



# vivosmart<sup>®</sup> HR

Használati útmutató



<b>Tartalomjegyzék</b>	
Kezdeti lépések .....	1
Készülék áttekintése .....	1
Érintőképernyő használata .....	2
Háttérvilágítás használata .....	2
Készülék viselése és a pulzusszám mérése .....	2
<b>Párosítás és beállítás</b> .....	<b>3</b>
Okostelefon párosítása .....	3
Beállítás számítógépen keresztül ...	4
<b>Tevékenység figyelés és egyéb funkciók</b> .....	<b>5</b>
Ikonok .....	6
Automatikus cél funkció .....	7
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv .....	7
Aktív percek .....	8
Fitness tevékenység rögzítése .....	8
Kör automatikus létrehozása távolság alapján .....	9
Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin® eszközök felé .....	9
VIRB távvezérlés .....	10
Alvás figyelés mód .....	11
<b>Bluetooth-kapcsolaton alapuló funkciók</b> .....	<b>11</b>
Értesítések megtekintése .....	11
Értesítések kezelése .....	12
Elvesztett telefon megkeresése ....	12
Bluetooth funkció beállításai .....	13
<b>Napló</b> .....	<b>14</b>
Napló megtekintése .....	14
Garmin Connect .....	14
<b>Beállítások</b> .....	<b>15</b>
Garmin Connect beállítások .....	15
Készüléken elérhető beállítások ...	18
Ne zavarj! mód használata .....	19
Ébresztőóra megtekintése .....	19
<b>Készülék információk</b> .....	<b>19</b>
Műszaki adatok .....	19
Készülékadatok megtekintése ....	20
Készülék töltése .....	20
Készülék ápolása .....	21
<b>Hibaelhárítás</b> .....	<b>22</b>
Tippek irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén .....	22
Energiatakarékos használat .....	23

Készülék újraindítása	
lefagyás esetén .....	23
Gyári beállítások visszaállítása ...	23
Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül ....	24
Szoftver frissítése a Garmin Express szoftverrel .....	24
Terméktámogatás, frissítések .....	24
További tudnivalók .....	25
<b>Függelék .....</b>	<b>25</b>
Edzési célok .....	25
Pulzustartományok .....	25
Pulzustartomány kiosztása táblázat .....	26
Garmin ügyfélszolgálat .....	27
Szoftver felhasználói szerződés ..	27
BSD-3 felhasználói szerződés .....	28
Biztonsági figyelmeztetések .....	30
<b>Tárgymutató .....</b>	<b>31</b>

## Vigyázat!

Mindig konzultáljunk orvossal, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítanánk, vagy az edzéstervet módosítanánk.

A 30. oldalon található, biztonsági tudnivalókat tartalmazó szakaszt gondosan tanulmányozzuk át.

## Kezdeti lépések

A készülék első használatakor az alábbi művelet sor végrehajtásával be kell állítanunk a készüléket, valamint meg kell ismernünk az alapvető funkciókat.

1. Töltsük fel a készüléket (20. oldal).
2. A Garmin Connect™ fiókon keresztül történő beállításnak több módja is van:
  - A beállítást elvégezhetjük kompatibilis okostelefonon keresztül (lásd 3. oldal).
  - Illetve elvégezhetjük számítógépünkön is (4. oldal).

**NE FELEDJÜK!** A beállítási művelet sor elvégzéséig a készülék funkcióinak csak egy része érhető el.

3. Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal. Ez történhet számítógépen keresztül (5. oldal) vagy okostelefonon keresztül (4. oldal).

## Készülék áttekintése



① Érintő- képernyő	Ujjunkat jobbra vagy balra elhúzva funkciók, adatképernyők, menük között léptetünk. Rákoppintva kijelöljük az adott elemet.
② Gomb	Hosszan lenyomva be- és kapcsoljuk a készüléket. Röviden lenyomva megnyitunk és bezárunk menüablakokat. Röviden lenyomva elindítjuk és leállítjuk a számlálót.

## Érintőképernyő használata

Az érintőképernyőn keresztül kezelhetjük a készülék számos funkcióját.

- Az óra számlapon ujjunkat elhúzva léptethetünk a tevékenység figyelési adatok és funkciók között.
- A gomb megnyomását követően ujjunkat jobbra vagy balra elhúzva léptethetünk a menük között.
- A számláló képernyőn a számláló elindítását követően ujjunkat jobbra és balra elhúzva az adatképernyők között léptethetünk.
- Elem kiválasztásához koppintsunk a képernyő azon pontjára, mely a kiválasztani kívánt elemet mutatja.
- A ↩ kiválasztásával az előző képernyőre ugrunk vissza.
- Az érintőképernyőn minden egyes kiválasztás egy különálló művelet legyen.

## Háttérvilágítás használata

- A háttérvilágítás bekapcsolásához bármikor koppintsunk a képernyőre vagy húzzuk el ujjunkat azon.

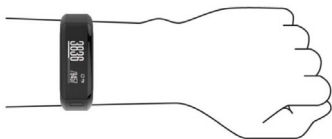
**NE FELEDJÜK!** Riasztás vagy üzenet megjelenése esetén automatikusan bekapcsol a háttérvilágítás.

- Állítsuk be a háttérvilágítást (16. oldal).

## Készülék viselése és a pulzusszám mérése

- Csuklócsontunk felett hordjuk az órát.

**NE FELEDJÜK!** A szíjat szorosan húzzuk meg csuklónk körül, de csak annyira, hogy az óra viselése még kényelmes legyen.



- A karóra hátulján található pulzuserő mérő eszközt ne károsítsuk.
- A csukló alapú pulzuserő mérésről további információkat lásd a *Tippek irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén* szakaszt a 22. oldalon).

## Párosítás és beállítás

### Okostelefon párosítása

A készülék funkcióinak teljes körű használatához kompatibilis okostelefont kell párosítanunk.

**NE FELEDJÜK!** A vivosmart HR készüléket nem az okostelefon Bluetooth beállítási menüjén, hanem a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül kell párosítani.

1. Az okostelefon böngészőjén lépünk fel a [www.garminconnect.com/vivosmartHR](http://www.garminconnect.com/vivosmartHR) oldalra, majd töltjük le és telepítjük a Garmin Connect Mobile alkalmazást.

2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- Amennyiben a párosítás a kezdeti beállítás során történik, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat az okostelefon párosításához.
- Amennyiben a kezdeti beállítások során nem párosítottunk okostelefont, nyomjuk meg a készüléken található gombot, majd válasszuk a **✳ > Okostelefon párosítása** pontot.

3. Nyissuk meg a Garmin Connect Mobile alkalmazást.

4. A vivosmartHR készüléket hozzá kell adnunk a Garmin Connect fiók eszköz listájához.

- Amennyiben ez az első készülék, melyet a Garmin Connect Mobile alkalmazással párosítunk, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

- Amennyiben már párosítottunk egy másik készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazáshoz, válasszuk a **Garmin Devices** pontot, majd a **+** gombot, és kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

### Adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással

A készülék adott időközönként automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül. Emellett bármikor magunk is kezdeményezhetjük a szinkronizálást.

1. A készüléket és az okostelefont hozzuk 3 méteres távolságon belül.
2. A készülék gombját lenyomva megjelenik a menürendszer.
3. Válasszuk a **+**-t.
4. A Garmin Connect Mobile alkalmazásban láthatjuk a friss adatokat.

### Beállítás számítógépen keresztül

Amennyiben nem párosítottunk okostelefont a készülékkel, a Garmin Connect fiókban elvégzendő beállítási műveletsort számítógépen keresztül is elvégezhetjük.

**NE FELEDJÜK!** Egyes funkciók használatához feltétlen szükség van okostelefonra.

1. A töltőcsipeszt illesszük szorosan a készülékre.
2. Az USB-kábelt csatlakoztassuk a számítógép USB-portjához.
3. A számítógép böngészőjén lépünk fel a [www.garminconnect.com/vivosmartHR](http://www.garminconnect.com/vivosmartHR) oldalra.
4. Telepítsük, majd indítsuk el a Garmin Express™ szoftvert.
  - Windows használata esetén válasszuk a **Download for Windows®** pontot.

- **Mac®** számítógép használata esetén válasszuk a **Download for Mac** pontot.

5. A párosításhoz és a beállítási folyamat befejezéséhez kövessük az utasításokat.

### Adatok szinkronizálása számítógépen keresztül

Erőnléti állapotunk javulásának és fejlődésünk nyomon követéséhez rendszeresen szinkronizáljuk az adatokat a Garmin Connect fiókkal.

1. Az USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
2. Az adatokat megtekinthetjük a Garmin Connect oldalon fiókunkba belépve.

### Tevékenység figyelés és egyéb funkciók

Egyes funkciókhoz okostelefon párosítása szükséges.

**Idő és dátum:** a pontos idő és dátum jelenik meg. A készülék minden

alkalommal frissíti az időt, amikor okostelefonnal szinkronizáljuk.

**Tevékenység figyelés:** rögzíti a napi lépésszámot, a megmászott emeletet, a megtett távolságot, elégetett kalóriát és az aktív percekét. A mozgáshiányra figyelmeztető sáv mutatja, hogy milyen régóta nem mozgottunk.

**Célok:** a tevékenységi célok teljesítésének előrehaladását mutatja. A készülék kiismeri aktivitásunk mértékét és minden napra ajánl egy lépésszám cél. Emellett egyedi lépésszám cél, megmászott emelet cél, valamint heti aktív perc érték cél tűzhetünk ki a Garmin Connect fiókon keresztül.

**Pulzusszám:** mutatja az aktuális pulzusszámot valamint egy hét napra vetített átlagos nyugalmi pulzusszámot percenkénti szívdobbanásban (BPM) kifejezve.

**Értesítések:** az okostelefon értesítési beállításainak megfelelően a készülék

lék jelzi, amikor okostelefonunkra hívás, szöveges üzenet (SMS), közösségi háló frissítés stb. érkezik be.






**Zenelejátszó vezérlők:** a vívosmart készülékről vezérelhetjük az okostelefonon futó zenelejátszást.




**VIRB távvezérlő:** a párosított VIRB akciókamerán a felvételt a vívosmart készülékről indíthatjuk el és állíthatjuk le.

## Ikonok

Az ikonok a képernyő tetején jelennek meg. Mindegyik ikon egy adott funkciót jelöl. A képernyőn ujjunkat balra vagy jobbra elhúzva jeleníthetjük meg a funkciókat. Egyes funkciókhoz okostelefon párosítása szükséges.

**NE FELEDJÜNK!** A Garmin Connect fiókkal a képernyő kialakítást is módosíthatjuk (lásd a 16-17. oldalon).

	Az adott napon megtett lépések teljes száma, a napi lépésszám cél valamint a cél teljesítésének folyamata.
	Aktuális pulzusszám és a hét napra vetített átlagos nyugalmi pulzusszám percenkénti szívdobbanásban (BPM) kifejezve. Villogó ikon azt jelzi, hogy a készülék keresi a szívritmusmérőt.
	Az adott napon elégetett kalóriák száma, beleértve az aktív és nyugalmi kalóriát is.
	Az adott napon megtett távolság kilométer (KM) vagy mérföld (MI) szerint.
	Az adott napon megmászott emeletek száma, az aznapi célként kitűzött megmászandó emeletek száma, valamint a cél teljesítésének folyamata.

	Azon percben kifejezett időtartam, amit közepesen vagy nagyon intenzív sporttevékenységben résztvéve töltöttünk el, a heti aktív perc cél, valamint a cél elérésének folyamata.
VIRB	Párosított VIRB kamera távvezérlő funkciója.
	Párosított okostelefonon a zenelejátszás vezérlése.
	A párosított okostelefonról érkezett értesítések.

## Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységünk alapján a vívosmartHR minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó célt. Amikor elkezdünk sétálni vagy futni, a vívosmartHR mutatja a cél teljesítésének folyamatát.



Amennyiben nem kívánunk élni az automatikus cél funkcióval, a Garmin Connect felületen egy egyéni célt is meghatározhatunk.

## Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerűvé vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv **1** megjelenik. Ezután minden 15 perc után, melyet továbbra is egy helyben ülve töltünk, újabb szakasszal **2** bővül a sáv.



Sétáljunk le egy rövid távolságot, és azonnal eltűnik a folyamatjelző sáv.

## Aktív percek


Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Amerikai Szív Szövetség (American Heart Association®) valamint a Világ Egészségügyi Szervezet (WHO) megfogalmazott egy ajánlást, mely szerint hetente legalább 150 percet egy közepes intenzitású tevékenységgel, pl. gyorsgyaloglással töltsünk el, vagy hetente 75 percnyi időtartalmban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.



A készülék figyelő tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel. A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet.

## Sporttevékenység rögzítése

A stopperrel mért tevékenység (mint amilyen a futás, séta) adatait rögzít-


hetjük a készülékre, mely adatokat eltárolhatunk és később feltölthetünk a Garmin Connect fiókba.

1. A készülék gombjának megnyomásával jelenítsük meg a menürendszert.
  2. Válasszuk a  -t.
  3. A készülék gombjának megnyomásával indítsuk a számlálót (stoppert).
  4. Kezdjünk el futni.
  5. További adatképernyők megnyitására húzzuk el ujjunkat jobbra vagy balra.
- NE FELEDJÜK!** A Garmin Connect fiókkal testreszabhatjuk a megjelenő adatképernyőket (16-17. oldal).
6. A futást követően a készülék gombjának megnyomásával leállítjuk a számlálót.
  7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A készülék gombját megnyomva folytatjuk a tevékenységet, a számláló fut tovább.
- A  gombbal mentjük az adatokat és nullázzuk a számlálót. Egy összegző képernyő jelenik meg.
- A  gombbal töröljük a tevékenység adatait.



## Kör automatikus létrehozása távolság alapján


A készüléken aktiválhatjuk az Auto Lap® funkciót, amely minden kilométer (vagy mérföld) megtételekor új kört indít. (hasznos a futás egyes szakaszainak összehasonlításához).

1. Nyomjuk meg a készülék gombját a menürendszer megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a  > **Auto Lap** pontot az Auto Lap funkció bekapcsolásához.
3. Indítsuk el a stopperrel mért tevékenységet (lásd 8. oldal).

## Pulzusszám adatok sugárzása a Garmin® készülékek felé

A pulzusszám adatokat a vívosmartHR készülék képes vezeték nélküli adatátviteli úton keresztül képes sugározni a közeli Garmin készülékek felé. Például kerékpározás során a vívosmartHR elküldi az adatokat az Edge® készülék felé, vagy egyéb tevékenység során a VIRB akciókamera felé.

1. Nyomjuk meg a készülék gombját a menürendszer megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a  > **Heart Rate** > **Broadcast Mode** >  pontot.

A vívosmartHR készülék elkezd sugározni a pulzusszám adatokat: a képernyőn a  jel látható.

**NE FELEDJÜK!** Pulzusszám adatok sugárzása esetén csak a pulzus figyelő adatképernyő jelenik meg.

3. Párosítsuk a vívosmartHR készüléket a Garmin ANT+® kompatibilis készülékkel.

**NE FELEDJÜK!** A párosítás minden egyes Garmin készüléknél másképp történik. Lásd az adott készülék használati útmutatóját.

**TIPP!** A pulzusszám adatok sugárzásának leállításához koppintsunk a pulzusszám figyelő képernyőt, majd válasszuk a ✓-t.

### VIRB távvezérlő funkció

A VIRB távvezérlő funkcióval a VIRB™ akciókamerán távolról is elindíthatjuk, illetve leállíthatjuk a felvételt. VIRB kamera beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyoznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában). Emellett a

vívosmartHR készüléken be kell kapcsolnunk a VIRB képernyőt.

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. A vívosmartHR készüléken ujjunkat jobbra vagy balra elhúzva lépünk a **VIRB** képernyőre.
3. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Videófelvétel indításához a vívosmartHR készüléken válasszuk a -t. A videó számláló jelenik meg a vívosmart kijelzőjén.
- Videófelvétel leállításához a vívosmart készüléken válasszuk a -t.
- Fényképfelvétel készítéséhez a vívosmart készüléken válasszuk a -t.

### Alvás figyelés mód

Alvás módban a vívosmart figyelő pi-henésünk minőségét. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, alvási szintek, valamint alvás közbeni mozgás. A Garmin Connect fiókban megadhatjuk normál alvási időszakunkat. Az alvási adatokat a Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg.

### Bluetooth-kapcsolaton alapuló funkciók

Ezen funkciók kizárólag egy, a Garmin Connect Mobile alkalmazást futtató, kompatibilis okostelefon párosításával érhetőek el.

**Értesítések:** amennyiben az okostelefonra sms üzenet, hívás, közösségi oldal poszt érkezik, erről az okostelefon egy értesítést küld a vívosmartHR felé.

**Keresd meg a telefonom:** a funkció segít megtalálni a Bluetooth-


kapcsolaton keresztül párosított és időközben elveszített telefont.

**Telefon hatósugáron kívül:** a vívosmartHR rezeg és figyelmeztet, amikor a párosított okostelefon a Bluetooth vezeték nélküli kapcsolat hatósugarán kívül kerül.




**Zene vezérlés:** a párosított okostelefonon történő zene lejátszás vezérlése a vívosmartHR-ről.

**Tevékenység feltöltése a Garmin Connect fiókba:** lehetővé teszi a tevékenység adatainak feltöltését a párosított okostelefonra. Az adatokat a Garmin Connect Mobile alkalmazásban is láthatjuk.

### Értesítések megtekintése

- Amikor a készüléken értesítés jelenik meg, az alábbiak közül választhatunk:
- Koppintsunk az érintőképernyőre, majd a -t választva a teljes értesítést megtekinthetjük.



- A -t választva több módon is elvethetjük az értesítést.
- Amikor a készülékre bejövő hívásról szóló értesítés jelenik meg, az alábbiakat tehetjük:
  - A -t választva fogadjuk a hívást az okostelefonon.
  - A -t választva elutasítjuk a hívást.
- Az összes értesítés megtekintéséhez az értesítés képernyőn húzzuk el ujjunkat jobbra vagy balra, koppintunk az érintőképernyőre, majd válaszszunk az alábbiak közül:
  - Ujjunkat jobbra vagy balra elhúzva az értesítések között léptethetünk.
  - Egy értesítést kiválasztva az **Olvas (Read)** paranccsal megtekinthetjük a teljes értesítést.
  - Egy értesítést kiválasztva több módon is elvethetjük azt.

## Értesítések kezelése

Az okostelefonon kezelhetjük a készüléken megjelenő értesítéseket.

Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- iOS® (Apple®) készülék esetén az értesítési központon keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a vívosmartHR-en értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect Mobile alkalmazási beállításai között választhatjuk ki mindazon elemeket, melyekről értesítést kívánunk kapni.

## Elveszett telefon megkeresése

A vívosmartHR készülékkel megkereshetjük az aktuálisan párosított és hatósugaron belül megtalálható telefont.

1. Nyomjuk meg a készülék gombját a menürendszer megjelenítéséhez.

*vivosmart® HR használati útmutató*

2. Válasszuk a -t.

A vívosmartHR elkezd keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth jel erősségét, valamint az okostelefon, amennyiben a vívosmartHR által sugárzott jelet érzékeli, hangjelzést kezd adni. Ahogy közeledünk a telefonhoz, a Bluetooth jel erőssége folyamatosan növekszik.

### Bluetooth funkció beállításai

Nyomjuk meg a készülék gombját, majd válasszuk a -t.

**Bluetooth:** be- és kikapcsolhatjuk a Bluetooth vezeték nélküli funkciót.

**NE FELEDJÜNK!** A további Bluetooth funkciók csak a funkció bekapcsolása esetén jelennek meg.

**Okostelefon párosítása:** a készülék kompatibilis, Bluetooth-funkciós okostelefonnal párosíthatjuk. Ez a beállítás lehetővé teszi, hogy a Garmin Connect Mobile alkalmazással olyan

*vivosmart® HR használati útmutató*

Bluetooth-kapcsolaton alapuló funkciókat elérjünk, mint pl. az értesítések vagy az adatok automatikus feltöltése a Garmin Connect fiókba.

**Értesítések:** a kompatibilis okostelefon érkező értesítéseket engedélyezzük. A **Csak hívást mutat** opcióval kizárólag a bejövő hívásokról szóló értesítések jelennek meg.

**Csatl. riasztás:** a funkciót bekapcsolva a vívosmartHR rezeg és figyelmeztet, amikor a párosított okostelefon a Bluetooth vezeték nélküli kapcsolat hatósugarán kívül kerül.

### Bluetooth funkció kikapcsolása

1. Nyomjuk meg a készülék gombját a menürendszer megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a  > **Bluetooth** pontot: a tolókapcsolóval válasszuk a **KI** beállítást a Bluetooth vezeték nélküli kapcsolat kikapcsolásához. **TIPP!** Az okostelefonon a Bluetooth-funkció kikapcsolásának módját a telefon útmutatójában keressük.


13

## Napló

A készülék legfeljebb 14 nap tevékenység figyelési és pulzusszám adatait képes tárolni, valamint legfeljebb hét, stopperrel kísért tevékenység adatait. A napló tartalmát a Garmin Connect fiókba feltöltve korlátlan mennyiségben tárolhatjuk a tevékenységi adatokat, a tevékenység figyelés adatait, valamint a mért pulzusszám értékeket (lásd 4-5. oldal).

Amikor a napló (a készülék memóriája) megtelik, a legrégebbi adatok kerülnek felülírásra.

## Napló megtekintése

1. Nyomjuk meg a készülék gombját a menürendszer megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a -t.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

## Garmin Connect

Garmin Connect fitness közösségi oldalon létrehozott fiókunkban egyszerűen tárolhatjuk, követhetjük nyomon

edzéseinket, elemezhetjük az adatokat, valamint megoszthatjuk azokat másokkal. A fiók létrehozása ingyenes, melyet a [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) oldalra fellépve hajthatunk végre. Ezután szabadon rögzíthetjük aktív életvitelünk eseményeit, legyen szó akár futásról, kerékpározásról, úszásról, túrázásról, triatlonról.

## Fejlődés nyomon követése

Mérhetjük a napi lépésszámot, baráti versenyeket indíthatunk a Garmin Connect közösségen belüli barátainkkal, valamint célokat tűzhetünk ki.

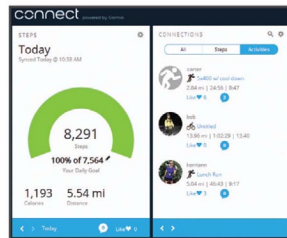
## Tevékenységek tárolása

A stopperrel kísért edzés végén a napló adatait mentsük el, majd töltsük fel a Garmin Connect fiókba, ahol addig tárolhatjuk ezeket, ameddig csak akarjuk.

## Adatok kielemezése

Számos funkció, adat segíti az edzés kiértékelését, pl. idő, távolság, pul-

zusszám, elégetett kalória adatok, valamint testreszabható jelentések.



## Tevékenységek megosztása

A Garmin Connect közösségen belüli baráthoz csatlakozva követhetjük barátunk tevékenységét, illetve ő is láthatja a mi tevékenységet, emellett tevékenységeinkre mutató linkeket helyezhetünk el kedvenc közösségi oldalainkon.

## Beállítások kezelése

A Garmin Connect fiókban módosíthatjuk a készülék beállításait valamint állíthatjuk be saját felhasználói profilunkat.

## Beállítások

### Garmin Connect beállítások

A Garmin Connect fiók felületén keresztül állíthatjuk be a készüléket, hangolhatjuk be a futási funkciókat, valamint tölthetjük ki a felhasználói profilt.

- A Garmin Connect Mobile alkalmazásban lépünk be a **Settings** (beállítások) menübe, majd válasszuk a **Garmin Devices** pontot, végül válasszuk ki a készülékünket.
- A Garmin Connect fiókban az eszközök widgetben (kis információs ablak) válasszuk a **Készülékbeállítások** pontot.

### Készülék beállítások a Garmin Connect fiókban

A Garmin Connect fiókban, a készülékeket mutató külön ablakban (ún. widget) válasszuk a **Készülékbeállítások** pontot.

**Ébresztés:** ébresztési idő és csörgési gyakoriság beállítása.

**Megjelenítési opciók:** saját igényeinkre igazíthatjuk a készüléken megjelenő funkció képernyőket.

**Alapértelmezett képernyő:** megadhatjuk, hogy a készülék bekapcsolásakor valamint az alacsony áramfelvételi állapotból visszaváltva melyik képernyő jelenjen meg.

**Automatikus kijelző bekapcsolás:** a funkció lehetővé teszi, hogy amikor csuklónkat testünk felé mozgatjuk, fordítjuk, a kijelző háttérvilágítása automatikusan bekapcsoljon. Finomhangolásra is lehetőség van: megadhatjuk, hogy ez a funkció mindig működjön, vagy csak mért tevékenység során.

**NE FELEDJÜK!** A funkció használata esetén az akkumulátor hamarabb lemerül.

**Tevékenység figyelés:** a tevékenység figyelést és a mozgáshiányra figyelmeztető funkciót kapcsolhatjuk be és ki.

**Pulzusszám:** a csukló alapú pulzusszám mérést kapcsolhatjuk be és ki.

**Bal vagy jobb csukló:** megadhatjuk, hogy az órát bal vagy jobb csuklónkon hordjuk-e. A képernyő tájolását, elforgatását, valamint a kijelző automatikus bekapcsolását (a csukló elforgatására) érinti.

**Képernyő tájolása:** beállíthatjuk, hogy az adatok álló vagy fekvő formátumban jelenjenek meg.

**NE FELEDJÜK!** A menürendszer és az értesítések mindig fekvő formátumban jelennek meg.

**Idő formátum:** a pontos idő megjelenítése történhet 12 vagy 24 órás formátumban.

**Nyelv:** a menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

**Mértékegység:** a távolság kijelzése történhet kilométer vagy mérföld szerint.

## Futás beállítások a Garmin Connect fiókban

A Garmin Connect fiókban válasszuk a **Futás beállítások** pontot.

**Auto Lap:** a funkciót bekapcsolva mért futás esetén a készülék minden egyes kilométernél (mérőföld) új kört indít.

**Adatmezők:** a mért tevékenység során megjelenő adatképernyőket szabhatjuk saját igényünkre.

## Felhasználói profil beállítások a Garmin Connect fiókban

A Garmin Connect fiókban válasszuk a **Felhasználó beállítások** pontot.

**Egyedi lépéshossz** – saját, ránk jellemző lépéshossz megadásával a készülék még pontosabban tudja megadni a megtett távolságot. Megadhatunk egy adott távot is kiegészítve a lépések számával, mely ezen táv megtételéhez szükséges.

**Napi lépésszám** – a napi lépésszám cél adhatjuk meg, az automatikus cél

(Auto Goal) funkciót bekapcsolva korábbi tevékenységünk alapján minden éjfélkor maga a készülék tűz ki egy új napi célt.

**Adatmezők:** a mért tevékenység során megjelenő adatképernyőket szabhatjuk saját igényünkre.


**Napi megmászott emeletek:** célként adhatjuk meg, hogy aznap hány emeletet kívánunk megmászni.

**Heti aktív percek:** egy hétre vonatkozóan, percben kifejezve adhatjuk meg azt az időtartamot, amit közepesen vagy erősen intenzív sporttevékenységgel eltölteni kívánunk.

**Pulzustartományok:** a maximális pulzusszámot adhatjuk meg, valamint saját igényeink szerint oszthatjuk ki a pulzustartományokat.

## Készüléken elérhető beállítások

A beállítások szűk köre a vívosmartHR készüléken is elérhető. További beállítások a Garmin Connect fiókban érhetők el (lásd 15-17. oldalakon).

Nyomjuk meg a készülék gombját a menürendszer megjelenítéséhez, majd válasszuk a -t.

**Nyelv:** a menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

**Idő:** a pontos idő megjelenítése történhet 12 vagy 24 órás formátumban, illetve amennyiben a vívosmartHR készüléket nem párosítottuk okostelefonnal, manuálisan magunk is megadhatjuk a pontos időt.

**Mértékegység:** a megtett távolság kijelzése történhet kilométer vagy mérföld szerint.

**Activity Tracking:** a tevékenység figyelmet és a mozgáshiányra figyelmeztető funkciót kapcsolhatjuk be és ki.


**Heart Rate:** a csukló alapú pulzuszórást kapcsolhatjuk be és ki.

**Alapbeállítások visszaállítása:** a felhasználói adatokat törölhetjük, valamint a készülék gyári beállításait helyreállítjuk (visszaállítjuk a gyári állapotot).

**Auto Lap:** a funkciót bekapcsolva mért futás esetén a készülék minden egyes kilométernél (mérőföld) új kört indít.

### Pontos idő manuális beállítása

Alapértelmezés szerint az órát okostelefonnal párosítva a pontos idő beállítása automatikusan, a telefon idő beállításának átvételével történik. Azonban amennyiben nem párosítunk okostelefont, az időt manuálisan is beállíthatjuk.

1. Nyomjuk meg a készülék gombját a menürendszer megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a  > **Idő** > **Set Time** pontot.


3. Válasszuk a -t, majd adjuk meg a pontos időt és a dátumot.


4. Válasszuk a -t.

### „Ne zavarj!” mód használata

A „Ne zavarj!” móddal kikapcsolhatjuk a háttérvilágítást valamint a rezgő riasztásokat. Például TV-nézés vagy alvás során hasznos lehet ez a funkció.

**NE FELEDJÜK!** A Garmin Connect fiókban beállíthatunk egy alvási napszakot, amely alatt a készülék automatikusan „Ne zavarj!” módba vált.


1. Nyomjuk meg a készülék gombját a menürendszer megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a  > **Ne zavarjanak** > **Be** pontot.

A pontos idő képernyőn a  ikon megjelenik.

**TIPP!** Amennyiben nem kívánunk „ne zavarj” módba lépni, nyomjuk

meg a készülék gombját, majd válasszuk a  > **KI** pontot.

### Ébresztőóra megtekintése

1. A Garmin Connect fiókban állítsunk be egy ébresztési időt és egy gyakoriságot (lásd a 15. oldalon).
2. A vívosmartHR készüléken a menürendszer megnyitásához nyomjuk meg a készülék gombját.
3. Válasszuk a -t.

### Készülék információk

vívosmartHR műszaki adatai	
Akkumulátor	Beépített lítium-ion akkumulátor
Akkumulátor által biztosított működési idő	Akár 5 nap
Vízállóság	50 m*
Üzemi hőmérsékleti tartomány	-10°C – +60°C

Töltés hőmérsékleti tartomány	0°C – 40°C
Rádiófrekvencia/protokoll	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli kommunikációs protokoll  Bluetooth Smart vezeték nélküli technológia

\*A készülék az 50 méteres vízmélységben jellemző nyomásnak még ellenáll (részletesen lásd a [www.garmin.hu/vizallo](http://www.garmin.hu/vizallo) oldalon).

## Készülékadatok megtekintése

Megtekinthetjük a készülék azonosítószámát, szoftver verziószámát, jogi tudnivalókat, valamint az akkumulátor töltöttségi szintjét.

1. Nyomjuk meg a készülék gombját a menürendszer megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a **i**-t.

## Készülék töltése

### Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő, töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szárazra az érintkezőket és az ezekhez közeli felületeket.

A készülék lítium-ion akkumulátort tartalmaz. Az erre vonatkozó biztonsági tudnivalókat a 30. oldalon találjuk.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábel csatlakozóját számítógépünk egy szabad USB-portjához.
2. Illesszük a töltőn lévő érintkezőcsapokat a készülék hátulján lévő érintkezőkhöz, majd a töltőt **1** nyomjuk kattanásig a készülékre.



3. Töltsük fel teljesen a készüléket.

### Készülék használata töltés alatt

Egyes funkciók töltés alatt is elérhetők, pl. a Bluetooth kapcsolaton keresztül elérhető funkciók, valamint a készülék beállítások.

1. Az USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógép egy szabad USB-portjához.
2. A **▲** gombbal kilépünk az USB cserélhető háttértár módból.

## Tisztítás, ápolás

### FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

Ne használjunk erős vegyszereket, oldószereket, mivel ezek károsíthatják a műanyag elemeket.

Víz alá merítve a készüléket ne nyomjuk meg a készülék gombját.

Lehetőleg kerüljük az erős rázkódásokat, ütéseket, ne bánjunk durván a készülékkel, mivel ez jelentősen lecsökkenti annak élettartamát.

Amennyiben a készüléket sós víz, klór, napvédő krém, kozmetikai szer, alkohol vagy egyéb erős vegyszer éri, tiszta vízzel bőven öblítsük át. Amennyiben a fenti anyagok valamelyike tartósan érintkezik a készülékkel, tartós károsodás következhet be.

Ne tároljuk olyan helyen a készüléket, ahol tartósan szélsőséges hőmérsék-

letnek van kitéve, mivel ez véglegesen károsíthatja a készüléket.

## Készülék tisztítása

### Figyelem!

A töltő csatlakoztatásakor az elektromos érintkezőkön kirakódó pára, ve-rejtek még kis mennyiségben is rozsdásodást okozhat.

1. Enyhén szappanos vízzel megnedvesített ruhával töröljük át a készüléket.
2. Töröljük szárazra a készüléket. Hagyjuk a készüléket teljesen megszáradni.

## Hibaelhárítás

### Tippek irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén

Amennyiben a pulzusszám nem jelenik meg, vagy irreális értékeket kapunk, az alábbiakat tehetjük:

- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
  - Az óra alatti felületen ne használjunk napvédő krémet.
  - Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosra (annyira, hogy viselése még kényelmes maradjon).
- NE FELEDJÜK!** Az órát az alkaron feljebb is viselhetjük, illetve megpróbálhatjuk átrakni másik karunkra is.
- Az edzés megkezdése előtt végezzünk el egy 5-10 perces bemelegítést, valamint az edzés előtt mérjük meg pulzusszámunkat.

**NE FELEDJÜK!** Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.

- Minden egyes edzést követően öblítsük át a készüléket.

## Energiatakarékos használat

- Kapcsoljuk ki az **Auto Backlight** (háttérvilágítás automatikus beállítása) beállítást (16. oldal).
  - Az okostelefon értesítési beállításai között korlátozzuk a vívosmartHR készüléken megjelenő értesítéseket.
  - Kapcsoljuk ki az okos értesítéseket.
  - Kapcsoljuk ki a Bluetooth-funkciót, amikor nem használjuk a Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciókat.
  - Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatok sugárzását más Garmin készülékek felé (9. oldal).
  - Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzuserő mérést.
- TIPP!** Az aktív percek funkció valamint az elégetett kalória számítások a csuklós pulzusszám mérésen alapulnak.



## Készülék újraindítása lefagyás esetén

Amennyiben a készülék nem reagál az érintésre, gombnyomásra, újra kell indítanunk. Ezzel a beállítások nem módosulnak, saját adatok nem törölődnek.

1. Tartsuk lenyomva a készülék gombját úgy 10 másodperc hosszan. A készülék kikapcsol.
2. Nyomjuk le a gombot úgy egy másodperc hosszan a készülék bekapcsolásához.

## Gyári állapot visszaállítása

A készülék a gyári alapbeállítás szerinti állapotba áll vissza, **az összes felhasználói adat és a napló is törölődik.**

1. Nyomjuk meg a készülék gombját a menürendszer megjelenítéséhez.
2. Válasszuk a  > **Alapbeállítások visszaállítása** >  pontot.

## Szoftver frissítése a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül

A rendszerszoftver Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a készüléket párosítanunk kell kompatibilis okostelefonnal.

1. Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül (4. oldal).

Amennyiben új rendszerszoftver érhető el, a készülék jelzi, hogy ennek frissítésére lehetőség van.

2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül

A rendszerszoftver frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint le kell töltenünk és tele-

pítenünk kell a Garmin Express alkalmazást.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz. Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.

2. Bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel.

A készülék jelez, hogy a szoftver frissítésre vár.

3. Válasszunk a felkínált lehetőségek közül.

## Terméktámogatás, frissítések

A Garmin Express™ szoftver az alábbi szolgáltatásokhoz biztosít hozzáférést:

- regisztráció,
- használati útmutatók,
- szoftverfrissítések,
- Garmin Connectre történő adatfeltöltés.

## További tudnivalók

A Garmin alábbi weboldalain további információkat találunk a termékről.

- [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports);
- [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).

Kiegészítők beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálatához.

## Függelék

### Edzési célok

Ismerve a pulzustartományunkat, mérhetjük és javíthatjuk kondíciónkat a következő elvek szerint:

- Pulzusunk jól jellemzi az edzés intenzitását.
- Adott pulzustartományban dolgozva javíthatjuk szív- és érrendszerünk terhelhetőségét és erejét.
- Ismerve pulzustartományunkat, megakadályozhatjuk a túledzést és csökkenthetjük a sérülés kockázatát.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, megadhatjuk azt a Forerunner beállításai között, ekkor a készülék kiszámolja a különféle edzési célokat szolgáló pulzustartományokat.

Ha nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőtermekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Az alapértelmezett maximális pulzusszámot megkapjuk, ha 220-ból kivonjuk éveink számát.

### Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének erősségi mérésére, valamint kondíciójának javítására.

A pulzustartomány a percenkénti szívdobbanásokban meghatározott érték-tartomány. A leggyakrabban alkalma-

zott öt tartományt 1-5-ig számozzák, ahol nagyobb szám nagyobb intenzitást jelez. Általánosságban a pulzus-

tartományok a maximális pulzusszám százalékaként kerülnek meghatározásra.

## Pulzustartomány kiosztási táblázat

Zóna	Maximális pulzus %-a	Érzékelhető igénybevétel	Eredmény
1	50%–60%	Nyugodt, könnyű tempó; ütemes légzés	Szabályzott légzést igénylő edzés kezdő szintje; stressz csökkentő
2	60%–70%	Kényelmes tempó; enyhén mélyebb légzés, társalgás lehetséges	Alap szív- és érrendszeri edzés; jó bemelegítési, rekreációs tempó
3	70%–80%	Mérsékelt tempó; társalgás nehezebben folytatható	Fokozott légzőrendszeri terhelés; optimális szívrendszeri edzés
4	80%–90%	A tempó gyors és kicsit kényelmetlen; erőteljes légzés	Fokozott légzőrendszeri terhelés, fokozott sebesség
5	90%–100%	A tempó sprintre vált, hosszú ideig nem tartható; nehéz légzés	Levegővétel ritkul, nagy izomzati megerőltetés, nagyfokú energiafelemésztés

## Garmin ügyfélszolgálat

Ha bármilyen probléma lépne fel a készülék használata során, vagy kérdése volna, kérjük hívja a Navi-Gate Kft. ügyfélszolgálatát a 06 1 801 2830-as telefonszámon, vagy küldjön levelet a [support@navigate.hu](mailto:support@navigate.hu) email címre.

## Szoftver felhasználói szerződés

A VÍVOSMARTHR HASZNÁLATBA VÉTELÉVEL A FELHASZNÁLÓ AZ ALÁBBI SZERZŐDÉSben FOGLALT FELTÉTELEKET KÖTELEZŐNEK TEKINTI MAGÁRA NÉZVE. KÉRJÜK FIGYELMESEN OLVASSÁK ÁT AZ ALÁBBI SZERZŐDÉST.

A GARMIN egy korlátozott használati engedélyt biztosít a készülékbe beépített szoftverhez (a továbbiakban: Szoftver), és ennek normál működtetéshez. Tulajdonjog és szerzői jogok a GARMIN-nál maradnak.

A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver a GARMIN tulajdonát ké-

pezi, valamint az Egyesült Amerikai Államok szerzői jogi törvényének és más nemzetközi szellemi termékre vonatkozó egyezmények védelme alatt áll. A Felhasználó tudomásul veszi, hogy a Szoftver rendszere, felépítése és kódja a GARMIN nagyértékű szakmai-ipari titkait képezik, és a forráskód a GARMIN ipari titka marad. A Felhasználó kötelezi magát, hogy a Szoftvert vagy annak részét nem módosítja, nem kódolja ki illetve vissza, továbbá nem használja alapul más eszközhöz. A Garmin által nem támogatott, nem eredeti térképek használata esetén a GPS készülékek problémamentes működése nem garantálható. A Felhasználó kötelezi magát, hogy nem exportálja, vagy reexportálja a Szoftvert egyetlen országba sem, megsértve az Amerikai Egyesült Államok kiviteli ellenőrzési törvényeit.



### **BSD 3 felhasználói szerződés**

© Szerzői jogok: 2003-2010, Mark Borgerding.

Minden jog fenntartva.

A forgalmazás és használat akár forrás, akár bináris formában, akár átalakítással, akár anélkül történik, az alábbi feltételek teljesülése esetén megengedett:

- A forráskód forgalmazása esetén megtörténik a fenti, szerzői jogokra vonatkozó jelzés feltüntetése, ezen felül az alábbi kikötések, feltételek listájának, valamint az alábbi felelősség elhárítási nyilatkozat feltüntetése.
- A bináris formában történő forgalmazás során a bináris formának elő kell állítania a fenti, szerzői jogokra vonatkozó jelzést, ezen felül az alábbi kikötések, feltételek listáját, valamint az alábbi felelősség elhárítá-

si nyilatkozatot és/vagy a forgalmazással együtt járó egyéb anyagokat.

- Külön előzetes, írásba foglalt engedély nélkül sem a szerző, sem bármely együttműködő fél neve nem kerülhet felhasználásra a jelen szoftverből származtatott termékek támogatásához, reklámozásához.

A SZOFTVERT A SZERZŐI JOGTULAJDONOSOK VALAMINT AZ EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK „ÚGY AHOGY VAN” FORMÁBAN BOCSÁTJÁK FELHASZNÁLÁSRA, ÉS BÁRMINEMŰ ÍROTT VAGY HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A KERESKEDELMI VAGY ADOTT CÉLÚ HASZNÁLATRA VONATKOZÓ HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁST) MEGTAGADNAK. A SZERZŐI JOGTULAJDONOS ÉS EGYÜTTMŰKÖDŐ FELEK SEMMILYEN KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT SEM VÁLLALNAK FELELŐSSÉGET BÁRMILYEN

KÖZVETETT, KÖZVETLEN, VÉLETLENSZERŰ, KÜLÖNLEGES, EGYSZERI VAGY KÖVETKEZMÉNYSZERŰ KÁRÉRT (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A HELYETTESÍTŐ JAVAK ÉS SZOLGÁLTATÁSOK BIZTOSÍTÁSÁT, HASZNÁLAT KIESÉST, ADATVESZTÉST, PROFITVESZTÉST VAGY EGYÉB ÜZLETI TEVÉKENYSÉG MEGSZAKÍTÁSÁT), FÜGGETLENÜL ATTÓL, HOGY BÁRMILYEN EGYÉB FELELŐSSÉGI VISZONY, ELMÉLET MIT ÁLLÍT, ALAPULJON EZ AKÁR SZERZŐDÉSES, OBJEKTÍV FELELŐSSÉGVÁLLALÁSON, VÉTKES CSELEKMÉNYEN (IDEÉRTVE A GONDATLANSÁGOT VAGY EGYÉB CSELEKMÉNYT), AMELY A SZOFTVER HASZNÁLATÁBÓL BÁRMILYEN MÓDON EREDEZTETHETŐ, MÉG ABAN AZ ESETBEN SEM, HA ILYEN JELLEGŰ KÁRESEMÉNY BEKÖVETKEZTÉRE ELŐZETESEN SZÁMÍTANI LEHETETT.

## Fontos tudnivalók

MINDIG konzultáljon orvosával, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítana, vagy az edzéstervet módosítaná. Ha pészmeckere vagy egyéb elektronikus készülék implantátuma van, konzultáljon orvosával, mielőtt használatba veszi a szívritmusról.

A készülék, a szívritmusról és további Garmin-kiegészítők, mérők kereskedelmi forgalomban futó eszközök, nem orvosi műszerek, és külső elektromos berendezések, jelforrások zavart okozhatnak a készülékek, mérők működésében. A mért pulzusszám-értékek csak tájékoztató jellegűek, és a Garmin elutasít bármely téves mérésből származó esemény következményeire vonatkozó mindennemű felelősséget.

Ne hagyjuk a készüléket magas hőnek kitéve, magas környezeti hőmérsékletű helyen, forró napon, inkább vegyük le a készüléket, és tároljuk árnyékos helyen.

Ne szűrjük át az elemet. Hosszabb időn át lehetőleg 0-25°C között tároljuk, és -20 – +50°C közötti tartományban működtessük a készüléket. Az elem kivételek a szívritmusrólból ne használjunk éles tárgyat. Az elemeket tartsuk távol gyermekektől. Ne bontsuk szét, ne szűrjük át, ne roncsoljuk az elemet. Külső hálózati töltő esetén csak a Garmin által a termékhez engedélyezett töltőt alkalmazzunk. Csak az eredetivel egyező típusú elemet helyezzük be csereelemként, eltérő esetben tűz, robbanás következhet be.

## Tárgymutató

### A

adat

-tárolás 4, 5, 14

-átvitel 4, 5

adatképernyők 8, 16-17

akkumulátor

töltése 20

energiatakarékos

használat 23

alacsony áramfelvételi

mód 16

alkalmazások 10,11-13, 19

okostelefon 3

Auto Lap 9

### B

beállítások 15-19

készüléken 18

Garmin Connect

fiókban 15-17

futás 17

Bluetooth-funkció 11-13

### C

célok 7, 25

cserélhető háttértár

mód 21

### E

ébresztő 19

érintőképernyő 2

értesítések 11-12

### F

frissítés, szoftver 24

### G

Garmin Connect 14

Garmin Express 24

regisztráció 24

szoftverfrissítés 24

gomb 1

### H

háttérvilágítás 2, 16

hibaelhárítás 22-25

### I

idő 5, 16, 18, 19

ikonok 6

### K

készülékazonosító 20

kiegészítők 25

körök 9, 17

### M

mentés, tevékenység 8-9

menü 1

műszaki adatok 19

### N

napló

áttöltése számítógépre 5

megtekintés 14

nyomógomb 1

### O

okostelefon

párosítása 3

alkalmazások 10,

11-13, 19

óra 5, 16, 18, 19

### P

párosítás

ANT+ mérő 10

okostelefon 3

pulzusszám

mérés 2

tartományok 25-26

adatok sugárzása 9

## **R**

riasztás, rezgés 13, 19

## **S**

stopper 8

számláló 8

szoftver

frissítés 24

verziószám 20

## **T**

tárolás, adat 4, 5, 14

tevékenység

mentése 8-9

tevékenység figyelés 7-8

tisztítás 21

töltés 20

## **U**

újraindítás lefagyásnál 23

USB 20

cserélhető háttértár

mód 21

adatátvitel 5

## **V**

VIRB távvezérlés 10