



Használati útmutató

Forerunner® 230 / 235



Tartalomjegyzék

Bevezető	1	Pulzustartományok automatikus beállítása	13
Kezelőgombok	1	Fiziológiai mérések	13
Gombok lezárása és feoldása	1	VO2 Max. becslések	14
Állapotjelző ikonok	2	Becsült versenyzidők megtekintése	15
Menü megnyitása	2	Regenerálódási tanácsadó	16
Edzés	2	Regenerálódási pulzusszám	17
Indulhat a futás	2	Csukló alapú pulzusmérő kikapcsolása ...	17
Készülék viselése és pulzusszám mérése	3	Okos funkciók	18
Pulzusszám widget megtekintése	4	Okostelefon párosítása	18
Tipppek irreális pulzusszám érték megjelenése esetén	4	Telefonos értesítések	18
Tevékenység figyelés	5	Zenelejátszó vezérlő megnyitása	19
Tevékenység figyelés bekapcsolása	5	Futás közben hangos jelentések lejátszása	20
Mozgáshíányra figyelmeztető jelzés	5	Widgetek	20
Automatikus cél meghatározás	6	Bluetooth vezérlő widget	21
<i>Ne zavarj!</i> mód használata	6	Időjárás widget	21
Alvásfelügyelés	7	VIRB távvezérlő widget	22
Edzés beltérben	7	Bluetooth kapcsolaton keresztül elérhető funkciók	22
Edzésterv	7	Okostelefon kapcsolat riasztás bekapcsolása	23
Internetről letöltött edzésterv követése	8	Elvesztett telefon megkeresése	23
Edzés indítása	8	Bluetooth-funkció kikapcsolása	24
Edzésnaplár használata	8	Connect IQ™ funkciók	24
Váltott ütemű edzések	9	Edzésnapló	25
Személyes rekordok	11	Napló megtekintése	25
Pulzusmérés funkciók	12	Az egyes pulzustartományokban eltöltött idő megtekintése	26
Pulzustartományok beállítása	12	Összesített adatok megtekintése	26
		Napló törlése	26

Adatkezelés	27
Fájlok törlése	27
USB-kapcsolat bontása	27
Adatok feltöltése	
a Garmin Connect fiókba	28
Garmin Connect	28
Beállítások	29
ANT+ mérők	29
ANT+ mérők párosítása	29
Lépésszámláló	30
Felhasználói profil beállítása	31
Tevékenység profilok	31
Váltás a profilok között	31
Tevékenység beállítások	32
Adatképernyők beállítása	32
Riasztások	32
Auto Pause® használata	34
Körök automatikus létrehozása távolság alapján	34
Automatikus adatképernyő váltás	35
GPS beállítások	35
Készenléti módba váltás késleltetési idejének beállítása	35
Tevékenység figyelés be- és kikapcsolása	36
Rendszerbeállítások	36
Nyelv megadása	36
Idő beállítása	36
Háttérvilágítás beállítása	37
Hangok beállítása	38
Mértékegység beállítása	38

Formátum beállítások	38
Adatrögzítés beállításai	38
Készülék információk	39
Készülék töltése	39
Műszaki adatok	39
Forerunner műszaki adatok	39
Szívritmusról műszaki adatok	40
Készülék ápolása, tisztítása	41
Felhasználó által cserélhető elemek	42
Hibaelhárítás	43
Terméktámogatás, frissítések	43
További tudnivalók	43
Műholdas kapcsolat létesítése	43
GPS-vétel javítása	43
Újraindítás lefagyás esetén	44
Felhasználói adatok törlése	44
Gyári állapot visszaállítása	45
Készülékadatok megtekintése	45
Szoftver frissítése	45
Energiatakarékos használat	46
A napi lépésszám nem jelenik meg	46
Javaslatok irreális pulzusszám érték megjelenése esetén (mellkasi mérő) ..	46
Függelék	47
Adattípusok	47
Garmin ügyfélszolgálat	50
Szoftver felhasználói szerződés	50
Pulzustartomány kiosztási táblázat	53
VO2 Max. szabványos besorolások	54
Tárgymutató	55

BEVEZETŐ

Vigyázat!

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

Kezelőgombok



①		Hosszan lenyomva be- és kikapcsoljuk a készüléket. Röviden lenyomva a háttérvilágítást kapcsoljuk be és ki.
---	--	---

②		Számláló indítása, leállítása. Kijelölt menüelem kiválasztása, elfogadása. Lezárt készülék feloldása.
③		Új kör indítása. Visszalépés az előző képernyőre.
④		Léptetés a widgetek, adatképernyők, opciók, beállítások között. Tevékenység profil kiválasztását követően a V gombot megnyomva nyitjuk meg a menüt. A A gombot hosszan lenyomva a helyi menüt tekintjük meg.

Nyomógombok lezárása és feloldása

A gombok véletlenszerű, akaratlan lenyomását megelőzendő mind tevékenység során, mind karóra módban lezárhatjuk a gombokat.




1. Nyomjuk meg hosszan a **A** gombot.

- Válasszuk a **Készüléket lezár** pontot.
- A feloldáshoz nyomjuk meg hosszasan a **Λ** gombot.

Állapotjelző ikonok

Az állapotjelző ikonok a főképernyő tetején jelennek meg. A villogó ikon azt jelzi, hogy a készülék jeleket keres. Folyamatosan látható ikon jelzi, hogy a készülék észlelte a jelet, és a mérővel a kapcsolat létrejött.

	GPS-kapcsolat állapota.
	Bluetooth®-kapcsolat állapota.
	Szívritmusrő állapot.
	Lépésszámláló állapot.

	Sebesség- és pedáfordulatszám-mérő állapota
	tempe™ hőfokmérő állapota
	VIRB kamera állapota

Menü megnyitása

- Nyomjuk meg a **⌘** gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.
- Nyomjuk meg a **V** gombot.

Edzés

Indulhat a futás

Az első edzési tevékenység lehet futás, kerékpározás vagy egyéb szabadtéri tevékenység. A készülék nem teljesen feltöltve érkezik. Mielőtt elkezdenénk az edzést, töltsük fel teljesen a készüléket (39. oldal).

- Nyomjuk le a **⌘** gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilt.
- Menjünk ki szabadtérre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
- A **⌘** gombbal indítsuk a futást.
- Kezdjük el a futást.



- A futás végén a **⌘** gomb megnyomásával állítsuk le a számlálót.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Ujrakezd** ponttal tovább fut a számlálót.
 - Mentes** ponttal elmentjük a futás adatait, és nullázzuk a számlálót. Egy összegző képernyő jelenik meg.



- Elvet > Igen** ponttal töröljük az edzés adatait.

Kizárólag Forerunner 235

Karóra viselése

és a pulzusszám mérése

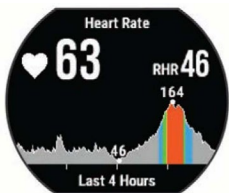
- Az edzés alatt csuklócsontuk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szoroson húzzuk meg csuklónk körül.
- 
- A karóra hátulján található pulzusrő mérő eszközt ne károsítsuk.

- A csukló alapú pulzuszámokról további információkat lásd a következő hasábon.

Pulzusszám widget megtekintése

A widget (külön ablak) mutatja az aktuális pulzusszámot dobbanás/perc (BPM) szerint, az aznapi legkisebb nyugalmi pulzusszámot, valamint egy grafikonon is szemlélteti a pulzus alakulását.

1. A pontos idő képernyőn nyomjuk meg a **V** gombot.



2. A **🏃** gombot lenyomva az elmúlt hét nap átlagos nyugalmi pulzusszám értékeit tekinthetjük meg.

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 edzés előtt öblítsük át a készüléket.

Tevékenység figyelés Tevékenység figyelés bekapcsolása

A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, a cél lépésszámot, a megtett távolságot, valamint az elégetett kalóriát. Az elégetett kalória tartalmazza az alapvető anyagcserét, valamint a tevékenység során elégetett kalóriát.

A tevékenység figyelő a kezdeti beállítások elvégzése során is bekapcsolható, illetve később is bármikor.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenység figyelés > Állapot > Be** pontot.

A lépésszám csak akkor jelenik meg, amikor a műholdas kapcsolat létrejött, és a pontos idő automatikusan beállításra került. A műhol-

das kapcsolathoz szabad rálátásra van szüksége az égboltra.

2. A pontos idő képernyőn a **V** gombokkal tekinthetjük meg a tevékenység figyelési adatokat.

A lépésszám időről időre frissítésre kerül.


Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

A funkció használatához előbb be kell kapcsolnunk a tevékenység figyelő funkciót.

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első piros szegmense megjelenik, a készülék rezegni kezd vagy hangjelzést ad (amennyiben a hangjelzések engedélyezve vannak), valamint a **Mozgás!** felirat villan fel.

Tegyünk meg egy rövid távolságot, és azonnal eltűnik a folyamatjelző sáv.

Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységeink intenzitása alapján a Forerunner minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó célt. Amikor elkezdünk sétálni vagy futni, a készülék mutatja a kitűzött cél  teljesítésének folyamatát.





A napi cél funkciót kikapcsolva a Garmin Connect™ felületen egyéni célt határozhatunk meg.,

„Ne zavarj!” mód használata

A funkció használatához először párosítanunk kell a Forerunner készüléket és az ezzel kompatibilis okostelefonunkat (lásd 18. oldal).

A „Ne zavarj!” móddal kikapcsolhatjuk a háttérvilágítást, a riasztás hangjelzéseket, valamint a rezgést is. 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. A pontos idő képernyőn nyomjuk meg a  gombot a vezérlő widgetek megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Ne zavarj > Be** pontot. A vezérlő widgeten keresztül kikapcsolhatjuk a „Ne zavarj!” módot.

Alvásfigyelés

Alvás módban a készülék figyeli pihenésünk minőségét, vagyis az alvás alatti mozgásunk intenzitását. A mért alvási adatok: az átaludt órák összesített száma, alvási szintek, alvási mozgás intenzitás. A Garmin Connect fiókban a felhasználói adatok között beállíthatunk egy normál alvási napszakot. Az alvási adatok Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

Edzés beltérben

A készülék beltéri tevékenység profiloikat tartalmaz, melyek közös jellemzője, hogy a GPS-vevő ki van kapcsolva. Az akkumulátor kímélése céljából vagy beltérben történő edzés során kikapcsolhatjuk a GPS-vevőt.

NE FELEDJÜK! A GPS beállítások bármimemű módosítása az aktív profilban kerül elmentésre.

Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > GPS > Ki** pontot.

Amikor a GPS-vevő ki van kapcsolva, a készülék a sebességet és a távolságot a beépített gyorsulásmérő által szolgáltatott adatok alapján határozza meg. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja. Az így meghatározott sebesség és távolság adatok pontossága nagy mértékben javul pár, GPS-vevő mellett elvégzett futást követően.

Edzéstervek

Egyedi edzésterveket hozhatunk létre, melyek minden egyes szakaszához külön távolság, idő vagy kalória alapú célokat rendelhetünk. Az edzéstervet létrehozhatjuk a Garmin Connecten, vagy kiválaszthatunk egy edzésprogramot, amely a Garmin Connectről származó, beépített edzésterveket tartalmaz, majd az így kinyert terveket letölthetjük a készülékre.

A Garmin Connecttel ütemezhetjük is az edzésterveket. Előre megtervezhetjük az edzéseket, majd ezeket eltarolhatjuk a készüléken.

Internetről letöltött edzésterv követése

A Garmin Connect közösségi oldalon létre kell hoznunk egy fiókot, csak ezt követően tölthetünk le edzéstervet.

1. Csatlakoztassuk a számítógéphez a Forerunnert.
2. Lépjünk fel a www.garminconnect.com oldalra.
3. Hozzuk létre, majd mentjük el az új edzést.
4. Kattintsunk a **Send To Device** (küldés a készülékre) parancsra, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Végül bontsuk az USB-kapcsolatot.

Edzés indítása

Edzés elindításához először töltsünk le legalább egy edzéstervet a Garmin Connectről.

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Saját edzések** pontot.
2. Válasszunk egy edzéstervet.

3. Válasszuk az **Edzés indítása** parancsot.

Miután elindítottuk az edzést, a készülék kijelzi az edzés egyes lépéseit, a célt (amennyiben van), illetve az aktuális edzési adatokat


Edzésnaplár

Az edzésnaplár a Garmin Connectben betáplált ütemezés kiegészítését jelentő funkció a Forerunneren. Miután egy pár edzést beütemeztünk a Garmin Connect naptárban, letölthetjük ezeket a Forerunnerre. Az ütemezett edzések dátum szerint jelennek meg a Forerunner edzésnaplárjában. Amikor a naptárban kiválasztunk egy napot, megtekinthetjük, vagy el is indíthatjuk az ott szereplő edzést. Az ütemezett edzés eltárolva marad a készüléken, akár végrehajjtuk, akár kihagyjuk azt. Amikor ütemezett edzéseket töltünk le a Garmin Connectről, a meglévő ütemezést felülírjuk.


Garmin Connect edzési programok használata

A Garmin Connect közösségi oldalon létre kell hoznunk egy fiókot, csak ezt követően tölthetünk le edzésprogramot.

Keressünk ki egy edzési programot a Garmin Connecten, ütemezzük az edzéseket, majd töltsük le a teljes programot a Forerunnerre.


1. Csatlakoztassuk a készüléket számítógéphez.
2. A Garmin Connect fióban válasszunk ki, majd ütemezzünk be egy edzési programot.
3. A naptárban tekintsük át az edzésprogramot.
4. Válasszuk a -t, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.


Váltott ütemű edzések

Váltott ütemű edzéseket távolság és idő alapján hozhatunk létre. A készülék csak addig tárolja a váltott ütemű edzést, amíg egy következő létre nem hozunk. Nyitott szakaszt is beiktathatunk amikor adott pályán, bejárt út mentén futunk, vagy ha adott távolságot kívánunk lefutni. A  gombot lenyomva a készülék rögzíti az adott szakaszt, és ugrik a lazító szakaszra.



Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Válasszuk a **Menü > Tréning > Időközök > Szerkeszt > Időtartam > Típus** pontot.
2. Válasszunk a **Távolság, Idő** és **Nyitott** lehetőségek közül.
TIPP! A **Nyitott** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.
3. Amennyiben szükséges, válasszunk az **Időtartam** pontot, majd adjunk meg egy távolságot vagy időtarta-

mot a munka szakaszhoz, majd válasszuk a -t.



- Válasszuk a **Pihenő > Típus** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
- Válasszunk a **Távolság, Idő és Nyitott** lehetőségek közül.
- Ha szükséges, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a pihenő szakaszhoz, majd válasszuk a -t.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
 - Az ismétlések számának megadásához válasszuk az **Ismétlést**.
 - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Bemelegítés > Be** pontot.
 - Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Levezetés > Be** pontot.

Váltott ütemű edzés indítása

- Válasszuk a **Menü > Tréning > Időközök > Edzés indítása** pontot.
- Nyomjuk le a  gombot.
- Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a  gombot az első éles szakasz indításához.
- Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Váltott ütemű edzés leállítása

- Adott szakasz befejezéséhez bármikor nyomjuk le a  gombot.
- A számlálót bármikor leállíthatjuk a  gomb lenyomásával.

Személyes rekordok

A futás végén a Forerunner kijelzi a futás során elért esetleges személyes rekordokat. Ez jelentheti adott versenytáv megtételéhez szükséges leg-rövidebb időt, vagy a legnagyobb lefutott, letekert távot. Kerékpáros profil esetén a személyes rekord tartalmazza a legnagyobb emelkedést és a legjobb teljesítményt is (teljesítménymérő szükséges).

Személyes rekordok megtekintése

- Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Rekordokat**.
- Válasszuk ki a sportágot.
- Válasszuk ki a rekordot.
- Válasszuk a **Rekord megtekintése-t**.

Személyes rekordok törlése

- Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Rekordokat**.
- Válasszuk ki a sportágot.

3. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.

4. Válasszuk a **Rekord törlése > Igen** pontot.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

- Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Rekordokat**.
- Válasszuk ki a sportágot.
- Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
- Válasszuk az **Előző > Igen-t**.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Összes személyes rekord törlése

- Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Rekordokat**.

2. Válasszuk ki a sportágat.

3. Válasszuk az **Összes rekord törlése** > **Igen** pontot.

Kizárólag az adott sportág alatt eltárolt rekordok törődnek.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törődnek.

Pulzusmérés funkciók

Jelen útmutató a Forerunner 230 és 235 modellek használatát ismerteti. Az alábbi fejezetben bemutatott pulzusmérő funkciók mindkét modellre vonatkoznak. A funkciók szívritmusmérő használatával érhetők el.

Forerunner 230: A készülék az ANT+® szívritmusmérőkkel kompatibilis.

Forerunner 235: A készülék egy beépített, csukló alapú szívritmusmérőt tartalmaz, valamint kompatibilis az ANT+® szívritmusmérőkkel.

Pulzustartományok beállítása

A készülék az első bekapcsolás során megadott személyes adatok alapján osztja fel a pulzustartományokat. Az edzés során elégetett kalória pontos kiszámításához adjuk meg maximális pulzusszámunkat, de ezenfelül lehetőség van a nyugalmi pulzusszám megadására, valamint a pulzustartományok egyedi felosztására.

1. Válasszuk a **Menü** > **Saját adatok** > **Felhasználói profil** > **Pulzustartományok** pontot.

2. Válasszuk a **Max. Psz.** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.

3. Válasszuk a **Nyugalmi Psz.** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.

4. Válasszuk a **Tartományok** > **Ez alapján** pontot.

5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

• **BPM** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

• **%Max. HR** esetén a maximális pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

• **%HRR** esetén a tartalék pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.

6. Válasszunk egy tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok pulzusértékeit.

Pulzustartományok automatikus beállítása

Alapbeállítás szerint a készülék mérési maximális pulzusunkat, majd ennek adott százalékai szerint határozza meg az egyes pulzustartományokat.

• Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek (lásd 31. oldal).

• Fussunk sűrűn a kompatibilis szívritmusmérő használata mellett.

• Próbáljunk ki pár, a Garmin Connect fiókunkból elérhető pulzus alapú edzésprogramot.

• A Garmin Connect fiókban tekintsük meg a pulzusszám statisztikákat, a megállapítható trendeket, valamint az egyes tartományokban eltöltött időket.

Fiziológiai mérések

Az alábbi fiziológiai mérésekhez kompatibilis szívritmusmérő használata szükséges. A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában.

NE FELEDJÜK! Elsőre a becsült adatok pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár edzésre szüksége van a futási teljesítmény kiismeréséhez.

VO2 Max: A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kife-

jezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogramjára vetítve egy perc alatt elégetünk.

Becsült versenyidők: A Forerunner a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

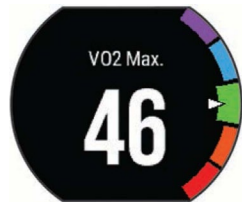
Regenerálódási tanácsadó: A regenerálódási tanácsadó funkció megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk. A regenerálódási tanácsadó funkció mutatja a regenerálódási időt, valamint a regenerálódási ellenőrző mutatót.

VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mel-

lett testsúlyunk egy kilogramjára vetítve egy perc alatt fogyasztunk. A VO2 max. érték sportolói teljesítményünkről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. VO2 max. becsléseket a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja és támogatja. A Garmin® készüléket szívritmusról mérve párosítva megjeleníthetjük a VO2 max. becslési értékeket.

A VO2 Max. becslés egy számérték és egy pozíció a színskálán.



Színkód	Teljesítmény értékelése
Bíbor	Felsőfokú
Kék	Kiváló
Zöld	Jó
Narancs	Megfelelő
Piros	Gyenge

A VO2 max. adatok felhasználása és elemzések a Cooper® intézet engedélyével történnek. Részletesen lásd a függelékben, valamint a www.CooperInstitute.org oldalon.

VO2 max. értékek kinyerése

A VO2 max. érték megtekintéséhez szívritmusról mérni szükséges.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat, majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár futásra szüksége van futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

1. Szabad téren, legalább 10 percet fussunk.
2. Futást követően válasszuk a **Ment** pontot.
3. Válasszuk a **Menü > Saját adatok VO2 Max.-t**.

Becsült versenyidők megtekintése

A becsült versenyidők megtekintéséhez szívritmusról mérni szükséges.

A pontos becslés érdekében végzük el a felhasználói profil beállítását, valamint adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

A Forerunner a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél versenyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot.

NE FELEDJÜK! Elsőre a becslések pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek szüksége van pár futóedzésre ahhoz, hogy a megfelelő mértékben megismerje futási teljesítményünket.

1. Helyezzük fel a szívritmusról, majd kezdjük el a futást.
2. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Versenyjós** pontot.

A becsült versenyidők 5 km-es, 10 km-es, félmaraton és maraton távolságokhoz jelennek meg.

Regenerálódási tanácsadó

A Forerunnerhez szívritmusról csatlakoztatva igénybe vehetjük a regenerálódási tanácsadó funkciót, amely megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk. A regenerálódási tanácsadó funkciót a Firstbeat biztosítja.

Felépülési idő: A felépülési idő a tevékenységet követően azonnal meg-

jelenik, és folyamatosan csökken addig, amíg teljesen készen állunk egy újabb kemény edzés végrehajtására.

Regenerálódási tanácsadó bekapcsolása

A pontos becslés érdekében végezzük el a felhasználói profil beállítását, valamint adjuk meg maximális pulzusszámunkat.

1. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Helyreállítási tanácsadó > Állapot > Be-t**.
2. Indítsuk a futást. Az első pár percet követően megjelenik a regenerálódási tanácsadó, valós időben mutatva felépülésünk aktuális állapotát.
3. A futást követően válasszuk a **Mentés** pontot.



A regenerálódási idő megjelenik. A leghosszabb idő 4 nap.

Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben szívritmusról edzünk, minden egyes edzés után lehetőségünk van a regenerálódási pulzusszám megtekintésére. A regenerálódási pulzusszám az aktív (edzés alatti) pulzusszám, és az edzés vége után két perccel mért pulzusszám különbsége. Például egy általános futó edzést követően leállítjuk a számlálót. Pulzusszámunk 140 bpm. Két perc levezető futás vagy pihenés után pulzusszámunk 90 bpm. A regenerá-

lódási pulzusszám 50 bpm (140-ból kivonjuk a 90-et). Egyes tanulmányok összefüggést mutattak ki a regenerálódási pulzusszám és a szív- és érrendszeri egészségi állapota között. Minél nagyobb a szám, annál egészségesebb a szívünk.

TIPP! A pontos eredmény érdekében javasolt két percre teljesen leállnunk, amely alatt a készülék kiszámolja a regenerálódási pulzusszámot. A tevékenységet a regenerálódási tanácsadó megjelenését követően menthetjük el vagy törölhetjük.

Csukló alapú pulzusmérő kikapcsolása (Forerunner 235)

Alapbeállítás szerint a Forerunner 235 automatikusan a csukló alapú pulzusmérőt használja, kivéve, ha kiegészítő pulzusmérőt csatlakoztatunk. A csukló alapú pulzusmérő kikapcsolásához válasszuk a **Menü > Beállítások > Pulzusmérő > Ki** pontot.

Okos funkciók

Okostelefon párosítása

A beállítás teljessé tételéhez valamint a készülék összes funkcióinak maradéktalan használatához párosítsuk a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal.

1. Lépjünk fel a www.garmin.com/intosports/apps oldalra, majd töltsük le az okostelefonra a Garmin Connect Mobile alkalmazást.
2. Az okostelefont hozzuk a Forerunner készülékhez 10 méteres távolságon belül.
3. A Forerunner főképernyőjén nyomjuk meg a **Menü > Beállítások > Bluetooth > Okostelefon párosítása** -t.
4. Az alábbi műveletek egyikével a készüléket hozzáadjuk a Garmin Connect fiókhhoz:
 - 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.

Telefonos értesítések

A telefonos értesítések funkció használatához kompatibilis okostelefon párosítása szükséges. Amennyiben a telefonra üzenet érkezik, a telefon erről egy értesítést küld a Forerunnerre.

Telefonos értesítések bekapcsolása

1. Válasszuk a Menü > **Beállítások > Bluetooth > Intelligens értesítések** pontot.
2. Válasszuk a **Tevékenység alatt** pontot.


3. Válasszuk a **Kikapcsol, Csak hívások megjel** (csak hívásokat mutat), valamint az **Összes megjel** opciók közül.

4. Válasszuk a **Tevékenység alatt nem** pontot.

5. Válasszuk a **Kikapcsol, Csak hívások megjel** (csak hívásokat mutat), valamint az **Összes megjel** opciók közül.

NE FELEDJÜK! Az értesítések hangjelzéseit is módunkban áll beállítani.

Telefonos értesítések megtekintése

- Amikor a Forerunnerre értesítés érkezik, nyomjuk meg a  gombot.
- A **V** gombbal töröljük az értesítést.
- A pontos idő képernyőn a **A** gombot lenyomva az értesítés widgeten megjelenik az összes értesítés.

Értesítések kezelése

Az okostelefonon kezelhetjük a készüléken megjelenő értesítéseket.

Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

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

Zenelejátszó megnyitása

A funkció kompatibilis okostelefon párosítása esetén érhető el.

Nyomjuk le hosszan a **A** gombot, majd válasszuk a **Zenelejátszó** pontot.

Hangos jelentések lejátszása futás közben

A funkció használatához olyan kompatibilis okostelefon párosítása szükséges, melyen fut a Garmin Connect Mobile alkalmazás.

A Garmin Connect Mobile alkalmazást beállíthatjuk, hogy a futás alatt ösztönző, motivációs állapot jelentéseket játsszon le. Ezen hangos jelentések tartalmazzák a kör számát, a köridőt, a tempót vagy sebességet, valamint a pulzusszám adatokat. A jelentések lejátszása alatt a Garmin Connect Mobile ideiglenes elnémitja a telefon egyéb hang lejátszását. A hangerő a Garmin Connect Mobile alkalmazásban állítható be.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás beállításai között válasszuk a **Garmin Devices** pontot.
2. Válasszuk ki az eszközt.

3. Ha szükséges, válasszuk a **Device Settings** (eszköz beállítások) pontot.

4. Válasszuk az **Audio Alerts** (hangos jelentések) pontot.

Widgetek

A widgetek kis gyárilag előre feltöltött tájékoztató ablakok, melyekre rápillanatva azonnal leolvashatunk számunkra fontos adatokat. Egyes widgetekhez kompatibilis okostelefont kell párosítanunk Bluetooth kapcsolaton keresztül.

Értesítések: tájékoztatást kapunk a telefonra beérkező hívásokról, szöveges üzenetekről (a funkció az okostelefon beállításaitól függően működik).

Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.

Időjárás: mutatja az aktuális hőmérsékletet, és az időjárás előrejelzést.





Tevékenység figyelés: nyomon követi a napi lépések számát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot, az elégetett kalóriát, valamint az alvásfigyelési adatokat.

Pulzusszám: szívdobbanás/perc szerint mutatja az aktuális pulzusszámot, az aznapi legkisebb nyugalmi pulzusszámot valamint egy grafikonon szemlélteti a pulzusszám alakulását.



Vezérlők: a Bluetooth-kapcsolatot kapcsolhatjuk be és ki, valamint olyan funkciókat, mint a „Ne zavarj!”, az elvesztett telefon kereső, és kézi szinkronizálás.

VIRB vezérlők: a Forerunner készülékhez VIRB kamerát párosítva a Forerunnerről távvezérelhetjük a kamerát.

Bluetooth vezérlő widget

	Ne zavarj! mód be- és kikapcsolása.
	Bluetooth®-funkció be- és kikapcsolása.
	Az adatok szinkronizálása a Garmin Connect Mobile alkalmazással.
	Az elvesztett telefon kereső funkció aktiválása. A párosított és hatósugáron belül található okostelefon felé egy jelet sugároz.

Időjárás widget megtekintése


1. A pontos idő képernyőn nyomjuk meg a  gombot az időjárás widget megtekintéséhez.
2. A  gombot megnyomva az óránkénti bontást tekinthetjük meg.
3. Lefelé görgetve a napi időjárási adatokat tekinthetjük meg.

VIRB távvezérlő funkció

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

A VIRB akciókamera vezérlése

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

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. Párosítsuk a VIRB kamerát a Forerunner készülékkel.
3. A Forerunneren válasszuk ki a VIRB kiegészítőt.
A párosítást követően a VIRB a VIRB képernyő hozzáadásra kerül az aktív profil adatképernyőjéhez.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Számláló start / stop** pontot választva a  gombbal a számlá-

ló indításával és leállításával vezéreljük a felvételt is.

A felvétel automatikusan elindul a számlálóval, és leáll, amikor a számlálót megállítjuk.

Bluetooth® kapcsolaton keresztül elérhető funkciók

A Forerunnert kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra csatlakoztatva (a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül) számos kiegészítő funkció elérhetővé válik. Az alkalmazásokról a www.garmin.com/intosports/apps linken tájékozódhatunk.

Élő követés: Barátok és családtagok valós időben követhetik nyomon az edzést. Emaiben vagy közösségi hálón keresztül is hívhatunk „nézőket”, akik a Garmin Connect oldalain élőben látják a mérési adatokat.

Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre: Amint befejeztük a tevé-

kenységet, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connect Mobile alkalmazásra.

Szoftver frissítések: A készülék vezeték nélküli kapcsolaton keresztül letölti a legújabb szoftver változatot. A következő alkalommal, amikor bekapcsoljuk a készüléket, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a szoftver frissítéséhez.

Edzésterv letöltés: A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül kereshetünk az edzéstervek között, és ezeket vezeték nélküli kapcsolaton keresztül rögtön le is tölthetjük a Forerunnerre.

Közösségi háló értesítések: Amikor egy tevékenységet a feltöltünk a Garmin Connect Mobile-ra, egy frissítés kerül posztolásra a közösségi oldal lapunkra.



Okostelefon kapcsolat riasztás bekapcsolása

A Forerunner készüléket beállíthatjuk úgy, hogy jelezzen, amikor Bluetooth kapcsolaton keresztül egy párosított telefon csatlakozik vagy lecsatlakozik.

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Bluetooth > Kapcsolat riasztás > Be** pontot.

Elveszett telefon megkeresése

A Forerunner készülékkel megkereshetjük az aktuálisan párosított és hatósugáron belül megtalálható telefont.


1. A pontos idő képernyőn nyomjuk meg a  gombot a vezérlő widget megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Telefon keresés** pontot.

A Forerunner elkezd keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiaagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth jel erősségét, vala-


mint az okostelefon, amennyiben a Forerunner által sugárzott jelet érzékeli, hangjelzést kezd adni.

3. A  gombbal leállítjuk a keresést.

Bluetooth funkció kikapcsolása

1. A pontos idő képernyőn nyomjuk meg a  gombot a vezérlő widget megtekintéséhez.

2. Nyomjuk meg a  gombot, majd válasszuk a **Bluetooth > Ki** pontot.

A  jel szürkén jelenik meg, amikor a Bluetooth technológia ki van kapcsolva.

Connect IQ funkciók

A Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül a Garmintól vagy más külső fejlesztőtől származó Connect IQ bővítményeket adhatunk a készülékhez.

Óra számlapok: egyedi megjelenést adhatunk az órának.

Adatmezők: olyan új adattípusokkal bővíthetjük a készüléket, melyek a mérők által közölt adatokat, a végzett tevékenységet, illetve a napló tartalmát teljes új szemszögből mutatják be. A Connect IQ adatmezőket a gyári funkciókhoz és képernyőkhöz gond nélkül hozzárendelhetjük.

Widgetek: információs ablakok, melyek révén egyetlen pillantással tájékozódhatunk a mérési adatokról, értesítésekről.

Alkalmazások: interaktív funkciókkal bővítik az órát, pl. új szabadtéri és sport tevékenységek.

Connect IQ funkciók letöltése

Amennyiben a Connect IQ funkciókat a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül kívánjuk letölteni, először párosítsuk a Forerunnert egy kompatibilis okostelefonnal, melyen futtassuk a Garmin Connect Mobile alkalmazást.

1. A Garmin Connect Mobile alkalmazás menüjében válasszuk a **Connect IQ Store** pontot.

2. Válasszuk ki a Forerunner készüléket.

3. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót.

4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.

2. Lépjünk fel a www.garminconnect.com oldalra.

3. Az eszközök kezelésére szolgáló ablakban válasszuk a **Connect IQ Store** pontot.

4. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót.



5. Válasszuk a **Send to Device** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzésnapló

Az edzésnapló tárolja az időt, a távolságot, a kalóriát, az átlagos tempót, a sebességet, a kör adatokat, valamint az opcionális ANT+ mérők által szolgáltatott adatokat.

Edzésnapló megtekintése

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Tevékenységeket**.

2. A  vagy  gombokkal léptethetünk a mentett tevékenységek között.

3. Válasszunk egy tevékenységet.


4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Részletek:** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
- **Körök:** a körök adatainak megtekintése.

- **Zónában töltött idő:** az egyes pulzustartományokban eltöltött időt mutatja.
- **Törlés:** a kiválasztott tevékenység törlése.

Az egyes pulzustartományokban eltöltött idő megtekintése

Az egyes pulzustartományokban eltöltött idő megtekintéséhez először kompatibilis szívritmusmérőt kell párosítanunk, ezután a mérő használata mellett el kell végeznünk egy edzést, végül el kell mentenünk az edzés adatait.

1. Válasszuk a  > **Előzmény > Tevékenységeket**.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk a **Zónában töltött idő** pontot.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Összesítéseket**.
2. Amennyiben szükséges, adjuk meg a tevékenység típusát.
3. Válasszunk, hogy *heti* vagy *monthly* összesítést kívánunk-e megtekinteni.

Napló törlése

1. Válasszuk a **Menü > Előzmény > Opciókat**.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Összes tevékenység törlése** ponttal az összes tevékenységet töröljük a naplóból.
 - A **Összesítések nullázása** a távolság és idő összesítéseket nullázzuk.

NE FELEDJÜK! Az utóbbival tevékenységet nem törölünk.

3. Hagyjuk jóvá a törlést.

Adatkezelés

JEGYEZZÜK MEG! A készülék nem kompatibilis a Windows® 95, 98, Me, NT®, XT operációs rendszerekkel. Ugyancsak nem kompatibilis a Mac® OS 10.3 és korábbi verziókkal.

Fájlok törlése

Figyelem!



A Forerunner memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, melyeket nem szabad letörölnünk. *Ha nem ismerjük egy fájl rendeltetését, ne töröljük le azt.*

1. Nyissuk meg a **Garmin** meghajtót vagy kötetet.
2. Ha szükséges, nyissuk meg a mappát.
3. Jelöljük ki a fájlt.

4. Nyomjuk meg a **Delete** gombot a számítógép billentyűzetén.

USB-kapcsolat bontása

Amikor végeztünk a fájlkezeléssel, bontuk az USB-kapcsolatot. Amennyiben az eszköz cserélhető háttértárként van csatlakoztatva, az adatvesztés elkerülése érdekében az alábbi biztonsági protokoll szerint bontuk a kapcsolatot. Mobil eszköz esetén erre nincs szükség.

1. Végezzük el az alábbi műveletet:
 - Windows számítógépeken kattintsunk a **Hardver biztonságos eltávolítása**  ikonra.
 - Macintosh számítógépen húzzuk a kötetet a  kukára.
2. Húzzuk ki az USB-kábelt a Forerunnerből és a számítógépből is.

Adatok feltöltése a Garmin Connect fiókba

Átfogó elemzés céljából feltölthetjük az edzési adatokat a Garmin Connect fiókunkba. A tevékenységeket térképen tekinthetjük át, valamint az adatokat meg is oszthatjuk barátainkkal.

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a Forerunnert számítógépünkhöz.
2. Lépjünk fel a www.garminconnect.com/start oldalra.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Garmin Connect

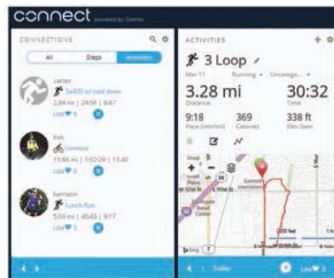
A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásán gazdag életvi-

telünk fontosabb eseményeit. A www.garminconnect.com/start oldalra lépve ingyenesen hozhatunk létre fiókot.

Edzési adatok tárolása: az edzést befejezve, majd annak adatait a Forerunneren elmentve, feltölthetjük az adatokat a Garmin Connect oldalra, ahol addig tároljuk azokat, ameddig csak kívánjuk.

Edzési adatok kielemezése: számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám, VO2 max, futási dinamika alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a futás során bejárt utat, a tempó, sebesség változásait grafikonos szemléltető ábrák mutatják be, valamint egyedi jelentéseket állíthatunk össze.

NE FELEDJÜK! Egyes adatokhoz külön megvásárolható kiegészítő (pl. szívritmuserő) szükséges.



Edzés megtervezése: edzési célt tűzhetünk ki, valamint napi bontású edzési terveket tölthetünk le.

Fejlődés nyomon követése: nyomon követhetjük a napi lépésszámot, illetve baráti jellegű versenyeket indíthatunk ismerőseinkkel, célokat tűzhetünk ki.

Beállítások kezelése: a Garmin Connect fiókon keresztül is beállíthatjuk Forerunner készülékünket.

Edzési adatok megosztása: csatlakozhatunk barátainkhoz tevékenységünk élő követéséhez, vagy más kö-

zösségi oldalakon linkeket posztolhatunk, melyeken keresztül tevékenységünk elérhetővé válik.

Connect IQ store elérése: alkalmazásokat tölthetünk le, óra számlapokat, adattípusokat, widgeteket tölthetünk le.

3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Beállítások

ANT+ mérők

A Forerunner több vezeték nélküli ANT+ mérővel is kompatibilis. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk az ügyfélszolgálaton.

ANT+ mérő párosítása

Az első használat alkalmával össze kell hangolnunk a mérőt és a Forerunnert, ezt a műveletet hívjuk párosításnak. A kezdeti párosítást követően a Forerunner már automatikusan észleli a mérőt, amint elkezdtünk

futni, és a mérő aktív, valamint a hatósugáron belüli távolságban van.

NE FELEDJÜK! Amennyiben a mérő a Forerunnerrel érkezett (tartozékként járt hozzá), a párosítás már gyárilag megtörtént.

1. Rögzítsük a mérőt vagy vegyük fel a szívritmusmérőt.
2. Hozzuk a Forerunnert a mérőhöz 1 cm-es közelségbe, majd várjunk, amíg a párosítás lezajlik.

Amikor a párosítás sikeresen befejeződött, egy üzenet jelenik meg. Az adatmezőket állítsuk úgy, hogy megjelenjenek a mérő által szolgáltatott adatok.

3. Amennyiben szükséges, a **Menü > Beállítások > Mérők és kiegészítők** pontot választva kezelhetjük az ANT+ mérőket.

Lépésszámláló

A Forerunner fogadja a lépésszámlálóról érkező adatokat is. Beltéri használat során vagy gyenge GPS-jelek mellett a lépésszámláló szolgál távolság és sebesség adatokkal. A lépésszámláló a pulzuszámolóhoz hasonlóan mindig készenléti állapotban van, bármikor képes az adatok küldésére.

Harminc perc tétlen állapot után (mozgás nélküli időszak) a lépésszámláló kikapcsol az elem kímélése céljából. Amikor az elem merülni kezd, üzenet jelenik meg a Forerunner kijelzőjén. Ekkor hozzátétőleg még öt órán képes működni a lépésszámláló.

Futás a lépésszámlálással

A futás megkezdése előtt párosítanunk kell a Forerunnert és a lépésszámlálót (lásd a 29-30. oldalon).

Beltérben futva rögzíthetjük a tempót, a távolságot, lépésszámot. Szabadtérben futva a lépésszámot rögzíthetjük a lépésszámlálással, míg a

GPS-adatok alapján mérhetjük a tempót és a távolságot.

1. Helyezzük fel a lépésszámlálót az ahhoz kapott utasításoknak megfelelően.
2. Válasszuk a **Futás beltérben** tevékenység profilját.
3. Indítsuk a futást.

Lépésszámláló kalibrálása

A lépésszámláló önmagát kalibrálja. A mért sebesség és a távolság adatok pontossága egy pár, GPS-vétel mellett végrehajtott szabadtéri futással nagyban javítható.

Felhasználói profil beállítása

Módosíthatjuk a nem, a születési év, magasság, súly, pulzustartomány, teljesítményzóna adatokat. A készüléknek az edzési adatok pontos kiszámításához van szüksége ezen adatokra.

1. Válasszuk a **Menü > Saját adatok > Felhasználói profil**.

2. Válasszunk egy opciót.

Tevékenységi profilok

A használati módhoz tartozó beállításokat tartalmazó profilt is létrehozhatunk. Például külön profil szolgálhat futáshoz vagy hegyi kerékpározáshoz. Amikor egy adott profilt kiválasztva használjuk a készüléket, és egy beállítást módosítunk, pl. adatmezőt vagy riasztást, a módosítás automatikusan az aktuális profilban kerül rögzítésre.

Váltás a profilok között

A készülék alapértelmezett tevékenység profilokat tartalmaz.

TIPPI! Az alapértelmezett profilokban mindegyik sportághoz egy adott jelölőszín került hozzárendelésre.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenységi profilok** pontot.
2. Válasszunk egy profilt.

Megjeleníthetjük és elrejtethetjük az alapértelmezett tevékenység profilokat.

Tevékenység beállítások

Adott felhasználási módhoz igazíthatjuk az adatmezőket, riasztásokat stb.

Adatképernyők beállítása

Az edzési célok és a csatlakoztatott mérők függvényében átalakíthatjuk az adatképernyőket. Például megadhatjuk, hogy az egyik adatképernyő a kör tempót vagy a pulzustartományt mutassa.

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Adatképernyők-t**.
2. Válasszunk egy képernyőt.
Egyes képernyők egyszerűen be- és kikapcsolhatjuk.
3. Igény szerint módosítsuk az adatmezők számát.
4. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatmezőt.

Riasztások

A riasztások segítségével adott pulzusszám, tempó, idő, távolság, és kalória célok és futás/gyaloglás váltások szerint edzhetünk.

Tartomány riasztások beállítása

A tartomány riasztások figyelmeztetnek, ha egy adott érték a figyelt tartomány alsó határértéke alá esik, vagy a felső határértékét túllépi. Például szívritmusról használata esetén beállíthatjuk a készüléket, hogy riaszson, amikor pulzusszámunk 90 szívdobbanás/perc érték alá esik.

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Riasztások > Új hozzáadása** pontot.
2. Válasszuk ki a riasztás típusát.
A mérőktől és a tevékenység profiltól függően a riasztás lehet pulzusszám, tempó, sebesség, lépésszám.
3. Válasszunk egy tartományt vagy adjuk meg a küszöbértékeket.

Minden alkalommal, amikor az érték az alsó küszöbérték alá esik, vagy a felső küszöbértéket meghaladja, egy üzenet jelenik meg. A készülék sípol is vagy rezeg, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak.

Ismétlődő riasztás beállítása

A készülék adott érték mérésénél, adott időközönként ismétlődő jelleggel riaszt. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy 30 percenként figyelmeztessen.

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Riasztások > Új hozzáadása** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Egyedi:** válasszunk egy üzenetet, majd válasszunk egy riasztás típust.
 - Válasszunk ki a riasztás típust: **Idő, Távolság, Kalória.**
3. Adjunk meg egy értéket.

Minden alkalommal, amikor az adott értéket elérjük, a készülék figyelmeztet. A készülék sípol is vagy rezeg, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak.

Lazító séta riasztás

Egyes futó edzéstervek tartalmaznak adott időközönként esedékes lazító sétákat. Például az edzésterv szólhat úgy, hogy négy perc futást követően sétáljunk egy percet, majd ezt a szezont ismételjük. A futás/séta riasztás alkalmazásakor az automatikus kör rajt (Auto Lap®) funkció is hatékonyan tud működni.

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Riasztások > Új hozzáadása** pontot.
2. Válasszuk a **Futás/séta** pontot.
3. Válasszuk a **Futási idő** pontot, majd adjuk meg a futó (aktív) időt.
4. Válasszuk a **Séta idő** pontot, majd adjuk meg a séta időt.

A készülék a megadott időtartamok lejártával sípol és rezeg, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak.

Riasztás szerkesztése

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Riasztások** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt riasztást.
3. Módosítsuk az értékeket, beállításokat.

Automatikus szüneteltetés (Auto Pause®) funkció

Az automatikus szüneteltetés funkció megállítja a számlálót, amikor álló helyzetben vagyunk vagy sebességünk egy megadott érték alá esik. A funkció hasznos lehet, amikor futás közben piros lámpánál várakozunk, vagy egyes helyeken meg kell állnunk, le kell lassítanunk.

NE FELEDJÜK! Amikor a számláló áll vagy fel van függesztve, az adatok nem kerülnek rögzítésre az edzésnaplóba.

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Autom. szüneteltetés** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **Álló helyzetben:** Megálláskor automatikusan megáll a számláló is.
- **Egyedi:** A számláló akkor áll meg, amikor sebességünk/tempónk a megadott érték alá esik.

Kör automatikus létrehozása távolság alapján

A készülék adott távolság megtételekor automatikusan új kört regisztrál, így a futás adott hosszúságú szakaszait könnyen összehasonlíthatjuk (pl. minden öt kilométeres szakaszt).

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Körök > Autom. távolság** pontot.
2. Adjuk meg a távolságot.

Minden alkalommal, amikor megteszünk a megadott távot (és ezzel együt-

tal egy kört is), a készülék üzenet formájában figyelmeztet, valamint sípol vagy rezeg is, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak.

Amennyiben szükséges, az adatképernyők átszabásával további kör adatok jeleníthetők meg.

Automatikus adatképernyő váltás funkció

Az automatikus görgetés funkciót bekapcsolva a készülék automatikusan váltva mutatja az edzési adatképernyőket, amikor a számláló fut.

1. Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Auto m. görgetés** pontot.
2. Válasszunk egy léptetési sebességet.

GPS beállítások módosítása

Alapértelmezés szerint a műholdak helyzetének beméréséhez a készülék a GPS-jeleket használja. Szélsőséges környezeti viszonyok esetén vagy

a gyorsabb helyzetmeghatározás érdekében lehetőség van a vételt a GPS műholdak mellett a GLONASS műhold rendszerrel bővíteni. Ennek hátránya, hogy az akkumulátor hamarabb lemerül, mintha csak a GPS műholdas vételt használnánk.

Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > GPS > GPS+GLONASS** pontot.

Készenléti módba váltás késleltetési idejének állítása

A várakozási idő funkció a megadott időtartam leteltével alacsony áramfelvételű módba váltja át a készüléket. Egy verseny indítására várva hasznos lehet a funkció, ugyanis lehetőségünk van beállítani, hogy ilyen esetben milyen hosszán maradjon edzés módban a készülék.

Válasszuk a **Menü > Tevékenység beállítások > Késleltetés** pontot.

Normál: A készülék 5 perc tétlen állapot után vált át karóra módba.

Hosszabbított: A készülék 25 perc tétlen állapot után vált karóra módba. Ezen hosszabb várakozási időt biztosító módban a két töltés közötti idő le rövidülhet.

Tevékenység figyelés be- és kikapcsolása

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Tevékenység figyelés** pontot.

Állapot: be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

Mozgás figyelmeztetés: a pontos idő képernyőn egy figyelmeztető sáv valamint egy üzenet jelenik meg, hogy ideje kicsit megmozgatnunk magunkat. Amennyiben a hangjelzések be vannak kapcsolva, a készülék sípol és rezeg is.

Rendszerbeállítások

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer** pontot.

- Nyelv megadása (36. oldal).
- Idő beállítása (36. oldal).

- Háttérvilágítás beállítása (37. o.).
- Hang beállítások (38. oldal).
- Mértékegység beállítások (38. oldal).
- Formátum beállítások (38. o.).
- Adatrögzítési beállítások (38. oldal).

Nyelv megadása

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Nyelv** pontot.

Idő beállítása

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Óra** pontot.

Idő formátum: 12 vagy 24 órás formátumban tekinthetjük meg az időt.

Óralap: óra számlap dizájn kiválasztása.

Automatikus beállítás: A GPS-pozíció alapján automatikusan is történhet az idő meghatározása, vagy manuálisan magunk is megadhatjuk az időt.

Háttér: A háttér színét állíthatjuk fekete-re vagy fehérre.

Színsablon használata: A pontos idő képernyő betűszíne meg fog egyezni a színsablon színnel.

Időzónák

Minden alkalommal, amikor bekapcsoljuk a készüléket, és műholdas kapcsolat jön létre, a készülék automatikusan meghatározza az időzónát, amelyben tartózkodunk, valamint a pontos időt is.

Idő megadása manuálisan

Alapbeállítás szerint a készülék műholdas kapcsolat létesítésekor automatikusan állítja be a pontos időt, de lehetőség van arra, hogy magunk, kézzel adjuk meg az időt.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Óra > Automatikus beállítás > Ki** pontot.
2. Válasszuk az **Idő megadása** pontot, majd adjuk meg a pontos időt.

Ébresztő beállítása

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Ébresztés > Új hozzáadása > Állapot > Be** pontot.
2. Válasszuk az **Idő** pontot, majd adjuk meg az időpontot.
3. Válasszuk a **Hangok** pontot, majd válasszunk a lehetőségek közül.
4. Válasszuk az **Ismétlés** pontot, majd válasszunk a lehetőségek közül.

Ébresztő törlése

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Ébresztés** pontot.
2. Válasszuk ki az ébresztőt.
3. Válasszuk a **Töröl > Igen** pontot.

Háttérvilágítás beállítása

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Háttérvilágítás**.

Gombok és riasztás: Megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás gombnyomásra, riasztásra kapcsoljon-e be.

Csukló fordítás: Megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás automatikusan bekapcsolódjon, amikor csuklónkat magunk felé fordítjuk.

Késleltetés: A háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.

Hangjelzések beállítása

Be- és kikapcsolhatjuk a gombnyomást kísérő hangot, a riasztást jelző hangot, valamint a rezgést.

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Hangok** pontot.

Mértékegység beállítása

A távolság, a tempó, a sebesség és a súly, magasság, a hőmérséklet mértékegységeit adhatjuk meg.

1. Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Mértékegységek** pontot.
2. Válasszunk egy adattípust.
3. Válasszunk egy mértékegységet.

Formátum beállítás

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Formátum** pontot.

Tempó/sebesség: megadhatjuk, hogy a futás, kerékpározás vagy egyéb tevékenység tempója vagy sebessége jelenjen-e meg. A beállítás egyéb edzési beállításokat, valamint az edzésnaplót és a riasztásokat is érinti.

Hét első napja: A heti edzésnapló beállításaként megadhatjuk, hogy melyik nap legyen a hét első napja.

Adatrögzítés beállítása

Válasszuk a **Menü > Beállítás > Rendszer > Adatrögzítés** pontot.

Intelligens: A készülék azokon a helyeken rögzíti az adatokat, ahol irányt váltottunk, változott a tempónk vagy a pulzusszámunk. A készülék ezáltal kevesebb pontot ment, több hely marad a memóriában, több tevékenység adatait képes tárolni a készülék.

M.percenként: Másodpercenként menti az adatokat a készülék. A tevékenység rendkívül részletesen rögzítésre kerül, azonban sok helyet is igényel, hamar betelik a memória.

Készülék információk

Készülék töltése

Figyelem!

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

1. Csatlakoztassuk az USB-kábel csatlakozóját számítógépünk egy szabad USB-portjához.
2. Illesszük a töltőn lévő érintkező-csapokat a készülék hátulján lévő érintkezőkhöz, majd a töltőcsipeszt ① pattintsunk stabilan a készülékre.



3. Töltsük fel teljesen a készüléket.

4. A ② fület benyomva levehetjük a töltőt.

Műszaki adatok

Forerunner műszaki adatok	
Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium- ion akkumulátor.
Forerunner 230 akkumulátor működési idő, karóra mód	Legfeljebb 12 hét Tevékenység figyeléssel legfeljebb 11 hét Tevékenység figyeléssel és okostelefon értesítésekkel legfeljebb 5 hét.
Forerunner 230 akku működési idő, sport-tevékenység	GPS módban legfeljebb 16 óra GPS+GLONASS módban legfeljebb 12 óra

Forerunner 235 akkumulátor működési idő, karóra mód	Legfeljebb 9 hét Tevékenység figyeléssel legfeljebb 8 hét Tevékenység figyeléssel és okostelefon értesítésekkel legfeljebb 4 hét Tevékenység figyeléssel, okostelefon értesítésekkel, csukló alapú pulzuszórával legfeljebb 9 nap
Forerunner 235 akku működési idő, sporttevékenység csukló alapú pulzuszórával	GPS módban legfeljebb 11 óra GPS+GLONASS módban legfeljebb 9 óra
Vízállóság	50 m*
Üzemi hőm. tartomány	-20°C – +60°C
Töltési hőmérsékleti tartomány	0°C – +45°C

Rádió-frekvencia	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli kommunikációs szabvány; Bluetooth Smart vezeték nélküli technológia
------------------	--

*A készülék a 50 méteres vízmélységben jellemző nyomásnak még ellenáll (részletesen lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalon).

Szívritmuserősségi mérési adatai	
Vízállóság	30 m*, azonban úszás közben nem továbbít adatokat a Forerunner felé
Elem	Felhasználó által cserélhető CR2032 (3 voltos)
Elem élettartam	Kb. 4,5 év (napi 1 óra használat mellett)
Üzemi hőmérsékleti tartomány	-5°C – +50°C

Rádió-frekvencia	2,4 GHz ANT+ vezeték nélküli kommunikációs protokoll
------------------	--

*A készülék a 30 méteres vízmélységben jellemző nyomásnak még ellenáll (részletesen lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalon).

Készülék ápolása

Figyelem!

Ne bánjunk durván a készülékkel, kerüljük az erős rázkódásokat, ütődéseket, mivel ezek a hatások jelentősen megrövidíthetik a készülék élettartamát.

Amikor a készülék víz alatt van, ne nyomjuk le a gombokat.

A készülék tisztításához ne használjunk éles tárgyat.

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

Amennyiben a készüléket klór, tenger-víz, naptej, kozmetikai szer, rovarirtó szer, alkohol vagy egyéb erős vegyszer érné, tiszta vízzel bőven öblítsük át. Ezek az anyagok, amennyiben hosszan érintkeznek a tokkal, tartósan károsíthatják azt.

Ne tároljuk olyan helyen a készüléket, ahol szélsőséges hőmérsékleti viszonyoknak van kitéve, mivel ez tartósan 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.

Szívritmusmérő ápolása

Figyelem!

A pánton kicsapódó, felgyülemelő só, izzadság ronthatja a mérő mérési pontosságát.

A pánt vegyük le a mérő egységről, csak ezután mossuk meg.

- Minden egyes használat után öblítsük le a pántot.
- Minden hetedik használatot követően mosógépben mossuk ki a pántot.
- Ne tegyük a pántot szárítóba.
- A pántot lógatva vagy sík felületre kiterítve szárítsuk.
- A mérő élettartamát meghosszabbíthatjuk, ha használaton kívül mindig levesszük róla a pántot.

Felhasználó által cserélhető elemek

Figyelem!

Az elem cseréje során ne használjunk éles tárgyakat.

Az elem perklorátot tartalmazhat, amely rendkívül veszélyes, környezetre, egészségre ártalmas anyag, ezért az elem selejtezése során környezetbarát módon járjunk el, ne dobjunk lakossági hulladéktárolóba az elemeket, kezeljük veszélyes hulladékként.

Az elemek gyermekek kezébe nem kerülhetnek.

Az elemeket soha ne vegyük szájunkba. Amennyiben lenyeljük az elemet, azonnal forduljunk orvoshoz.

Hibaelhárítás

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;
- www.garmin.com/learningcenter.

Kiegészítők beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

Műholdas kapcsolat létesítése

A műholdakról érkező jelek vételéhez tiszta rálátásra van szükség az égboltra. A dátum és az idő a GPS-adatok alapján automatikusan kerül beállításra.

1. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre. A készülék eleje nézzen felfelé, az égbolt felé.
2. Várjunk, amíg létrejön a műholdas kapcsolat. Ez 30-60 másodpercet vehet igénybe.

TIPPI! Ezen időtartam alatt lehetőleg maradjunk egy helyben, mozdulatlanul.

GPS-vétel minőségének javítása, műholdas kapcsolat létesítésének gyorsítása

- Időszakosan végezzük el az adatfeltöltést a Garmin Connect fiókba. Ezt kétféleképp is megtehetjük.



- USB-kábellel csatlakoztassuk a Forerunnert egy olyan számítógéphez, melyen fut a Garmin Express alkalmazás.
- Csatlakoztassuk a Forerunnert Bluetooth 4.0 funkcióval ellátott, kompatibilis okostelefonon futó Garmin Connect Mobile alkalmazáshoz.

Amikor a készülék a Garmin Connect fiókra felcsatlakozik, a műholdak helyzetére vonatkozó adatok is letöltésre kerülnek, melyek lehetővé teszik, hogy a műholdas kapcsolat gyorsabban létrejöjjön.

- Vigyük a készüléket szabad térre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

Készülék újraindítása lefagyás esetén


Amennyiben a készülék nem reagál a gombnyomásra, valószínűleg újra kell indítanunk. Ezzel a felhasználói adatok nem törlődnek.



1. Tartsuk lenyomva a  gombot úgy 15 másodpercig. A készülék kikapcsol.
2. Nyomjuk le a  gombot úgy egy másodperc hosszan a készülék bekapcsolásához.

Felhasználói adatok törlése

A készülék a gyári alapbeállítás szerinti állapotba áll vissza.

NE FELEDJÜK! Az összes felhasználó által betáplált adat törlődik, azonban a napló teljes tartalma megmarad.

1. Nyomjuk le hosszan a  gombot.
2. Az **Igen** pontot választva kapcsoljuk ki a készüléket.

3. Nyomjuk le hosszan a  gombot, közben a  gombot hosszan lenyomva kapcsoljuk be a készüléket.

4. Válasszuk az **Igen** pontot.

Gyári állapot visszaállítása

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

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Gyári állapot visszaállítás > Igen** pontot.

Készülékadatok megtekintése

A készülék egyedi sorozatszámát, a szoftver verziószámát, valamint a felhasználói szerződést tekinthetjük meg.

Válasszuk a **Menü > Beállítások > Rendszer > Névjegy** pontot.

Szoftver frissítése

A rendszerszoftver frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint le kell töltenünk a Garmin Express alkalmazást.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a Forerunnert számítógépünkhöz. Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a Forerunnerre.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. Amíg a frissítés tart, ne csatlakoztassuk le az USB-kábelt se a számítógépről, se a Forerunnerről.
TIPP! Amennyiben a Garmin Express szoftverrel a szoftver frissítése elakad, segítség lehet, ha az edzésnapló tartalmát feltöltjük a Garmin Connect fiókba, majd a készüléken az edzésnaplót töröljük. Így elegendő tárhely szabadul fel a frissítés feltöltéséhez.

Energiatakarékos használat

- Csökkentsük a háttérvilágítás késleltetési idejét.
- Csökkentsük a karóra módba történő váltás késleltetési idejét.
- Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelő funkciót.
- Válasszuk az **Intelligens** adatrögzítési eljárást.
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth-funkciót.
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzuszám mérést.

A napi lépésszám nem jelenik meg

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázásra kerül.

Amennyiben a számláló helyén csak vonalak jelennek meg, létesítsünk műholdas kapcsolatot, valamint az idő beállítását állítsuk automatikus módba.

Javaslatok irreális pulzusszám értékek megjelenése esetén (mellkasi szívritmusról szóló vonatkozóan)

Amennyiben irreális pulzusszám adatok jelennek meg, vagy egyáltalán nem jelennek meg adatok, tegyük a következőket:

- Vigyünk fel vizet, nyálát, elektródgél az elektródokra, érintkező mezőkre.
- Húzzuk meg a pántot mellkasunkon.
- Melegítsünk be úgy 5-10 percig.
- Tisztítsuk meg a pántot minden hétdik használatot követően.
- Viseljünk pamut trikót vagy nedvesítsük meg trikónkat edzés előtt. Műszálas anyag a mérőhöz dörzsölődve statikus elektromosságot kelt, és ez zavarhatja a jeleket.
- Távolodjunk el az erős elektromágneses mezőktől, minden 2,4

Ghz-es vezeték nélküli érzékelőtől, mivel ezek interferálhatnak a szívritmusról szólóval. Elektromágneses zavart okozhatnak a nagyfrekvenciájú tápvezetékek, elektromotorok, mikrohullámú sütők, 2,4 GHz-es vezeték nélküli telefonok, vezeték nélküli hálózati pontok.

Függelék

Adattípusok

Egyes adatok megjelenítéséhez ANT+ kiegészítő mérőberendezés szükséges.

%pulzustartalék – A tartalék pulzusszám százaléka (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

Max 24 óra – A legutóbbi 24 órában mért legmagasabb hőmérséklet.

Min 24 óra – A legutóbbi 24 órában mért legalacsonyabb hőmérséklet.

Átl. %pz.tart. – Az aktuális tevékenység jellemző átlagos tartalék pul-

zusszám százalék (maximális pulzusszámból kivonjuk a nyugalmi pulzusszámot).

Átl. pedálütem (futás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Átl. pedálütem (kerékpározás) – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

Átl. pulzusszám – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átl. HR%Max – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma a maximális pulzusszám százalékaként kifejezve.

Átl. körítő – Az aktuális tevékenység átlagos körídeje.

Átl. tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Átlagsebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

Edzési hatás – A tevékenység hatása (1.0 és 5.0 között) aerobikus erőnlétünkre.

Eltelt idő – A rögzített teljes időtartam. Például ha elindítottuk a számlálót, és 10 percet futunk, majd 5 percre megállunk, majd újra indítjuk a számlálót és újabb 20 percet futunk, az összidő 35 perc lesz.

Hőmérséklet – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt.

Kalóriaszám – Az elégetett kalória összmenyisége.

Kör %pulzustartalék – A tartalék pulzusszám átlagos százalékértékre az aktuális körre vonatkozóan (tartalék pulzusszám: maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

Kör HR%Max – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Kör idő – Az aktuális kör stopperideje.

Körök – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Kör pedálüteme (futás) – Az aktuális

kör átlagos lépésszáma (percenkénti lépések száma).

Kör pedálüteme (kerékpározás) – Az aktuális kör átlagos üteme (pedál percenkénti fordulatainak száma).

Kör pulzus – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Körsebesség – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.

Magasság – Aktuális pozícióknál tengerszint feletti vagy alatti magassága.

Max. sebesség – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

Napkelte – A napkelte GPS pozícióknál jellemző időpontja.

Napnyugta – A naplemente GPS pozícióknál jellemző időpontja.

Pedálütem – Futás – A percenkénti lépésszám (bal és jobb együttesen).

Pedálütem – Kerékpározás – A pedálkar percenkénti fordulatainak száma (pedálütemmérő csatlakoztatása szükséges).

Pontos idő – Az aktuális pozíció és idő beállítások szerinti pontos idő.

Pulzusszám – Szívritmusunk szívdobbanás / perc (BPM) szerint.

Pulzustartomány – Az aktuális pulzustartomány (1-5). Alapértelmezés a tartományok a felhasználói profil és a maximális pulzusszám (220 mínusz a korunk) szerint kerülnek meghatározásra.

Pz.sz.max% – Pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Stopper – Az aktuális tevékenység stopperideje.

Ut. kör pedálütem (kerékpározás) –

Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos pedáfordulatszám.

Ut. kör pedálütem (futás) – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos lépésszám.

Utolsó kör seb. – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

Utolsó körtáv – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó körtempó – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

Utolsó kör idő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

Tempó – Az aktuális tempó.

Zónában töltött idő – Az egy pulzusszám vagy teljesítmény tartományokban eltöltött időtartamok.

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 email címre.

Szoftver felhasználói szerződés

A FORERUNNER® 230/235 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 működéséhez. Tulajdonjog és szerzői jogok a GARMIN-nál maradnak.

A Felhasználó tudomásul veszi, hogy

a Szoftver a GARMIN tulajdonát képezi, 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 fenntartva: 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 el-

hárítási 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 VÁLLAL-

NAK FELELŐSSÉGET BÁRMILYEN KÖZVETETT, KÖZVETLEN, VÉLETLENSZERŰ, KÜLÖNLEGES, EGYEDI VAGY KÖVETKEZMÉNYSZERŰ KÁRÉRT (IDEÉRTVE DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A HELYETTESÍTŐ JAVAK ÉS SZOLGÁLTATÁSOK BIZTOSÍTÁSÁT, HASZNÁLAT KIESÉST, ADATVESZTÉST, PROFITVESZTÉST VAGY EGYÉB ÜZLETI TEVÉKENYSÉG MEGSZAKÍTÁSÁT), FÜGGETLENŰL 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 ABBAN AZ ESETBEN SEM, HA ILYEN JELLEGŰ KÁRESEMÉNY BEKÖ-

VETKEZTÉRE ELŐZETESEN SZÁMÍTANI LEHETETT.

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

VO2 Max. szabványosított besorolások

Az alábbi táblázat a VO2 Max. nem és korosztály szerinti szabványosított besorolásait mutatja.

Férfi	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	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
Elégséges	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

Nő	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	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
Elégséges	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0-40	<41,7	<40,5	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok közlése a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a www.CooperInstitute.org oldalon található.

Tárgymutató

A

adat

-tárolás 28

-átvitel 28

adatmezők 24, 32, 47

akkumulátor

töltése 39

energiatakarékos

használat 46

alkalmazások 18-24

okostelefon 18-24

alvásfelügyelés 7

ANT+ mérők 29-30

párosítás 29

Automatikus görgetés 35

Auto Lap 34

Auto Pause 34

B

beállítások 29-38

beltéri edzés 7

Bluetooth-funkció 22-24

C

Connect IQ 24, 29

cserealkatrészek 43

csukló alapú

pulzusmérő 3-4, 17

E

ébresztés 37

edzés

képernyők 32, 35

-tervek 7

edzések

letöltése 8

F

felhasználói adatok

törlése 44

felhasználói profil 31

frissítés, szoftver 45

G

Garmin Connect

adattárolás 28

Garmin Connect

Mobile 18, 20

Garmin Express

regisztráció 43

szoftver frissítése 45

GLONASS vétel 35

GPS-vevő 35

kikapcsolása 7

H

hangjelzések 20, 38

hangos jelentések 20

háttérvilágítás 37

hibaelhárítás 43-46

I

idő

beállítások 36

időjárás 20

időzónák 36

ikonok 2

K

karóra mód 35, 39-40

készülékazonosító 45

kiegészítők 29-30, 43

kijelző

lezárása 1

körök 25, 34, 48

L

lépésszámláló 30

lezárás, kijelző 1

M

mentés, tevékenységek 3

mértékegységek 38

műszaki adatok 39

N

napló 25-28

törlése 26

letöltése

számítógépre 28

naptár 8

Ne zavarj! mód 6

nyelv 36
nyomógombok 1
O
okostelefon 18-24
 alkalmazások 18-23
 párosítás 18
óra 36
 kézi idő állítás 37
 számlapok 24
P
párosítás, okostelefon 18
párosítás, ANT+ mérő 29
profilok
 felhasználói 31
 tevékenység 31
pulzusszám
 riasztás 32
 mérő 3, 4, 17, 46
 tartományok 12-13, 53
R
regenerálódási
 tanácsadó 16
regenerációs
 pulzusszám 17
rendszerbeállítások 36-38
rezgés 38
riasztások 32-34
S

sebesség 38
sétáló szakaszok 9, 33
számláló 1, 2, 34
számlapok 24, 29
személyes rekordok 11
 törlése 11
szívritmus
 riasztás 32
 mérő 3, 4, 17, 46
 tartományok 12-13, 56
szoftver
 frissítés 45
 változat 45
szoftver felhasználói
 szerződés 50
T
tempó 30, 32, 38, 49
tevékenység figyelés 5-6
tevékenységek mentése 3
 feltöltése 28
tisztítás 41
töltés 39
törlés
 összes felhasználói
 adat 44
 futás adat 3
 edzésnapló 26
 személyes rekordok 11

U
újraindítás lefagyásnál 44
USB 5
 kapcsolat bontása 27
V
váltott ütemű edzések 9
VIRB távvezérlés 22
VO2 Max. becslés 14
W
widgetek 20-22
Z
zenelejátszó vezérlő 19