

Forerunner® 15 – Benutzerhandbuch

⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Erste Schritte

Bei der ersten Verwendung sollten folgende Aufgaben ausgeführt werden, um das Gerät einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1 Laden Sie das Gerät auf ([Aufladen des Geräts](#)).
- 2 Aktivieren Sie Aktivitäten ([Aktivieren von Aktivitäten](#)).
- 3 Legen Sie den optional erhältlichen Herzfrequenzsensor an ([Anlegen des Herzfrequenzsensors](#)).
- 4 Beginnen Sie mit dem Training ([Beginnen des Trainings](#)).
- 5 Laden Sie Lauftrainings auf die Website Garmin Connect™ hoch ([Verwenden von Garmin Connect](#)).
- 6 Erhalten Sie weitere Informationen ([Weitere Informationsquellen](#)).

Tasten



①		Wähle die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halte die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
②		Drücke die Taste, um den Timer zu starten oder anzuhalten. Wähle die Taste, um die markierte Menüoption auszuwählen.
③		Wähle die Taste, um durch Datenbildschirme, Optionen und Einstellungen zu blättern.
④		Wähle die Taste, um Aktivitätsdaten zu durchblättern. Wähle die Taste, um eine neue Runde zu starten. Wähle die Taste, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

Status-Icons

Wenn ein Icon blinkt, sucht das Gerät ein Signal. Wenn das Icon leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden.

	GPS-Status
	Herzfrequenz-Status
	Laufsensoren-Status

Beginnen des Trainings

Das Gerät wird teilweise aufgeladen ausgeliefert. Möglicherweise musst du das Gerät aufladen ([Aufladen des Geräts](#)), bevor du das Training beginnend.

- 1 Lege den optional erhältlichen Herzfrequenzsensor an ([Anlegen des Herzfrequenzsensors](#)).
- 2 Halte gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 3 Wähle die Option .
- 4 Gehe nach draußen, und warte, während das Gerät Satelliten erfasst.
Es kann einige Minuten dauern, bis Satellitensignale empfangen werden. Wenn Satelliten erfasst wurden, wird das Symbol durchgängig angezeigt.
- 5 Warte bei Verwendung eines Herzfrequenzsensors, während das Gerät eine Verbindung mit dem Sensor herstellt.
Wenn das Gerät den Herzfrequenzsensor erkennt, wird eine Meldung angezeigt. Außerdem wird das Symbol durchgängig angezeigt.
- 6 Wähle **Start**, um den Timer zu starten.
- 7 Beginne ein Training.
Während der Timer läuft, werden Zeit ①, Distanz ②, Pace ③, Kalorienverbrauch ④, Schläge pro Minute ⑤ und Herzfrequenz-Bereich ⑥ aufgezeichnet.



- 8 Wähle nach dem Lauftraining die Taste , um den Timer anzuhalten.
- 9 Wähle eine Option:
 - Wähle **Weiter**, um den Timer wieder zu starten.
HINWEIS: Nach wenigen Sekunden wird eine Übersicht angezeigt.
 - Wähle **Speichern**, um das Training zu speichern und den Timer zurückzusetzen. Es wird eine Zusammenfassung angezeigt.
HINWEIS: Du kannst das Training jetzt auf Garmin Connect hochladen ([Verwenden von Garmin Connect](#)).
 - Wähle **Verwerfen**, um das Training zu löschen.

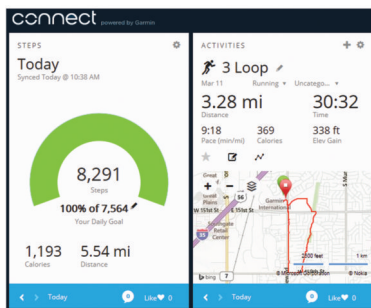
Garmin Connect

Du kannst bei Garmin Connect eine Verbindung mit deinen Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichne die Aktivitäten deines aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Erstelle unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem du eine Aktivität mit dem Gerät abgeschlossen und gespeichert hast, kannst du diese auf Garmin Connect hochladen und sie dort beliebig lange speichern.

Analysieren von Daten: Du kannst detaillierte Informationen zu deiner Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Schrittfrequenz, eine Kartenansicht von oben, Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit sowie anpassbare Berichte.

HINWEIS: Zur Erfassung einiger Daten ist optionales Zubehör erforderlich, beispielsweise ein Herzfrequenzsensor.



Verfolgen deines Fortschritts: Du kannst deine Schritte pro Tag speichern, an kleinen Wettkämpfen mit deinen Verbindungen teilnehmen und deine Trainingsziele erreichen.

Weitergeben von Aktivitäten: Du kannst eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf deinen Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Verwenden von Garmin Connect

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com/start auf.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Aufladen des Geräts

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

- 1 Schließen Sie das USB-Kabel an einen USB-Anschluss des Computers an.
- 2 Richten Sie die Stifte der Ladeklemme auf die Kontakte an der Rückseite des Geräts aus, und drücken Sie die Ladeklemme an das Gerät, bis sie einrastet.



- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

ANT+® Sensoren

Das Gerät kann mit ANT+ Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren finden Sie unter <http://buy.garmin.com>.

Anlegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS: Wenn Sie keinen Herzfrequenzsensor haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

HINWEIS: Das Gerät kann Wundreibungen verursachen, wenn es für längere Zeit getragen wird. Sie können dieses Problem lindern, indem Sie Gleitmittel oder -gel auf die Mitte des Moduls an der Stelle auftragen, an der es mit der Haut in Berührung kommt.

HINWEIS

Tragen Sie kein Gleitgel oder -mittel auf die Elektroden auf.

Verwenden Sie keine Gele oder Gleitmittel, die Sonnenschutz enthalten.

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht.

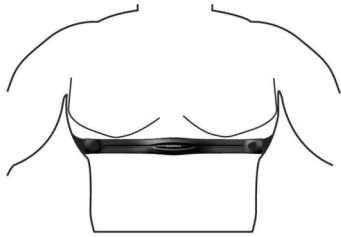
- 1 Schieben Sie eine der Laschen ① auf dem Gurt durch den Schlitz ② am Modul des Herzfrequenzsensors.



- 2 Drücken Sie die Lasche nach unten.
- 3 Befeuchten Sie die Elektroden ③ auf der Rückseite des Moduls, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und dem Modul des Herzfrequenzsensors zu ermöglichen.



- 4 Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie das zweite Ende auf der anderen Seite des Moduls des Herzfrequenzsensors.



Das Garmin® Logo sollte von vorne lesbar sein.



- Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Herzfrequenzsensor befinden.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv und sendebereit.

Koppeln von ANT+ Sensoren


Wenn ein ANT+ Sensor zum ersten Mal mit dem Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der ersten Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn du mit dem Training beginnst und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

HINWEIS: Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt.

- Lege den Herzfrequenzsensor an ([Anlegen des Herzfrequenzsensors](#)).
- Wähle die Option .
- Das Gerät muss sich in einem Abstand von 1 cm von der Mitte des Herzfrequenzsensors befinden. Warte, während das Gerät eine Verbindung mit dem Sensor herstellt.
Wenn das Gerät den Herzfrequenzsensor erkennt, wird eine Meldung angezeigt. Außerdem wird das Symbol  durchgängig angezeigt.

Eingeben der maximalen Herzfrequenz

Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um deine maximale Herzfrequenz einzuschätzen und deine Standard-Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Du erhältst während der Aktivität die genauesten Kaloriendaten, wenn du deine maximale Herzfrequenz einrichtest (sofern diese bekannt ist).

- Wähle  > **Einstellungen** > **Benutzerprofil** > **HF Max..**
- Gib deine maximale Herzfrequenz ein.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Fitnessziele

Die Kenntnis der eigenen Herzfrequenzbereiche kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.


Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen](#) verwenden,

um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter.

Einrichten von Herzfrequenzalarmen

Bei Verwendung eines optionalen Herzfrequenzsensors kann das Gerät einen Alarm ausgeben, wenn deine Herzfrequenz über oder unter einem Zielbereich oder einem benutzerdefinierten Bereich liegt. Beispielsweise kannst du das Gerät so einrichten, dass du bei einer Herzfrequenz unter 150 Schlägen pro Minute benachrichtigt wirst.

- Wähle  > **Laufoptionen** > **Herzfrequenzalarm**.
- Wähle **Einschalten** oder **Alarm bearbeiten**, um den Alarm einzurichten.
- Wähle eine Option:
 - Wähle einen Herzfrequenz-Bereich aus, um den Bereich eines vorhandenen Herzfrequenz-Bereichs zu verwenden.
 - Wähle **Benutzerdefiniert** > **Hoch** > **Einschalten**, und gib einen Wert ein, um den maximalen Wert anzupassen.
 - Wähle **Benutzerdefiniert** > **Niedrig** > **Einschalten**, und gib einen Wert ein, um den minimalen Wert anzupassen.

Jedes Mal, wenn du den festgelegten oder benutzerdefinierten Wert über- oder unterschreitest, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind ([Einstellungen](#)).



Laufsensor

Das Gerät ist mit dem Laufsensor kompatibel. Sie können Pace und Distanz mit dem Laufsensor und nicht dem GPS aufzeichnen, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist. Der Laufsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit (wie der Herzfrequenzsensor).

Findet 30 Minuten lang keine Bewegung statt, schaltet sich der Laufsensor zur Schonung der Batterie aus. Wenn die Batterie schwach ist, wird eine Meldung auf dem Gerät angezeigt. Die Batterie hat dann noch eine Betriebszeit von ca. fünf Stunden.

Absolvieren eines Lauftrainings mit einem Laufsensor

Beim Indoor-Training können Sie einen Laufsensor verwenden, um Pace, Distanz und Schrittfrequenz aufzuzeichnen. Beim Training im Freien können Sie mit dem Laufsensor Schrittfrequenzdaten sowie über GPS Pace und Distanz aufzeichnen.

- Befestigen Sie den Laufsensor gemäß den Anweisungen des Zubehörs.
- Wählen Sie .
- Deaktivieren Sie bei Bedarf die GPS-Funktion ([Training in Gebäuden](#)).
- Achten Sie darauf, dass sich das Gerät bei Verwendung des Laufsenors in der Nähe des Sensors befindet, und warten Sie, während das Gerät eine Verbindung zum Sensor herstellt.
TIPP: Wenn der Laufsensor unter der Einlegesohle angebracht ist, müssen Sie das Gerät evtl. in die Nähe der Schuhsohle bringen.
Wenn das Gerät den Laufsensor erkannt hat, wird eine Meldung angezeigt.
- Wählen Sie **Start**, um den Timer zu starten.
- Beginnen Sie ein Training.
- Wählen Sie nach dem Lauftraining die Taste , um den Timer anzuhalten.

Kalibrieren des Laufsensors

Der Laufsensordatensatz ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings im Freien, sofern GPS aktiviert ist.

Training

Verwenden von Lauf- und Gehintervallen

HINWEIS: Sie müssen die Lauf-/Gehfunktion einrichten, bevor Sie mit dem Training beginnen. Nachdem die Laufstoppuhr gestartet wurde, können die Einstellungen nicht mehr geändert werden.

- 1 Wählen Sie ▾ > **Laufoptionen** > **Laufen/Gehen** > **Einschalten**.
- 2 Richten Sie die Laufzeit für jedes Intervall ein.
- 3 Richten Sie die Gehzeit für jedes Intervall ein.
- 4 Beginnen Sie ein Training.

Nachdem Sie die Lauf-/Gehfunktion aktiviert haben, wird sie bei jedem Training verwendet, sofern Sie sie nicht deaktivieren oder den Virtual Pacer™ aktivieren ([Virtual Pacer](#)).

Ändern von Datenfeldern

Du kannst die Datenfeldkombinationen für die zwei Seiten ändern, die bei laufendem Timer angezeigt werden.

- 1 Wähle ▾ > **Laufoptionen** > **Datenfelder**.
- 2 Wähle die Datenfeldkombination aus, die auf der ersten Seite angezeigt werden soll.
- 3 Wähle die Datenfeldkombination aus, die auf der zweiten Seite angezeigt werden soll.

Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit

Du kannst die Art der Pace- und Geschwindigkeitsinformationen ändern, die im Datenfeld für Pace oder Geschwindigkeit angezeigt werden.

- 1 Wähle ▾ > **Laufoptionen** > **Pace/Geschwindigkeit**.
- 2 Wähle eine Option:
 - Wähle **Pace**, um die aktuelle Pace anzuzeigen.
 - Wähle **Runden-Pace**, um die Durchschnittspace für die aktuelle Runde anzuzeigen.
 - Wähle **Ø Pace**, um die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität anzuzeigen.
 - Wähle **Tempo**, um die aktuelle Geschwindigkeit anzuzeigen.
 - Wähle **Rundengeschwindigkeit**, um die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde anzuzeigen.
 - Wähle **Ø Geschwindigkeit**, um die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität anzuzeigen.

Virtual Pacer

Der Virtual Pacer ist ein Auswertungs- und Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Leistung zu verbessern. Dabei werden Sie angespornt, mit der von Ihnen eingerichteten Pace zu laufen.

Lauftraining mit dem Virtual Pacer


HINWEIS: Sie müssen den Virtual Pacer einrichten, bevor Sie mit dem Training beginnen. Nachdem die Laufstoppuhr gestartet wurde, können die Einstellungen nicht mehr geändert werden.

- 1 Wählen Sie ▾ > **Laufoptionen** > **Virtual Pacer**.
- 2 Wählen Sie **Einschalten** oder **Pace bearbeiten**, um die Pace einzurichten.
- 3 Geben Sie die Pace ein.

Wenn Sie den Virtual Pacer aktiviert haben, wird er jedes Mal verwendet, wenn Sie ein Training beginnen, sofern Sie die Funktion nicht deaktivieren oder die Lauf-/Gehfunktion aktivieren ([Verwenden von Lauf- und Gehintervallen](#)).

Markieren von Runden

Du kannst das Gerät zur Verwendung von Auto Lap® einrichten. Damit wird automatisch bei jedem Kilometer (oder jeder Meile) eine Runde markiert. Runden können aber auch manuell markiert werden. Mithilfe dieser Funktion kannst du deine Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

- 1 Wähle ▾ > **Laufoptionen** > **Runden**.
- 2 Wähle eine Option:
 - Wähle **Auto Lap** > **Einschalten**, um die Auto Lap Funktion zu verwenden.
 - Wähle **Rundentaste** > **Einschalten**, um während einer Aktivität eine Runde mit  zu markieren.
- 3 Beginne mit dem Training ([Beginnen des Trainings](#)).

Automatisches Anhalten des Trainings

Mit Auto Pause® können Sie die Stoppuhr automatisch anhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Strecke Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie anhalten müssen.

HINWEIS: Die Pausen-Zeit wird nicht mit den Protokolldaten gespeichert.

Wählen Sie ▾ > **Laufoptionen** > **Auto Pause** > **Einschalten**.

Aktivitäten

Aktivieren von Aktivitäten

Die Aktivitätsfunktion speichert Schrittzahl, Schrittziel, zurückgelegte Distanz und Kalorienverbrauch für jeden aufgezeichneten Tag. Der Kalorienverbrauch umfasst den BMR-Verbrauch und den Kalorienverbrauch bei Aktivitäten.

Aktivitäten können jederzeit aktiviert werden, u. a. während der Grundeinstellungen des Geräts.

Wählen Sie ▾ > **Einstellungen** > **Aktivitäten** > **Einschalten**.


Die Schrittzahl wird erst angezeigt, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst und die Zeit automatisch eingestellt hat. Das Gerät benötigt möglicherweise eine ungehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen.

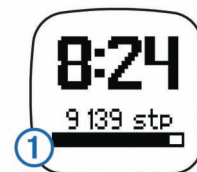
Die Gesamtanzahl an Schritten, die Sie während eines Tages gegangen sind, wird unter der Uhrzeit eingeblendet. Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

TIPP: Wählen Sie , um durch Aktivitätsdaten zu blättern.

Informationen zum Tagesziel Schritte

Zum Verwenden des Tagesziels Schritte müssen Aktivitäten aktiviert sein.

Das Gerät erstellt automatisch basierend auf der Schrittzahl des vorherigen Tages dein Tagesziel Schritte. Unter Garmin Connect kannst du ein angepasstes Tagesziel Schritte festlegen. Während du im Laufe des Tages aktiv bist, zeigt das Gerät deinen Fortschritt in Bezug auf dein Tagesziel an .



Ausblenden des Tagesziels Schritte

Du kannst das Tagesziel Schritte ausblenden, damit es nicht auf der Seite angezeigt wird.

Wähle ▾ > **Einstellungen** > **Aktivitäten** > **Ziel** > **Ausblenden**.

Verwenden des Inaktivitätsalarms

Zum Verwenden des Inaktivitätsalarms müssen Aktivitäten aktiviert sein.

Bei langem Sitzen kann sich die Stoffwechsellage negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert dich daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität wird die Meldung Los! angezeigt.

Gehe ein wenig herum (mindestens zwei Minuten), um den Inaktivitätsalarm zurückzusetzen.

Schlafüberwachung

Im Schlafmodus überwacht das Gerät Ihren Schlaf. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, die Zeiten der Bewegung und die Zeiten des ruhigen Schlafs.

Verwenden der Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie das Gerät beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten auf die Garmin Connect Website hoch ([Verwenden von Garmin Connect](#)).
- 3 Geben Sie in Ihrem Garmin Connect Konto Ihre Schlaf- und Aufstehzeiten ein, um Schlafstatistiken anzuzeigen.

Protokoll

Du kannst auf dem Forerunner die letzten sieben Trainings anzeigen und eine unbegrenzte Anzahl von Trainings auf Garmin Connect hochladen und dort anzeigen. Wenn der Speicher des Geräts voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

HINWEIS: Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, wird kein Laufprotokoll aufgezeichnet.

Bestzeiten

Wenn Sie ein Training abschließen, werden auf dem Gerät neue Bestzeiten angezeigt, die Sie während des Trainings aufgestellt haben. Zu den Bestzeiten zählt u. a. die schnellste Zeit mehrerer normaler Laufdistanzen und die längste Strecke.

Anzeigen des Protokolls

- 1 Wähle ▾ > **Verlauf**.
- 2 Wähle eine Option:
 - Wähle **Schritte pro Tag**, um die Schrittzahl, das Ziel, die zurückgelegte Distanz und den Kalorienverbrauch für jeden aufgezeichneten Tag anzuzeigen.
 - Wähle **Läufe**, um Datum, Zeit, Distanz, Pace, Kalorienverbrauch und Rundendaten für gespeicherte Lauftrainings anzuzeigen.

HINWEIS: Du kannst für gespeicherte Lauftrainings mit einem optionalen Herzfrequenzsensor auch deine durchschnittliche Herzfrequenz und den Herzfrequenz-Bereich anzeigen.
 - Wähle **Bestzeiten**, um deine Bestzeiten zu Zeit, Distanz und Pace über verschiedene Distanzen anzuzeigen.

Löschen von Trainings aus dem Protokoll

HINWEIS: Wenn Sie ein Training aus dem Protokoll des Geräts löschen, wird es nicht aus Garmin Connect gelöscht.

- 1 Wählen Sie ▾ > **Verlauf**.
- 2 Wählen Sie **Läufe**.
- 3 Wählen Sie einen Lauf.
- 4 Wählen Sie ✖ > **Verwerfen** > **Ja**.

Löschen von Bestzeiten

- 1 Wählen Sie ▾ > **Verlauf** > **Bestzeiten**.

- 2 Wählen Sie eine Bestzeit, die Sie löschen möchten.

- 3 Wählen Sie **Löschen** > **Ja**.

Wiederherstellen von Bestzeiten

Sie können alle Bestzeiten auf die zuvor gespeicherten Bestzeiten zurücksetzen.

- 1 Wählen Sie ▾ > **Verlauf** > **Bestzeiten**.
- 2 Wählen Sie eine Bestzeit, die wiederhergestellt werden soll.
- 3 Wählen Sie **Vorherige verwenden** > **Bestzeit verwenden**.

Datenverwaltung

HINWEIS: Das Gerät ist nicht mit Windows® 95, 98, Me, Windows NT® und Mac® OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel.

Löschen von Dateien

HINWEIS

Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

- 1 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin**.
- 2 Öffnen Sie bei Bedarf einen Ordner.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

Entfernen des USB-Kabels

Wenn das Gerät als Wechseldatenträger an den Computer angeschlossen ist, müssen Sie es sicher vom Computer trennen, damit es nicht zu Datenverlusten kommt. Wenn das Gerät unter Windows als tragbares Gerät verbunden ist, muss es nicht sicher getrennt werden.

- 1 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:
 - Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.
 - Mac: Ziehen Sie das Laufwerksymbol in den Papierkorb.
- 2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

Anpassen des Geräts

Einstellungen

Wähle ▾ > **Einstellungen**, um die Geräteeinstellungen zu öffnen.

Alarm: Dient zum Einrichten eines täglichen Alarms.

Aktivitäten: Aktiviert bzw. deaktiviert Aktivitäten ([Aktivieren von Aktivitäten](#)).

Töne: Schaltet die Töne ein oder aus. Es können Töne für Tasten und Alarmmeldungen eingerichtet werden.

Benutzerprofil: Dient zum Festlegen von maximaler Herzfrequenz, Gewicht, Größe, Geschlecht und Geburtsjahr.

HINWEIS: Die Messung von Kalorien und Herzfrequenz-Bereichen während des Trainings ([Beginnen des Trainings](#)) ist am genauesten, wenn du dein Benutzerprofil einrichtest.

Einstellungen: Dient zum Einrichten von Uhrzeit, Zeitformat, Sprache und Maßeinheiten.

Einstellen des Alarms

- 1 Wählen Sie ▾ > **Einstellungen** > **Alarm**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Alarm bearbeiten**, wenn der Alarm bereits eingerichtet ist und Sie die Zeit ändern möchten.
 - Wählen Sie **Einschalten**, wenn der Alarm noch nicht eingerichtet ist.

- 3 Richten Sie die Zeit ein, und wählen Sie **☞**, um die Einstellungen zu übernehmen.

Einstellen der Uhrzeit

Die Zeit wird standardmäßig automatisch eingestellt, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst. Du kannst die Zeit auch manuell einrichten.

- 1 Wähle **▽ > Einstellungen > Einstellungen > Zeit > Uhrzeit einstellen**.
- 2 Wähle eine Option:
 - Wähle **Automatisch**, damit das Gerät die Zeit automatisch einstellt, wenn Satellitensignale empfangen werden.
 - Wähle **Manuell**, um die Zeit manuell einzustellen. Gib dann die Zeit ein.

Training in Gebäuden

Wenn du in Gebäuden trainieren oder die Akku-Laufzeit verlängern möchtest, kannst du das GPS deaktivieren.

- 1 Wähle **☞ > ▽ > Nein**.
Das Gerät wechselt in den Timermodus.
- 2 Wähle **Start**, um den Timer zu starten.
- 3 Beginne ein Training.

Geräteinformationen

Technische Daten: Forerunner

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterielaufzeit	Bis zu 5 Wochen im Energiesparmodus Bis zu 8 Stunden im aktiven Modus
Betriebstemperatur	-15 °C bis 60 °C (5 °F bis 140 °F)
Ladetemperatur	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	5 ATM*

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt
Batterielaufzeit	Ca. 3 Jahre (1 Stunde pro Tag)
Betriebstemperatur	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	1 ATM* HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 10 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Pflege des Geräts

HINWEIS

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser, Sonnenschutzmitteln, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien in Berührung

gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden am Gehäuse führen.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Reinigen des Geräts

1 Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.

2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können die Genauigkeit der vom Herzfrequenzsensor erfassten Daten verringern.

- Reinigen Sie den Gurt nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Gurt gelegentlich mit der Hand. Verwenden Sie dafür eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.

HINWEIS: Bei Verwendung von zu viel Reinigungsmittel kann der Gurt beschädigt werden.

- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
- Hängen Sie den Gurt zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

Auswechselbare Batterien

⚠️ WARNUNG

Verwenden Sie zum Entnehmen der Batterien keine scharfen Gegenstände.

Bewahren Sie den Akku außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Nehmen Sie Akkus niemals in den Mund. Bei Verschlucken wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt oder die Vergiftungszentrale vor Ort.

Austauschbare Knopfzellen können Perchlorate enthalten. Möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠️ ACHTUNG

Wende dich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

- 1 Die runde Batterieabdeckung befindet sich auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors.



- 2 Drehe die Abdeckung mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis du sie abnehmen kannst. (Der Pfeil muss auf **OPEN** zeigen).

- 3 Entferne die Abdeckung und die Batterie.

- 4 Warte 30 Sekunden.

- 5 Setze die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.

HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

- 6 Drehe die Abdeckung mit einer Münze im Uhrzeigersinn wieder in die Ausgangsstellung zurück. (Der Pfeil muss auf **CLOSE** zeigen.)

Nach dem Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors muss dieser ggf. wieder mit dem Gerät gekoppelt werden.

Fehlerbehebung

Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.



Falls anstelle der Schrittzahl Striche angezeigt werden, muss das Gerät Satellitensignale erfassen und die Zeit automatisch einstellen.

Weitere Informationsquellen

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
- Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

Zurücksetzen des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise zurücksetzen. Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

- 1 Halten Sie die Taste  15 Sekunden lang gedrückt. Das Gerät schaltet sich aus.
- 2 Halten Sie die Taste  eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Aktualisieren der Software

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware musst du über ein Konto bei Garmin Connect verfügen und die Anwendung Garmin Express™ herunterladen.

- 1 Schließe das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von Garmin Express an das Gerät gesendet.
- 2 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Trenne das Gerät nicht vom Computer, während die Software von Garmin Express heruntergeladen wird.

TIPP: Falls beim Aktualisieren der Software mit Garmin Express Probleme auftreten, musst du ggf. dein Aktivitätsprotokoll auf Garmin Connect hochladen und das Aktivitätsprotokoll vom Gerät löschen. Danach sollte ausreichend Speicherplatz für das Update verfügbar sein.

Anhang

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungspace
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestregtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES GERÄTS STIMMEN SIE DEN BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN SOFTWARE-LIZENZVEREINBARUNG ZU. LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin Ltd. und/oder deren Tochtergesellschaften („Garmin“) gewähren Ihnen im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der in diesem Gerät im Binärformat integrierten Software (die „Software“). Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und Rechte am geistigen Eigentum an der Software verbleiben bei Garmin und/oder deren Drittanbietern.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin und/oder deren Drittanbietern ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Urheberrechtsabkommen geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software, für die kein Quellcode zur Verfügung gestellt wird, wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin und/oder deren Drittanbietern sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin und/oder deren Drittanbietern bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompilem, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der Vereinigten Staaten von Amerika oder den Exportkontrollgesetzen eines anderen, in diesem Zusammenhang relevanten Landes steht.

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® und Forerunner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, Garmin Express™ und Virtual Pacer™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Mac® ist eine eingetragene Marke von Apple Computer, Inc. Windows® ist in den USA und anderen Ländern eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter www.thisisant.com/directory finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

