, már követheti a napi javasolt fitneszedzéseket a kompatibilis tevékenységprofilban, például az Ellipszis vagy Boksz valamelyikében.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.

2 Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, majd pedig válasszon pulzusalapú fitnesztevékenységet.

**MEGJEGYZÉS:** nem minden tevékenység kompatibilis a napi javasolt edzésekkel.

3 Görgessen le és válasszon napi javasolt edzést.

**MEGJEGYZÉS:** nem jelenik meg javasolt edzés, ha van tervezett pihenőnapja van, vagy ha más edzéstervet követ.

4 Görgessen lefelé az edzéssel kapcsolatos részletek, például a lépések és a becsült előnyök megtekintéséhez.

5 Nyomja meg az ikont, és válasszon ki egy opciót:

- Az edzéshez válassza az **Edzés indítása** opciót.
- Az edzés kihagyásához válassza az **Bezárás** opciót.
- A következő hétre vonatkozó edzési javaslatok megtekintéséhez válassza a **Még több javaslat** lehetőséget.
- Az edzésbeállítások, például az edzésnapok, a céltípus és az edzési utasítások megtekintéséhez válassza a **Beállítások** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.

  **TIPP:** ha kikapcsolja az **Edzési értesítés** lehetőséget, akkor később újra engedélyezheti az utasításokat. A tevékenységnél válassza ki az **Tréning** > **Edzéskönyvtár** > **Napi javaslatok** lehetőséget, válasszon egy edzést, majd nyomja meg a elemet és válassza a **Beállítások** > **Edzési értesítés** lehetőséget.

Az edzésjavaslat automatikusan frissül az edzési szokások, a regenerálódási idő és a VO2 max. értékének változásával.

## Edzés követése a Garmin Connect™en keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect™*, 81. oldal).

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza ki a ••• lehetőséget.

- Látogasson el a **connect.garmin.com** weboldalra.

2 Válassza a **Tréning & tervezés** > **Edzések** lehetőséget.
3 Keressen egy edzést, vagy hozzon létre és mentsen egy új edzést.
4 Válassza az ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.
5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Intervallum edzések

Az intervallumedzések lehetnek nyitottak vagy strukturáltak. A strukturált ismétlések távolságon vagy időn alapulhatnak. A készülék elmenti az egyéni intervallumedzést, amíg Ön újra nem szerkeszti az edzést.

**TIPP:** minden intervallumedzés egy nyitott végű levezetést tartalmaz.

### Intervallumedzés elkezdése

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3 Görgessen lefelé.
4 Válassza a **Tréning** > **Gyors edzés** > **Időközök** lehetőséget.
5 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Tetszőleges ismétlés** lehetőséget, majd a megnyomásával manuálisan adhatja meg az intervallumokat és a pihenőidőket.
   - Válassza a **Strukturált ismétlések** > **Edzés indítása** lehetőséget, ha távolság vagy idő alapján szeretné az intervallumedzést használni.
6 Ha szeretné, válassza az ikont edzés előtti bemelegítés hozzáadásához.
7 Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
8 Ha az intervallumedzés bemelegítést is tartalmaz, az első intervallum megkezdéséhez nyomja meg a gombot.
9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
10 A megnyomásával bármikor leállíthatja az aktuális intervallumot vagy pihenőidőt, és átválthat a következő intervallumra vagy pihenőidőre (opcionális).

Az összes intervallum befejezése után egy üzenet jelenik meg.

#### Intervallumedzés testreszabása

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3 Görgessen lefelé.
4 Válassza az **Tréning** > **Gyors edzés** > **Időközök** > **Strukturált ismétlések** > **Több** > **Edzés szerkesztése** lehetőséget.
5 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
   - Az intervallum időtartamának és típusának beállításához válassza az **Időköz** lehetőséget.
   - A pihenés időtartamának és típusának beállításához válassza a **Pihenés** lehetőséget.
   - Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget.
   - Ha szeretne hozzáadni egy bemelegítést, amely fokozatosan átmegy edzésbe, válassza a **Bemelegítés** > **Bekapcsol** lehetőséget.
6 Húzza az ujját jobbra a tevékenységbe való visszatéréshez.

A karóra elmenti az egyéni intervallumedzést, amíg Ön újra nem szerkeszti az edzést.

### Intervallumedzés leállítása

- A gomb megnyomásával bármikor leállíthatja az aktuális intervallumot vagy pihenőidőt, és átválthat a következő intervallumra vagy pihenőidőre.
- Miután minden intervallum és pihenőidő befejeződött, nyomja meg a gombot az intervallumedzés befejezéséhez és a levezetéshez használható időzítőre való áttéréshez.
- A tevékenységidőzítő leállításához bármikor nyomja meg a gombot. Folytathatja az időmérést, vagy befejezheti az intervallumedzést.

## Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a Virtual Partner® funkcióval együtt működik, így Ön egy meghatározott távolság-, távolság- és idő-, távolság- és tempó-, illetve távolság- és sebességcél elérését szem előtt tartva edzhet. Az edzés során az óra valós idejű visszajelzést ad arról, hogy mennyire került közel az edzéscél eléréséhez.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3. Görgessen lefelé.
4. Válassza ki a **Tréning** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Cél beállítása** lehetőséget.
   - Válassza a **Gyors edzés** lehetőséget.

   **MEGJEGYZÉS:** nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes lehetőség.
6. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza ki az **Időközök** lehetőséget az idő- vagy távalapú ismétlésekhez.
   - Válassza a **Táv és idő** lehetőséget egy távolság- és időcél kiválasztásához.
   - Válassza a **Táv és tempó** vagy **Távolság és sebesség** lehetőséget egy távolság- és egy tempó- vagy sebességcél kiválasztásához.
   - Válassza a **Csak táv** lehetőséget egy előre beállított távolság kiválasztásához vagy egy egyéni távolság megadásához.
7. Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.

## PacePro™ tréning

Sok futó tempósávot visel a versenyek során a versenycélja eléréséhez. A PacePro funkció segítségével egyedi tempósávot hozhat létre a távolság, a tempó vagy a távolság és az idő alapján. Egy ismert pályához is létrehozhat tempósávot, hogy a szintváltozások alapján optimalizálja a tempóerőkifejtést.

A Garmin Connect™ alkalmazás segítségével PacePro-tervet hozhat létre. A pálya lefutása előtt megtekintheti a részidőket és a magassági diagramot.

### PacePro™-terv letöltése a Garmin Connect™ alkalmazásból

Ahhoz, hogy letölthessen egy PacePro tervet a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect™*, 81. oldal).

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza ki a ••• lehetőséget.
   - Látogasson el a **connect.garmin.com** weboldalra.
2. Válassza ki a **Tréning & tervezés** > **PacePro tempóstratégiák** lehetőséget.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PacePro terv létrehozásához és mentéséhez.
4. Válassza az ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.

### PacePro™ terv létrehozása az órán

Mielőtt egy PacePro tervet hozna létre óráján, létre kell hoznia egy pályát (*Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 92. oldal).

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget és válasszon kültéri futási tevékenységet.
3. Görgessen lefelé a **Tréning** > **PacePro tervek** > **Új létrehozása** kiválasztásához.
4. Válasszon ki egy pályát.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Céltempó** lehetőséget, majd adja meg a kívánt tempót.
   - Válassza a **Célidő** lehetőséget, majd adja meg a célidőt.

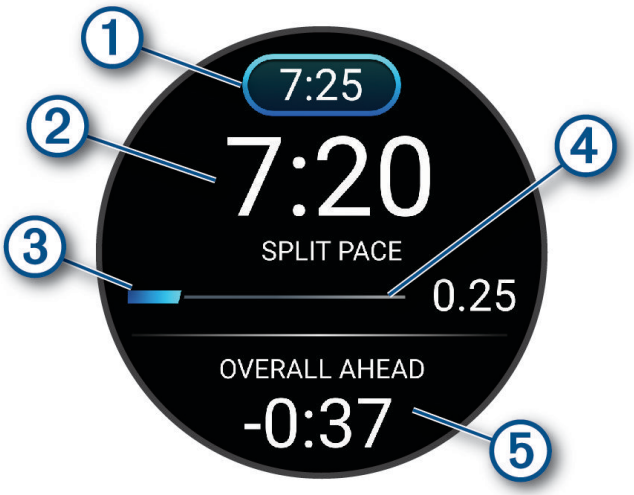
   Görgessen lefelé a tempósáv, és a részidők előnézetének megtekintéséhez.
6. Nyomja meg az lehetőséget.
7. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A terv elindításához válassza a **Terv használata** lehetőséget.
   - Válassza a **Térkép** lehetőséget a pálya térképen történő megjelenítéséhez.

- A terv elvetéséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

### Egy PacePro™ terv indítása

Egy PacePro terv elindítása előtt le kell töltenie egy tervet a Garmin Connect™ fiókjából.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget és válasszon kültéri futási tevékenységet.
3. Görgessen lefelé.
4. Válassza az **Tréning** > **PacePro tervek** lehetőséget.
5. Válasszon egy tervet.
   **TIPP:** görgessen lefelé a tempósáv, és a részidők előnézetének megtekintéséhez.
6. Nyomja meg az lehetőséget.
   **TIPP:** a(z) PacePro .
7. A terv elindításához válassza a **Terv használata** lehetőséget.
8. Ha szükséges, válassza a ✔ elemet a pályán való navigálás engedélyezéséhez.
9. Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.




| | |
|---|---|
| ① | Cél résztempó |
| ② | Aktuális résztempó |
| ③ | A résztáv végrehajtásának előrehaladása |
| ④ | Résztávból hátralévő távolság |
| ⑤ | A célidő előtti vagy mögötti teljes idő |

## Versenyzés egy korábbi tevékenységgel

Lehetősége van egy korábban rögzített tevékenységgel vagy egy letöltött útvonal tevékenységi idejével versenyezni. Ez a funkció a Virtual Partner® funkcióval együtt működik, így láthatja, hogy a partner milyen messze van Ön előtt vagy mögött a tevékenység során.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3. Görgessen lefelé.
4. Válassza a **Tréning** > **Versenyezzen saját magával** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza az **Előzményekből** lehetőséget, és válasszon ki egy korábban rögzített tevékenységet a készülékről.
   - Válassza a **Letöltve** lehetőséget egy, a Garmin Connect™-fiókjából letöltött útvonal kiválasztásához.
6. Válassza ki a tevékenységet.

7 Ha szükséges, nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Verseny** lehetőséget.
8 Nyomja meg az lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
9 A tevékenység befejeztével nyomja meg az lehetőséget, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Versenynaptár és elsődleges verseny

Amikor versenyeseményt ad hozzá Garmin Connect™ naptárához, megtekintheti az eseményt a karórán az elsődleges verseny összefoglalójának hozzáadásával (*Összefoglalók*, 37. oldal). Az esemény dátumának a következő 365 napban kell lennie. A karóra mutatja, hogy mennyi idő van hátra az eseményig, célidőig vagy a becsült befejezési időig (csak futóesemények esetén), valamint az időjárási információkat is mutat.




**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 versenyeseményt ad hozzá, a rendszer megkéri, hogy válassza ki az elsődleges eseményt.

Attól függően, hogy rendelkezésre állnak-e az esemény pályájának adatai, megtekintheti a magassági adatokat, a pálya térképét, és PacePro™ tervet adhat hozzá (*PacePro™ tréning*, 51. oldal).

### Edzés versenyeseményre

Órája napi edzéseket tud javasolni a futási vagy kerékpározási eseményre való felkészüléshez, ha rendelkezésre állnak a VO2 max. becsült értékei (*A VO2 max. becsült értékekről*, 55. oldal).

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• elemet.
2 Válassza az **Tréning & tervezés** > **Versenyek és események** > **Esemény keresése** lehetőséget.
3 Keressen egy eseményt a saját régiójában.
   Választhatja az **Esemény létrehozása** lehetőséget is saját esemény létrehozásához.
4 Válassza a **Hozzáadás a naptárhoz** lehetőséget.
5 Szinkronizálja karóráját Garmin Connect fiókjával.
6 A karórán görgessen az elsődleges verseny összefoglalójához, és tekintse meg az elsődleges versenyeseményhez való visszaszámlálást.
7 A számlapon nyomja meg a gombot, majd válasszon ki egy futási vagy kerékpározási tevékenységet.
   **MEGJEGYZÉS:** ha legalább egy szabadtéri futást végzett pulzusadatokkal vagy egy túrát pulzusadatokkal és teljesítményadatokkal, napi javasolt edzések jelennek meg a karórán.

## Kritikus úszási sebesség tesztjének rögzítése

A kritikus úszási sebesség (Critical Swim Speed, CSS) értéke egy időfutam-alapú teszt eredménye, amely 100 méterenkénti tempóban van kifejezve. A CSS az az elméleti sebesség, amelyet kimerültség nélkül folyamatosan képes tartani. A CSS iránymutatásként szolgálhat az edzéstempójához, és nyomon követheti a fejlődését.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza a **Tevékenységek** > **Úszás** > **Úszás medencében** lehetőséget.
3 Görgessen lefelé.

4 Válassza a **Tréning** > **Edzéskönyvtár** > **Kritikus úszási sebesség** > **Kritikus úszási sebesség teszt elvégzése** lehetőséget.
5 Görgessen lefelé az edzés lépéseinek előnézetéhez (opcionális).
6 Válassza ki a ✔ ikont.
7 Nyomja meg az ○ lehetőséget a tevékenység időzítőjének elindításához.
8 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Az Virtual Partner® használata

A Virtual Partner funkció egy olyan edzési eszköz, amelyet arra terveztek, hogy segítségével elérje a céljait. Beállíthat egy tempót a(z) Virtual Partner funkcióhoz, és versenyezhet ellene.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
3 Görgessen le és válassza ki a tevékenység beállításait.
4 Válassza az **Adatképernyők** > **Új hozzáadása** > **Virtual Partner** lehetőséget.
5 Adjon meg egy tempó- vagy sebességértéket.
**MEGJEGYZÉS:** megváltoztathatja az adatképernyők sorrendjét (opcionális).
6 Kezdje meg a tevékenységet (*Tevékenység megkezdése*, 14. oldal).
7 Görgessen a(z) Virtual Partner képernyőre, hogy megtudja, ki vezet.

## Edzésnaptár

A karórán található edzésnaptár a Garmin Connect™ fiókjában beállított edzésnaptár vagy ütemezés kibővítése. Miután hozzáadott néhány edzést a Garmin Connect naptárhoz, elküldheti ezeket készülékére. A készülékre küldött összes ütemezett edzés megjelenik a naptáráttekintésben. Ha kiválaszt egy napot a naptárban, megtekintheti vagy elvégezheti az edzést. A beütemezett edzés a karórán marad, akár befejezte, akár kihagyta azt. Ha ütemezett edzéseket küld a Garmin Connect alkalmazásból, ezek felülírják a meglévő edzésnaptárat.

### Adaptive Training Plan edzéstervek

Garmin Connect™-fiókja adaptív edzéstervvel és a Garmin® edzővel segíti Önt edzési céljai elérésében. Például néhány kérdésre válaszolva megtalálhatja azt az edzéstervet, amely segíthet Önnek egy 5 km-es verseny lefutásában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is. Amikor belekezd egy tervbe, a Garmin edzési összefoglaló hozzáadódik a Venu® óra összefoglaló-készletéhez.

## Az önértékelés engedélyezése

Tevékenység mentésekor értékelheti a saját erőfeszítéseit és azt, hogy hogyan érezte magát a tevékenység közben. Önértékelési adatait a Garmin Connect™-fiókjában tekintheti meg.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
3 Válassza a **Beállítások** > **Önértékelés** lehetőséget.
4 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Ha csak edzés után szeretne önértékelést végezni, válassza ki a **Csak edzések** lehetőséget.
- Ha minden tevékenység után szeretne önértékelést végezni, válassza a **Mindig** lehetőséget.

## Teljesítményre vonatkozó mérőszámok

Ezek a teljesítményre vonatkozó mérőszámok olyan becsült értékek, amelyek segíthetnek a tréning tevékenységek és a versenyek során nyújtott teljesítmény nyomon követésében és értelmezésében. A mérésekhez csuklón vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. A kerékpározási teljesítmény méréséhez pulzusmérő és teljesítménymérő szükséges.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics™ biztosítja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

**MEGJEGYZÉS:** a becslések kezdetben pontatlannak tűnhetnek. Néhány tevékenységet kell végeznie ahhoz, hogy az óra megismerje a teljesítményét.

**Funkcionális küszöbteljesítmény (FTP)**: a karóra a kezdeti beállításból származó felhasználóiprofil-adatokat használja fel az FTP megbecsléséhez (*Az FTP becsült értékének megtekintése*, 58. oldal).

**HRV állapota**: a karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusértékeket, hogy meghatározza a pulzusszám-változás (HRV) állapotát a személyes, hosszú távú HRV átlagok alapján (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota*, 57. oldal).

**Tejsavküszöb**: a tejsavküszöb az a pont, amelyet elérve izmai rendkívül gyorsan fáradni kezdenek. A karóra a pulzusszámadatok és a tempó segítségével számítja ki a tejsavküszöböt (*Tejsavküszöb*, 58. oldal).

**Előrejelzett versenyidők**: a karóra a VO2 max. becsült értékből és az Ön tréning előzményeiből indul ki, hogy meghatározzon egy olyan célversenyidőt, amely az Ön aktuális edzettségi állapotán alapszik (*A versenyidő-előrejelzés megtekintése*, 56. oldal).

**Teljesítményállapot**: a teljesítményállapot egy valós idejű értékelés, melyet a rendszer 6–20 percnyi tevékenység után számít ki. Ezt hozzáadhatja adatmezőként, így a tevékenység további részében lehetősége van megtekinteni a teljesítményállapotot. Ez az érték a valós idejű állapotot hasonlítja össze az Ön átlagos edzettségi szintjével (*Teljesítményállapot*, 57. oldal).

**VO2 max.**: a VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni maximális teljesítményleadás mellett (*A VO2 max. becsült értékekről*, 55. oldal).

## A VO2 max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítmény egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. Ahhoz, hogy az Venu® 4 készülék megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, illetve egy kompatibilis mellkasi szívritmusmonitorra van szükség. A készülék külön VO2 max. becsült értékkel rendelkezik futáshoz és kerékpározáshoz. A VO2 max. becsült értékének pontos meghatározásához a szabadban kell futnia GPS-szel, vagy egy kompatibilis teljesítménymérővel mérsékelt intenzitásszinten kell kerékpároznia néhány percig.

A készüléken a VO2 max. becsült értéke számmal, leírással és helyzettel jelenik meg a színes mutatón. Garmin Connect™-fiókjában további részleteket is megtekinthet a VO2 max. becsült értékével kapcsolatban, például azt, hogy milyen a korának és nemének megfelelő érték.




| | |
|---|---|
| Lila | Szuper |
| Kék | Kiváló |
| Zöld | Jó |
| Narancssárga | Megfelelő |
| Piros | Gyenge |

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics™ biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függeléket (*A VO2 Max. szabványosított értékelései*, 117. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

### A VO2 max. becsült értékének megtekintése futásnál

Ehhez a funkcióhoz csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. Ha mellkasi pulzusmérőt használ, fel kell vennie, és párosítania kell az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 74. oldal).

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása*, 100. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 101. oldal). A becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány futás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a futási teljesítményét. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futási típusok befolyásolják a VO2 max. becsült értékét (*Tevékenységbeállítások*, 32. oldal).

1. Kezdje el a futási tevékenységet.
2. Közepes vagy magas intenzitással fusson kültéren, hogy a maximum pulzusszámának 70%-át elérje.
3. Legalább 10 perc elteltével válassz a **Mentés** lehetőséget.
4. A teljesítményre vonatkozó mérőszámok közötti váltáshoz húzza az ujját fel és le.

### A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál

Ehhez a funkcióhoz teljesítménymérő és csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. A teljesítménymérőt párosítania kell órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 74. oldal). Ha mellkasi pulzusmérőt használ, fel kell vennie, és párosítania kell az órával.

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása*, 100. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 101. oldal). A becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány kerékpározás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a kerékpározási teljesítményét.

1. Indítson el egy kerékpáros tevékenységet.
2. Tekerjen legalább 20 percig egyenletesen, nagy intenzitással.
3. A kerékpározás befejeztével válassza ki a **Mentés** ikont.
4. A teljesítményre vonatkozó mérőszámok közötti váltáshoz húzza az ujját fel és le.

## A versenyidő-előrejelzés megtekintése

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*A felhasználói profil beállítása*, 100. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*A pulzuszónák beállítása*, 101. oldal).

Órája a VO2 max. becsült értékét és az edzéselőzményeket használja, hogy meghatározzon egy célversenyidőt (*A VO2 max. becsült értékekről*, 55. oldal). Az óra több héten keresztül elemzi az edzésadatokat, hogy finomítsa a versenyidőre vonatkozó becsléseket.

1. A számlapon húzza az ujját felfelé a futási teljesítmény megtekintéséhez.
2. Válassza a futási teljesítmény összefoglalóját.
3. Görgessen a versenyidő-előrejelzések megtekintéséhez.




4. Nyomja meg az lehetőséget a más távokhoz való becslésért.

   **MEGJEGYZÉS:** az előrejelzések kezdetben pontatlannak tűnhetnek. Néhány futás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a futási teljesítményét.

## Szívfrekvencia-variabilitás állapota

A karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusszámot, és meghatározza a pulzusszám változékonyságát (HRV). Az edzés, a testmozgás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges szokások mind befolyásolják a pulzusszám változékonyságát. A HRV-értékek nagyban eltérhetnek attól függően, hogy ki milyen nemű, hány éves és milyen a fittségi állapota. A kiegyensúlyozott HRV-állapot olyan egészséges jellemzőket jelezhetnek, mint például a jó edzés és a regenerálódási egyensúly, a szív- és érrendszeri szempontból jobb fittség és a stresszel szembeni nagyobb ellenálló képesség. A kiegyensúlyozatlan vagy gyenge állapot a fáradtság, a nagyobb regenerálódási igények vagy a megnövekedett stressz jele lehet. A legjobb eredmény érdekében viselje az órát alvás közben is. Az órának három hét folyamatos alvásadatra van szüksége a pulzusszám-változás állapotának megjelenítéséhez.




| Színzóna | Állapot | Leírás |
|---|---|---|
| Zöld | Közepes | A hétnapos átlagos HRV a normál tartományon belül van. |
| Narancssárga | Kiegyensúlyozatlan | A hétnapos átlagos HRV a normál tartomány felett vagy alatt van. |
| Piros | Alacsony | A hétnapos átlagos HRV jóval a normál tartomány alatt van. |
| Nincs szín | Gyenge<br>Nincs állapot | A HRV-értékek átlaga jóval a korának megfelelő normál tartomány alatt van.<br>A „nincs állapot” azt jelenti, hogy nem áll rendelkezésre elegendő adat a hétnapos átlag kiszámításához. |

Szinkronizálja karóráját Garmin Connect™ fiókjával, és tekintse meg a pulzusszám aktuális változékonyságának állapotát, trendjeit és oktatási célú visszajelzéseit.

## Teljesítményállapot

Amikor befejez egy tevékenységet (pl. futás, kerékpározás) a Teljesítményállapot funkció a tempó, a pulzus és a szívfrekvencia-variabilitás elemzésével valós idejű értékelést készít, amelyből megtudhatja, hogyan teljesít átlagos edzettségi szintjéhez képest. Ez nagyjából az Ön valós idejű százalékos eltérése a VO2 max. becsült alapértékéhez képest.

A teljesítményállapot-értékek -20-tól +20-ig terjednek. Az adott tevékenység első 6-20 percét követően a készüléken megjelenik a teljesítményállapot pontszáma. Például egy +5-ös pontszám azt jelenti, hogy Ön kipihent, friss, és képes egy jó kis futásra vagy kerékpározásra. Az egyik edzési képernyőhöz adatmezőként teljesítményállapotot adhat hozzá, hogy a tevékenység során mindvégig nyomon követhesse, hogyan teljesít. A teljesítményállapot jelezheti a kimerültség mértékét is, különösen egy hosszú futó- vagy kerékpáredzés végén.

**MEGJEGYZÉS:** pulzusmérővel felszerelkezve mindössze néhány futásra vagy kerékpározásra van szükség, hogy a készülék pontosan meg tudja határozni a VO2 max. becsült értékét, és tájékoztatást adjon a futási vagy kerékpározási teljesítményről (*A VO2 max. becsült értékekről*, 55. oldal).

### A teljesítményállapot megtekintése

Ehhez a funkcióhoz csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges.

1. Adja hozzá a **Teljesítményállapot** elemet egy adatképernyőhöz (*Az adatképernyők testreszabása*, 31. oldal).
2. Menjen el futni vagy kerékpározni.
   6–20 perc elteltével megjelenik a teljesítményállapota.

3 Görgessen az adatképernyőre, és tekintse meg a futás vagy kerékpározás során mért teljesítményállapotát.

### Az FTP becsült értékének megtekintése

A funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) becsült értékének megtekintéséhez párosítania kell egy teljesítménymérőt az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 74. oldal), valamint le kell olvasnia a VO2 Max. becsült értékét (*A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál*, 56. oldal).

Az óra a kezdeti beállításból származó felhasználóiprofil-adatokat és a VO2 max. becsült értékét használja fel az FTP megbecsléséhez. Az óra automatikusan észleli a teljesítménymérővel az FTP-t az állandó, nagy intenzitással végzett kerékpáros tevékenységek során. A legpontosabb eredmények érdekében ajánljuk, hogy használjon szívritmusmonitort is.

1 A számlapon görgessen le a teljesítmény-összefoglaló megtekintéséhez.
2 Válassza ki az összefoglalót a teljesítményadatok egtekintéséhez.
3 Görgessen le a becsült FTP-érték megtekintéséhez.

Az FTP becsült értéke W/kg-ban mért értékként, a kimeneti teljesítmény W-ban kifejezve, valamint a színes mérőn is megjelennek.

| | |
|---|---|
| Lila | Szuper |
| Kék | Kiváló |
| Zöld | Jó |
| Narancssárga | Megfelelő |
| Piros | Edzetlen |

További információkért lásd a függeléket (*FTP-besorolások*, 118. oldal).

### Tejsavküszöb

A tejsavküszöb az a testedzés-intenzitás, amelynél a tejsav elkezd felgyülemleni a véráramban. Futás közben ez az intenzitási szint a tempó, a pulzusszám vagy a teljesítmény alapján lesz megbecsülve. Ha egy futó túllépi a küszöbértéket, a kimerültség gyorsuló ütemben kezd növekedni. A tapasztalt futók esetében a küszöbérték a maximális pulzusszám körülbelül 90%-a, illetve a 10 km-es és a félmaratoni versenytempó között alakul ki. Átlagos futók esetében a tejsavküszöb gyakran jóval a maximális pulzusszám 90%-a alatt van. A tejsavküszöb ismeretében meghatározhatja, hogy milyen keményen kíván edzeni, vagy mikor kell odatennie magát egy verseny során.

Ha már ismeri a tejsavküszöbe pulzusszám-értékét, azt a felhasználói profil beállításaiban adhatja meg (*A pulzuszónák beállítása*, 101. oldal).Az **Automatikus észlelés** funkció bekapcsolása után tevékenység közben automatikusan rögzítheti a tejsavküszöbét.

## Edzettségi állapot

Ezek a mérések becslések, amelyek segítségével nyomon követheti és mélyebben megismerheti a tréningtevékenységeit. A mérésekhez végezze a tevékenységeket két héten keresztül csuklón vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérővel. A kerékpározási teljesítmény méréséhez pulzusmérő és teljesítménymérő szükséges. Előfordulhat, hogy a mérések először pontatlanok lesznek, amíg az óra megismeri az Ön teljesítményét.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics™ biztosítja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.




**Edzettségi állapot**: az edzettségi állapot megmutatja, hogy a tréning milyen hatással van edzettségére és teljesítményére. Edzettségi állapota az VO2 max. értékben, aktuális terhelésben bekövetkezett változások, illetve a hosszú időn át mért HRV állapotán alapul.

**VO2 max.**: a VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett (*A VO2 max. becsült értékekről*, 55. oldal).

**HRV**: a HRV az elmúlt hét napi pulzusszám-változási állapota (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota*, 57. oldal).

**Aktuális terhelés**: az aktuális terhelés a legutóbbi edzésterhelési pontszámok súlyozott összege, beleértve a gyakorlat időtartamát és intenzitását is. (*Aktuális terhelés*, 60. oldal).

**Az edzésterhelés súlypontja**: az óra az egyes rögzített tevékenységek intenzitása és felépítése alapján elemzi és különböző kategóriákba sorolja az edzésterhelést. Az edzésterhelési súlypont magában foglalja a kategóriánkénti teljes terhelést és az edzés súlypontját. Az óra megjeleníti az elmúlt 4 hét terhelésének eloszlását (*Az edzésterhelés súlypontja*, 60. oldal).

**Regenerálódási idő**: a regenerálódási idő megmutatja, hogy mennyi idő kell még ahhoz, hogy teljesen regenerálódjon, és készen álljon a következő kemény edzésre (*Regenerálódási idő*, 62. oldal).

## Edzettségi szint

Az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés milyen hatással van edzettségi szintjére és teljesítményére. Edzettségi állapota az VO2 max. értékben, aktuális terhelésben bekövetkezett változások, illetve a hosszú időn át mért HRV állapotán alapul. Az edzési állapotát felhasználhatja jövőbeli edzések megtervezéséhez és az edzettségi szint továbbjavításához.

**Nincs állapot**: ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni az edzési állapotát, két héten keresztül több tevékenységet kell rögzítenie, amely során futás vagy kerékpározás közben mérnie kell a VO2 max. eredményeket is.

**Edzés csökkentése**: szünetet tartott a tréning során, vagy a szokásosnál sokkal kevesebbet edz az utóbbi héten vagy hosszabb ideje. Az edzés csökkentése azt jelenti, hogy nem tudja fenntartani edzettségi szintjét. A fejlődés érdekében növelje az edzésterhelést.

**Visszaállítás**: a kisebb edzésterhelés lehetővé teszi, hogy teste regenerálódhasson, amely elengedhetetlen a hosszabb ideig elhúzódó, megerőltető edzési időszakok során. Ha készen áll, visszatérhet a nagyobb edzésterheléshez.

**Fenntartás**: jelenlegi edzésterhelése elegendő az edzettségi szint fenntartásához. A további fejlődés érdekében tegye változatosabbá az edzéseket, vagy növelje az edzések számát.

**Eredményes**: az aktuális edzésterhelés megfelelő irányba mozdítja az Ön edzettségi szintjét és teljesítményét. Edzései során mindenképpen ütemezzen be pihenőidőszakokat az edzettségi szint fenntartásához.

**Csúcs**: ideális versenyállapotban van. A mostanában csökkentett edzésterhelésnek köszönhetően a teste teljesen fel tud épülni, és ellensúlyozhatja a korábbi edzést. Tervezzen előre, mert ezt a csúcsállapotot csak rövid ideig lehet fenntartani.

**Túlterhelés**: edzésterhelése rendkívül magas, és a kívánttal ellenkező hatással jár. Testének pihenésre van szüksége. Szánjon időt a regenerálódásra könnyebb edzések beütemezésével.

**Eredménytelen**: edzésterhelése megfelelő szintű, azonban állóképessége csökkenést mutat. Próbáljon a pihenésre, a táplálkozásra és a stresszkezelésre fókuszálni.

**Megerőltetett**: nincs egyensúlyban a regenerálódás és az edzésterhelés. Ez normális jelenségnek számít egy kemény edzés vagy egy nagyobb esemény után. Előfordulhat, hogy teste nehezen regenerálódik, ezért figyeljen oda általános egészségi állapotára.

### Tippek az edzettségi állapot lekéréséhez

Az edzettségi állapot funkció az edzettségi szint frissített értékeléseitől függ, beleértve a hetente elvégzett legalább egy VO2 max. mérést is (*A VO2 max. becsült értékekről*, 55. oldal). A beltéri futási tevékenységek nem generálnak VO2 max. becsült értéket, azért, hogy megmaradjon az edzettségi szint alakulásának pontossága. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futási típusok befolyásolják a VO2 max. becsült értékét (*Tevékenységbeállítások*, 32. oldal).

Az edzettségi állapot funkció lehető legjobb kihasználásához próbálja ki az alábbi tippeket.

- Hetente legalább egyszer, teljesítménymérővel felszerelkezve fusson vagy kerékpározzon a szabadban, és legalább 10 percen keresztül érjen el a maximális pulzusszáma 70%-ánál magasabb pulzusszámot.

  Az óra egy-két hétig történő használata után az edzettségi állapota elvileg rendelkezésre fog állni.
- Rögzítse összes fitnesztevékenységét az elsődleges edzőkészülékén, hogy órája többet tudjon meg teljesítményéről (*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása*, 82. oldal).
- Viselje a karórát folyamatosan alvás közben, hogy továbbra is naprakész legyen HRV-állapota. Az érvényes HRV-állapot segíthet fenntartani egy indokolt edzettségi állapotot, ha nincs olyan sok tevékenysége VO2 max.-mérésekkel.

## Aktuális terhelés

Az aktuális terhelés az elmúlt néhány nap során az edzés utáni oxigénfelvétel (EPOC) súlyozott összege. A mérő jelzi, hogy az aktuális terhelés alacsony, optimális, magas vagy nagyon magas-e. Az optimális tartomány az Ön egyéni edzettségi szintjén és edzési előzményein alapul. A tartomány az edzési idő és az intenzitás növekedésével vagy csökkenésével változik.

### Az edzésterhelés súlypontja

A teljesítmény és az edzettségi előnyök maximalizálása érdekében az edzést három kategóriára kell osztani: alacsony intenzitású aerob edzés, magas intenzitású aerob edzés és anaerob edzés. Az edzésterhelési súlypont megmutatja, hogy az edzés hogyan oszlik meg az egyes kategóriák között, és edzési célokat kínál. Az edzésterhelési súlypont legalább 7 nap edzést igényel annak meghatározásához, hogy az edzésterhelés alacsony, optimális vagy magas-e. 4 hetes edzési előzmény után az edzésterhelés becsült szintjével kapcsolatban részletesebb célinformációk fognak rendelkezésre állni, amelyek segítenek megteremteni az egyensúlyt az edzéstevékenységek között.

**Célok alatt**: a 4 hetes edzésterhelése minden intenzitási kategóriában alacsonyabb az optimális értéknél.

**Alacsony intenzitású aerob edzésterhelés hiánya**: próbáljon meg több alacsony intenzitású aerob tevékenységet hozzáadni, hogy a magasabb intenzitású tevékenységek után regenerálódhasson és fenntartsa az egyensúlyt az edzéstevékenységek között.

**Magas intenzitású aerob edzésterhelés hiánya**: próbáljon meg több magas intenzitású aerob tevékenységet hozzáadni, hogy idővel javíthassa a tejsavküszöbét és a VO2 max értékét.

**Anaerob edzésterhelés hiánya**: próbáljon meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet hozzáadni, hogy idővel növelhesse a sebességét és anaerob kapacitását.

**Közepes**: az edzésterhelés kiegyensúlyozott, és az edzés során annak minden előnye biztosított.

**Alacsony intenzitású aerob fókusz**: edzésterhelése többnyire alacsony intenzitású aerob tevékenységekből áll. Ez szilárd alapot biztosít, és felkészíti Önt intenzívebb edzések hozzáadására.

**Magas intenzitású aerob fókusz**: edzésterhelése többnyire magas intenzitású aerob tevékenységekből áll. Ezek a tevékenységek elősegíti a tejsavküszöb, a VO2 max. érték és az állóképesség javulását.

**Anaerob fókusz**: edzésterhelése többnyire intenzív tevékenységekből áll. Ez a terhelésfókusz az edzettségi előnyök gyors gyarapodásához vezet, azonban szükséges, hogy az egyensúly megteremtése érdekében alacsony intenzitású tevékenységeket is végezzen.

**Célok felett**: a 4 hetes edzésterhelése meghaladja az optimális értéket.

### Terhelési arány

A terhelési arány a rövid távú edzésterhelés és a hosszú távú edzésterhelés aránya. Ez az edzésterhelés változásainak nyomon követéséhez hasznos.

| Állapot | Érték | Leírás |
|---|---|---|
| Nincs állapot | Nincs | A terhelési arány kéthetes edzés után látható. |
| **Alacsony** | Kisebb mint 0,8 | A rövid távú edzésterhelés kisebb, mint a hosszú távú edzésterhelés. |

| Állapot | Érték | Leírás |
|---|---|---|
| **Optimális** | 0,8–1,4 | A rövid és hosszú távú edzésterhelés kiegyensúlyozott. Az optimális tartomány az Ön egyéni edzettségi szintjén és edzési előzményein alapul. |
| **Magas** | 1,5–1,9 | A rövid távú edzésterhelés nagyobb, mint a hosszú távú edzésterhelés. |
| **Nagyon magas** | 2,0 vagy magasabb | A rövid távú edzésterhelés jelentősen nagyobb, mint a hosszú távú edzésterhelés. |

### Az edzési hatásról

Az edzési hatás funkció méri a tevékenység hatását az aerob és az anaerob egészségre. Az edzési hatás a tevékenység során halmozódik fel. A tevékenység előrehaladtával az edzési hatás értéke növekszik. Az edzési hatást a felhasználói profiladatok és az edzési előzmények, valamint a pulzusszám, az időtartam és a tevékenység intenzitása határozza meg. Hét különböző edzési hatás címke létezik, amelyek leírják a tevékenység elsődleges előnyeit. Minden címke színkóddal van ellátva, és megfelel az edzésterhelés fókuszának (*Az edzésterhelés súlypontja*, 60. oldal). Minden visszajelzési kifejezésnek, például a „VO2 max. értékre gyakorolt jelentős hatás” kifejezésnek van egy megfelelő leírása a Garmin Connect™ tevékenység részletes leírásában.

Az aerob edzési hatás funkció a pulzusszám alapján méri az elvégzett edzés aerob edzettségére gyakorolt hatását, és jelzi, hogy az edzés szinten tartó vagy javító hatással volt-e edzettségére. A testedzés utáni emelkedett oxigénfogyasztást (EPOC) a rendszer egy sor olyan értékre képezte le, amely figyelembe veszi az Ön edzettségi szintjét és edzési szokásait. Az állandó közepes erőfeszítéssel végzett edzések, valamint a hosszabb ideig tartó intervallumok (több mint 180 mp) beiktatásával végzett edzés jótékony hatással van az aerob metabolizmusra, ezáltal jobb aerob edzési hatást eredményez.

Az anaerob edzési hatás a pulzus és a sebesség (vagy erő) alapján határozza meg azt, hogy az edzés hogyan hat a teljesítményére a nagyon nagy intenzitású edzés során. A kapott érték az EPOC anaerob hozzájárulásán és a tevékenység típusán alapul. Az ismételt, 10-120 másodperces magas intenzitású intervallumok kifejezetten jó hatással vannak az anaerob képességekre, és nagyobb anaerob edzési hatást eredményeznek.

Az Aerob edzési hatás és az Anaerob edzési hatás adatmezőként hozzáadható az egyik edzési képernyőhöz, hogy nyomon követhesse az adatokat a tevékenység során.

| Edzési hatás | Aerob nyereség | Anaerob nyereség |
|---|---|---|
| 0,0 és 0,9 között | Nincs nyereség. | Nincs nyereség. |
| 1,0 és 1,9 között | Csekély nyereség. | Csekély nyereség. |
| 2,0 és 2,9 között | Fenntartja az aerob edzettséget. | Fenntartja az anaerob edzettséget. |
| 3,0 és 3,9 között | Hatással van az aerob edzettségre. | Hatással van az anaerob edzettségre. |
| 4,0 és 4,9 között | Aerob edzettségre gyakorolt jelentős hatás. | Anaerob edzettségre gyakorolt jelentős hatás. |
| 5,0 | Túlterhelő és potenciálisan káros, kellő regenerálódási idő nélkül. | Túlterhelő és potenciálisan káros, kellő regenerálódási idő nélkül. |

A Training Effect technológiát a Firstbeat Analytics™ biztosítja és támogatja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

## Edzésre való felkészültség

Az edzésre való felkészültség egy pontszám és egy rövid üzenet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen az edzésre az egyes napokon. A pontszám kiszámítása és frissítése a nap folyamán folyamatosan történik az alábbi tényezők alapján:

- Alvási pontszám (előző este)
- Regenerálódási idő
- HRV állapota
- Aktuális terhelés
- Alvási előzmények (előző 3 éjszaka)
- Stresszelőzmények (előző 3 nap)

| Színzóna | Eredmény | Leírás |
|---|---|---|
| Lila | 95–100 | Kiváló<br>A lehető legjobb |
| Kék | 75–94 | Magas<br>Készen áll a kihívásokra |

| Színzóna | Eredmény | Leírás |
| --- | --- | --- |
| Zöld | 50–74 | Közepes<br>Felkészült |
| Narancssárga | 25–49 | Alacsony<br>Ideje lassítani |
| Piros | 1–24 | Gyenge<br>Hagyja, hogy szervezete regenerálódhasson |




A korábbi edzésre való felkészültségi eredmények megtekintéséhez lépjen a Garmin Connect™ fiókjába.

## Regenerálódási idő

A Garmin®készüléket csuklóalapú pulzusmérővel vagy kompatibilis mellkaspulzusmérővel is használhatja, hogy lássa, mennyi idő van még hátra a teljes regenerálódásig, és mikor áll készen a következő kemény edzésre.

a regenerálódási időre vonatkozó javaslat a VO2 max. becsült értékén alapul, és kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány tevékenységet el kell végeznie ahhoz, hogy a készülék megismerje a teljesítményét.

A regenerálódási idő közvetlenül egy tevékenység után jelenik meg. Az idő visszaszámlálása egészen addig tart, amíg optimális nem lesz az állapota ahhoz, hogy újabb kemény edzést próbáljon meg elvégezni. A készülék az alvás, a stressz, a pihenés és a testmozgás változásai alapján folyamatosan frissíti a regenerálódási időt.

### Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérővel edz, minden egyes tevékenység után ellenőrizheti regenerálódási pulzusát. A regenerálódási pulzus az edzés közben mért pulzus és az edzés befejezése után két perccel mért pulzus közötti különbség. Például egy általános futóedzés után megállítja a stoppert. A pulzusa 140 bpm. Két, tevékenység vagy levezetés nélkül töltött perc után a pulzusa 90 bpm. A regenerálódási pulzusa 50 bpm (140 mínusz 90). Néhány tanulmány szerint összefüggés van a regenerálódási pulzusszám és a kardiológiai egészség között. A nagyobb szám általában egészségesebb szívre utal.

**TIPP:** a legjobb eredmény érdekében ne mozogjon két percen keresztül, amíg az eszköz kiszámolja a regenerálódási pulzusértékét.

**MEGJEGYZÉS:** a regenerálódási pulzusszámot nem az alacsony intenzitású tevékenységek, például a jóga alapján számítja ki az alkalmazás.

# naplók

Az előzmények közé tartozik az idő, a távolság, a kalóriák, az átlagos tempó vagy sebesség, a köradatok és az opcionális érzékelőadatok.

**MEGJEGYZÉS:** amikor a memória megtelt, a készülék felülírja a legrégebbi adatokat.

## Az előzmények használata

Az előzmények mentett tevékenységi adatokat, rekordokat és összesítéseket tartalmaznak.

Az órán az előzmények összefoglaló gyors hozzáférést biztosít a tevékenységadatokhoz (*Összefoglalók*, 37. oldal).

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Előzmény** elemet.
   Megjelenik a legutóbbi tevékenységeinek oszlopdiagramja.
3. Húzza az ujját balra a lehetőségek megtekintéséhez.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az oszlopgrafikon idejének megváltoztatásához válassza az **Grafikonopciók** elemet.
   - A személyes adatok sport szerinti megtekintéséhez válassza a **Rekordok** lehetőséget (*Személyes rekordok*, 63. oldal).
   - A heti vagy havi összesítő megtekintéséhez válassza az **Összesítések** (*Adatok összesítésének megtekintése*, 64. oldal).
5. Nyomja meg az lehetőséget az oszlopdiagramhoz való visszatéréshez.
6. Görgessen le a tevékenységelőzmények megtekintéséhez.
7. Válassza ki az egyik tevékenységet.
8. Húzza az ujját balra a lehetőségek megtekintéséhez.

### Multisport előzmények

A készülék tárolja a tevékenység általános multisport összefoglalóját, beleértve a teljes távolságot, az időt, a kalóriákat és az opcionális tartozékok adatait. A készülék emellett elkülöníti az egyes sportszegmensek tevékenységadatait és a váltásokat, így összehasonlíthatja a hasonló edzéstevékenységeket, és nyomon követheti, hogy milyen gyorsan halad a váltások során. A váltási előzmények közé tartozik a távolság, az idő, az átlagsebesség és a kalóriák.

## Személyes rekordok

Amikor befejez egy tevékenységet, az óra megjeleníti az adott tevékenység alatt esetlegesen elért új személyes rekordokat. A személyes rekordok közé tartozik a néhány tipikus versenytávon elért legjobb idő, a főbb mozgások legnagyobb erőkifejtéssel járó tevékenységeihez tartozó súlyok, valamint a leghosszabb futás, kerékpározás vagy úszás. Kerekesszékkel végzett tevékenységek esetén a személyes rekordok közé tartozik a hajtás, a kézikerékpározás és a célsorozatok.

**MEGJEGYZÉS:** a kerékpározás esetében a személyes rekordok közé tartozik a legnagyobb emelkedő és a legnagyobb erőkifejtés (szükséges erő/méter).

### A személyes rekordjainak megtekintése

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Előzmény** elemet.
3. Húzza az ujját balra a lehetőségek megtekintéséhez.
4. Válassza a **Rekordok** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy sportágat.
6. Válasszon ki egy rekordot.
7. Válassza a **Rekord megtekintése** opciót.

### Személyes rekord visszaállítása

Minden személyes rekordot visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Előzmény** elemet.
3. Húzza az ujját balra a lehetőségek megtekintéséhez.
4. Válassza a **Rekordok** lehetőséget.

5 Válasszon ki egy sportágat.
6 Válasszon ki egy visszaállítani kívánt rekordot.
7 Válassza ki az **Előző** > ✔ lehetőséget.
**MEGJEGYZÉS:** ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

### Személyes rekordok törlése

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza az **Előzmény** elemet.
3 Húzza az ujját balra a lehetőségek megtekintéséhez.
4 Válassza a **Rekordok** lehetőséget.
5 Válasszon ki egy sportágat.
6 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Egy rekord törléséhez válassza ki a rekordot, és válassza a **Rekord törlése** > ✔ elemet.
- A sportág összes rekordjának törléséhez válassza az **Összes rekord törlése** > ✔ elemet.

**MEGJEGYZÉS:** ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

## Adatok összesítésének megtekintése

Megtekintheti a karórára mentett összesített távolság- és időadatokat.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza az **Előzmény** elemet.
3 Húzza az ujját balra a lehetőségek megtekintéséhez.
4 Válassza az **Összesítések** lehetőséget.
5 Válassza ki az egyik tevékenységet.
6 Válasszon ki egy lehetőséget a heti vagy a havi összesítések megtekintéséhez.

# Óra alkalmazás

## Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza az **Órák** > **Riasztások** elemet.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Riasztás első alkalommal történő beállításához és mentéséhez adjon meg egy riasztási időt.
   - További riasztások beállításához és mentéséhez válassza a **Riasztás hozzáadása** lehetőséget, és adjon meg egy riasztási időt.
4 Görgessen le a további lehetőségekért.
5 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

### Riasztás szerkesztése

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza az **Órák** > **Riasztások** elemet.
3 Válasszon ki egy riasztást.
4 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A riasztás be- vagy kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
   - A riasztás idejének módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
   - Ahhoz, hogy az ébresztőt az ütemezett ébresztő előtti 30 perces idősávra igazíthassa az optimális alvásideje alapján, válassza ki az **Okos ébresztés** lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** ez a riasztás a korábbi riasztásokon felül is mindig megszólal a kiválasztott időpontban. Például, ha a riasztást reggel 8:00 órára állítja, a riasztó 7:30 és 8:00 óra között kezdi el felébreszteni Önt.
   - A riasztás rendszeres ismétlésének beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget, majd válassza ki, hogy mikor ismétlődjön a riasztás.
   - A riasztási értesítés típusának kiválasztásához válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** előnézetben megtekintheti a figyelmeztetési hangot, beállíthatja a hangerőt és kiválaszthatja a rezgési opciókat. Kiválaszthatja a **Csendes kezdés** lehetőséget, ha azt szeretné, hogy a figyelmeztetés halkból fokozatosan lenne egyre hangosabb.
   - A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke** lehetőséget.
5 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A szerkesztés mentéséhez válassza ki a **Kész** lehetőséget.
   - A riasztás törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

### Okos ébresztő

Az okos ébresztő egy 30 perces idősávot állapít meg, melyen belül a Garmin eszköze az alvása alapján megkísérli felébreszteni Önt. For example, if you set your alarm for 8:00 am, the alarm may gently alert you to wake up some time between 7:30 and 8:00 am. You can choose to make any alarm a smart wake alarm (*Riasztás beállítása*, 65. oldal).

your alarm will always go off at the selected time.

## A visszaszámláló időzítő használata

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza az **Órák** > **Időzítők** lehetőséget.
3 Ha még nem mentett el időzítőt, adjon meg egy időt.
4 Ha korábban már elmentett egy időzítőt, válasszon az alábbi lehetőségek közül:
   - Ha mentés nélkül szeretne új visszaszámláló időzítőt beállítani, válassza a **Gyorsidőzítő** lehetőséget, majd adja meg az időt.
   - Új visszaszámláló időzítő beállításához és eltárolásához válassza a **Szerkesztés** > **Visszaszámláló hozzáadása** lehetőséget, és adja meg az időt.
   - Eltárolt visszaszámláló időzítő beállításához válassza ki az eltárolt időzítőt.
5 Nyomja meg az lehetőséget az időzítő elindításához.
6 Szükség esetén válasszon az opciók közül:

- Az időzítő leállításához a hátralévő időnél válassza a ■ lehetőséget.
- Az időzítő újraindításához válassza az ↶ lehetőséget.
- Az időzítő leállításához és visszaállításához húzzon az ujjával balra, és válassza az **Időzítő törlése** lehetőséget.
- Az időzítő mentéséhez húzzon az ujjával balra, és válassza az **Időzítő mentése** lehetőséget.
- Az időzítő lejárta utáni automatikus újraindításához húzzon ujjával balra, majd válassza az **Automatikus újraindítás** lehetőséget.
- Az időzítő értesítésének testreszabásához húzza az ujját balra és válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget.

### Visszaszámláló időzítő törlése

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki az **Órák** > **Időzítők** > **Szerkesztés** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy időzítőt.
4 Válassza ki a **Törlés** lehetőséget.

## A stopper használata

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza az **Órák** > **Stopper** elemet.
3 Nyomja meg az ⌚ lehetőséget az időzítő elindításához.
4 Nyomja meg az ⌚ a kör időzítőjének újraindításához ①.




A stopper által mért összidő ② továbbra is fut.

5 Nyomja meg az ⌚ mindkét időzítő leállításához.
6 Válasszon ki egy lehetőséget:
- Mindkét időzítő nullázásához válassza az ↶ lehetőséget.
- A stopper által mért idő tevékenységként való elmentéséhez húzza ujját balra és válassza a **Tevékenység mentése** lehetőséget.
- A körök rögzítésének be- vagy kikapcsolásához húzza ujját balra, és válassza a **Kör gomb** gombot, majd válassza ki a Kör gomb elemet.

## Változó időzónák hozzáadása

Megjelenítheti a további időzónák pontos idejét.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
**TIPP:** az alternatív időzónákat az összefoglalóban is megtekintheti (*Az összefoglalók listájának személyre szabása, 39. oldal*).
2 Válassza az **Órák** > **Más időzónák** > **Időzóna hozzáadása** lehetőséget.
3 Húzza ujját balra vagy jobbra egy régió kiemeléséhez.
4 Nyomja meg az ⌚ lehetőséget arégió kiválasztásához.

5 Válasszon egy időzónát!

### Másik időzóna szerkesztése

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.

**TIPP:** az alternatív időzónákat az összefoglalóban is megtekintheti (*Az összefoglalók listájának személyre szabása*, 39. oldal).

2 Válassza az **Órák** > **Más időzónák**.

3 Válasszon egy időzónát!

4 Nyomja meg az lehetőséget.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az összefoglalók listájában megjelenítendő időzóna beállításához válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget.
- Ha egyedi nevet szeretne adni az időzónának, válassza az **Átnevezés** lehetőséget.
- Ha egyedi rövidítést szeretne adni az időzónának, válassza a **Rövidít** lehetőséget.
- Az időzóna módosításához válassza a **Zóna váltása** lehetőséget.
- Az időzóna törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Visszaszámláló esemény hozzáadása

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.

2 Válassza az **Órák** > **Visszaszámlálások** > **Hozzáadás** lehetőséget.

3 Írjon be egy nevet.

4 Válassza ki az évet, a hónapot és a napot.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza az **Egész nap** lehetőséget.
- Válassza a **Konkrét idő** elemet, és adjon meg egy időpontot.

6 Válasszon egy ikont.

### Visszaszámlálási esemény szerkesztése

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.

2 Válassza az **Órák** > **Visszaszámlálások** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy visszaszámlálási eseményt.

4 Húzza az ujját balra, és nyomja meg a **Beállítás kedvencként** gombot, hogy a visszaszámlálási esemény megjelenjen az összefoglalók listáján (opcionális).

5 Húzza az ujját balra, és válassza a **Visszaszámlálás szerkesztése** lehetőséget.

6 Válassza ki a szerkeszteni kívánt lehetőséget:

- 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.
- Eseményemlékeztető hozzáadásához válassza az **Emlékeztetők** lehetőséget.
- Az esemény évenkénti ismétléséhez válassza az **Ismétlés évente** lehetőséget.
- Az esemény eltávolításához válassza a **Visszaszámlálás törlése** lehetőséget.

# Értesítések és riasztások beállításai

Az óraszámlapon nyomja meg a gombot, és válassza ki az **Beállítások** > **Értesítések és riasztások** lehetőséget.

**Intelligens értesítések**: testreszabja az óráján megjelenő intelligens értesítéseket (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 78. oldal).

**Egészség és jólét**: testreszabja az óráján megjelenő egészségügyi és wellness-riasztásokat (*Egészség- és wellnessriasztások*, 68. oldal).

**Jelentésbeállítások**: engedélyezi a jelentéseket, valamint személyre szabja a jelentés adatait és témáját. A reggeli jelentésben szereplő napi üzenetek létrehozásához és szerkesztéséhez válassza a **Reggeli jelentés** lehetőséget (*A reggeli jelentés testreszabása*, 69. oldal). Az éjszakai jelentés ütemezéséhez válassza az **Éjszakai jelentés** lehetőséget (*Az éjszakai jelentés személyre szabása*, 69. oldal). Kiválaszthatja a **Téma kiválasztása** lehetőséget a jelentések hátterének személyre szabásához.

**Rendszerfigyelmeztetések**: idő beállítása (*Időriasztások beállítása*, 69. oldal), barométer (*Viharriasztás beállítása*, 70. oldal), vagy telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások (*Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása*, 70. oldal).

**Értesítési központ**: az értesítési központ engedélyezése az új értesítések megtekintéséhez (*Értesítések megtekintése*, 78. oldal).

## Egészség- és wellnessriasztások

A számlapon tartsa nyomva a gombot, és válassza az **Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Egészség és jólét** lehetőséget.

**Napi összesítés**: megjeleníti a Body Battery™ napi összesítést néhány órával az alvási időszak kezdete előtt. A napi összefoglaló megmutatja, hogyan befolyásolta a napi stressz és a tevékenységi előzmények a Body Battery értékét (*Body Battery™*, 40. oldal).

**Stresszriasztások**: értesítést küld, ha a stresszes időszakok csökkentették a Body Battery-értéket.

**Pihenési riasztások**: értesíti Önt a pihentető időszakot követően és annak a Body Battery-értékre gyakorolt hatásáról.

**Rendellenes pulzusszámriasztások**: értesítést jelenít meg, amikor a pulzusa a célérték fölé emelkedik vagy az alá csökken (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása*, 68. oldal).

**Jetlag tanácsadó**: tanácsokat ad az időeltolódás hatása által okozott tünetek kezeléséhez, például alvásra és testmozgásra vonatkozó ajánlásokat ad (*A Jetlag tanácsadó használata*, 42. oldal).

**Mozgásriasztás**: emlékezteti a folyamatos mozgásra (*Mozgásriasztások testreszabása*, 69. oldal).

**Célriasztások**: értesítést jelenít meg, ha elérte a napi lépésszám célját, a teljesített szintek napi célját és a nagy intenzitású percek heti célját.

### Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

**⚠ VIGYÁZAT**

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám legalább tíz percig tartó inaktivitás után a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy. Ez a funkció nem értesíti, ha a pulzusszáma a Garmin Connect™ alkalmazásban beállított alvási ablak alatt a kiválasztott küszöbérték alá esik. Ez a funkció nem értesíti semmilyen lehetséges szívbetegségről, és nem célja semmilyen orvosi állapot vagy betegség kezelése vagy diagnosztizálása. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

Lehetősége van a pulzusszám küszöbértékének beállítására.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Egészség és jólét** > **Rendellenes pulzusszámriasztások** lehetőséget.
3. Válassza a **Magas riasztás** vagy az **Alacsony riasztás** lehetőséget.
4. Állítsa be a pulzusszám küszöbértékét.

Minden alkalommal, amikor a pulzusszám a küszöbérték alá vagy fölé megy, az óra rezegni kezd, és megjelenít egy üzenetet.

### Mozgásriasztás

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy óra inaktivitás után egy üzenet jelenik meg. Az óra hangot ad és rezeg, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva (*Hang és rezgés beállításai*, 71. oldal). A mozgási

figyelmeztetéseket oly módon szabhatja személyre, hogy gyaloglással vagy egyéb mozgással figyelmen kívül legyenek hagyva.

**Mozgásriasztások testreszabása**

1. Nyomja meg a elemet.
2. Válassza az **Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Egészség és jólét** > **Mozgásriasztás** > **Bekapcsol** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Riasztástípus** lehetőséget a lépések vagy más típusú mozgások alapján történő riasztás beállításához.
   - Válassza a **Mozgások** lehetőséget, hogy a riasztás törléséhez engedélyezze az ülő mozdulatokat vagy a szabad mozgást.
   - Válassza a **Mozgás időtartama** lehetőséget a riasztás 30, 45 vagy 60 másodperc utáni törlésének beállításához.

## Reggeli jelentés

Az óra a szokásos ébredési idő alapján jeleníti meg a reggeli jelentést. Nyomja meg a (*A reggeli jelentés testreszabása*, 69. oldal) gombot a jelentés megtekintéséhez, amely az időjárási, az alvási adatokat, az éjszakai pulzusszámváltozás állapotát és még számos más információt tartalmaz (Customizing Your Morning Report).

### A reggeli jelentés testreszabása

**MEGJEGYZÉS:** ezeket a beállításokat az órán vagy Garmin Connect™-fiókjában szabhatja testre.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Jelentésbeállítások** > **Reggeli jelentés** lehetőséget.
3. Válasszon ki 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** lehetőséget.
   - Egyéni üzenetek írásához és a saját reggeli jelentésébe való beillesztéséhez válassza a **Napi üzenetek személyreszabása** > **Üzenetek szerkesztése** lehetőséget.

## Éjszakai jelentés

Az alvásidő előtt az óra megjeleníti az éjszakai jelentést. Görgessen a jelents megtekintéséhez, amely tartalmazza a Body Battery™ részleteit, a holnapi edzést és időjárást, alvásedző ajánlásait, és még sok minden mást (*Az éjszakai jelentés személyre szabása*, 69. oldal).

### Az éjszakai jelentés személyre szabása

**MEGJEGYZÉS:** ezeket a beállításokat az órán vagy Garmin Connect™-fiókjában szabhatja testre.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Jelentésbeállítások** > **Éjszakai jelentés** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az éjszakai jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához válassza a **Jelentés megjelenítése** lehetőséget.
   - Válassza a **Jelentés szerkesztése** lehetőséget az éjszakai jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához.
   - Válassza a **Jelentés időzítése** lehetőséget a jelentés és az alvás kezdete közötti időtartam beállításához.

## Időriasztások beállítása

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Rendszerfigyelmeztetések** > **Idő** lehetőséget.
3. Válasszon egy lehetőséget:
   - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges naplemente időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Naplementéig** > **Állapot** > **Bekapcsol** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.
   - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges napfelkelte időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Napkeltéig** > **Állapot** > **Bekapcsol** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.

- Ha óránkénti riasztást szeretne beállítani, válassza az **Óránkénti riasztás** > **Bekapcsol** lehetőséget.

## Viharriasztás beállítása

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

Ez a riasztás csak tájékoztató jellegű, és nem alkalmas az időjárási változások elsődleges forrásként való nyomon követésére. Az Ön felelőssége áttekinteni az időjárás-jelentéseket és időjárási körülményeket, figyelni a környezetére, és a józan ítélőképességére hagyatkozni, különösen szélsőséges időjárási körülmények között. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Rendszerfigyelmeztetések** > **Barométer** > **Viharriasztás** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A riasztás be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
   - Válassza a **Iránytű-kalibrálás** lehetőséget a viharriasztást kiváltó légköri nyomás változásának frissítéséhez.

## Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása

Beállíthatja, hogy az óra riasztást küldjön, amikor a párosított telefonnal való, Bluetooth® technológián keresztüli kapcsolat létrejön vagy bontásra kerül.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az alábbi lehetőségeket: **Beállítások** > **Értesítések és riasztások** > **Rendszerfigyelmeztetések** > **Telefon**.

# Hang és rezgés beállításai

Az óraszámlapon nyomja meg az ikont, és válassza a **Beállítások** > **Hang és rezgés** lehetőséget. Ezeket a beállításokat különböző helyzetekhez, például alváshoz és tevékenységekhez is testre szabhatja (*Fókusz üzemmódok*, 85. oldal).

**Néma üzemmód**: válassza ki az összes hang némításához.

**Hangok**: a csúszka segítségével beállíthatja a hangalapú figyelmeztetések és értesítések hangerejét.

**Rendszer**: a csúszka segítségével beállíthatja a rendszer figyelmeztetéseinek és értesítéseinek hangerejét.

**Figyelmeztető hangok**: hangot játszik le figyelmeztetéskor.

**Csengőhang**: hangot játszik le, ha megnyom egy gombot.

**Rezgés**: a riasztásokhoz és gombok megnyomásához állít be rezgést.

# Kijelző és fényerő beállításai

Az óraszámlapon nyomja meg az ikont, és válassza a **Beállítások** > **Kijelző & Fényerő** lehetőséget.

**Fényerő**: beállítja a képernyő fényerejét.

**Mindig aktív képernyő**: beállítja, hogy az óra számlapján levő adatok láthatóak maradjanak, és tompítja az óra fényerejét és háttérvilágítását. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét (*Tudnivalók az AMOLED kijelzőről*, 110. oldal).

**Óraszámlap másodpercmutatói**: beállítja, milyen gyakran jelennek meg az óraszámlap másodpercmutatói, ha az Mindig aktív képernyő be van kapcsolva. Ez a lehetőség befolyásolja az akkumulátor és a kijelző üzemidejét (*Tudnivalók az AMOLED kijelzőről*, 110. oldal).

**Felirat méret**: beállítja a képernyő szövegének méretét.

**Színeltolódás**: a képernyő színeinek vörösessé, zöldessé vagy narancssárgássá teszi, hogy gyenge fényviszonyok mellett is használhassa az órát, így az óra éjszaka is leolvasható a szem kímélése mellett. Válassza a **Mód** > **Kékfény-szűrő** lehetőséget az óra által kibocsátott kékfény csökkentéséhez. Válassza az **Ütemezés** lehetőséget a szűrők időzítőjének, például az **Az alvás megkezdéséig** lehetőségnek a beállításához.

**Figyelm. megj.**: bekapcsolja a képernyőt, ha értesítést vagy figyelmeztetést kap.

**Figyelm. kézm.**: bekapcsolja a képernyőt, ha meg szeretné nézni a csuklóján levő óra számlapját.

**Időkorlát**: beállítja a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.

**Képernyőzár**: lezárja a képernyőt a nem szándékos képernyőérintések elkerüléséért. Ha be szeretné kapcsolni ezt a lehetőséget, a képernyő tetejéről lefelé kell húznia ujját a képernyő feloldásához.

# Csatlakoztathatóság

A csatlakozási funkciók akkor érhetők el az órájához, amikor párosítja egy kompatibilis telefonnal (*A telefon párosítása*, 77. oldal). További funkciók is rendelkezésre állnak, ha az órát Wi-Fi® hálózathoz csatlakoztatja (*Csatlakozás Wi-Fi®-hálózathoz*, 80. oldal).

## Érzékelők és tartozékok

Az Venu® 4 karóra több belső érzékelővel is rendelkezik, emellett további vezeték nélküli érzékelőket párosíthat a tevékenységeihez.

### Vezeték nélküli érzékelők

Órája ANT+® és Bluetooth® technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel párosítható (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 74. oldal). A készülékek párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket (*Az adatképernyők testreszabása*, 31. oldal). Ha az órát érzékelővel együtt csomagban vásárolta, akkor azok már párosítva vannak.

Az egyes Garmin® érzékelők kompatibilitásával és a vásárlással kapcsolatos információk, illetve a felhasználói kézikönyv megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com adott érzékelőről szóló oldalára.

| Érzékelő típusa | Leírás |
|---|---|
| Ütőérzékelők | A Approach® golfütő-érzékelők segítségével automatikusan nyomon követheti golfütéseit, többek között az ütés helyét, távolságát és az ütő típusát is. |
| eBike | Óráját eBike kerékpárral használva kerékpáradatokat tekinthet meg, például az akkumulátorral és a hatótávolsággal kapcsolatos információkat kerékpározás közben. |
| Bővített kijelző | A Bővített kijelző üzemmód használatával Venu® 4 órája adatképernyőit megjelenítheti egy kompatibilis Edge® kerékpár-számítógépen kerékpározás vagy triatlon közben. |
| Pulzusszám | Használhat külső érzékelőt, például HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ szériás szívritmusmonitort, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során. Egyes szívritmusmonitorok adatokat is tudnak tárolni, illetve részletes futási adatokat is nyújtanak (*Futási dinamika*, 75. oldal) (*Futási teljesítmény*, 75. oldal). |
| Lépésszámláló | A lépésszámláló segítségével a GPS használata helyett rögzítheti a tempót és távolságot, amikor beltéren edz, vagy a gyenge a GPS-jel. |
| Fejhallgató | Bluetooth-fejhallgatóval hallgathatja az Venu 4 órájára feltöltött zenéket (*Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása*, 98. oldal). |
| inReach | Az inReach® távirányító funkció lehetővé teszi az inReach műholdas kommunikációs készülék vezérlését Venu 4 órája használatával (*inReach® távirányító használata*, 76. oldal). |
| Lámpák | A helyzetérzékelés javítása érdekében használhat Varia™ okos kerékpárvilágítást. A Varia fényszórós radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben (*A Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 76. oldal). |
| Teljesítmény | A Rally™ vagy a Vector™ teljesítménymérő kerékpárpedálok segítségével megtekintheti óráján a teljesítményadatokat. A teljesítményzónákat beállíthatja úgy, hogy azok megfeleljenek a céljainak és képességeinek (*A teljesítményzónák beállítása*, 102. oldal), vagy tartományriasztásokat is használhat, hogy értesítést kapjon arról, ha elér egy meghatározott teljesítményzónát (*Riasztás beállítása*, 35. oldal). |
| Radar | A(z) Varia hátsó kerékpárradar használatával javíthatja a helyzetérzékelést, és riasztásokat kaphat a közeledő járművekről. A Varia hátsó lámpás radarkamerával fényképeket és videókat is készíthet kerékpározás közben (*A Varia™ kamera vezérlőinek használata*, 76. oldal). |
| RD Pod | A Running Dynamics Pod használatával futási dinamikával kapcsolatos adatokat rögzíthet, és a karóráján megtekintheti azokat (*Futási dinamika*, 75. oldal). |
| Váltás | Az elektronikus váltókkal kerékpározás közben is megjelenítheti a váltási információkat. A(z) Venu 4 óra az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, amikor az érzékelő beállítási módban van. |
| Shimano Di2 | A(z) Shimano® Di2™ elektronikus váltókkal kerékpározás közben is megjelenítheti a váltási információkat. A(z) Venu 4 óra az aktuális beállítási értékeket jeleníti meg, amikor az érzékelő beállítási módban van. |
| Okos edzőeszköz | Karóráját használhatja egy okos szobakerékpár-edzőeszközzel az ellenállás szimulálásához pálya követése, kerékpározás vagy edzés során (*Beltéri edzőeszköz használata*, 18. oldal). |

| Érzékelő típusa | Leírás |
|---|---|
| Seb./ pedálütem | Sebességérzékelőket vagy lépésütem-érzékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (*Kerékméret és kerület*, 118. oldal).<br>Sebességérzékelőket vagy pedálütem-érzékelőket csatlakoztathat kerekesszékéhez, és megtekintheti az adatokat tevékenysége közben. Ha az érzékelő csatlakoztatva van, az óra minden hajtás után létrehoz és elment egy tevékenységet Garmin Connect™-fiókjába. |
| tempe | A tempe™ hőmérséklet-érzékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol így környezeti hőmérsékletnek van kitéve, ezáltal pontos hőmérsékletadatok megbízható forrásaként tud szolgálni. |

### Vezeték nélküli érzékelők párosítása

Az első alkalommal, amikor csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az ANT+® vagy Bluetooth® technológia használatával, párosítania kell az órát és az érzékelőt. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van. A csatlakozási típusokról bővebb információt itt talál: garmin.com/hrm_connection_types.

1. Vegye fel a szívritmusmonitort, telepítse az érzékelőt vagy nyomja meg a gombot az érzékelő bekapcsolásához.

   **MEGJEGYZÉS:** a párosítással kapcsolatos információkat a vezeték nélküli érzékelő felhasználói kézikönyvében találja.
2. Helyezze az órát az érzékelő 3 m-es (10 láb) körzetébe.

   **MEGJEGYZÉS:** párosítás közben a többi érzékelőtől legalább 10 m-re (33 láb) legyen.
3. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
4. Válassza az **Beállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Óra érzékelők** > **Új hozzáadása** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Keresés az összes között** lehetőséget.
   - Válassza ki az érzékelője típusát.

   Az érzékelő és az óra párosítását követően az érzékelő állapota Keresés Csatlakoztatva állapotba vált. Az érzékelőadatok az adatképernyőn vagy egyéni adatmezőn jelennek meg. Az opcionális adatmezőket testre szabhatja (*Az adatképernyők testreszabása*, 31. oldal).

### Pulzusmérő tartozék – futási tempó és távolság

A HRM 600, HRM-Fit™ és HRM-Pro™ sorozatok tartozékai a felhasználói profil és az érzékelő által minden egyes lépésnél mért mozgás alapján kiszámítják a futási tempót és a távolságot. A pulzusmérő akkor adja meg a futási tempót és a távolságot, ha a GPS nem érhető el, például futópadon végzett futás közben. A ANT+® technológia vagy a biztonságos Bluetooth® technológia segítségével csatlakoztatott kompatibilis Venu® óráján megtekintheti a futási tempót és a távolságot. Ezeket a harmadik felektől származó kompatibilis alkalmazásokban is megtekintheti.

A tempó és a távolság pontossága a kalibrálással javul.

**Automatikus kalibrálás**: a karóra alapértelmezett beállítása az **Automatikus kalibrálás**. A pulzusmérő tartozék minden alkalommal kalibrációt végez, amikor a szabadban fut, és csatlakoztatva van kompatibilis Venu órájához.

**MEGJEGYZÉS:** az automatikus kalibrálás nem működik beltéri, terep vagy ultrafutás tevékenységeknél (*Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez*, 74. oldal).

**Manuális kalibrálás**: kiválaszthatja a **Kalibrálás és Mentés** lehetőséget, miután futópadon futott a csatlakoztatott pulzusmérő tartozékával (*A futópadon megtett távolság kalibrálása*, 16. oldal).

### Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez

- Frissítse a Venu® karóra szoftverét (*Termékfrissítések*, 113. oldal).
- Teljesítsen több kültéri futást a GPS és a csatlakoztatott HRM 600, HRM-Fit™, vagy HRM-Pro™ sorozatú kiegészítővel. Fontos, hogy a szabadtéri tempó egyezzen a futópadon elért tempóval.
- Ha homokon vagy mély hóban fut, lépjen az érzékelőbeállításokba, és kapcsolja ki az **Automatikus kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban már csatlakoztatott egy kompatibilis lépésszámlálót ANT+® kapcsolaton keresztül, állítsa a lépésszámláló állapotát **Kikapcsolás** értékre, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájából.
- Fusson a futópadon manuális kalibrálással (*A futópadon megtett távolság kalibrálása*, 16. oldal).
- Ha nem látszik pontosnak az automatikus és a manuális kalibrálás, lépjen az érzékelőbeállításokba, és válassza a **HRM tempó és távolság** > **Kalibrációs adatok visszaállítása** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** megpróbálhatja kikapcsolni az **Automatikus kalibrálás** funkciót, és manuálisan újra elvégezni a kalibrálást (*A futópadon megtett távolság kalibrálása*, 16. oldal).

### Futási dinamika

A futási dinamika valós idejű visszajelzést ad a futási stílusáról. A Venu® óra gyorsulásmérővel rendelkezik, amely öt futási mérőszámot számol ki. Az összes futási mérőszám megtekintéséhez párosítania kell Venu óráját HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú tartozékával, vagy egyéb olyan futásdinamikai tartozékkal, ami méri a törzs mozgását. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

| Metrikus | Érzékelő típusa | Leírás |
|---|---|---|
| **Lépésütem** | Óra vagy kompatibilis tartozék | A lépésszám a lépések száma percenként. A teljes lépésszámot jeleníti meg (bal és jobb összesen). |
| **Lépéshossz** | Óra vagy kompatibilis tartozék | A lépéshossz az egyik talajérintéstől a másikig tartó a lépés hossza. Mérése méterben történik. |
| **Függőleges oszcilláció** | Óra vagy kompatibilis tartozék | A függőleges oszcilláció azt mutatja meg, hogy futás közben mennyire lendül ki függőleges irányban. A felsőtest függőleges mozgását jeleníti meg centiméterekben. |
| **Függőleges arány** | Óra vagy kompatibilis tartozék | A függőleges arány a lépéshossz függőleges kilengésének arányát határozza meg. Ez egy százalékos érték. Az alacsonyabb érték rendszerint jobb futási stílust jelez. |
| **Talajérintési idő** | Óra vagy kompatibilis tartozék | A talajérintési idő az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt. Mértékegysége az ezredmásodperc.<br>**MEGJEGYZÉS:** a talajérintésre vonatkozó adatok gyaloglás közben nem érhetők el. |
| **Talajérintési időegyensúly** | Csak kompatibilis tartozékok | A talajérintési időegyensúly a futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlyát mutatja. Ez egy százalékos érték. Például 53,2 százalék, jobbra vagy balra mutató nyíllal. |

### Tippek a hiányzó futásdinamikai adatokhoz

Ez a témakör a kompatibilis futásdinamikai tartozék használatával kapcsolatos tippeket tartalmazza. Ha a tartozék nem csatlakozik az órához, az óra automatikusan csuklóalapú futási dinamikára vált át.

- Ellenőrizze, hogy rendelkezik-e futásdinamikai tartozékkal, mint amilyen a HRM 600, HRM-Fit™, vagy HRM 600 szériájú tartozék.
- Párosítsa újra a futási dinamika tartozékot az órával az utasításoknak megfelelően.
- Ha Ön egy HRM 600 kiegészítőt használ, nyílt kapcsolat használata helyett párosítsa azt az órájával a biztonságos Bluetooth® kapcsolat használatával.

  A csatlakozási típusokról bővebb információt itt talál: garmin.com/hrm_connection_types.
- Ha HRM-Fit vagy HRM-Pro™ sorozatú tartozékot használ, párosítsa órájával az ANT+® technológia használatával (és ne a Bluetooth technológia használatával).
- Ha a futási dinamika adatkijelzője csak nullákat mutat, ellenőrizze, hogy a tartozékot a megfelelő oldalán viseli-e.

  **MEGJEGYZÉS:** néhány adat nem jelenik meg gyaloglás közben (*Futási dinamika*, 75. oldal).

### Futási teljesítmény

A Garmin® futási teljesítményt a mért futási dinamikai információk, a felhasználó testtömege, a környezeti adatok és egyéb érzékelőadatok alapján számítja ki a rendszer. A teljesítménymérés megbecsüli, hogy a futó mekkora teljesítményt alkalmaz az útfelületen, és wattban jeleníti meg ezt az értéket. A futási teljesítmény mérési eszközként való használata egyes futóknak jobban megfelel, mint a tempó vagy a pulzusszám. A futási teljesítmény a pulzusszámnál érzékenyebb lehet az erőfeszítés szintjének jelzésére, és számításba veszi az emelkedőket, a lejtőket és a szelet, amit a tempó mérése viszont nem. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

A futási teljesítmény kompatibilis futási dinamikát mérő tartozékokkal vagy az óra érzékelőivel lehetséges. Testre szabhatja a futási teljesítmény adatmezőit a leadott teljesítmény megtekintéséhez és az edzés korrigálásához (*Adatmezők*, 120. oldal). A teljesítményriasztások beállításával értesítést kaphat, ha elér egy adott teljesítményzónát (*Tevékenységriasztások*, 34. oldal).

A futási teljesítményzónák alapértelmezett értékeket használnak nem, súly és átlagos képességek alapján, és lehet, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. Garmin Connect™-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat (*A teljesítményzónák beállítása*, 102. oldal).

*A futási teljesítmény beállításai*

A számlapon nyomja meg a ⌚ lehetőséget, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válassza a futási tevékenységet, nyomja meg a lehetőséget, válassza ki a tevékenységi beállításokat és válassza a **Futási teljesítmény** lehetőséget.

**Állapot**: engedélyezi vagy letiltja a Garmin® futási teljesítményadatok rögzítését. Ezt a beállítást akkor érdemes módosítania, ha inkább harmadik féltől származó futási teljesítményadatokat szeretne használni.

**Forrás**: lehetővé teszi, hogy kiválassza, melyik készüléket használja a futási teljesítményadatok rögzítésére. Az Intelligens mód opcióval automatikusan észleli és használja a futásdinamikai kiegészítőt, ha az rendelkezésre áll. Az óra csuklóalapú futási adatokat használ, ha egy kiegészítő sincs csatlakoztatva.

**Szél figyelembevétele**: engedélyezi vagy letiltja a széladatok használatát a futási teljesítmény kiszámításakor. A széladatok az óra által mért sebesség, haladási irány és barométeradatok, valamint a telefonon elérhető széladatok kombinációja.

### Mellkasi pulzusszám úszás közben

A HRM 600, a HRM-Pro™ sorozat, a HRM-Swim™ és a HRM-Tri™ pulzusmérő tartozékok úszás közben rögzítik és tárolják a pulzusadatokat. A pulzusadatok megtekintéséhez hozzáadhat pulzusadatmezőket (*Az adatképernyők testreszabása*, 31. oldal).

**MEGJEGYZÉS:** a mellkasi pulzusadatok nem láthatók a kompatibilis karórákon, miközben a pulzusmérő víz alatt van.

A tárolt pulzusszámadatok későbbi megtekintéséhez el kell kezdenie egy időzített tevékenységet a párosított órán. A nem a vízben töltött pihenőidő alatt a pulzusmérő tartozék pulzusadatokat küld a karórának. A karóra automatikusan letölti a tárolt pulzusadatokat, amikor elmenti az időzített úszási tevékenységet. A pulzustartozéknak az adatok letöltése közben a vízen kívül, aktív állapotban és a karóra (3 m) hatótávolságán belül kell lennie. Pulzusadatait a megfigyelési előzményekben és Garmin Connect™ fiókjában is megtekintheti.

Ha csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

### A Varia™ kamera vezérlőinek használata

***ÉRTESÍTÉS***

Egyes joghatóságok tilthatják vagy szabályozhatják videó, hang vagy fénykép rögzítését, illetve megkövetelhetik, hogy a felvételen szereplő minden fél tisztában legyen a felvétel tényével, és járuljon hozzá a felvételhez. Az Ön felelőssége, hogy ismerje és betartsa az összes törvényt, előírást és minden egyéb korlátozást azokban az országokban, ahol a készüléket használni kívánja.

A Varia kameravezérlés használata előtt párosítania kell a tartozékot az órával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 74. oldal).

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Adja hozzá a **Kameravezérlők** vezérlőt az órájához (*A vezérlőmenü testreszabása*, 45. oldal).
   - Adja hozzá a **Kameravezérlők** widgetet az órájához (*Az összefoglalók listájának személyre szabása*, 39. oldal).
2. A **Kameravezérlők** vezérlőn vagy widgeten válasszon egy opciót:
   - A kamerabeállítások megtekintéséhez válassza a ⋮ > ⚙ lehetőséget.
   - Válassza a ⋮ > ● lehetőséget az út rögzítéséhez.
   - Fénykép készítéséhez válassza a 📷 lehetőséget.
   - Videóklip mentéséhez válassza a ▶ lehetőséget.

### inReach® távirányító

Az inReach távirányító funkció lehetővé teszi inReach műholdas kommunikációs készülékének vezérlését Venu® 4 órájával. A kompatibilis eszközökkel kapcsolatos további információkért látogasson el a buy.garmin.com weboldalra.

### inReach® távirányító használata

Az inReach távirányító funkció használata előtt hozzá kell adnia az inReach összefoglalót az összefoglalók listájához (*Az összefoglalók listájának személyre szabása*, 39. oldal).

1. Kapcsolja be az inReach műholdas kommunikációs készüléket.
2. Venu® 4 órája számlapján simítson lefelé a inReach összefoglaló megtekintéséhez.
3. Nyomja meg az ⌚ ikont inReach műholdas kommunikációs készülékének megkereséséhez.
4. Nyomja meg az ⌚ ikont inReach műholdas kommunikációs készülékének párosításához.
5. Nyomja meg az ⌚ ikont, és válasszon ki egy opciót:

- SOS-üzenet küldéséhez válassza az **SOS-jelzés kezdeményezése** lehetőséget.
  **MEGJEGYZÉS:** az SOS funkciót csak valós vészhelyzet esetén használja.
- Szöveges üzenet küldéséhez válassza az **Üzenetek** > **Új üzenet** lehetőséget, válassza ki az üzenet névjegyeit, írja be az üzenet szövegét, vagy válasszon egy gyors szöveges üzenet opciót.
- Előre beállított üzenet küldéséhez válassza az **Előre beállított üzenet elküldése** lehetőséget, majd válassza ki az üzenetet a listából.
- Az időzítő és a tevékenység közben megtett távolság megtekintéséhez válassza a **Követés** lehetőséget.

## Telefoncsatlakoztatási funkciók

A telefoncsatlakoztatási funkciók akkor érhetők el a Venu® 4 órájához, amikor a Garmin Connect™ alkalmazással párosítja azt (*A telefon párosítása*, 77. oldal).

- A Garmin Connect alkalmazás alkalmazásfunkciói (*Garmin Connect™*, 81. oldal)
- A Connect IQ™ és további alkalmazások alkalmazásfunkciói (*Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások*, 81. oldal)
- Widgetek (*Összefoglalók*, 37. oldal)
- Vezérlőmenü funkciói (*Vezérlők*, 43. oldal)
- Biztonsági és nyomonkövetési funkciók (*Biztonsági és nyomonkövetési funkciók*, 95. oldal)
- Telefonos interakciók, például értesítések (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 78. oldal)

### A telefon párosítása

Az óra kapcsolt funkcióinak használatához az órát közvetlenül a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül párosítsa, és ne a telefon Bluetooth® beállításain keresztül.

1. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A kezdeti beállítás során az órán válassza a ✔ ikont, amikor a rendszer arra kéri, hogy párosítsa telefonját.
   - Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, az óra számlapján nyomja meg a gombot, és válassza az **Beállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Telefon párosítása** lehetőséget.
   - Ha új telefont szeretne párosítani, az óra számlapján nyomja meg a gombot, és válassza az **Beállítás ok** > **Csatlakoztathatóság** > **Telefon** > **Telefon párosítása** lehetőséget.
2. Olvassa be a QR-kódot telefonjával, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítási és beállítási folyamat elvégzéséhez.

### Hívás a Telefon alkalmazásból

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak akkor érhető el, ha órája Bluetooth® technológia segítségével csatlakoztatva van egy kompatibilis telefonhoz.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Telefon** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Ha tárcsázni szeretne egy telefonszámot a tárcsázó billentyűzet segítségével, válassza a lehetőséget, tárcsázza a telefonszámot, majd válassza a ikont.
   - Ha a névjegyekből szeretne hívni egy telefonszámot, válassza a ikont, válasszon ki egy névjegyet, majd válasszon ki egy telefonszámot (*Névjegyek hozzáadása*, 95. oldal).
   - Az órán legutóbb kezdeményezett vagy fogadott hívások megtekintéséhez húzza felfelé az ujját.
     **MEGJEGYZÉS:** az óra nem szinkronizál a telefon legutóbbi híváslistájával.
4. Várjon a hívás kapcsolására.
5. A hívási opciókhoz húzzon ujjával felfelé.
6. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óra mikrofonjának lenémításához válassza a ikont.
   - Az óra hangszórója hangerejének beállításához válassza a ikont.
   - A hívás továbbításához az óráról a csatlakoztatott telefonjára válassza a ikont.
7. A hívás befejezéséhez válassza a ikont.

## A telefonos segéd használata

A telefonos segéd használatához az órát egy arra alkalmas telefonhoz kell csatlakoztatni a Bluetooth® technológia segítségével (*A telefon párosítása*, 77. oldal). Bővebb információkért a kompatibilis telefonokról látogasson el a garmin.com/voicefunctionality weboldalra.

Az óra beépített hangszórója és mikrofonja segítségével kommunikálhat a telefonos hangsegéddel. A telefonos segéd beállításával kapcsolatos tippekért látogasson el a garmin.com/voicefunctionality/tips weboldalra.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
   - Tartsa lenyomva az ⌚ lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** testre szabhatja a vezérlőmenüt (*A vezérlőmenü testreszabása*, 45. oldal).
2 Válassza ki a következőt: **Telefonasszisztens**.

   Ha csatlakozott a telefon hangsegédéhez, a (( 🎙 )) megjelenik.
3 Mondjon ki egy utasító mondatot, például *Hívd fel anyát* vagy *Küldj szöveges üzenetet*.

   **MEGJEGYZÉS:** a telefonos segéd kommunikációja csak hallható formátumú.

## Telefonos értesítések engedélyezése

Testreszabhatja, hogy a párosított telefonról érkező értesítések hogyan szólaljanak meg és jelenjenek meg az óráján normál használat során.

**MEGJEGYZÉS:** az alvás közbeni értesítéseket vagy tevékenységeket a Fókusz módok lehetőségnél szabhatja személyre (*Fókusz üzemmódok*, 85. oldal).

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki az **Beállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Telefon** > **Értesítések** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A telefonos értesítések engedélyezéséhez válassza az **Állapot** > **Bekapcsol** lehetőséget.
   - A telefonhívásokról szóló értesítések engedélyezéséhez válassza a **Hívások** lehetőséget, majd válassza az állapot- és riasztási beállításokat.
   - A szöveges üzenetekre vonatkozó értesítések engedélyezéséhez válassza a **Szöveges üzenetek** lehetőséget, majd válassza az állapot- és riasztási beállításokat.
   - A telefonalkalmazások értesítéseinek engedélyezéséhez válassza az **Alkalmazások** lehetőséget, majd válassza az állapot- és riasztási beállításokat.
   - Az egyes telefonos alkalmazások értesítéseinek beállításához válassza az **Alkalmazások** > **Csatl. alk** lehetőséget, válasszon ki egy alkalmazást, majd válasszon ki egy beállítást.

     **MEGJEGYZÉS:** az alkalmazások értesítéseit a telefonja beállításainál kezelheti. Ha telefonja és órája értesítést kap egy alkalmazástól, az alkalmazás megjelenik az óráján a **Csatl. alk** listájában.

     Android™ telefonok esetén a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével is kezelheti, mely alkalmazások értesítései jelenjenek meg az óráján. A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a ••• > **Beállítások** > **Értesítések** > **Alkalmazások értesítései** lehetőséget.
   - Ha szeretné elrejteni az értesítések részleteit, amíg nem hajt végre egy műveletet, válassza az **Adatvédelem** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.
   - Ha meg szeretné változtatni, hogy az óra mennyi ideig jelenítse meg az értesítéseket, válassza az **Időkorlát** lehetőséget.
   - Ha aláírást szeretne hozzáadni az órájáról érkező szöveges üzenetek válaszaihoz, válassza az **Aláírás** lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak kompatibilis Android telefonokhoz érhető el.

### Értesítések megtekintése

A telefon értesítéseit több menüpontból is megtekintheti az óráján.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az óra számlapján húzza lefelé az ujját az értesítési központ megtekintéséhez.
   - A számlapon húzza az ujját felfelé az értesítési összefoglaló megtekintéséhez.

     **TIPP:** az összefoglalóban az értesítések elvetéséhez húzza az ujját balra.
   - Az óraszámlapon nyomja meg a ⌚ gombot, és válassza az **Értesítések** lehetőséget az értesítések alkalmazás megtekintéséhez.
   - Tartsa nyomva az ⌚ gombot, és válassza az **Értesítések** az értesítések vezérlőinek megtekintéséhez.
2 Válasszon ki egy értesítést.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Húzzon az ujjával balra a **Visszahívás** vagy **Törlés** kiválasztásához.
   - Húzzon ujjával lefelé az értesítés elvetéséhez.
4 Görgessen az értesítések elejére, és válassza az **Összes elvet.** lehetőséget az összes értesítés elvetéséhez.

**Bejövő telefonhívás fogadása**

Amikor telefonhívás érkezik a csatlakoztatott telefonra, a Venu® 4 óra megjeleníti a hívó fél telefonszámát.

- A hívás fogadásához válassza a ikont.
- A hívás elutasításához válassza a ikont.
- A hívás elutasításához és szöveges üzenet küldéséhez válassza a elemet, majd válasszon egy üzenetet a listából.

  **MEGJEGYZÉS:** szöveges üzenet küldéséhez Android™ technológiával rendelkező kompatibilis Bluetooth® telefonhoz kell csatlakoznia.

**Szöveges üzenet megválaszolása**

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak kompatibilis Android™ telefonokhoz érhető el.

Amikor szöveges üzenetben kap értesítést karórájára, egy üzenetlistából gyors választ küldhet. Az üzenetek testreszabását a Garmin Connect™ alkalmazásban végezheti el.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció a telefon használatával küldi el a szöveges üzeneteket. Ezekre a szöveges üzenetekre szokásos korlátozások, illetve a szolgáltatótól és az előfizetéstől függően díjak vonatkozhatnak. A szöveges üzenetekre vonatkozó korlátozásokkal és díjakkal kapcsolatos további információért vegye fel a kapcsolatot szolgáltatójával.

1 Az óra számlapján húzza lefelé az ujját az értesítési központ megtekintéséhez.
2 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.
3 Nyomja meg az lehetőséget.
4 Válassza a **Válasz** lehetőséget.
5 Válasszon egy üzenetet a listából.
   A telefon SMS-üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

## A Bluetooth® telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth telefonkapcsolatot a vezérlőmenüben kapcsolhatja ki.

**MEGJEGYZÉS:** testre szabhatja a vezérlőmenüt (*A vezérlőmenü testreszabása*, 45. oldal).

1 Tartsa nyomva az lehetőséget a vezérlőmenü megtekintéséhez.
2 Válassza ki a lehetőséget.
   A telefon Bluetooth technológiájának kikapcsolásához tekintse át a telefon használati útmutatóját.

## Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza az **Beállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Telefon** > **Telefonkeresési riasztások** lehetőséget.

**GPS-tevékenység során elveszett telefon megkeresése**

A Venu® 4 óra automatikusan tárolja a GPS-helyet, ha a párosított telefon GPS-tevékenység közben lecsatlakozik. Ez a funkció segíthet megtalálni a tevékenység közben elveszett telefont.

További információkért lásd: garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Indítson el egy GPS-tevékenységet.
2 Amikor a rendszer arra kéri, hogy navigáljon a készülék utolsó ismert helyére, válassza a ikont.
3 Navigáljon a térképen lévő helyhez.
4 A helyre mutató iránytű megjelenítéséhez húzza felfelé az ujját (opcionális).
5 Ha az óra a telefon Bluetooth® hatótávolságán belül van, a Bluetooth jelerősség megjelenik a képernyőn.
   A jelerősség egyre erősebb lesz, ahogy közeledik a telefonhoz.

# A következőn keresztül elérhető funkciók: Wi-Fi®

**Tevékenységek feltöltése Garmin Connect™-fiókjába**: automatikusan elküldi a tevékenységét a Garmin Connect-fiókjába, amint végez a tevékenység rögzítésével.

**Hangtartalom**: lehetővé teszi a külső szolgáltatóktól származó hangtartalmak szinkronizálását.

**Útvonalfrissítések**: lehetővé teszi a golfpálya-frissítések letöltését és telepítését.

**Szoftverfrissítések**: letöltheti és telepítheti a legújabb szoftvert.

**Edzések és edzéstervek**: lehetővé teszi, hogy edzéseket és edzésterveket keressen és válasszon ki Garmin Connect-fiókjában. A következő alkalommal, amikor az óra Wi-Fi-kapcsolatot létesít, a fájlok átkerülnek az órára.

### Csatlakozás Wi-Fi®-hálózathoz

A Garmin Connect™-hálózathoz csatlakozás előtt csatlakoztassa karóráját az okostelefonon telepített Garmin Express™ alkalmazáshoz, vagy a számítógépen telepített Wi-Fi alkalmazáshoz.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Wi-Fi** > **Saját hálózatok** > **Hálózatok keresése** lehetőséget.
   A karóra megjeleníti a közeli Wi-Fi -hálózatok listáját.
3. Válasszon egy hálózatot.
4. Szükség szerint adjon meg egy jelszót a hálózathoz.

A karóra csatlakozik a hálózathoz, és a hálózat felkerül a mentett hálózatok listájára. A karóra automatikusan csatlakozni fog a hálózathoz, ha a közelébe kerül.

## Garmin Share

***ÉRTESÍTÉS***

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően járjon el, amikor adatokat oszt meg másokkal. Mindig pontosan legyen tisztában azzal, hogy kikkel osztja meg adatait, és hogy nyugodtan megoszthat-e információkat az adott személyekkel.

A Garmin Share funkció lehetővé teszi, hogy a Bluetooth® technológia használatával vezeték nélkül oszthassa meg adatait más kompatibilis Garmin® eszközökkel. Ha a Garmin Share funkció engedélyezve van, és a kompatibilis Garmin eszközök egymás hatósugarán belül vannak, kiválaszthat mentett helyeket, útvonalakat és edzéseket, és azokat közvetlen, biztonságos, eszközök közötti kapcsolaton keresztül, telefon vagy Wi-Fi®-kapcsolat használata nélkül továbbíthatja egy másik eszközre.

### Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással

A funkció használata előtt engedélyeznie kell a Bluetooth® technológiát mindkét kompatibilis eszközön, amelyeknek 3 méter (10 láb) távolságon belül kell lenniük egymástól. Amikor a rendszer kéri, hozzá kell járulnia adatainak az egyéb Garmin® eszközökkel való megosztásához is a Garmin Share alkalmazáson keresztül.

Venu® 4 eszköze adatokat tud küldeni és fogadni, ha egy másik kompatibilis Garmin eszközhöz van csatlakoztatva (*Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással*, 80. oldal). Arra is lehetősége van, hogy különböző eszközök között továbbítsa adatait. Megoszthat például egy kedvenc útvonalat Edge® kerékpárkomputeréről a kompatibilis Garmin órájával.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki a következőt: **Garmin Share** > **Megosztás**.
3. Válasszon kategóriát és azon belül is egy lehetőséget.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza ki a **Megosztás** lehetőséget.
   - Válassza ki a **Több felvét.** > **Megosztás** lehetőséget egynél több elem megosztásához.
5. Várjon, amíg az eszköz megtalálja a kompatibilis eszközöket.
6. Válasszon ki egy eszközt.
7. Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a ✔ ikont.
8. Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
9. Válassza a **Megoszt. ism.** lehetőséget, ha ugyanazokat az elemeket egy másik felhasználóval is meg szeretné osztani (nem kötelező).
10. Válassza a **Kész** lehetőséget.

### Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással

A funkció használata előtt engedélyeznie kell a Bluetooth® technológiát mindkét kompatibilis eszközön, amelyeknek 3 méter (10 láb) távolságon belül kell lenniük egymástól. Amikor a rendszer kéri, hozzá kell járulnia adatainak az egyéb Garmin® eszközökkel való megosztásához is a Garmin Share alkalmazáson keresztül.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.

2 Válassza ki a **Garmin Share** lehetőséget.
3 Várjon, amíg az eszköz megtalálja a hatósugarán belüli kompatibilis eszközöket.
4 Válassza ki a ✔ ikont.
5 Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a ✔ ikont.
6 Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
7 Válassza a **Kész** lehetőséget.

### Garmin Share beállításai

Az óraszámlapon nyomja meg a(z) ⌚ lehetőséget majd a **Beállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Garmin Share** lehetőséget.

**Állapot**: lehetővé teszi, hogy a Garmin Share megoldásán keresztül órája adatok küldésére és fogadására legyen képes.

**Eszközök elfelejtése**: eltávolítja az összes eszközt, melyekkel órája adatot osztott meg.

## Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

A karórát ugyanazon Garmin® fiók használatával több telefonos Garmin alkalmazáshoz és számítógépes alkalmazáshoz is csatlakoztathatja.

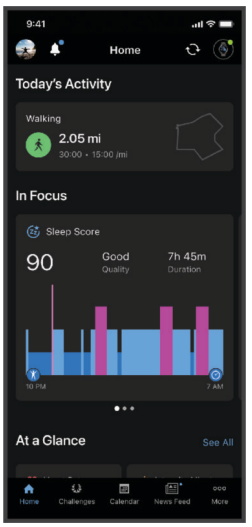
### Garmin Connect™

A Garmin Connect alkalmazáson keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. A Garmin Connect számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, kerékpártúráit, úszásait, gyalogtúráit, triatlonversenyeit stb. Az ingyenes fiók létrehozásához töltse le az alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából (garmin.com/connectapp), vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

**Tárolja tevékenységeit**: miután befejezett és mentett egy tevékenységet a karóráján, feltöltheti azt Garmin Connect fiókjába, ahol azok bármeddig tárolhatók.

**Elemezze adatait**: a tevékenységről részletes információkat tekinthet meg, például az időt, a távolságot, a magasságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, a lépésütemet, a futási dinamikát, felülnézeti térképet, tempó- és sebességtáblázatokat, valamint egyedi jelentéseket.

**MEGJEGYZÉS:** bizonyos adatok eléréséhez opcionális kiegészítők (pl. pulzusszámmérő) szükséges.




**Tervezze meg az edzést**: kiválaszthat egy fitneszcélt, és betöltheti az egyik napi edzéstervet.

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

**Ossza meg tevékenységeit**: kapcsolatba léphet barátaival, hogy követni tudják egymás tevékenységeit, illetve hivatkozásokat oszthat meg a tevékenységeihez.

**Kezelje beállításait**: a karóráját és a felhasználói beállításait Garmin Connect fiókjában tudja testre szabni.

#### Garmin Connect+™ Előfizetés

Finomhangolhatja a rendelkezésre álló adatokat, kapcsolatokat és tréningeket a Garmin Connect fiókjában a Garmin Connect+ előfizetésével. A feliratkozáshoz töltse le az Garmin Connect alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából, vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

**Aktív intelligencia (AI)**: kapjon AI-elemzéseket adatairól és tevékenységeiről, a táplálkozást is beleértve.

**LiveTrack+**: küldjön LiveTrack szöveges üzeneteket, kapjon személyre szabott profiloldalt, és tekintse meg a korábbi LiveTrack eseményeit.

**Garmin Trails követése**: tekintse meg a Garmin® adatbázisok, illetve az egyéb Garmin felhasználók által javasolt, képeket, értékeléseket, utazási jelentéseket és egyéb információkat tartalmazó kültéri ösvényeket és útvonalakat.

**Edzési segédlet**: kapjon exkluzív szakértői segítséget a Garmin Edző edzéstervekhez.

**Táplálkozás naplózása**: kövesse nyomon táplálkozását naponta a kiterjedt élelmiszer-adatbázisok segítségével, és tekintse meg a makrotápanyagokra és bevitt kalóriamennyiségre vonatkozó részletes jelentéseket. Kompatibilis Garmin órájáról könnyedén megtekintheti táplálkozása napi áttekintését, kézzel naplózhat ételeket, és lekérheti reggeli és esti táplálkozási jelentéseit. A Garmin Connect alkalmazásból beolvashatja az UPC-t, új ételeket naplózhat, táplálkozási célokat hozhat létre és számos más lehetősége is van.

**Teljesítmény-értékek**: tekintse meg az edzési adatokat ahogy Önnek tetszik, testreszabott grafikonokkal és diagramokkal, a táplálkozási mérőszámokat is beleértve.

**Közösségi funkciók**: szerezzen hozzáférést exkluzív jelvényekhez, jelvényes kihívásokhoz és a kihívásokért járó dupla pontokhoz. Profilja avatárját testreszabható keretekkel frissítheti.

### A Garmin Connect™ alkalmazás használata

A telefon és az óra párosítását követően (*A telefon párosítása*, 77. oldal) a Garmin Connect alkalmazás segítségével feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect-fiókjába.

1. Ellenőrizze, hogy fut-e a telefonon a Garmin Connect alkalmazás.
2. Helyezze az órát a telefon 10 m-es (30 ft.) körzetébe.

   Az óra automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással, valamint a Garmin Connect-fiókkal.

### Szoftver frissítése a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását (*A telefon párosítása*, 77. oldal).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 82. oldal).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órának.

### Egységesített edzési állapot

Ha egynél több Garmin® készüléket használ Garmin Connect™-fiókjával, kiválaszthatja, melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használathoz, illetve edzéshez.

A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Beállítások** lehetőséget.

**Elsődleges edzőkészülék**: itt állíthatja be az edzés mérőszámainak elsődleges adatforrását, például az edzési állapotot és a terhelés fókuszát.

**Elsődleges viselhető készülék**: itt állíthatja be a napi egészségügyi adatok, például a lépésszám és az alvás elsődleges adatforrását. Ez az az óra kellene legyen, amit a leggyakrabban visel.

**TIPP:** a Garmin a legpontosabb eredmény érdekében azt javasolja, hogy szinkronizálja gyakran Garmin Connect-fiókját.

*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása*

A más Garmin® készülékekről származó tevékenységeket és teljesítményméréseket szinkronizálhatja Venu® 4 órájával Garmin Connect™-fiókján keresztül. Ezáltal órája pontosabb képet ad edzéseiről és erőnlétéről. Rögzítheti például kerékpárútját egy Edge® kerékpár-számítógép segítségével, és megtekintheti a tevékenység részleteit és a regenerálódáshoz szükséges időt Venu 4 óráján.

Szinkronizálja Venu 4 óráját és egyéb Garmin eszközeit Garmin Connect-fiókjával.

**TIPP:** a Garmin Connect alkalmazásban beállíthatja elsődleges edzőkészülékét és elsődleges viselhető készülékét (*Egységesített edzési állapot*, 82. oldal).

A legutóbbi tevékenységek és a többi Garmin eszköz teljesítménymérései megjelennek Venu 4 óráján.

### A Garmin Connect™ használata a számítógépen

A Garmin Express™ alkalmazás számítógépe segítségével összekapcsolja óráját Garmin Connect fiókjával. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect fiókjába, illetve adatokat (például edzéseket és edzésterveket) küldhet a Garmin Connect webhelyről az órára. Órájához zenét is hozzáadhat (*Személyes hangtartalom letöltése*, 97. oldal). Ezenfelül telepítheti a szoftverfrissítéseket, valamint kezelheti Connect IQ™ alkalmazásait.

1. Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.

2 Tekintse meg a **garmin.com/express** weboldalt.
3 Töltse le, majd telepítse a Garmin Express alkalmazást.
4 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, majd válassza az **Készülék hozzáadása** lehetőséget.
5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Szoftver frissítése a Garmin Express™ segítségével

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

1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábellel a számítógéphez.
Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express elküldi azt az eszközre.
2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
3 A frissítési folyamat során ne válassza le az eszközt a számítógépről.
ha már beállította eszközét Wi-Fi-kapcsolaton keresztül, a Garmin Connect automatikusan letöltheti az eszközre az elérhető szoftverfrissítéseket, amikor Wi-Fi-kapcsolatot létesít.

### Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect™ segítségével

**MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása*, 45. oldal).

1 Tartsa lenyomva a gombot a vezérlőmenü megtekintéséhez.
2 Válassza a **Szinkronizálás** lehetőséget.

## Connect IQ funkciók

Hozzáadhat Connect IQ™ alkalmazásokat, összefoglalókat, zeneszolgáltatókat, számlapokat és egyebeket órájához az óráján vagy telefonján lévő Connect IQ áruházon keresztül (garmin.com/connectiqapp).

**Számlapok**: lehetővé teszik az óra megjelenésének testre szabását.

**Eszközalkalmazások**: interaktív funkciókkal bővítik az óráját, például összefoglalókkal, valamint új szabadtéri vagy fitnesz tevékenységtípusokkal.

**Adatmezők**: lehetővé teszik új adatmezők letöltését, amelyek más módon mutatják be az érzékelők, tevékenységek adatait és a korábbi adatokat. A beépített funkciók és lapok mellé felvehet új Connect IQ adatmezőket.

**Zene**: zeneszolgáltatók hozzáadása az órához.

### Connect IQ™ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell Venu® 4 óráját telefonjával (*A telefon párosítása*, 77. oldal).

1 Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a Connect IQ alkalmazást.
2 Ha szükséges, válassza ki óráját.
3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót.
4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Connect IQ™ funkciók letöltése a számítógéppel

1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez egy USB-kábel használatával.
2 Látogasson el az **apps.garmin.com** oldalra, és jelentkezzen be.
3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót, és töltse le.
4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## A Garmin Messenger™ alkalmazás

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

A inReach® alkalmazás Garmin Messenger funkciói – beleértve az SOS, a nyomon követés és az inReach™ időjárás funkciót – nem érhetők el csatlakoztatott inReach műholdas kommunikációs készülék és aktív műholdas előfizetés nélkül. Mindig tesztelje az alkalmazást kültéren, mielőtt útközben használná.

**⚠ VIGYÁZAT**

A Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldési funkcióira nem szabad önmagukban elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

***ÉRTESÍTÉS***

Az alkalmazás internetkapcsolattal (a telefon vezeték nélküli vagy mobiladat-kapcsolatának használatával) és a Iridium® műholdas hálózattal egyaránt működik. Mobiladat-kapcsolat használata esetén párosított

telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. Ha hálózati lefedettségű területen tartózkodik, aktív műholdas előfizetéssel kell rendelkeznie a inReach műholdas készüléken a Iridium műholdas hálózat használatához.

Az alkalmazással üzenhet a Garmin Messenger alkalmazás többi felhasználójának, a Garmin® készülékkel nem rendelkező barátait és családtagjait is beleértve. Bárki letöltheti az alkalmazást, és csatlakoztathatja a telefonját, így az interneten keresztül kommunikálhat az alkalmazás többi felhasználójával (nincs szükség bejelentkezésre). Az alkalmazásfelhasználók emellett csoportos üzenetküldési listákat is létrehozhatnak SMS-telefonszámok hozzáadásával. A csoportos üzenetküldési listához hozzáadott új tagok az alkalmazás letöltése esetén tekinthetik meg a többi résztvevő üzeneteit.

A telefon vezeték nélküli vagy mobiladat-kapcsolatának használatával küldött üzenetek nem vonnak maguk után adathasználati díjakat vagy egyéb további díjakat a műholdas előfizetése keretein belül. A beérkezett üzenetek díjakat vonhatnak maguk után, ha a rendszer Iridium műholdas hálózaton és internetkapcsolaton keresztül is megkísérli fogadni az üzenetet. A mobiladat-kapcsolati csomagjának standard szövegesüzenet-díjai érvényesek.

A Garmin Messenger alkalmazást telefonja alkalmazás-áruházából töltheti le (garmin.com/messengerapp).

## A Garmin Golf™ alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás használatával feltöltheti a Venu® 4 készülékén található pontkártyákat, így részletes statisztikákat és ütéselemzéseket tekinthet meg. A Garmin Golf alkalmazás segítségével a golfozók különböző pályákon mérhetik össze tudásukat. Több mint 43 000 pálya ranglistája várja a csatlakozni vágyókat. Létrehozhat egy bajnokságot, és más résztvevőket is meghívhat. Garmin Golf-tagsággal további funkciókat érhet el, többek között a zöldkontúr-adatokat is.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatait Garmin Connect™-fiókjával. A Garmin Golf alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából töltheti le (garmin.com/golfapp).

# Fókusz üzemmódok

A fókusz üzemmódok az óra beállításait és működését különböző helyzetekhez igazítják, például az alváshoz és a tevékenységekhez. Ha a beállításokat egy engedélyezett fókusz üzemmóddal módosítja, a beállítások csak az adott fókusz üzemmódra vonatkozóan változnak meg.

## Az alapértelmezett fókusz mód személyre szabása

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Fókusz módok** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy fókusz módot.
4. Válasszon ki egy lehetőséget:

   **MEGJEGYZÉS:** nem minden fókusz módhoz elérhető az összes opció.

   - A fókusz mód be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
   - Az ütemterv beállításához válassza az **Ütemezés** lehetőséget.
   - Az óra számlapjának megváltoztatásához válassza a **Számlap** lehetőséget.
   - Válassza a **Műholdak** lehetőséget az összes tevékenységhez használandó GNSS műholdas rendszerek beállításához.

     **TIPP:** a **Műholdak** beállítást testreszabhatja az egyes tevékenységekre vonatkozóan (*Tevékenységbeállítások*, 32. oldal).
   - Válassza a **Hangriasztások** lehetőséget a hangjelzések tevékenységek közbeni lejátszásának engedélyezéséhez (*Hangriasztások lejátszása tevékenység közben*, 35. oldal).
   - Az **Értesítések és riasztások** résznél válasszon ki egy beállítást a telefonos értesítések, egészséggel és wellnesszel kapcsolatos riasztások és a rendszerriasztások beállításához (*Értesítések és riasztások beállításai*, 68. oldal).
   - A **Hang és rezgés** résznél válasszon ki egy beállítást a figyelmeztetési hangok és rezgés beállításainak konfigurálásához (*Hang és rezgés beállításai*, 71. oldal).
   - A **Kijelző & Fényerő** résznél válasszon ki egy beállítást a képernyő beállításainak konfigurálásához (*Kijelző és fényerő beállításai*, 72. oldal).
   - További személyre szabott beállítások hozzáadásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget.
   - A fókusz mód eltávolításához válassza a **Összp. törlése** lehetőséget.
   - Az alapértelmezett beállítások visszaállításhoz válassza az **Alapért.-ek** lehetőséget.

## Egyéni fókusz mód létrehozása

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Beállítások** > **Fókusz módok** > **Hozzáadás** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Hagyományos** lehetőséget egy bármikor használható fókusz mód létrehozásához.
   - Válassza a **Tevékenység** lehetőséget egy konkrét tevékenységhez tartozó fókusz mód beállításához.
4. Adja meg a fókusz mód nevét, majd válassza a ✔ ikont.
5. Válasszon ki egy ikont és egy színt.
6. Válassza ki az új egyéni fókusz módot.
7. Válasszon ki egy lehetőséget:

   nem mindegyik opció egyformán elérhető a Hagyományos és a Tevékenység fókusz módok esetén.

   - Az egyéni fókusz mód be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
   - Az ütemterv beállításához válassza az **Ütemezés** lehetőséget.
   - Válassza az **Automatikusan induló** lehetőséget annak kiválasztásához, melyik tevékenység esetén kapcsol be az egyéni fókusz mód.
   - Válassza a **Név** lehetőséget az egyéni fókusz mód nevének szerkesztéséhez.
   - Válassza az **Ikon** lehetőséget az egyéni fókusz mód ikonjának és színének kiválasztásához.
   - Válassza a **Hozzáadás** > **Értesítések és riasztások** lehetőséget a telefon és az óra értesítések és riasztások beállításához (*Értesítések és riasztások beállításai*, 68. oldal).
   - Válassza a **Hozzáadás** > **Hang és rezgés** lehetőséget a hangok, hangerő és rezgés beállításainak konfigurálásához (*Hang és rezgés beállításai*, 71. oldal).
   - Válassza ki a **Hozzáadás** > **Kijelző & Fényerő** lehetőséget a képernyőbeállítások konfigurálásához (*Kijelző és fényerő beállításai*, 72. oldal).

**8** Válassza a **Kész** lehetőséget.

# Egészség és wellness beállítások

Az óraszámlapon nyomja meg az ikont, és válassza a **Beállítások** > **Egészség és jólét** lehetőséget.

**Csuklón mért pulzus**: a csuklón viselhető szívritmusmonitor beállításának testreszabása (*Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai*, 88. oldal).

**Pulzoximéter**: a pulzoximéter mód beállítása (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 89. oldal).

**Move IQ**: Move IQ® Események engedélyezése. Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban. A több részlet és nagyobb pontosság érdekében rögzítsen eszközével időzített tevékenységet.

**Autom. tevékenységindítás**: időzített tevékenységek automatikus létrehozását és mentését teszi lehetővé, amikor a Move IQ funkció azt észleli, hogy Ön gyalogol vagy fut. A futás és a gyaloglás minimális időtartamát szabadon beállíthatja.

## Csuklón mért pulzus

Órája csuklón viselhető pulzusmérővel rendelkezik, a pulzusadatokat pedig a pulzusszám-összefoglalóban tekintheti meg (*Összefoglalók megtekintése*, 39. oldal).

Az óra a mellkason viselhető pulzusmérőkkel is kompatibilis. Ha egy tevékenység megkezdésekor csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

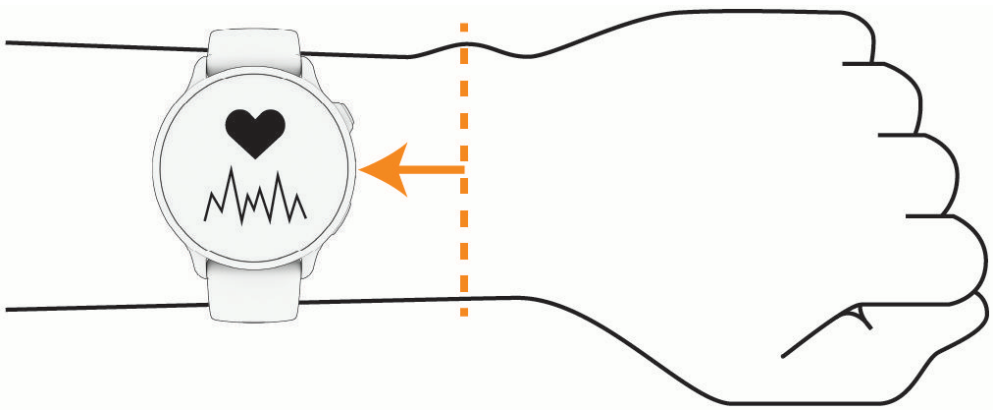
### Az óra viselése

**⚠ VIGYÁZAT**

Az óra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrűek vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján. További információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- Viselje az órát a csuklócsont fölött.

  **MEGJEGYZÉS:** az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen. A pontosabb pulzusszám-eredmények érdekében az órának futás vagy edzés közben nem szabad elmozdulnia. A véroxigénszint-méréshez Önnek mozdulatlannak kell lennie.



  **MEGJEGYZÉS:** az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.
- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes pulzusadatok esetére*, 87. oldal című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a *Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére*, 90. oldal című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a **garmin.com/ataccuracy** weboldalra.
- Az óra viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a **garmin.com/fitandcare** weboldalra.

### Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

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

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.

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

  **MEGJEGYZÉS:** ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.
- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

### Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai

Az óraszámlapon nyomja meg a leehtőséget, majd válassza a **Beállítások** > **Egészség és jólét** > **Csuklón mért pulzus** lehetőséget.

**Állapot**: a csuklón viselhető szívritmusmonitor engedélyezése Az alapértelmezett érték az Automatikus, amely automatikusan a csuklón viselhető pulzusmérőt használja, kivéve, ha Ön külső pulzusmérőt párosít.

**MEGJEGYZÉS:** a csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolásával a csuklón viselhető véroxigénszint-érzékelő is kikapcsol. A véroxigénszint-mérő összefoglalójának megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést.

**Forrásváltás**: a szívritmusmonitor viselése esetén kiválaszthatja a legjobb forrást a pulzusszám meghatározásához. További részletekért látogasson el a www.garmin.com/dynamicsourceswitching/ weboldalra.

**Pulzus leadása**: pulzusadatainak továbbítása egy párosított eszközre (*Pulzusadatok továbbítása*, 88. oldal).

#### Pulzusadatok továbbítása

Pulzusadatait elküldheti az órájáról, majd megtekintheti a párosított készülékeken. A pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

**TIPP:** a tevékenységbeállítások testreszabásával lehetősége van a pulzusadatok automatikus továbbítására egy tevékenység megkezdésekor (*Tevékenységbeállítások*, 32. oldal). Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® kerékpár-számítógépre.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Nyomja meg az lehetőséget, válassza a **Beállítások** > **Egészség és jólét** > **Csuklón mért pulzus** > **Pulzus leadása** lehetőséget.
   - Tartsa lenyomva az a vezérlők menüjének megnyitásához és válassza a lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** opciókat adhat a vezérlőmenühöz (*A vezérlőmenü testreszabása*, 45. oldal).
2 Nyomja meg az lehetőséget.

   Az óra megkezdi a pulzusadatok továbbítását.
3 Párosítsa óráját a kompatibilis készülékével.

   **MEGJEGYZÉS:** a párosítási útmutató lépései eltérnek az egyes Garmin® kompatibilis eszközöknél. Lásd a felhasználói kézikönyvet.
4 Nyomja meg az lehetőséget a pulzusadatok továbbításának leállításához.

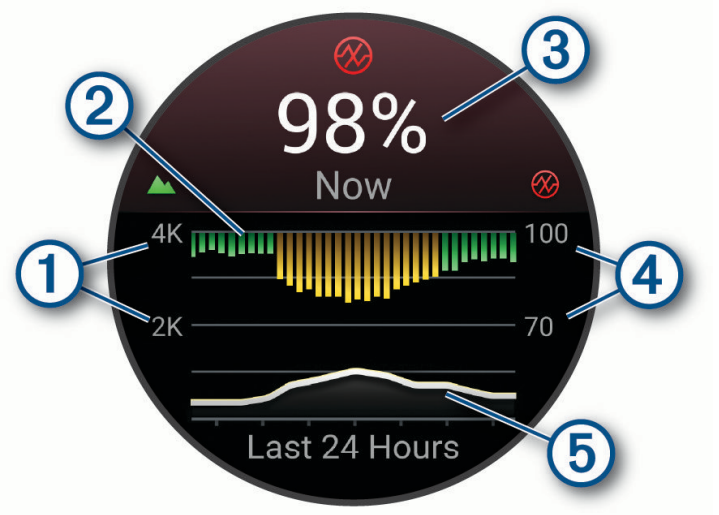
## Pulzoximéter

Órájához egy csuklón viselhető pulzoximéter tartozik, amely a véroxigén perifériás szaturációjának (SpO2) mérésére szolgál. A magasság növekedésével a véroxigénszint csökkenhet. Az oxigén-telítettség ismeretében meghatározhatja, hogy a teste hogyan akklimatizálódik a magas tengerszint feletti magassághoz alpesi sportok és expedíció esetén.

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést (*A véroxigénszint-mérő leolvasása*, 89. oldal). Az egész napos méréseket is bekapcsolhatja (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 89. oldal). Ha mozgás közben tekinti meg a pulzoximéter-összefoglalót, a karóra elemzi az oxigénszaturációt és a tengerszint feletti magasságot. A magassági profil jelzi, hogyan változnak a pulzoximetriás értékek a tengerszint feletti magassághoz képest.

Az órán a pulzoximéter által mért érték oxigénszaturációs százalékként és színnel jelölve jelenik meg a grafikonon. Garmin Connect™ fiókjában további részleteket tekinthet meg a pulzoximéter által mért adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is.

A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.




| | |
|---|---|
| 1 | A magassági skála. |
| 2 | Az elmúlt 24 óra átlagos oxigénszaturációs értékeinek grafikonja. |
| 3 | A legutóbbi oxigénszaturációs érték. |
| 4 | Az oxigénszaturáció százalékos skálája. |
| 5 | Az elmúlt 24 órában mért magassági értékek grafikonja. |

## A véroxigénszint-mérő leolvasása

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést. A widget megjeleníti a legutóbbi véroxigén-szaturáció százalékos értékét, az elmúlt 24 óra átlagértékeit, valamint az elmúlt 24 óra tengerszint feletti magasságát.

**MEGJEGYZÉS:** a pulzoximéter widget első megtekintésekor az órának fognia kell a műholdas jeleket a tengerszint feletti magasság meghatározásához. Menjen ki, és várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.

1. Amíg ül vagy nem végez tevékenységet, húzza felfelé ujját az óra számlapján..
2. Görgessen a pulzoximéter összefoglalójához.
3. Válassza ki a pulzoximéter összefoglalóját.

   Az óra elkezdi beolvasni a pulzoximéter adatait.
4. Maradjon mozdulatlan 30 másodpercig.

   **MEGJEGYZÉS:** amennyiben túl aktív ahhoz, hogy az óra képes legyen meghatározni a véroxigénszintjét, a százalékos érték helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány percnyi inaktivitás után újra megpróbálhatja a mérést. A legpontosabb eredmény érdekében tartsa az órát viselő kezét a szíve magasságában, míg az óra megméri a véroxigén-szaturációját.
5. Görgessen le a pulzoximéter-mérések utolsó hét napos grafikonjának megtekintéséhez.

## A pulzoximéter módjának beállítása

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Beállítások** > **Egészség és jólét** > **Pulzoximéter**.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Ha azt szeretné, hogy a készülék az inaktív időszakokban is végezzen mérést, válassza az **Egész nap** lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** az **Egész nap** mód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor üzemidejét.
   - Ha azt szeretné, hogy a készülék folyamatos mérést végezzen, amíg Ön alszik, válassza az **Alvás közben** lehetőséget.

     **MEGJEGYZÉS:** a szokatlan alváspozíciók abnormálisan alacsony alvásidőhöz és SpO2 értékekhez vezethetnek.
   - Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza az **Igény szerint** lehetőséget.

### Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

Rendellenes véroxigénszint-mérő adatok megjelenése, illetve az adatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Maradjon mozdulatlan, amíg az óra megméri a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amelyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Szilikon vagy nejlon pántot használjon.
- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő optikai érzékelőt.
- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

## Cél automatikus beállítása

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

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

## Intenzív percek

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

Az óra méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). Az óra összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceinek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.

### Intenzív percek szerzésének módja

Venu® 4 órája úgy számolja ki az intenzív perceket, hogy összehasonlítja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az óra a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- A nyugalmi pulzusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az órát éjjel-nappal.

## Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect™ alkalmazásban vagy az órabeállításokban állíthatja be. Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. Az alvásedző az alvás- és a tevékenységi előzményei, a bioritmusa, a HRV-állapota és a sziesztái alapján az alvásigényéhez ad ajánlásokat (*Összefoglalók*, 37. oldal). A rendszer hozzáadja sziesztáit az alvással kapcsolatos statisztikákhoz, és hatással lehet a regenerálódására is. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

**MEGJEGYZÉS:** A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Ne zavarjanak üzemmód használata*, 46. oldal).

### Az automatikus alváskövetés használata

1. Viselje óráját alvás közben.
2. Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect™-fiókjába (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 82. oldal).

   Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

   Megtekintheti az alvási információkat, például a szundításokat a Venu® 4 óráján (*Összefoglalók*, 37. oldal).

# Navigáció

Az óráján rendelkezésre álló GPS navigációs funkciók használatával elmenthet helyeket, a kívánt helyekre navigálhat, sőt haza is találhat.

## Hely mentése

Elmentheti az aktuális helyet, ha később vissza kíván navigálni oda.

1 Tartsa lenyomva a gombot.
2 Válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
you may need to add this item to the controls menu (*A vezérlőmenü testreszabása*, 45. oldal).
3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Mentett helyek megtekintése és szerkesztése

**TIPP:** a helyeket a vezérlőmenüből mentheti el (*Vezérlők*, 43. oldal).

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
3 Görgessen lefelé, és válassza ki a **Navigálás** > **Mentett helyek** lehetőséget.
4 Válasszon ki egy mentett helyet.
5 Válasszon ki egy lehetőséget a hely adatainak megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez.

### Hely törlése

1 Nyomja meg a elemet.
2 Válasszon ki egy GPS-t használó tevékenységet, például ezt: **Futás**.
3 Görgessen le és válassza a **Navigálás** > **Mentett helyek** lehetőséget.
4 Válasszon ki egy mentett helyet.
5 Válassza ki a **Törlés** lehetőséget.

## Navigáció a célhoz

A készülék segítségével elnavigálhat egy korábbi úticélhoz vagy követhet egy mentett útvonalat.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.
3 Görgessen le, és válassza a **Navigálás** gombot.
4 Válasszon ki egy beállítást.
- Válassza a **Korábbi tevékenységek** lehetőséget, válasszon egy tevékenységet és válassza a **Indulás** lehetőséget.
- Válassza a **Mentett helyek** lehetőséget, válasszon helyet és válassza az **Útvonal ide:** lehetőséget.
**TIPP:** a helyeket a vezérlőmenüből mentheti el (*Vezérlők*, 43. oldal).

5 Nyomja meg a lehetőséget a navigáció megkezdéséhez.

## Navigálás vissza a kiinduláshoz

Mielőtt visszanavigál a kiindulási helyhez, meg kell találnia a műholdakat, el kell indítania stoppert és meg kell kezdenie a tevékenységet.

A tevékenység során bármikor visszatérhet a kiindulási helyre. Például, ha új városban fut és nem biztos benne, hogy juthat vissza a kiindulás ponthoz vagy a szállodához, ezzel a funkcióval visszanavigálhat a kiindulási helyre. Ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

1 Nyomja meg az lehetőséget.
2 Válasszon ki egy GPS-t használó tevékenységet, például ezt: **Futás**.
3 Tevékenység közben húzza ujját jobbra.
4 Válassza a **Navigálás** > **Vissza a kezdéshez** lehetőséget.
5 Válassza a **TracBack** vagy **Egyenes vonal** lehetőség valamelyikét.
A navigációs ablak előugrik.
6 Haladjon előre.
A nyíl a kezdőpont felé mutat.
**TIPP:** a pontosabb navigáció érdekében tartsa a karórát abba az irányba, amerre navigál.

## Navigáció leállítása

- A navigáció leállításához és a tevékenység folytatásához bármely adatképernyőn húzza ujját jobbra és válassza ki az első lehetőséget, nyomja meg a(z) lehetőséget és válassza k a **Navigációt leállít** vagy **Pálya leállítása** lehetőséget.

  A tevékenységidőzítő tovább rögzít.
- A navigáció befejezéséhez és a tevékenység elmentéséhez nyomja meg a(z) lehetőséget és válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Útvonalak

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy letöltsék a más felhasználók által létrehozott útvonalakat. A Garmin® nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságával, pontosságával, megbízhatóságával, teljességével vagy aktualitásával kapcsolatban. Ön saját felelősségére használja a harmadik felek által létrehozott útvonalakat.

Garmin Connect™ fiókjából útvonalakat küldhet eszközére. Az eszközre történő mentés után eszközén követheti az útvonalat.

Egy elmentett útvonalat követhet egyszerűen csak azért is, mert az egy jó útszakasz. Például menthet és követhet egy kerékpárbarát útvonalat a munkába menéshez.

Egy elmentett útvonalat a korábban meghatározott teljesítménycélok elérése vagy túlteljesítése érdekében is követhet. Ha például az eredeti pályát 30 perc alatt lefutották, akkor Ön egy Virtual Partner® ellen versenyezve megpróbálhatja kevesebb mint 30 perc alatt lefutni a pályát.

### Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban

Hogy létrehozhasson egy pályát a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal (*Garmin Connect™*, 81. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• ikont.
2. Válassza ki a **Tréning & tervezés** > **Útvonalak** > **Útvonal létrehozása** lehetőséget.
3. Válasszon pályatípust.
4. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Válassza a **Kész** lehetőséget.

   **MEGJEGYZÉS:** a pályát elküldheti a készülékére (*Pálya küldése a készülékére*, 92. oldal).

#### Pálya küldése a készülékére

A(z) Garmin Connect™ alkalmazással létrehozott pályát elküldheti készülékére (*Pálya létrehozása a Garmin Connect™ alkalmazásban*, 92. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• ikont.
2. Válassza a **Tréning & tervezés** > **Útvonalak** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy pályát.
4. Válassza ki az ikont.
5. Válasszon ki kompatibilis készüléket.
6. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Útirány követése készülékén

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.
3. Görgessen le, és nyomja meg a **Navigálás** > **Útvonalak** gombot.
4. Válasszon ki egy pályát.
5. Húzza az ujját balra.
6. Válassza ki a **Pálya indítása** vagy **Pálya elvégzése fordított sorrendben** lehetőséget.
7. Nyomja meg az lehetőséget a navigáció megkezdéséhez.

#### Pályaadatok megtekintése vagy szerkesztése

Mielőtt egy pályán navigálna, megtekintheti vagy szerkesztheti a pályaadatokat.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.

2 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.
3 Görgessen le, és nyomja meg a **Navigálás** > **Útvonalak** gombot.
4 Válasszon ki egy pályát.
5 Húzza az ujját balra.
6 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A navigáció megkezdéséhez válassza az **Pálya indítása** lehetőséget.
   - Egyéni tempósáv létrehozásához válassza a **PacePro** lehetőséget (*PacePro™ tréning*, 51. oldal).
   - Az útvonal térképen való megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
   - Ha a másik végéről szeretné elkezdeni az útvonalat, válassza az **Pálya elvégzése fordított sorrendben** lehetőséget.
   - Az útvonal egy magassági diagramjának megtekintéséhez válassza a **Magasságprofil** lehetőséget.
   - Az útvonal nevének megváltoztatásához válassza a **Név** elemet.
   - Az útvonal törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

# Térkép

A ➤ mutatja helyzetét a térképen. A térképen megjelennek a helyek nevei és szimbólumai. Amikor egy úti cél felé navigál, útvonalát egy vonal jelzi a térképen.

## A térkép adatképernyőinek hozzáadása

Lehetősége van arra, hogy a térképet hozzáadja egy GPS tevékenység adatképernyő-folyamához.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Tevékenységek** lehetőséget, és válassza ki a GPS-tevékenységet.
3. Görgessen lefelé, és válassza ki a tevékenységbeállításokat.
4. Válassza ki az **Adatképernyők** > **Új hozzáadása** > **Térkép** lehetőséget.

## Térképbeállítások

Testre szabhatja, hogyan jelenjen meg a térkép a térkép adatképernyőin.

Nyomja meg a ⌚ lehetőséget és válassza a **Beállítások > Térkép és navigáció** lehetőséget.

**Tájolás**: a térkép tájolását állítja be. Az Észak felül a kijelző felső részén jeleníti meg az északi irányt. A Menetirányba a kijelző felső része irányába jeleníti meg az aktuális útirányt.

**Felhasználói helyszínek**: megjeleníti vagy elrejti a felhasználók elmentett helyeit a térképen.

**Automatikus nagyítás**: a nagyítási szint automatikus kiválasztása a térkép optimális használhatósága érdekében. Ha a funkció ki van kapcsolva, akkor kézzel kell nagyítania/kicsinyítenie a térképen.

# Biztonsági és nyomonkövetési funkciók

**⚠ VIGYÁZAT**

A biztonsági és nyomon követési funkciók kiegészítő funkciók, amelyekre nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect™ alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

A balesetészlelés nem elérhető kerekesszékes üzemmód esetén.

***ÉRTESÍTÉS***

A biztonsági és nyomon követési funkciók használatához csatlakoztatnia kell a Venu® 4 órát a Garmin Connect alkalmazáshoz Bluetooth® technológián keresztül. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/safety weboldalra.

**Segítségkérés**: használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) tartalmazó üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

**Balesetészlelés**: ha a Venu 4 óra bizonyos kültéri tevékenységek során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) a baleset esetén értesítendő személyeknek.

**LiveTrack**: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeit és tréningjeit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik elő adatait egy weboldalon.

## A baleset esetén értesítendő személyek megadása

A baleset esetén értesítendő személyek telefonszámait a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk. A baleset esetén értesítendő személyek közül egy telefonszám vagy a segélyszolgálat egy telefonszáma (pl. 112) használható segélyhívószámként.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• elemet.
2. Válassza ki a **Biztonság és követés** > **Biztonsági funkciók** > **Baleset esetén értesítendő személyek** > **Adja meg a baleset esetén értesítendő személyeket** lehetőséget.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A baleset esetén értesítendő személyek értesítést kapnak, amikor hozzáadja őket baleset esetén értesítendő személyekként, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy partner elutasítja, másik baleset esetén értesítendő személyt kell választania.

## Névjegyek hozzáadása

Legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá a Garmin Connect™ alkalmazásban. A névjegyekhez tartozó e-mail-címek a LiveTrack funkcióval is használhatók. A névjegyek közül hármat baleset esetén értesítendő személyként adhat meg (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása*, 95. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• ikont.
2. Válassza ki a **Kapcsolatok** lehetőséget.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a Venu® 4 készüléken végrehajtott módosítások alkalmazásához (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 82. oldal).

## A balesetészlelés be- és kikapcsolása

**⚠ VIGYÁZAT**

A balesetészlelés kiegészítő funkció, és csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre. A Balesetészlelés funkcióra nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect™ alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

***ÉRTESÍTÉS***

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása*, 95. oldal). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető

adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza az **Beállítások** > **Biztonság és követés** > **Balesetészlelés** lehetőséget.
3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

**MEGJEGYZÉS:** a balesetészlelés csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre.

Ha Venu® 4 órája balesetet észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás az Ön nevét és GPS-pozícióját (ha elérhető) tartalmazó automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küld a baleset esetén értesítendő személyeknek. Egy üzenet jelenik meg a készüléken és a párosított telefonon, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 15 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, visszavonhatja az automatikus vészhelyzeti üzenetet.

## Segítségkérés

**⚠ VIGYÁZAT**

A Segítségkérés egy kiegészítő funkció, és nem javasolt a segítségkérés elsődleges módszereként hagyatkozni rá. A Garmin Connect™ alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

***ÉRTESÍTÉS***

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása*, 95. oldal). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

1 Tartsa lenyomva az ◌ lehetőséget.
2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segítségkérés funkció aktiválásához.

Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.

**TIPP:** a visszaszámlálás befejezése előtt a bármely gomb lenyomva tartásával visszavonhatja az üzenetet.

## Nézői üzenetküldés

**MEGJEGYZÉS:** párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat.

A nézői üzenetküldés funkció segítségével LiveTrack-követői audio- és szöveges üzeneteket küldhetnek Önnek a futási tevékenység során. Ezt a funkciót a(z) Garmin Connect™ alkalmazás LiveTrack beállításaiban állíthatja be. Hangüzenetek fogadásához a(z) Bluetooth® fejhallgatónak az órához kell csatlakoznia.

### Nézői üzenetküldés letiltása

Ha le kívánja tiltani a nézői üzenetküldést, a Garmin® azt javasolja, hogy még a tevékenység megkezdése előtt kapcsolja ki.

**TIPP:** ha már elindított egy tevékenységet, letilthatja a nézői üzeneteket a bejövő üzenetek közül (◌ > **Kikapcsolás**).

1 Menjen ki a szabadba, és válasszon ki egy GPS-tevékenységet Venu® 4 készülékén.
2 Válassza ki a ◌ > **LiveTrack** lehetőséget.

# Zene

**MEGJEGYZÉS:** Venu® 4 órájához három különböző zenelejátszási lehetőség áll rendelkezésre.

- Külső szolgáltatótól származó zenék
- Személyes hangtartalmak
- A telefonon tárolt zenék

Lehetősége van Venu 4 órájára hangtartalmakat letölteni számítógépéről vagy egy külső szolgáltatótól, így akkor is hallgathat zenét, amikor telefonja nincs kéznél. Az órán található hangtartalmak lejátszáshoz Bluetooth® fejhallgatót is csatlakoztathat. Az audiotartalmakat közvetlenül az óra hangszóróján keresztül is hallgathatja.

## Csatlakozás külső szolgáltatóhoz

Mielőtt külső szolgáltatótól származó zenét vagy hangfájlokat tölthetne le órájára, csatlakoztatnia kell a szolgáltatót az órájához.

További lehetőségekért töltse le a Connect IQ™ alkalmazást telefonjára (*Connect IQ™ funkciók letöltése*, 83. oldal).

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Connect IQ™ áruház** lehetőséget.
3. Harmadik fél zeneszolgáltató telepítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
4. Az órán lévő vezérlőmenüben válassza a **Zene** lehetőséget.
5. Válassza ki a zeneszolgáltatót.

   **MEGJEGYZÉS:** ha másik szolgáltatót szeretne választani, tartsa lenyomva a , válassza az **Beállítások** > **Zene** > **Zeneszolgáltatók** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól

Mielőtt külső szolgáltatótól töltene le hangtartalmakat, csatlakozzon egy Wi-Fi®-hálózatra (*Csatlakozás Wi-Fi®-hálózathoz*, 80. oldal).

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Beállítások** > **Zene** > **Zeneszolgáltatók** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy csatlakoztatott szolgáltatót, vagy válassza a **Zenei alkalmazások hozzáadása** lehetőséget, ha szeretne hozzáadni egy zeneszolgáltatót a Connect IQ™ áruházból.
4. Válasszon egy lejátszási listát vagy egyéb elemet az órára történő letöltéshez.
5. Ha szükséges, nyomja meg az  lehetőséget, amíg a szolgáltatás nem szinkronizálódik.

**MEGJEGYZÉS:** a hangtartalmak letöltése meríti az akkumulátort. Amennyiben az akkumulátor töltöttsége alacsony, előfordulhat, hogy csatlakoztatnia kell óráját egy külső áramforráshoz.

## Személyes hangtartalom letöltése

Mielőtt személyes hangtartalmat küldene órájára, telepítse a Garmin Express™ alkalmazást számítógépére (garmin.com/express).

Számítógépéről személyes .mp3 és .m4a kiterjesztésű hangfájljait is feltöltheti Venu® 4 órájára. További tájékoztatásért látogasson el a következő webhelyre: garmin.com/musicfiles.

1. Csatlakoztassa az órát a számítógéphez a mellékelt USB-kábel használatával.
2. Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást számítógépén, válassza ki óráját, majd a **Zene** elemet.

   **TIPP:** Windows® számítógép esetén válassza a  lehetőséget, és keresse meg a hangfájlokat tartalmazó mappát. Apple® számítógép esetén a Garmin Express alkalmazás az Ön iTunes® könyvtárát használja.
3. A **Saját zenék** vagy **iTunes könyvtár** listáján válasszon ki egy hangfájl-kategóriát (pl. zeneszámok vagy lejátszási listák).
4. Jelölje be a hangfájlok jelölőnégyzetét, majd válassza a **Küldés a készülékre** elemet.
5. A hangfájlok eltávolításához válasszon ki egy kategóriát a Venu 4 listában, jelölje be a jelölőnégyzeteket, és válassza az **Eltávolítás a készülékről** lehetőséget.

## Zenehallgatás

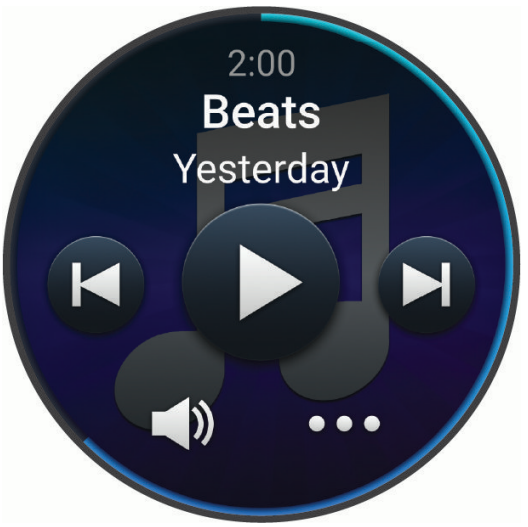
Mikor első alkalommal hallgat zenét, a beállítás alapértelmezettként mentődik. Ha nem első alkalommal hallgat zenét, nyomja meg a(z)  elemet az óraszámlapon és válassza a **Beállítások** > **Zene** > **Zeneszolgáltatók** lehetőséget a kiválasztottak változtatásákoz.

1 Nyissa meg a zenevezérlőt.
2 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A számítógépről az órára letöltött zeneszámok meghallgatásához válassza a **Saját zenék** lehetőséget, és válasszon ki egyet a lehetőségek közül (*Személyes hangtartalom letöltése*, 97. oldal).
   - Válassza ki a **Vezérlés a telefonon** lehetőséget, ha a zenelejátszást telefonjáról kívánja vezérelni.
   - Ha harmadik féltől származó megoldáson keresztül hallgat zenét, válassza a **Zenei alkalmazások hozzáadása** lehetőséget, válassza ki a szolgáltató nevét és válasszon lejátszási listát (*Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól*, 97. oldal).
3 Szükség esetén csatlakoztassa Bluetooth® fejhallgatóját (*Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása*, 98. oldal).
4 Válassza a ▶ ikont.

## Zenelejátszás-vezérlők

**MEGJEGYZÉS:** tevékenység közben ujját balra húzva tekintheti meg a zenelejátszó vezérlőit.

A zenelejátszás vezérlése a kiválasztott zeneforrástól függően eltérő lehet.




| | |
|---|---|
| ••• | Válassza ki további zenelejátszás-vezérlők megtekintéséhez. |
| 🔊 | A hangerő beállítása. |
| ▶ | Az aktuális hangfájl lejátszása vagy szüneteltetése. |
| ⏭ | Ugrás a lejátszási lista következő hangfájljára.<br>Nyomva tartva előreteker az aktuális hangfájlon belül. |
| ⏮ | Az aktuális hangfájl ismételt elindítása.<br>Kétszer kiválasztva visszaugrik a lejátszási lista előző hangfájljára.<br>Nyomva tartva visszateker az aktuális hangfájlon belül. |
| 🔁 | Az ismétlési mód módosítása. |
| 🔀 | A véletlen sorrendű lejátszás módjának módosítása. |

## Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása

1 Helyezze a fejhallgatót az óra 2 m-es (6,6 ft.) körzetébe.
2 Engedélyezze a fejhallgatón a párosítási módot.
3 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
4 Válassza a **Beállítások** > **Zene** > **Audiokimenet** > **Új hozzáadása** lehetőséget.
5 A párosítás befejezéséhez válassza ki a fejhallgatót.

## A hangmód módosítása

A zenelejátszási mód sztereóról monóra állítható.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2 Válassza ki az **Beállítások** > **Zene** > **Hang** lehetőséget.

**3** Válasszon ki egy beállítást.

# Felhasználói profil

A felhasználói profilt az órán vagy a Garmin Connect™ alkalmazásban frissítheti.

## A felhasználói profil beállítása

Frissítheti nemét, születési idejét, magasságát, testsúlyát, csuklóját, valamint pulzusszám-tartományának, teljesítménytartományának és kritikus úszási sebességének (CSS) beállításait (*Kritikus úszási sebesség tesztjének rögzítése*, 53. oldal). Az óra ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Felhasználói profil** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy beállítást.

### Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania egy nemet. A legtöbb fitnesz- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin® azt ajánlja, hogy válassza a születésekor meghatározott nemét. A kezdeti beállítást követően testreszabhatja a profilbeállításokat Garmin Connect™-fiókjában.

**Profil és adatvédelem**: lehetővé teszi a nyilvános profilján található adatok testreszabását.

**Felhasználói beállítások**: beállíthatja a nemét. Ha a Nincs megadva lehetőséget választja, a bináris bemenetet igénylő algoritmusok az óra első beállításakor megadott nemet fogják használni.

## Kerekesszékes üzemmód

A kerekesszékes üzemmód frissíti összefoglalóit, alkalmazásait és elérhető tevékenységeit. A kerekesszékes üzemmódon belül például beltéri és kültéri hajtási és kézikerékpározási tevékenységek érhetők el, így a futási vagy sétálási tevékenység helyett választhatja a futási vagy sétálási sebességen végzett hajtást. Ha a kerekesszékes üzemmód be van kapcsolva, Venu® 4 órája a hajtás alapján követi nyomon mozgását. Az ikonok is frissülnek kerekesszékes felhasználó esetén. Az óra nem frissíti a becsült VO2 max. értéket kerekesszékes üzemmódban. A balesetészlelés is ki van kapcsolva.

Amikor először kapcsolja be a kerekesszékes üzemmódot óráján, kiválaszthatja az edzések gyakoriságát, hogy tevékenységszintjét a megfelelő algoritmusra állítsa. Ha a kerekesszékes üzemmód be van kapcsolva, párosíthat egy ütemérzékelőt, amelyen keresztül távolság- és sebességadatokat kaphat kézikerékpározás közben. Beltéri tevékenységek esetén a rendszer kéri, hogy párosítson egy sebességérzékelőt a sebességadatok fogadásához, azonban a tevékenység rögzítéséhez nincs szükség sebességérzékelőre. Az egyes Garmin® érzékelők kompatibilitásával és a vásárlással kapcsolatos információk, illetve a felhasználói kézikönyv megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com adott érzékelőről szóló oldalára.

A kerekesszékes üzemmódot be- vagy kikapcsolhatja a felhasználói profil beállításaiban (*A felhasználói profil beállítása*, 100. oldal).

A garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/ weboldalon további tájékoztatást olvashat a kerekesszéket használók fiziológiájáról.

## Fitnesz életkor megtekintése

Fitnesz életkorának ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű személyéhez. Fitnesz életkorának meghatározásához órája felhasznál bizonyos adatokat, például az Ön életkorát, testtömegindexét (BMI), nyugalmi pulzusszámát és intenzív tevékenységi előzményeit. Ha rendelkezik Index™ mérleggel, órája a BMI helyett a testzsírszázalék mérőszámot használja fitnesz életkorának meghatározásához. Mozgással és életmódváltással befolyásolni lehet a fitnesz életkort.

**MEGJEGYZÉS:** a fitnesz életkor legpontosabb meghatározásához töltse ki teljesen a felhasználói profilt (*A felhasználói profil beállítása*, 100. oldal).

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Beállítások** > **Felhasználói profil** > **Fitnesz-kor** lehetőséget.

## A pulzustartományok ismertetése

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

## Fitneszcélok

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

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

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat (*Pulzustartomány-számítások*, 102. oldal) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitneszcéljai elérése érdekében.

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

## A pulzuszónák beállítása

Az óra a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profil adatait használja az alapértelmezett pulzuszónák meghatározásához. Külön pulzusszámzónákat állíthat be a sportprofilokhoz, például a futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. A tevékenység legpontosabb kalóriaadataiért állítsa be a maximális pulzusszámát. Manuálisan is beállíthat minden egyes pulzuszónát, és megadhatja a nyugalmi pulzusát is. Garmin Connect™-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki az **Beállítások** > **Felhasználói profil** > **Pulzusszám- és teljesítményzónák** > **Pulzusszám** lehetőséget.
3. Válassza a **Maximális pulzusszám** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.

   Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a maximális pulzusszámot egy tevékenység közben (*Teljesítménymérések automatikus észlelése*, 102. oldal).
4. Válassza az **Tejsavküszöb pulzusszám** lehetőséget, majd adja meg a tejsavküszöbhöz tartozó pulzusértéket (*Tejsavküszöb*, 58. oldal).

   Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a tejsavküszöböt egy tevékenység közben (*Teljesítménymérések automatikus észlelése*, 102. oldal).
5. Válassza a **Nyugalmi pulzus** > **Egyedi beállítása** lehetőséget, majd adja meg a nyugalmi pulzusértékét.

   Használhatja az óra által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot vagy beállíthat egyedi nyugalmi pulzusszámot.
6. Válassza a **Tartományok** > **Ez alapján:** lehetőséget.
7. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Ütés/perc** elemet a zónák ütés/percben történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
   - Válassza a **Max pulzus%** lehetőséget a zónáknak a maximális pulzus százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
   - Válassza a **%PULZUSTARTALÉK** elemet a zónáknak a pulzustartalék százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
   - Válassza az **% Tejsavküszöb pulzusszám** lehetőséget a zónáknak a tejsavküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
8. Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
9. Válassza a **Sport pulzusszám** lehetőséget, majd válasszon ki egy sportprofilt, amelyhez külön pulzusszám-tartományokat szeretne hozzáadni (opcionális).
10. Ismételje meg a lépéseket a sport-pulzuszónák hozzáadásához (opcionális).

## A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása

Az alapértelmezett beállítások lehetővé teszik az óra számára a maximális pulzusszám meghatározását és a pulzuszónáknak a maximális pulzusszám százalékaként történő beállítását.

- Ellenőrizze, hogy pontosak-e a felhasználói profiljában lévő beállítások (*A felhasználói profil beállítása*, 100. oldal).
- Fusson gyakran a csuklóra vagy mellkasra helyezett pulzusmonitorral.
- Garmin Connect™ fiókját használva tekintse meg a pulzustrendjeit és az egyes zónákban eltöltött időt.

### Pulzustartomány-számítások

| Tartomány | % / max. pulzusszám | Vonatkozó megerőltetési szint | Előnyök |
|---|---|---|---|
| 1 | 50–60% | Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés | Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt |
| 2 | 60–70% | Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges | Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó |
| 3 | 70–80% | Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni | Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez |
| 4 | 80–90% | Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés | Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet |
| 5 | 90–100% | Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés | Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt |

## A teljesítményzónák beállítása

A teljesítményzónák alapértelmezett értékeket használnak nem, súly és átlagos képességek alapján, és lehet, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. Ha ismeri a funkcionális teljesítményküszöb (FTP) vagy a teljesítményküszöb (TP) értékét, miután megadta, engedélyezheti, hogy a szoftver automatikusan kiszámítsa a teljesítményzónákat. Garmin Connect™-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Felhasználói profil** > **Pulzusszám- és teljesítményzónák** > **Teljesítmény** lehetőséget.
3. Válassza ki az egyik tevékenységet.
4. Válassza a **Ez alapján:** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Watt** elemet a zónák megtekintéséhez és szerkesztéséhez wattban.
   - Válassza a **FTP %** vagy **% a TP-ből** lehetőséget a zónáknak a teljesítményküszöb százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
6. Válassza az **FTP** vagy a **Küszöbteljesítmény** lehetőséget, majd adja meg az értéket.

   Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a teljesítményküszöböt egy tevékenység közben (*Teljesítménymérések automatikus észlelése*, 102. oldal).
7. Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
8. Ha szükséges, válassza a **Minimális** elemet, és adjon meg egy minimális teljesítményértéket.

## Teljesítménymérések automatikus észlelése

Az Automatikus észlelés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva. A karóra automatikusan érzékeli a maximális pulzusszámot és a tejsavküszöböt az adott tevékenység során. Kompatibilis teljesítménymérővel párosítva a karóra automatikusan érzékeli a funkcionális küszöbteljesítményt (FTP) az adott tevékenység során.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Felhasználói profil** > **Pulzusszám- és teljesítményzónák** > **Automatikus észlelés** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy beállítást.

# Energiagazdálkodási beállítások

Az óraszámlapon nyomja meg a ⌚, majd válassza az **Beállítások** > **Energiagazdálkodás** lehetőséget.

**Energiatakarékos**: lehetővé teszi a rendszerbeállítások testreszabását az akkumulátor üzemidejének karóra üzemmódban történő meghosszabbításához.

**Akkumulátor-százalék**: az akkumulátor hátralévő üzemidejét mutatja százalékban.

**Becsült akkumulátorértékek**: az akkumulátor hátralévő üzemidejét mutatja becsült napok vagy órák formájában.

**Alacsony akkufesz. riasztás**: értesítést jelenít meg, ha az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

## Az Energiatakarékos funkció testreszabása

Az energiatakarékos funkció segítségével gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, hogy karóra üzemmódban hosszabb legyen az akkumulátor üzemideje.

Az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben kapcsolhatja be (*A vezérlőmenü testreszabása*, 45. oldal).

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a következőket: **Beállítások** > **Energiagazdálkodás** > **Energiatakarékos**.
3. Az energiatakarékos funkció bekapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
4. Válassza a **Szerkesztés** elemet, és válasszon egy lehetőséget:
   - Válassza a **Számlap** elemet az alacsony energiafogyasztású, percenként frissülő számlap engedélyezéséhez.
   - Válassza a **Zene** elemet, hogy letiltsa a karórán keresztüli zenehallgatást.
   - Válassza a **Telefon** lehetőséget a párosított telefon leválasztásához.
   - Válassza a **Wi-Fi** lehetőséget a Wi-Fi® hálózati kapcsolat bontásához.
   - Ezen beállítás letiltásához válassza az **Autom. tevékenységindítás** ikont (*Egészség és wellness beállítások*, 87. oldal).
   - A csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolásához válassza a **Csuklón mért pulzus** lehetőséget.
   - A pulzoximéter-érzékelő kikapcsolásához válassza a **Pulzoximéter** lehetőséget.
   - Válassza ki a **Mindig aktív képernyő** lehetőséget, hogy a képernyő kikapcsoljon, amikor nem használja.
   - Válassza a **Fényerő** lehetőséget a képernyő fényerejének csökkentéséhez.

   Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.
5. Válassza az **Alacsony akkufesz. riasztás** lehetőséget, hogy riasztást kapjon, amikor az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony.

# Kisegítő lehetőségek

A Venu® órának akadálymentesítő funkciói vannak, például az egyéni színszűrők, kimondott adatok az óraszámlapon, valamint egyéb hang- és képi beállítás

## Kisegítő lehetőségek beállításai

Az óraszámlapon nyomja meg az ⚙ lehetőséget, majd válassza a **Beállítások** > **Kisegítő lehetőségek** lehetőséget.

**Beszélő óraszámlap**: lehetővé teszi, hogy az óra kimondja az adatokat. Válassza a lehetőséget a Csak idő és dátum vagy Teljes óraszámlap opciót.

**Színszűrők**: minden képernyő esetén beállítja a színmódot, így növelve a szín láthatóságát színvakság esetén. Eltávolíthat bizonyos színeket, például a pirosat, zöldet vagy kéket. Az összes színt a Szürkeárnyalatos lehetőséggel távolíthatja el.

**Kerekesszékes üzemmód**: ki- vagy bekapcsolja a kerekesszékes üzemmódot (*Kerekesszékes üzemmód*, 100. oldal).

**Óránkénti riasztás**: minden óra kezdetekor figyelmeztetést ad. A figyelmeztetést hangjelzésként, rezgésként, kimondott információként vagy ezek kombinációjaként is beállíthatja.

# Rendszerbeállítások

Az óraszámlapon nyomja meg a lehetőséget, majd válassza ki a **Beállítások** > **Rendszer** lehetőséget.

**Nyelv**: az óra által megjelenített nyelv beállítása.

**Gyorsmenük**: hozzárendeli a parancsikonokat a gombokhoz (*A gombok parancsikonjainak testreszabása*, 105. oldal).

**Jelszó**: négyjegyű jelszót állít be a személyes adatok biztonsága érdekében, ha az óra nincs a csuklóján (*Az óra jelszavának beállítása*, 105. oldal).

**Ne zavarj**: ennek segítségével engedélyezheti a ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához.

**Iránytű**: kalibrálja a belső iránytűt és személyre szabja a beállításokat (*Iránytű*, 106. oldal).

**Magasságmérő és barométer**: kalibrálja a belső barometrikus magasságmérőt és személyre szabja a beállításokat (*Magasságmérő és barométer*, 106. oldal).

**Idő**: az időbeállítások módosítása (*Időbeállítások*, 107. oldal).

**Billentyűzet**: beállítja az óra billentyűzetének alapértelmezett nyelvét és kiosztását. Alapértelmezett billentyűzetéhez további billentyűlehetőségeket adhat és megváltoztathatja azt (*Az óra alapértelmezett billentyűzetének megváltoztatása*, 107. oldal).

**Hangok**: beállítja az óra hangjának dialektusát, hangtípusát, valamint az Ön dialektusát a hangvezérléshez. Tevékenység közben hangalapú figyelmeztetéseket is beállíthat (*Hangriasztások lejátszása tevékenység közben*, 35. oldal).

**Speciális**: megnyitja a speciális rendszerbeállításokat a mértékegységek, az adatrögzítési mód és az USB-mód beállításához (*Haladó rendszerbeállítások*, 108. oldal).

**Visszaállítás & Újraindítás**: konfigurálja az óra adatainak biztonsági mentéseit és visszaállítja a felhasználói adatokat és beállításokat (*Helyreállítási és visszaállítási beállítások*, 108. oldal).

**Szoftverfrissítés**: telepíti a letöltött szoftverfrissítéseket, engedélyezi az automatikus frissítéseket, és lehetővé teszi a frissítések manuális ellenőrzését (*Termékfrissítések*, 113. oldal).

**Névjegy**: megjeleníti az eszközre, a szoftverre, a licencre és a szabályozásra vonatkozó információkat (*Készülékadatok megtekintése*, 109. oldal).

## A gombok parancsikonjainak testreszabása

Testreszabhatja az egyes gombok és bizonyos gombkombinációk nyomva tartási funkcióját.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az alábbi lehetőségeket: **Beállítások** > **Rendszer** > **Gyorsmenük**.
3. Válasszon ki egy gombot vagy egy gombkombinációt a testreszabáshoz.
4. Válasszon ki egy funkciót.

## Az óra jelszavának beállítása

***ÉRTESÍTÉS***

Ha háromszor hibásan adja meg a jelszót, az óra egy időre lezár. Öt helytelen próbálkozás után az óra a jelszó Garmin Connect™ alkalmazásban való visszaállításáig lezár. Ha nem párosította az órát a telefonjával, öt helytelen próbálkozás után az óra törli az adatait és visszaáll a gyári beállításokra.

Beállíthat jelszót az órához, amikor az nincs a csuklóján, így védve személyes adatait. Ha a(z) Garmin Pay™ funkciót használja, az óra ugyanazt a négyjegyű kódot kéri a pénztárca megnyitásakor (*Garmin Pay™*, 11. oldal).

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Beállítások** > **Rendszer** > **Jelszó** > **Jelszó beállítása** lehetőséget.
3. Adjon meg egy négy számjegyből álló jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

### Az óra jelszavának módosítása

Ismernie kell a jelenlegi jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette jelszavát vagy túl sokszor próbálkozik helytelenül, vissza kell állítania a jelszót a(z) Garmin Connect™ alkalmazásban.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Rendszer** > **Jelszó** > **Jelszó módosítása** lehetőséget.
3. Adja meg a jelenlegi, négy számjegyből álló jelszavát.
4. Adjon meg egy új, négyjegyű jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

### Az óra jelszavának kikapcsolása

**MEGJEGYZÉS:** a jelszó kikapcsolásához tudnia kell a jelenlegi jelszót. Ha elfelejtette jelszavát vagy túl sokszor próbálkozik helytelenül, vissza kell állítania a jelszót a(z) Garmin Connect™ alkalmazásban.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Beállítások** > **Rendszer** > **Jelszó** > **Jelszó** > **Csak pénztárca** lehetőséget.
3. Adja meg a jelenlegi, négy számjegyből álló jelszavát.

Az órán kikapcsolódik a jelszó kérése, kivéve a Garmin Pay pénztárcát.

## Iránytű

Az órán automatikus kalibrációval rendelkező 3 tengelyű iránytű van. Az iránytű funkciói és a megjelenése függ az Ön tevékenységétől, attól, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy éppen egy célállomásra navigál-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatja (*Iránytű beállítása*, 106. oldal). Az iránytűt a vezérlés menüből (*Vezérlők*, 43. oldal), a widgetek listáján (*Összefoglalók*, 37. oldal), vagy az adatképernyőn tekintheti meg egy tevékenység közben (*Az adatképernyők testreszabása*, 31. oldal).

### Iránytű beállítása

Az óra számlapján nyomja meg a gombot és válassza az **Beállítások** > **Rendszer** > **Iránytű** lehetőséget.

**Kalibrálás**: manuálisan kalibrálja az iránytű érzékelőjét (*Az iránytű manuális kalibrálása*, 106. oldal).

**Kijelző**: beállítja az iránytűn, hogy az irányok betűkkel, fokokkal vagy milliradiánokkal jelenjenek meg.

**Északi referencia**: beállítja az északi irányt az iránytűn (*Északi irány beállítása*, 106. oldal).

**Mágn. eltérés**: a magnetométer ingadozását északi referenciára állítja.

**Mód**: beállítja, hogy az iránytű milyen adatokat használjon: GPS-adatok és elektronikus érzékelőkből származó adatok kombinációját mozgás közben (Automatikus), csak GPS-adatokat, vagy a magnetométer adatait.

#### Az iránytű manuális kalibrálása

***ÉRTESÍTÉS***

Az elektronikus iránytűt szabadban kalibrálja. A tájolási pontosság javítása érdekében ne álljon olyan tárgyak közelébe, amelyek hatással vannak a mágneses mezőkre, mint például járművek, épületek, és elektromos légvezetékek.

Az óra alapértelmezés szerint automatikus kalibrálást alkalmaz. Ha az iránytű rendellenes működését tapasztalja, például nagy távolságok megtétele vagy szélsőséges hőmérsékletváltozások után, manuálisan is kalibrálhatja az iránytűt.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki az **Beállítások** > **Rendszer** > **Iránytű** > **Kalibrálás** lehetőséget.
3. Csuklójával írjon le kis nyolcasokat addig, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

#### Északi irány beállítása

Beállíthatja az irányinformációk kiszámításához használt irányjelző hivatkozást.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki az **Beállítások** > **Rendszer** > **Iránytű** > **Északi referencia**lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - A földrajzi észak irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Igaz** elemet.
   - A mágneses észak eltérés nélküli irányként való beállításához válassza ki a **Mágneses** lehetőséget.
   - A hálózati észak (000º) irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Térképhálózat** elemet.
   - A mágneses eltérés értékének manuális beállításához válassza ki a **Felhasználó** > **Mágn. eltérés** lehetőséget, adja meg a mágneses eltérést, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

## Magasságmérő és barométer

A karóra egy belső magasságmérőt és barométert is tartalmaz. A karóra folyamatosan gyűjti a magassági és nyomásadatokat, még alacsony energiafelhasználású üzemmódban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján jeleníti meg a hozzávetőleges magasságot. A barométer környezeti nyomásadatokat jelenít meg azon rögzített magasság alapján, ahol a magasságmérő legutóbb kalibrálva volt (*Magasságmérő és barométer beállítások*, 107. oldal). A a magasságmérő- vagy barométer-összefoglalókban a ikon kiválasztásával gyorsan megnyithatja a magasságmérő vagy a barométer beállításait.

### Magasságmérő és barométer beállítások

Az óraszámlapon tartsa lenyomva a gombot és válassza az **Beállítások** > **Rendszer** > **Magasságmérő és barométer** lehetőséget.

**Kalibrálás**: manuálisan kalibrálja a magasságmérő és a barométer érzékelőjét.

**Automatikus kalibráció**: önkalibrálja az érzékelőt minden alkalommal, amikor a műholdas rendszereket használja.

**Érzékelő üzemmód**: itt állíthatja be az érzékelő üzemmódját. Az Automatikus lehetőség a mozgás alapján a magasságmérőt és a barométert is használja. A Csak magasság lehetőség akkor használható, ha a tevékenység magasságváltozást is magában foglal, a Csak barométer lehetőség pedig akkor, ha a tevékenység nem foglal magában magasságváltozást.

**Magasság**: beállítja a magasság mértékegységét.

**Nyomás**: beállítja a nyomás mértékegységét.

**Barométer diagram**: beállítja, hogy a grafikonon mennyi ideig jelenjenek meg a barométer adatai.

#### A barométeres magasságmérő kalibrálása

Az óra kalibrálása a gyárban megtörtént, és az óra alapértelmezés szerint a GPS-kezdőpont alapján történő automatikus kalibrálást használja. A barométeres magasságmérőt manuálisan kalibrálhatja, ha tudja a helyes magasságot.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az alábbi lehetőségeket: **Beállítások** > **Rendszer**.
3. Válassza a **Magasságmérő és barométer** lehetőséget.
4. Válassza a **Kalibrálás** lehetőséget.
5. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Az aktuális magasság kézi beviteléhez válassza ki a **Manuális megadás** lehetőséget.
   - A GPS koordinátákból történő automatikus kalibráláshoz válassza a **GPS használata** lehetőséget.

## Időbeállítások

Az óraszámlapon nyomja meg a lehetőséget, és válassza **Beállítások** > **Rendszer** > **Idő** lehetőséget.

**Időformátum**: itt adhatja meg, hogy az óra 12, 24 órás vagy katonai idő formátumban mutassa az időt.

**Dátumformátum**: a megjelenített dátum nap-hónap-év sorrendjének beállítása.

**Idő beállítása**: az órán használt időzóna beállítása. Az Automatikus beállítás a GPS-pozíció alapján automatikusan beállítja az időzónát.

**Idő**: beállítja az időt, ha az Idő beállítása opció beállítása Kézi.

**Idő szinkronizálása**: időzóna váltásakor szinkronizálja az időt, és frissíti azt a téli/nyári időszámítás szerint (*Az idő szinkronizálása*, 107. oldal).

### Az idő szinkronizálása

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja az órát, és műholdas jelet fogad, illetve megnyitja a Garmin Connect™ alkalmazást párosított okostelefonján, az óra automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt. Az időt emellett manuálisan is szinkronizálhatja az időzóna módosításakor, valamint frissítheti a téli/nyári időszámításra is.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza a **Beállítások** > **Rendszer** > **Idő** > **Idő szinkronizálása** lehetőséget.
3. Várjon, amíg az óra csatlakozik a párosított telefonhoz, vagy megtalálja a műholdakat (*Műholdas jelek keresése*, 115. oldal).

   **TIPP:** ujjával simítva is átállíthatja a forrást.

## Az óra alapértelmezett billentyűzetének megváltoztatása

Módosíthatja az óra billentyűzetének alapértelmezett nyelvét és kiosztását.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Rendszer** > **Billentyűzet** lehetőséget.
3. Válassza a **Hozzáadás** lehetőséget és válasszon a billentyűzet lehetőségei közül.
   A billentyűzet lehetőségei a listában jelenik meg.
4. Válasszon egy billentyűzet-lehetőséget, görgessen le és helyezze azt az első helyre.
   A ★ az alapértelmezett billentyűzet mellett jelenik meg.

## Haladó rendszerbeállítások

Az óraszámlapon nyomja meg a gombot, és válassza **Beállítások** > **Rendszer** > **Speciális** lehetőséget.

**Jelleg**: általános formátumbeállításokat állít be, mint például a tevékenységek során megjelenített mértékegységek, tempó és sebesség és a hét kezdete (*A mértékegységek módosítása*, 108. oldal).

**Adatrögzítés**: a tevékenységadatok rögzítési módjának beállítására szolgál (*Adatrögzítési beállítások*, 108. oldal).

**USB-mód**: az óra beállítása az MTP (médiaátviteli protokoll) vagy a Garmin® mód használatára számítógép használata esetén.

### A mértékegységek módosítása

Testreszabhatja a távolság, a tempó és sebesség, a magasság és számos egyéb mértékegységét.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Rendszer** > **Speciális** > **Jelleg** > **Egység**.
3. Válasszon méréstípust.
4. Válasszon mértékegységet.

### Adatrögzítési beállítások

A számlapon tartsa lenyomva a , majd válassza az **Beállítások** > **Rendszer** > **Speciális** > **Adatrögzítés** lehetőséget.

**Frekvencia**: beállítja, hogy az óra milyen gyakran rögzítse az aktivitási adatokat. Az **Intelligens** (alapértelmezett) rögzítési gyakoriság beállítása esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. A **Másodpercenként** rögzítési beállítás sokkal részletesebb tevékenységrögzítést biztosít, de előfordulhat, hogy hosszabb tevékenységek esetén nem lesz képes a teljes tevékenység rögzítésére. Rögzíti azokat a kulcsfontosságú pontokat, ahol irányt, tempót vagy pulzusszámot változtat. A tevékenységrögzítője kisebb, így több tevékenységet tárolhat az eszköz memóriájában.

**HRV naplózása**: lehetővé teszi, hogy az óra rögzítse a pulzusszám-változásokat a tevékenység közben. (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota*, 57. oldal).

**Pozíció javítása**: lehetővé teszi, hogy az óra bizonyos tevékenységek, például futás vagy túrázás esetén több helyadatot rögzítsen.

## Helyreállítási és visszaállítási beállítások

Beállításait már használatba vett Garmin® óráról elmentheti, és visszaállíthatja azokat egy másik, kompatibilis Garmin órára a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével (*Beállítások és adatok visszaállítása innen: Garmin Connect™*, 108. oldal). A beállításoknál megtalálhatók többek között sportprofilok, összefoglalók, felhasználói beállítások és edzések.

Az óraszámlapon nyomja meg a lehetőséget, majd válassza a **Beállítások** > **Rendszer** > **Visszaállítás & Újraindítás** lehetőséget.

**Automatikus biztonsági mentések**: bizonyos időközönként biztonsági mentést készít beállításairól, mely a Garmin Connect fiókjába mentődik el.

**Biztonsági mentés készítése**: manuálisan biztonsági mentést készít beállításairól, mely a Garmin Connect fiókjába mentődik el.

**A biztonsági másolat tartalma**: megjeleníti az elmentett adat típusát.

a beállítások automatikusan a biztonsági mentett tartalomban lesznek.

**Visszaállítás**: visszaállítja a kiválasztott beállításokat a gyári alapértelemzett értékre (*Minden beállítás alaphelyzetbe állítása*, 109. oldal).

### Beállítások és adatok visszaállítása innen: Garmin Connect™

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• elemet.
2. Válassza a **Garmin készülékek** elemet, majd saját karóráját.
3. Válassza a **Rendszer** > **Visszaállítás & Újraindítás** > **Készülék biztonsági mentései** lehetőséget.
4. Válasszon egy visszaállítási lehetőséget a listából.
5. Válassza ki a **Visszaállítás biztonsági mentésről** > **Visszaállítás** lehetőséget.
6. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
7. Várja meg, amíg az óra befejezi a telefonnal való szinkronizálást.
8. Az órán nyomja meg a lehetőséget, majd válassza a ✔ lehetőséget.

Ezután az óra újraindul és visszaállítja beállításait, adatait.

9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Minden beállítás alaphelyzetbe állítása

Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása előtt szinkronizálja az órát a Garmin Connect™ alkalmazással a tevékenységadatok feltöltéséhez.

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.

2 Válassza az **Beállítások** > **Rendszer** > **Visszaállítás & Újraindítás** > **Visszaállítás** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint szeretné megtartani a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza a **Gyári beállítások vissza állítása** lehetőséget.
- Az összes tevékenység előzményekből való törléséhez válassza ki az **Az összes tevékenység törlése** lehetőséget.
- Az összes távolság- és időösszesítés nullázásához válassza ki az **Összesítések visszaállítása** lehetőséget.
- Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adatok törlése és beállítások visszaállítása** lehetőséget.

  **MEGJEGYZÉS:** ha korábban beállított egy Garmin Pay™ pénztárcát, ez a művelet a pénztárcát is törli az óráról. Ha zeneszámok is találhatók óráján, ez a művelet törli a készülékre mentett zenefájlokat.
- Az órán lévő összes ideiglenes fájl törléséhez válassza az **Ideiglenes fájlok törlése** lehetőséget.

## Készülékadatok megtekintése

Megtekintheti az eszközadatokat, például a készülék azonosítóját, a szoftververziót, a szabályozási információkat és a licencszerződést.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.

2 Válassza az **Beállítások** > **Rendszer** > **Névjegy** lehetőséget.

### Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

A készülék címkéjét elektronikus formában biztosítjuk. Az e-címke szabályozó és megfelelőségi információkat, például az FCC által biztosított azonosítószámokat vagy regionális megfelelőségi jelzéseket, valamint a termékre és az engedélyezésre vonatkozó információkat is tartalmazhat.

1 Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.

2 A beállítási menüben válassza a **Rendszer** lehetőséget.

3 Válassza a **Névjegy** lehetőséget.

# "Eszközadatok"

## Tudnivalók az AMOLED kijelzőről

Az óra beállításai alapértelmezés szerint az akkumulátor üzemidejéhez és teljesítményéhez vannak optimalizálva (*Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához*, 113. oldal).

A képvisszamaradás vagy képpontbeégés normális jelenség az AMOLED készülékek esetében. A kijelző üzemidejének meghosszabbítása érdekében ügyeljen arra, hogy nagy fényerővel ne jelenítsen meg állóképeket hosszabb ideig. A beégés minimálisra csökkentése érdekében a Venu® 4 kijelzője a megadott időtúllépés után kikapcsol (*Kijelző és fényerő beállításai*, 72. oldal). Az óra felébresztéséhez fordítsa a csuklóját maga felé, érintse meg az érintőképernyőt vagy nyomja meg az egyik gombot.

## Az óra töltése

**⚠ FIGYELMEZTETÉS**

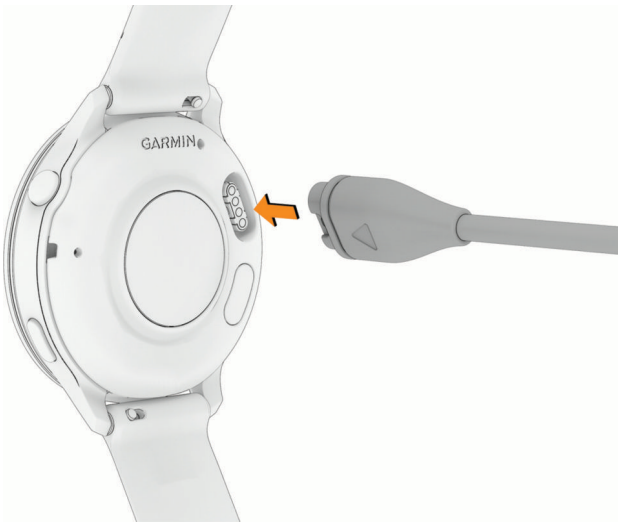
Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

***ÉRTESÍTÉS***

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Készülék karbantartása*, 110. oldal).

Órájához egy szabadalmaztatott töltőkábelt is adunk. A választható kiegészítők és cserealkatrészek megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com oldalra, vagy vegye fel Garmin® kereskedőjével a kapcsolatot.

1 Csatlakoztassa a kábelt (a ▲ jelölt végén) az óra töltőportjába.




2 A kábel másik végét csatlakoztassa egy USB-C® bemenettel rendelkező számítógéphez vagy AC-átalakítóhoz (minimum kimeneti teljesítmény: 5 W).

Az óra megjeleníti az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

3 Vegye le a töltőről az órát, ha a töltöttségi szint elérte a 100%-ot.

## Készülék karbantartása

***ÉRTESÍTÉS***

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

Ne tegye ki a mikrofont vagy a hangszórót napfénynek vagy más kémiai anyagoknak. Ha mégis megtörténik, az a mikrofon és a hangszóró komoly károsodásához vezethet, mely rontja a teljesítményüket.

Kerülje a vegyi tisztítószerek, oldószerek és rovarirtószerek használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

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

Víz alatt kerülje a gombok nyomkodását.

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

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

### Az óra tisztítása

**⚠ VIGYÁZAT**

A karóra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrűek vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a karóra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján.

***ÉRTESÍTÉS***

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

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

1. Öblítse le vízzel, vagy tisztítsa le egy nedves, szöszmentes ronggyal.
2. Hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.

### A nejlon szíj tisztítása

- Kézzel mossa meg a nejlon szíjat enyhe tisztítószerrel, például mosogatószerrel.
- Ne tegye a nejlon szíjat mosógépbe vagy szárítógépbe.
- A nejlon szíjat felakasztva vagy lefektetve hagyja teljesen megszáradni.
- További részletekért látogasson el a **garmin.com/fitandcare** weboldalra.

## A szíjak cseréje

Az óra gyorskioldós standard szíjakkal kompatibilis. A Venu® 4 - 41 mm 18 mm széles szíjakkal, a Venu 4 - 45 mm pedig 22 mm széles szíjakkal rendelkezik.

1. Csúsztassa el a rugósfülön található gyorskioldó tűt a szíj eltávolításához.



2. Illessze az új szíj rugósfülének egyik oldalát az órába.
3. Csúsztassa el a gyorskioldó tűt, majd igazítsa a rugósfület az óra másik oldalához.
4. Ismételje meg az 1-3. lépéseket a másik szíj cseréjéhez is.

## Specifikációk

| | |
|---|---|
| Akkumulátor típusa | Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor |
| Vízbehatolás elleni védelem | 5 ATM[1] |
| Üzemi és tárolási hőmérséklet-tartomány | -20 ºC-tól 50 ºC-ig (-4 ºF-tól 122 ºF-ig) |
| USB-töltési hőmérséklet-tartomány | 0 ºC és 45 ºC között (32 ºF és 113 ºF között) |
| EU vezeték nélküli frekvenciák és átviteli teljesítmény | 2,4 GHz: < 20 dBm max. esetén<br>13,56 MHz: < 42 dBuA/m maximum @ 10m |
| EU SAR-értékek | 0,04 W/kg fej esetén, 0,21 W/kg végtag esetén (41 mm); 0,07 W/kg végtag esetén (45 mm) |

### Akkumulátorinformációk

Az akkumulátor tényleges üzemideje az órán engedélyezett funkcióktól függ – ilyen például a csuklóalapú pulzusmérés, a telefonos értesítések, a GPS és a csatlakoztatott érzékelők.

| Mód | Venu® 4 - 41 mm akku. élettartama | Venu 4 - 45 mm akku. élettartama |
|---|---|---|
| Okosóra üzemmód | Akár 10 nap | Akár 12 nap |
| Energiatakarékos óra üzemmód | Akár 18 nap | Akár 25 nap |
| Csak GPS üzemmód | Akár 15 óra | Akár 20 óra |
| Összes műholdrendszer üzemmód | Akár 13 óra | Akár 19 óra |
| Összes műholdrendszer zene üzemmóddal | Akár 6 óra | Akár 9 óra |
| Összes műholdrendszer és többsávos üzemmód | Akár 12 óra | Akár 17 óra |
| Összes műholdrendszer és többsávos üzemmód, valamint zene üzemmód | Akár 6 óra | Akár 9 óra |

[1] A készülék 50 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

# Hibaelhárítás

## Termékfrissítések

Eszköze automatikusan ellenőrzi a frissítéseket a(z) Bluetooth® technológia segítségével, ha telefonhoz van párosítva vagy a következőhöz csatlakoztatva: Wi-Fi®. A frissítéseket manuálisan is ellenőrizheti a rendszer beállításaiban. (*Rendszerbeállítások*, 105. oldal). A számítógépen telepítse a(z) Garmin Express™ alkalmazást (**garmin.com/express**). Telepítse telefonjára a Garmin Connect™ alkalmazást.

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

- Szoftverfrissítések
- Adatfeltöltések:Garmin Connect
- Termékregisztráció

## További információk beszerzése

További információkat találhat a termékről a Garmin® weboldalán.

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a **support.garmin.com** webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a **buy.garmin.com** oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- A funkció pontosságával kapcsolatos információkért látogasson el a **www.garmin.com/ataccuracy** weboldalra.

  A készülék nem orvosi eszköz.

## Nem megfelelő a nyelv az eszközön

Amennyiben véletlenül rossz nyelvet választott, módosíthatja a kiválasztott nyelvet.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza ki a ⚙ ikont.
3. Válassza a ⚙⚙ lehetőséget.
4. Válassza ki a lista első elemét.
5. Válassza ki a kívánt nyelvet.

## Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához

Az akkumulátor üzemidejének meghosszabbítása érdekében érdemes kipróbálnia ezeket a tippeket.

- Kapcsolja be az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben (*Vezérlők*, 43. oldal).
- Használja az akkumulátor összefoglalónézetét a kihasználtsági részletek megtekintéséhez és a rendszer beállításához (*Összefoglalók*, 37. oldal).
- Csökkentse a képernyő időtúllépését (*Kijelző és fényerő beállításai*, 72. oldal).
- Csökkentse a zseblámpa fényerejét és szerkessze a zseblámpa beállításait (*Egyedi villogó zseblámpa szerkesztése*, 45. oldal).
- Ne használja a képernyő időkorlátjának **Mindig aktív képernyő** lehetőségét, és válasszon rövidebb időkorlátot (*Kijelző és fényerő beállításai*, 72. oldal).
- Képernyő fényerejének csökkentése (*Kijelző és fényerő beállításai*, 72. oldal).
- Használja az UltraTrac GNSS műholdas üzemmódot a tevékenységéhez (*Műholdbeállítások*, 36. oldal).
- Kapcsolja ki a Bluetooth® technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*Vezérlők*, 43. oldal).
- Amikor hosszabb időre szünetelteti tevékenységét, használja a **Folytatás később** opciót (*Tevékenység befejezése*, 14. oldal).
- Olyan számlapot használjon, amely nem frissül minden másodpercben.

  Például használjon másodpercmutató nélküli számlapot (*Számlap testreszabása*, 37. oldal).
- Korlátozza az óra által megjelenített telefonos értesítőket (*Telefonos értesítések engedélyezése*, 78. oldal).
- Állítsa le a pulzusadatok párosított készülékekre való továbbítását (*Pulzusadatok továbbítása*, 88. oldal).
- Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzusmérést (*Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai*, 88. oldal).

  **MEGJEGYZÉS:** a csuklóalapú pulzusszámmérés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.
- Kapcsolja ki a manuális véroxigénszint-mérést (*A pulzoximéter módjának beállítása*, 89. oldal).

## Hogyan indíthatom újra az órát?

Ha az órája nem reagál, az alábbi lépések segítségével újraindíthatja.

- Tartsa lenyomva a ⌚ amíg az óra kikapcsol, majd tartsa lenyomva a ⌚ az óra bekapcsolásához.
- Dugja be az órát a USB-C® a töltőportba legalább 30 másodpercre, húzza ki a kábelt, majd dugja be újra a kábelt.

## Eszközöm visszaállítási módban van

A visszaállítási mód lehetőségei akkor jelennek meg, ha egy szoftveres probléma nem megoldható.

Válasszon ki egy vagy több visszaállítási lehetőséget:

| | |
|---|---|
| Attempt Recovery | Visszaállítás megkísérlése: ezzel a legtöbb szoftveres probléma megoldható. Legtöbb esetben nem vész el tevékenységadat. |
| Help | Segítség: A(z) Garmin® terméktámogatásának legfrissebb információihoz szkennelje be a QR-kódot. |
| Cancel Activity | Tevékenység leállítása: Ha jelenleg tevékenységet rögzít, ezzel leállítja a tevékenységet.<br>***ÉRTESÍTÉS***<br>A jelenlegi tevékenységadatot töröljük. |
| Connect to Computer | Csatlakoztatás számítógéphez: Ha hozzáfér a számítógépéhez, a(z) Garmin Express™ alkalmazással frissítheti a szoftvert. |
| Factory Reset | Gyári visszaállítás: A gyári alapértelmezett értékre állítja vissza az eszközt.<br>***ÉRTESÍTÉS***<br>Ezzel minden felhasználói adat és párosítási információ törlődik. Bármely adat, melyet a Garmin Connect™ fiókjával szinkronizált, visszaállítható. |
| Power Off | Kikapcsolás: kikapcsolja az eszközt. |

## Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A Venu® 4 óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

A Bluetooth kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a **garmin.com/ble** weboldalra.

A hangfunkciók kompatibilitásával kapcsolatos információkért látogasson el a garmin.com/voicefunctionality weboldalra.

## A telefonom nem csatlakozik az órához

Ha telefonja nem csatlakozik az órához, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki, majd ismét kapcsolja be a telefont és az órát.
- Engedélyezze a Bluetooth® technológiát telefonján.
- Frissítse a Garmin Connect™ alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth beállításai közül, és próbálja meg újra a párosítást.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet a továbbiakban nem kíván használni.
- Helyezze a telefont az óra 10 m-es (33 ft.) körzetébe.
- A párosítási mód aktiválásához nyissa meg telefonján a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a ••• > **Garmin készülékek** > **Eszköz hozzáadása** lehetőséget.
- Az óraszámlapon nyomja meg az ⌚ lehetőséget és válassza a **Beállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Telefon** > **Telefon párosítása** lehetőséget.

## Használhatom az Bluetooth® érzékelőt az órámmal?

Az óra néhány Bluetooth érzékelővel kompatibilis. Amikor első alkalommal csatlakoztat egy érzékelőt Garmin® órájához, párosítania kell a készüléket és az érzékelőt. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van.

1. Az óra számlapján húzzon az ujjával felfelé.
2. Válassza az **Beállítások** > **Csatlakoztathatóság** > **Óra érzékelők** > **Új hozzáadása** lehetőséget.
3. Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Válassza a **Keresés az összes között** lehetőséget.

- Válassza ki az érzékelője típusát.

Az opcionális adatmezőket testre szabhatja (*Az adatképernyők testreszabása*, 31. oldal).

## A fejhallgató nem csatlakozik az órához

Ha Bluetooth® fejhallgatója korábban a telefonhoz volt csatlakoztatva, előfordulhat, hogy az óra helyett automatikusan a telefonhoz csatlakozik. Próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki telefonján a Bluetooth funkciót.

  További tudnivalókért tekintse át a telefon felhasználói kézikönyvét.
- Maradjon 10 m-es (33 ft.) távolságra a telefontól, és közben csatlakoztassa a fejhallgatót az órájához.
- Párosítsa fejhallgatóját az órával (*Bluetooth® fejhallgató csatlakoztatása*, 98. oldal).

## Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan

Ha a Venu® 4 órájához csatlakoztatott Bluetooth® fejhallgatót használ, a jel akkor a legerősebb, ha az óra és a fejhallgató antennája közvetlen látótávolságban helyezkedik el egymástól.

- Ha a jel áthalad az Ön testén, előfordulhat, hogy a jel elvész, és a fejhallgató nem csatlakozik megfelelően.
- Ha Venu 4 óráját a bal csuklóján viseli, ügyeljen arra, hogy a fejhallgató Bluetooth antennája a bal fülén legyen.
- Mivel a fejhallgatók típusonként eltérőek lehetnek, megpróbálhatja áthelyezni az órát a másik csuklójára.
- Ha fém vagy bőr karórapántot használ, a jelerősség javítása érdekében átválthat szilikon órapántra.

## A hangszóró vagy a mikrofon vízzel való érintkezés után halkan szól

Úszás, fürdés vagy az óra víznek való kitétele után a hangszóró és a mikrofon csatlakozóiban lévő vízmaradványok miatt az óra átmenetileg a szokásosnál halkabb lehet. A víz nem okoz kárt az órában, de a víz elpárolgása akár 24 órát is igénybe vehet. Kövesse az eszköz ápolási utasításait, amikor vízzel való érintkezés után megtisztítja az órát (*Készülék karbantartása*, 110. oldal).

## Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?

Tevékenység közben véletlenül megnyomhatja a Kör gombot. A legtöbb esetben a ↶ lehetőség megjelenik a képernyőn egy gomb mellett. Ilyenkor néhány másodperce van arra, hogy megnyomja a gombot, és elvesse a legutóbbi kört vagy sportváltást. A Kör visszavonása funkció a manuális köröket, a manuális sportváltásokat és az automatikus sportváltásokat támogató tevékenységeknél érhető el. A Kör visszavonása funkció nem érhető el olyan tevékenységeknél, amelyek automatikus köröket, meneteket, pihenőket vagy szüneteket váltanak ki, például edzőtermi tevékenységek, uszodai úszás és edzések esetén.

## Műholdas jelek keresése

Előfordulhat, hogy a műholdas jelek vételéhez a készüléknek szabad rálátással kell rendelkeznie az égboltra. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik a GPS-pozíció alapján.

**TIPP:** a GPS-készülékkel kapcsolatos további tájékoztatásért látogasson el a következő weboldalra: garmin.com/aboutGPS.

1. Menjen kültéri, nyílt területre.

   A készülék elülső részét tartsa az ég felé.
2. Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.

   A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

### A GPS-műholdvétel javítása

- Gyakran szinkronizálja óráját Garmin® fiókjával:
  - Csatlakoztassa az órát a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express™ alkalmazással.
  - Szinkronizálja az órát a Garmin Connect™ alkalmazással Bluetooth® funkcióval rendelkező telefonja segítségével.
  - Csatlakoztassa óráját Garmin fiókjához Wi-Fi® vezeték nélküli hálózat segítségével.

  Amikor a Garmin fiókjához csatlakozik, az óra több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.
- Vigye ki az órát nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
- Néhány percig maradjon mozdulatlan.

## Az órámon a pulzusszám nem pontos

A pulzusérzékelővel kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/heartrate oldalra.

## A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos

Testhőmérséklete hatással van a beépített hőmérséklet-érzékelő által mért hőmérsékletre. A legpontosabb hőmérsékleti érték érdekében vegye le a készüléket a csuklójáról, és várjon 20-30 percet.

Egy opcionális tempe™ külső hőmérséklet-érzékelő használatával az óra viselése közben is pontos hőmérsékleti értékeket kaphat.

## Kilépés a Demó üzemmódból

A Demó üzemmód az óra funkcióit mutatja be.

1 Gyorsan, nyolcszor nyomja meg az lehetőséget.

2 Válassza ki a ✔ ikont.

## Tevékenységkövetés

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

### Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

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

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

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

### Az órán és a Garmin Connect™-fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect-fiókban látható lépésszám az óra szinkronizálásakor frissül.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:
   - Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Express™ alkalmazással (*A Garmin Connect™ használata a számítógépen*, 82. oldal).
   - Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect™ alkalmazás használata*, 82. oldal).

2 Várja meg az adatok szinkronizálódását.

   A szinkronizálás eltarthat néhány percig.

   **MEGJEGYZÉS:** a(z) Garmin Connect alkalmazás vagy a(z) Garmin Express alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat, illetve nem frissíti a lépésszámot.

### A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak

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

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

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

  Tisztítás után hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.
- Ne kapaszkodjon a korlátba és egyetlen lépcsőt se hagyjon ki lépcsőzés közben.
- Szeles környezetben takarja le az órát ruhája ujjával vagy a kabátjával, mivel a heves széllökések rendellenes méréseket eredményezhetnek.

# Függelék

## A VO2 Max. szabványosított értékelései

Ezek a táblázatok a VO2 max. életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák. a VO2 max. nem áll rendelkezésre, ha az óra kerekesszékes üzemmódban van.

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

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

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

## Színmérce és futási dinamika adatok

A futási dinamika képernyőkön megjelenik a színes mérő az elsődleges mérőszámhoz. Elsődleges mérőszámként megjeleníthető a lépésütem, a függőleges kilengés, a talajérintési idő, a talajérintési idő egyensúlya vagy a függőleges arány. A színes mérő megmutatja, hogy az Ön futási dinamika adatai hogyan viszonyulnak más futókéhoz. A színzónák százalékértékeken alapulnak.

A Garmin® sok különböző szintű futót kutatott. A piros és narancs színű mezőkben megadott értékek a kevésbé tapasztalt vagy lassabb futókra jellemzők. A zöld, kék és lila mezőkben megadott értékek a tapasztaltabb vagy gyorsabb futókra jellemzők. A tapasztaltabb futókat rövidebb talajérintési idő, kisebb függőleges kilengés, kisebb függőleges arány és nagyobb lépésütem jellemzi, mint a kevésbé tapasztalt futókat. Azonban a magasabb futóknak általában kicsit lassabb a lépésütemük, hosszabbak a lépéseik, és a függőleges kilengésük kicsit nagyobb. A függőleges arány a függőleges kilengés elosztva a lépéshosszal. Nincs összefüggésben a magassággal.

A futási dinamikával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/runningdynamics oldalra. A futási dinamika adataival kapcsolatos további elméletekért és interpretációkért keressen futással kapcsolatos közismert publikációkat és weboldalakat.

| Színzóna | Százalékérték a zónában | Lépésszám tartománya | Talajérintési idő tartománya |
|---|---|---|---|
| Lila | >95 | >183 lépés/perc | <218 ms |
| Kék | 70 – 95 | 174–183 lépés/perc | 218–248 ms |
| Zöld | 30 – 69 | 164–173 lépés/perc | 249–277 ms |
| Narancssárga | 5 – 29 | 153–163 lépés/perc | 278–308 ms |
| Piros | <5 | <153 lépés/perc | >308 ms |

### Talajérintési idő egyensúlyadatai

A talajérintési idő egyensúlya a futás szimmetriáját méri, és a teljes talajérintési idő százalékos arányában jelenik meg. Például a balra mutató nyíllal jelölt 51,3% azt jelzi, hogy a futó több időt tölt úgy a talajon, hogy a bal lábára nehezedik. Ha az adatképernyőn két szám látható, például 48–52, akkor a bal láb a 48%, a jobb láb pedig az 52%.

| Színzóna | Piros | Narancssárga | Zöld | Narancssárga | Piros |
|---|---|---|---|---|---|
| **Szimmetria** | Gyenge | Megfelelő | Jó | Megfelelő | Gyenge |
| **Többi futó százalékos aránya** | 5% | 25% | 40% | 25% | 5% |
| **Talajérintési idő egyensúlya** | >52,2% B | 50,8–52,2% B | 50,7% B–50,7% J | 50,8–52,2% J | >52,2% J |

A futási dinamika fejlesztése és tesztelése során a Garmin® csapata arra jutott, hogy egyes futóknál összefüggés van a sérülések és a nagyobb egyensúlyhiány között. Sok futó esetében a talajérintési idő egyensúlya emelkedőn és lejtőn való haladáskor hajlamosabb jobban eltérni az 50–50 aránytól. A futóedzők többsége egyetért azzal, hogy a szimmetrikus futási forma számít jónak. Az élvonalbeli futóknak általában fürgék és kiegyensúlyozottak a lépéseik.

Futás közben figyelheti a mérőt vagy az adatmezőt, de Garmin Connect™ fiókjában megtekintheti az összesítést is. Más futási dinamikai adatokhoz hasonlóan a talajérintési idő egyensúlya is egy mennyiségi mérőszám, amelynek segítségével többet tudhat meg a futási szokásairól.

### Függőleges kilengés és függőleges arány adatai

A függőleges kilengés és a függőleges arány adattartományai az érzékelőtől függően kissé eltérőek, és az is számít, hogy a mellkason helyezték-e el az érzékelőt (HRM 600, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú tartozékok) vagy a derékon (Running Dynamics Pod tartozék).

| Színzóna | Százalékérték a zónában | Függőleges kilengési tartomány (mellkas) | Függőleges kilengési tartomány (derék) | Függőleges arány (mellkas) | Függőleges arány (derék) |
|---|---|---|---|---|---|
| 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% |

## FTP-besorolások

Ezek a táblázatok a funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) nemenként történő becsléseinek osztályozását foglalják magukban.

| Férfiak | watt/kilogramm (W/kg) |
|---|---|
| Szuper | 5,05 és felette |
| Kiváló | 3,93 és 5,04 között |
| Jó | 2,79 és 3,92 között |
| Megfelelő | 2,23 és 2,78 között |
| Edzetlen | Kevesebb mint 2,23 |

| Nők | watt/kilogramm (W/kg) |
|---|---|
| Szuper | 4,30 és felette |
| Kiváló | 3,33 és 4,29 között |
| Jó | 2,36 és 3,32 között |
| Megfelelő | 1,90 és 2,35 között |
| Edzetlen | Kevesebb mint 1,90 |

Az FTP-besorolás Hunter Allen és Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) címmel végzett kutatásán alapul.

## Kerékméret és kerület

Kerékpározáskor a sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét a sebességérzékelő beállításainál.

A kerékpározáshoz használt kerékméret a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. A kerék kerületét akár le is mérheti, de használhatja az interneten elérhető kalkulátorokat is.

# Adatmezők

**MEGJEGYZÉS:** nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz. Egyes adatmezők esetében ANT+® vagy Bluetooth® tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez. Egyes adatmezők több kategóriában is megjelennek a karórán.

**TIPP:** az adatmezőket az Garmin Connect™ alkalmazás karóra-beállításainál is testreszabhatja.

### Lépésütem mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Átlagos pedálütem | Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme. |
| Átlagos lépésütem | Futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme. |
| Pedálütem | Kerékpározás. A hajtókar fordulatszáma. Az adat megjelenítéséhez készülékének csatlakoznia kell egy pedálütem-érzékelő tartozékhoz. |
| Lépésütem | Futás. A percenkénti lépések (jobb és bal) száma. |
| Kör pedálüteme | Kerékpározás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme. |
| Kör lépésüteme | Futás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme. |
| Utolsó kör pedálüteme | Kerékpározás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme. |
| Utolsó kör lépésüteme | Futás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme. |

### Grafikon táblázatok

| Név | Leírás |
|---|---|
| Barométer grafikon | A légköri nyomás időbeli alakulását ábrázoló diagram. |
| Magassági grafikon | A magasság időbeli alakulását ábrázoló diagram. |
| Pulzusszám-grafikon | A tevékenység során mért pulzusszámot ábrázoló diagram. |
| Tempógrafikon | A tevékenység során mért tempót ábrázoló diagram. |
| Teljesítmény grafikon | A tevékenység során mért teljesítményt ábrázoló diagram. |
| Sebességgrafikon | A tevékenység során mért sebességet ábrázoló diagram. |

### Iránytű mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Iránytűs haladási irány | A haladási irány az iránytű alapján. |
| GPS irány | A haladási irány a GPS alapján. |
| Irány | A haladási irány. |

### Távolság mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Távolság | Az aktuális nyomvonal vagy tevékenység során megtett távolság. |
| Int. távolság | Az aktuális időköz során megtett távolság. |
| Körtávolság | Az aktuális kör során megtett távolság. |
| Utolsó kör távolsága | Az utolsó befejezett kör során megtett távolság. |
| Utolsó mozgás táv. | Az utolsó befejezett mozgás során megtett távolság. |
| Mozgás távolsága | Az aktuális mozgás során megtett távolság. |
| Tengeri távolság | A megtett távolság tengeri méterben vagy tengeri lábban. |

### Távolság mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Átlagos emelkedés | A legutolsó nullázás óta elért átlagos függőleges emelkedési távolság. |
| Átlagos süllyedés | A legutolsó nullázás óta elért átlagos, függőleges süllyedési távolság. |
| Magasság | Az aktuális hely tengerszint feletti vagy alatti magassága. |
| Siklásarány | A megtett vízszintes távolság és a függőleges távolság változásának aránya. |
| GPS magasság | Az aktuális hely magassága GPS használatával. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Meredekség | Az emelkedés (magasság) és a haladás (távolság) hányadosának kiszámítása. Ha például minden megmászott 3 m-rel (10 láb) 60 m-t (200 láb) halad, akkor a meredekség 5%-os. |
| Kör emelkedése | Az aktuális körre vonatkozó függőleges emelkedési távolság. |
| Kör süllyedése | Az aktuális körre vonatkozó függőleges süllyedési távolság. |
| Utolsó kör emelkedése | A legutolsó befejezett körre vonatkozó függőleges emelkedési távolság. |
| Utolsó kör süllyedése | A legutolsó befejezett körre vonatkozó függőleges süllyedési távolság. |
| Utolsó mozgás emelkedése | A legutolsó befejezett mozgásra vonatkozó függőleges emelkedés. |
| Utolsó mozgás süllyedése | A legutolsó befejezett mozgásra vonatkozó függőleges süllyedés. |
| Maximális emelkedés | A legutolsó nullázás óta elért maximális emelkedési sebesség láb/percben vagy méter/percben megadva. |
| Maximális süllyedés | A legutolsó nullázás óta elért maximális süllyedési sebesség méter/percben vagy láb/percben megadva. |
| Maximális magasság | A legutolsó nullázás óta elért legmagasabb pont. |
| Minimális magasság | A legutolsó nullázás óta elért legmélyebb pont. |
| Mozgás emelkedése | Az aktuális mozgásra vonatkozó függőleges emelkedés. |
| Mozgás süllyedése | Az aktuális mozgásra vonatkozó függőleges süllyedés. |
| Teljes emelkedés | A legutolsó nullázás óta elért teljes emelkedési távolság. |
| Teljes süllyedés | A legutolsó nullázás óta elért teljes süllyedési távolság. |

### Emeleti mezők

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Megmászott em. | Az adott napon megmászott összes emelet. |
| Lefelé megtett emelet | Az adott napon lefelé megtett összes emelet. |
| Emelet/perc | A percenként megmászott emeletek száma. |

### Erőmezők

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| 3S erő | A 3 másodperc alatt a pedálokra kifejtett erő átlagának nagysága Newtonban kifejezve. |
| 10S erő | A 10 másodperc alatt a pedálokra kifejtett erő átlagának nagysága Newtonban kifejezve. |
| 30S erő | A 30 másodperc alatt a pedálokra kifejtett erő átlagának nagysága Newtonban kifejezve. |
| Átl. erő | Tevékenység közben a pedálokra kifejtett erő átlaga Newtonban kifejezve. |
| Kifejtett erő | A pedálokra kifejtett erő nagysága Newtonban kifejezve. |
| Kör ereje | A jelenlegi körben a pedálokra kifejtett erő átlaga Newtonban kifejezve. |
| Kör norm. ereje | A pedálokra a jelenlegi körben kifejtett normalizált erő Newtonban kifejezve. |
| Ut. kör ereje | Az előző körben a pedálokra kifejtett erő átlaga Newtonban kifejezve. |
| Ut. kör norm. ereje | Az előző körben a pedálokra kifejtett normalizált erő mértéke Newtonban kifejezve. |
| Max. erő | Tevékenység során a pedálokra kifejtett maximális erő Newtonban kifejezve. |
| Kör max. ereje | A jelenlegi körben a pedálokra kifejtett maximális erő Newtonban kifejezve. |
| Norm. erő | A pedálokra kifejtett normalizált erő mértéke Newtonban kifejezve. |

### Fokozat

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Di2 akkumulátor | Egy Di2 érzékelő maradék töltöttségi szintje. |
| Első | Elülső kerékpárváltó egy váltófokozat-érzékelőn. |
| Váltó akku | Egy sebességfokozat-érzékelő akkumulátorának állapotát. |
| Váltókombináció | Aktuális váltókombináció egy váltófokozat-érzékelőn. |
| Fokozat | Elülső és hátsó kerékpárváltók egy váltófokozat-érzékelőn. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Áttétel | Az elülső és hátsó kerékpárváltókon lévő fogak száma, ahogy azt a sebességfokozat-érzékelő érzékeli. |
| Hátsó | Hátsó kerékpárváltó egy váltófokozat-érzékelőn. |

**Grafikus**

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Widget áttekintő | Futás. Egy színmérő mutatja az aktuális pedálütem-tartományt. |
| IRÁNYTŰMÉRŐ | A haladási irány az iránytű alapján. |
| TÉI egyensúly mérő | A futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlyát mutató színes mérő. |
| Talajérintési egyensúly mérő | Azt az időt mutató színes mérő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva. |
| Pulzusmérő | A jelenlegi pulzusszám-tartományt megjelenítő színes mérő. |
| Pulzusszám-tart. aránya | Az egyes pulzusszám-tartományokban töltött idő arányát mutató színes mérő. |
| PacePro mérő | Futás. Az aktuális résztempó és a célzott résztempó. |
| TELJESÍTMÉNYMÉRŐ | A teljesítménytartományt megjelenítő színes mérő. |
| Teljes emelk./süllyedés mérő | A tevékenység során vagy a legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedési és süllyedési távolság. |
| Edzésihatás-mérő | Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob edzettségi szintekre. |
| Függőleges oszcilláció mérő | A futás közbeni visszapattanást mutató színes mérő. |
| Függőleges arány mérő | A lépéshossz függőleges kilengésének arányát mutató színes mérő. |

**Pulzusszám mezők**

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| % Pulzustartalék | A pulzustartalék százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Aerob edzési hatás | Az aktuális tevékenység hatása az aerob edzettségi szintre. |
| Anaerob edzési hatás | Az aktuális tevékenység hatása az anaerob edzettségi szintre. |
| Átl. %pulzustartalék | Az aktuális tevékenység során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Átl. pulzusszám | Az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám. |
| Átl. pulzus %max. | Az aktuális tevékenység során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya. |
| Pulzusszám | Pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. A készüléknek rendelkeznie kell csuklón mért pulzus funkcióval, vagy csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusmérőhöz. |
| Pulzusszám maximális % | A maximális pulzusszám százalékos aránya. |
| Pulzustartomány | A pulzus aktuális tartománya (1 és 5 között). Az alapértelmezett zónákat a felhasználói profil, valamint a maximális pulzusszám (220 mínusz az Ön életkora) alapján határozza meg a rendszer. |
| Int. átl. % pz.tart. | Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Intervallum átlagos %Max | Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya. |
| Kezdeti átlagos pulzus | Az aktuális úszási intervallum során mért átlagos pulzusszám. |
| Int. max. % pz. tart. | Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék maximális százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Intervallum maximális %Max. | Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám maximális százalékos aránya. |
| Int. max. pulzusszám | Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám. |
| Kör pulzustartalék % | Az aktuális kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Kör pulzus | Az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Kör pulzusszám maximális % | Az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya. |
| Utolsó kör %pulzustartalék | A legutoljára teljesített kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Utolsó kör pulzus | Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos pulzusszám. |
| Kör pulzusszám maximális % | Az utolsó befejezett kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya. |
| Utolsó mozgás %HRR | A legutoljára teljesített mozgás során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Utolsó mozgás HR | Az utolsó befejezett mozgásra vonatkozó átlagos pulzusszám. |
| U. mozgás HR % Max. | Az utolsó befejezett mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya. |
| Mozgás %HRR | Az aktuális mozgás során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték). |
| Mozgás HR | Az aktuális mozgás során mért átlagos pulzusszám. |
| Mozgás HR % Max. | Az aktuális mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya. |
| Zónában töltött idő | Az egyes pulzusszám-tartományokban eltöltött idő. |

### Hossz mezők

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Intervallum hossz | Az aktuális időköz során megtett medencehosszok száma. |
| Hossz | Az aktuális tevékenység során megtett medencehosszok száma. |

### Egyéb mezők

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Aktív kalória | A tevékenység során elégetett kalóriák száma. |
| Légnyomás | A nem kalibrált környezeti nyomás. |
| Barométernyomás | Az aktuális kalibrált környezeti nyomás. |
| Akkutöltöttség | Az akkumulátor lemerüléséig hátralévő órák száma. |
| Akkumulátor szintje | Az akkumulátor fennmaradó töltöttsége. |
| eBike akkumulátor | Az eBike fennmaradó töltöttségi szintje. |
| eBike tartomány | Az eBike becsült hátralévő távolsága rásegítéssel. |
| GPS | A műholdas GPS-jel erőssége. |
| Időközök | Az aktuális tevékenység alatt megtett intervallumok száma. |
| Kör | Az aktuális tevékenység során megtett körök száma. |
| Ut. kör ismétlésszáma | Az ismétlések száma a tevékenység utolsó körében. |
| Terhelés | Az aktuális tevékenység edzésterhelése. Az edzésterhelés a testedzés utáni emelkedett oxigénfogyasztás (EPOC) mennyisége, amely az edzés feszítettségét jelzi. |
| Mozdulatok | Az aktuális tevékenység során megtett mozdulatok száma. |
| Teljesítményállapot | A teljesítményállapot pontszáma a teljesítési képesség valós idejű értékelése. |
| Ism. | Egy edzőtermi tevékenység során egy adott edzési sorozatban elvégzett ismétlések száma. |
| Légzésszám | A légzésszám légzés/perc (brpm) értékben megadva. |
| Körök | Egy adott tevékenység során végzett gyakorlatcsoportok száma (például ugrókötél). |
| Lépések | Az aktuális tevékenység során megtett lépések száma. |
| Stressz | Az aktuális stressz-szint. |
| Napkelte | A napkelte ideje a GPS-pozíció alapján. |
| Napnyugta | A napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján. |
| Pontos idő | A pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás). |
| Összkalória | Az adott napon elégetett összes kalória. |

### Tempó mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| 500 m tempó | Az 500 méterenkénti aktuális evezési tempó. |
| Átlagos 500 m tempó | Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális tevékenység során. |
| Átlagtempó | Az aktuális tevékenység átlagos tempója. |
| Nehézséghez igazított tempó | Az átlagos tempó a terep meredekségéhez van igazítva. |
| Kezdeti tempó | Az aktuális időköz átlagos tempója. |
| Kör 500m tempó | Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális kör során. |
| Körtempó | Az aktuális kör átlagos tempója. |
| Utolsó kör 500m tempó | Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az utolsó kör során. |
| Utolsó körtempó | Az utolsó befejezett kör átlagos tempója. |
| Utolsó kör tempó | Az utolsó befejezett medencehossz átlagos tempója. |
| Utolsó mozgás tempója | Az utolsó befejezett mozgás átlagos tempója. |
| Mozgás tempója | Az aktuális mozgás átlagos tempója. |
| Tempó | Az aktuális tempó. |
| Legurulás tempója | A folyamatos, átlagos tempó az utolsó teljesített mérföld vagy kilométer esetén. |

### PacePro mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Következő résztávolság | Futás. A következő rész össztávolsága. |
| Következő rész tempócél | Futás. A következő rész céltempója. |
| Résztávolság | Futás. Az aktuális rész össztávolsága. |
| Hátralévő résztávolság | Futás. Az aktuális rész hátralévő távolsága. |
| Résztempó | Futás. Az aktuális rész tempója. |
| Rész tempócél | Futás. Az aktuális rész céltempója. |

### Teljesítmény mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| FTP % | Az aktuális kimeneti teljesítmény a funkcionális teljesítményküszöb százalékában megadva. |
| 3 mp átl. balansz | A bal/jobb teljesítményeloszlás 3 másodperces mozgóátlaga. |
| 3 mp teljesítmény | A kimeneti teljesítmény 3 mp-es mozgóátlaga. |
| 3 mp-es teljesítmény/tömeg | A három másodpercre vonatkozó átlagos teljesítményt Watt/kg értékben adjuk meg a jelenlegi tevékenységhez. |
| 10 mp. átl. eloszlás | A bal/jobb teljesítményeloszlás 10 másodperces mozgóátlaga. |
| 10 mp teljesítmény | A kimeneti teljesítmény 10 mp-es mozgóátlaga. |
| 10 mp-es teljesítmény/tömeg | A tíz másodpercre vonatkozó átlagos teljesítményt Watt/kg értékben adjuk meg a jelenlegi tevékenységhez. |
| 30 mp. átl. eloszlás | A bal/jobb teljesítményeloszlás 30 másodperces mozgóátlaga. |
| 30 mp teljesítmény | A kimeneti teljesítmény 30 mp-es mozgóátlaga. |
| 30 mp-es teljesítmény/tömeg | A harminc másodpercre vonatkozó átlagos teljesítményt Watt/kg értékben adjuk meg a jelenlegi tevékenységhez. |
| Átl. eloszlás | Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos bal/jobb teljesítményeloszlás. |
| Átlagos bal PP | A bal láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális tevékenységnél. |
| Átl. teljesítmény | Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény. |
| Átlagos jobb PP | A jobb láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális tevékenységnél. |
| Átlagos bal PPP | A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális tevékenységnél. |
| Átlagos PCO | A pedálközéptől való átlagos eltérés az aktuális tevékenységnél. |

| Név | Leírás |
| --- | --- |
| Átl. teljesítmény/tömeg | Az átlagos teljesítményt Watt/kg értékben adjuk meg a jelenlegi tevékenységhez. |
| Átlagos jobb PPP | A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális tevékenységnél. |
| Eloszlás | Az aktuális bal/jobb teljesítményeloszlás. |
| Intensity Factor | Az aktuális tevékenységre vonatkozó Intensity Factor™. |
| Kör eloszlás | Az aktuális körre vonatkozó átlagos bal/jobb teljesítményeloszlás. |
| Kör bal PPP | A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális körnél. |
| Kör, bal PP | A bal láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális körnél. |
| Kör max. teljesítménye | Az aktuális körre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény. |
| Kör NP | Az aktuális körre vonatkozó átlagos Normalized Power™. |
| Kör PCO | A pedálközéptől való átlagos eltérés az aktuális körnél. |
| Kör teljesítménye | Az aktuális körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény. |
| Kör teljesítmény/tömeg | Az aktuális körre vonatkozó átlagos teljesítményt watt/kg-ban megadva. |
| Kör jobb PPP | A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcsának szöge az aktuális körnél. |
| Kör, jobb PP | A jobb láb átlagos teljesítményfázis-szöge az aktuális körnél. |
| U. kör max. teljesítménye | Az utolsó befejezett körre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény. |
| Utolsó kör NP | Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos Normalized Power. |
| Utolsó kör teljesítménye | Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos kimeneti teljesítmény. |
| Bal PPP | A bal láb aktuális teljesítményfázis-csúcsának szöge. A teljesítményfázis csúcsa az a szögtartomány, amelyen a kerékpáros a hajtóerő legnagyobb részét állítja elő. |
| Bal PP | A bal láb aktuális teljesítményfázisának szöge. A teljesítményfázis a pedálütem azon területe, ahol pozitív teljesítmény keletkezik. |
| Maximális teljesítmény | Az aktuális tevékenységre vonatkozó legnagyobb kimeneti teljesítmény. |
| NP | Az aktuális tevékenységre vonatkozó Normalized Power. |
| Pedálgörd. | Ez a mérőszám azt mutatja meg, hogy a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki erőt a pedálokra az egyes pedálütemek során. |
| PCO | Pedálközéptől való eltérés. A pedálközéptől való eltérés a pedál azon pontja, amelyre erőt fejtenek ki. |
| Teljesítmény | Az aktuális kimeneti teljesítmény wattban megadva. A síelési tevékenységekhez az eszközt csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusmérőhöz. |
| Teljesítmény–testsúly arány | Az aktuálisan mért teljesítmény W/kg-ban megadva. |
| Teljesítményzóna | A kimeneti teljesítmény aktuális tartománya az FTP vagy az egyéni beállítások alapján. |
| Jobb PPP | A jobb láb aktuális teljesítményfázis-csúcsának szöge. A teljesítményfázis csúcsa az a szögtartomány, amelyen a kerékpáros a hajtóerő legnagyobb részét állítja elő. |
| Jobb PP | A jobb láb aktuális teljesítményfázisának szöge. A teljesítményfázis a pedálütem azon területe, ahol pozitív teljesítmény keletkezik. |
| Zónában töltött idő | Az egyes teljesítménytartományokban eltöltött idő. |
| Idő, ülve | Az aktuális tevékenység közben való pedálozás során ülve töltött idő. |
| Idő ülve, kör | Az aktuális kör közben való pedálozás során ülve töltött idő. |
| Idő állva | Az aktuális tevékenység közben való pedálozás során állva töltött idő. |
| Idő állva, kör | Az aktuális kör közben való pedálozás során állva töltött idő. |
| TSS | Az aktuális tevékenységre vonatkozó Training Stress Score™. |
| Nyomatékhatékonyság | Ez a mérőszám megmutatja, hogy a kerékpáros mennyire hatékonyan teker. |
| Erőfeszítés | Az elvégzett, összegyűlt munka (kimeneti teljesítmény) kilojoule-ban megadva. |

### Pihenési mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Ismétlés BE | Az utolsó intervallum időzítője és az aktuális pihenés (medencés úszás). |
| Pihenésidözitö | Az aktuális pihenés időzítője (medencés úszás). |

### Futási dinamika

| Név | Leírás |
|---|---|
| Átl. talajérintési idő egyensúly | Az átlagos talajérintési idő egyensúlya az aktuális edzés során. |
| Átlagos talajérintési idő | Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos talajérintési idő. |
| Átlagos lépéshossz | Az átlagos lépéshossz az aktuális edzésen. |
| Átlagos függőleges oszcilláció | Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos függőleges kilengés. |
| Átlagos függőleges arány | A függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális edzésen. |
| Talajérintési idő egyensúly | A futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlya. |
| Talajérintési idő | Az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva. A talajérintési idő értékét gyaloglás esetén nem számítja a rendszer. |
| Kör talajérintési idő egyensúly | Az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő egyensúlya. |
| Kör talajérintési ideje | Az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő. |
| Kör lépéshossza | Az aktuális kör átlagos lépéshossza. |
| Kör függőleges oszcillációja | Az aktuális körre vonatkozó átlagos függőleges kilengés. |
| Kör függőleges aránya | A függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális körben. |
| Lépéshossz | A lépéshossz az egyik lépéstől a következőig, méterben mérve. |
| Függőleges oszcilláció | A futás közbeni visszapattanás mértéke. A felsőtest függőleges mozgása lépésenként és centiméterekben mérve. |
| Függőleges arány | A függőleges kilengés és a lépéshossz aránya. |

### Sebesség mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Átlagos mozgási sebesség | Az aktuális tevékenység során történő mozgás átlagos sebessége. |
| Átlagos általános sebesség | Az aktuális tevékenység átlagsebessége, beleértve a haladás és a megállás közbeni sebességeket is. |
| Átlagsebesség | Az aktuális tevékenység átlagos sebessége. |
| Átlagos sebesség talajszinten | Az aktuális tevékenység átlagos haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül. |
| Kör sebessége talajszinten | Az aktuális kör átlagos haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül. |
| Körsebesség | Az aktuális kör átlagos sebessége. |
| Utolsó kör s. tsz. | A legutoljára teljesített kör átlagos haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül. |
| Utolsó kör sebessége | Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége. |
| Utolsó mozgás sebessége | Az utolsó befejezett mozgás átlagos sebessége. |
| Max. sebesség talajszinten | Az aktuális tevékenység maximális haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül. |
| Maximális sebesség | Az aktuális tevékenység csúcssebessége. |
| Mozgás sebessége | Az aktuális mozgás átlagos sebessége. |
| Sebesség | Az aktuális utazósebesség. |
| S. TSZ. | Az aktuális haladási sebesség, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül. |
| Függőleges sebesség | Emelkedési vagy ereszkedési sebesség. |

### Csapás mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Átl. távolság csapásonként | Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során. |
| Átl. távolság csapásonként | Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során. |
| Átlagos csapássebesség | Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális tevékenység során. |
| Átlagos csapásszám/hossz | A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális tevékenység során. |
| Távolság csapásonként | Evezősportok. A csapásonként megtett távolság. |
| Interval., csapásszám/hossz | A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális intervallum során. |
| Csapástípus időköz | Az intervallum aktuális csapástípusa. |
| Körtávolság csapásonként | Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során. |
| Körtávolság csapásonként | Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során. |
| Kör csapássebesség | Úszás. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során. |
| Kör csapássebesség | Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során. |
| Kör csapásszám | Úszás. Az aktuális kör során végzett csapások összege. |
| Kör csapásszám | Evezősportok. Az aktuális kör során végzett csapások összege. |
| Utolsó kör táv./csapás | Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során. |
| Utolsó kör táv./csapás | Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során. |
| Utolsó kör csapássebesség | Úszás. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során. |
| Utolsó kör csapássebesség | Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során. |
| Utolsó kör csapásszám | Úszás. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma. |
| Utolsó kör csapásszám | Evezősportok. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma. |
| Utolsó csapáshossz | Az utolsó befejezett hossz során végzett csapások száma. |
| Utolsó csapástípus hossz | Az utolsó befejezett medencehossz során alkalmazott csapástípus. |
| Csapássebesség | Úszás. A percenkénti csapások száma (spm). |
| Csapássebesség | Evezősportok. A percenkénti csapások száma (spm). |
| Csapás | Úszás. Az aktuális tevékenység során végzett csapások száma. |
| Csapások | Evezősportok. Az aktuális tevékenység során végzett csapások száma. |

### Swolf mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Átlagos Swolf | Az aktuális tevékenység átlagos SWOLF-értéke. A SWOLF-érték az egy hosszhoz szükséges idő és az adott hosszhoz szükséges karcsapások számának összege (*Úszással kapcsolatos kifejezések*, 19. oldal). Nyílt vízi úszás esetén a SWOLF pontszámot 25 méterenként számítja ki a rendszer. |
| Intervallum swolf | Az aktuális időköz átlagos SWOLF-értéke. |
| Kör Swolf | Az aktuális kör átlagos SWOLF-értéke. |
| Utolsó kör Swolf | Az utolsó befejezett kör SWOLF-értéke. |
| Utolsó hossz Swolf | Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF-értéke. |

### Hőmérsékleti mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| 24 órás maximum | Az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legmagasabb hőmérséklet. |
| 24 órás minimum | Az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legalacsonyabb hőmérséklet. |
| Hőmérséklet | A levegő hőmérséklete. A testhőmérséklete hatással van a hőmérséklet-érzékelőre. Párosíthat egy tempe™ érzékelőt a készülékkel, hogy az a pontos hőmérsékleti adatok állandó forrása legyen. |

### Időzítő mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Aktív idő | Az aktuális tevékenység során aktívan, mozgással töltött összes idő. |
| Átlagos köridő | Az aktuális tevékenység átlagos körideje. |
| Átlag mozgásidő | Az aktuális mozgás átlagos ideje. |
| Átlag pózidő | Az aktuális tevékenység átlagos pózideje. |
| Eltelt idő | A teljes rögzített idő. Például ha elindítja a tevékenységidőzítőt, és 10 percig fut, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percig fut, akkor az eltelt idő 35 perc. |
| Befejezés becsült ideje | Az aktuális tevékenység befejezésének becsült ideje. |
| Intervallum idő | Az aktuális időköz stopper által mért ideje. |
| Köridő | Az aktuális kör stopper által mért ideje. |
| Utolsó köridő | Az utolsó befejezett kör stopper által mért ideje. |
| Utolsó mozgásidő | Az utolsó befejezett mozgás stopper által mért ideje. |
| Utolsó póz ideje | Az utolsó befejezett póz stopper által mért ideje. |
| Mozgásidő | Az aktuális mozgás stopper által mért ideje. |
| Menetidő | Az aktuális tevékenység során mozgással töltött összes idő. |
| Általánosan előrébb/hátrébb | A céltempónál vagy -sebességnél jobb vagy gyengébb összidő. |
| Póz ideje | Az aktuális póz stopper által mért ideje. |
| Sorozatidőzítő | Egy erősítő edzés során az aktuális edzési sorozattal eltöltött idő. |
| Állásidő | Az aktuális tevékenység során állással töltött összes idő. |
| Úszásidő | Az aktuális tevékenységhez tartozó úszásidő, a pihenőidő nélkül. |
| Időzítő | A tevékenységidőzítő aktuális időbeállítása. |

### Edzési mezők

| Név | Leírás |
|---|---|
| Hátralévő ismétlések | A hátralévő ismétlések száma egy edzés során. |
| Szakaszhossz | Az edzési szakaszból hátralévő idő, illetve táv. |
| Szakasz tempója | Az aktuális tempó az edzési szakaszban. |
| Szakasz sebessége | Az aktuális sebesség az edzési szakaszban. |
| Szakasz ideje | Az edzési szakaszból eltelt idő. |

# support.garmin.com

© 2025 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

A Garmin®, a Garmin logó, az ANT+®, az Approach®, az Auto Lap®, az Auto Pause®, a Edge®, a inReach®, a Move IQ®, a Venu® és a Virtual Partner® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegyei az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, a Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ sorozat, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™, és a Vector™ a Garmin Ltd. Vagy leányvállalatainak védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google Inc. védjegye. Az Apple®, az iPhone® és az iTunes® az Apple Inc. bejegyzett védjegyei az Egyesült Államokban és más országokban. A BLUETOOTH® kifejezésvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. A(z) Di2™ a Shimano, Inc. védjegye. A(z)iOS® a Cisco Systems, Inc. Bejegyzett védjegye, melyet az Apple Inc. licence alapján használ. A(z) Iridium® az Iridium Satellite LLC. bejegyzett védjegye. A(z) Shimano® a Shimano, Inc. bejegyzett védjegye. A(z) 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. A további védjegyek és kereskedelmi nevek a vonatkozó tulajdonosok védjegyei és kereskedelmi nevei.

M/N: A04916, A04918