

# GARMIN CONNECT

TARTSD KEZEDBEN A FITTSÉGED

A Garmin Connect internetes és mobilalkalmazás a tökéletes eszköz egészségi, erőnléti állapotod és fitness tevékenységeid rögzítésére, kiemzésére és megosztására a Garmin készülékedről.



## HOGYAN MŰKÖDIK?



Telepítsd a Garmin Connect alkalmazást a telefonodra innen: [Garmin.com/connect](http://Garmin.com/connect).



Lendülj mozgásba, sportolj a Garmin készülékeddel.

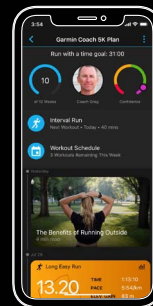


Kövess nyomon teljesítményed alakulását a Garmin Connect alkalmazásban.



### NAPI ADATAID SZEMPILLANTÁSRA

A Garmin Connect megjeleníti létfontosságú egészségi, erőnléti adataidat és adatbevitelledet a könnyű áttekinthetőség érdekében. Állítsd be, hogy mit szeretnél megjeleníteni, és hogy mindezt milyen sorrendben. Ezekon kívül részletesebb elemzésekhez is hozzáférhetsz. Tekintsd meg a heti, havi és évi átlagos egészségi statisztikáidat, a kedvenc tevékenységeid naplózott mérési adatait, és sok más hasznos információt.



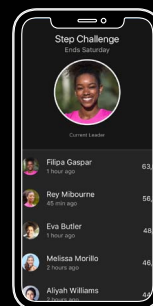
### KEREKEDJ A TEGNAP FÖLÉ

A Garmin Connect minden eszközt a rendelkezésedre bocsát, hogy a következő szintre emeld az edzéseidet. A Garmin Tréner funkcióval képességeidre hangolt, személyre szabott edzéstervvel, edzői tanácsokkal, valamint hasznos cikkekkkel és videókkal segíti fejlődésed.



### RÖGZÍTSD A TEVÉKENYSÉGEIDET

Függetlenül attól, hogy futsz, úszol, kajakozol vagy súlyt emelsz, a Garmin Connect mindent képes rögzíteni. Az egyes tevékenységek során rögzített statisztikai adatok segítségével kiemezhetsz, és legközelebb túlszárnyalhatod teljesítményed.



### BARÁTKOZZ BÁTTRAN

A Garmin Connect barátokkal az igazi élmény. Versenyezzetek egymás ellen lépésszám és távolsági kihívásokban, hozzátok létre csoportokat, és bátorítsátok egymást lájkokkal és hozzászólásokkal. Az érem funkciónak köszönhetően teljesítményeidért érmekeket szerezhetek, amelyeket aztán összehasonlíthatsz barátaidéval.



GARMIN®