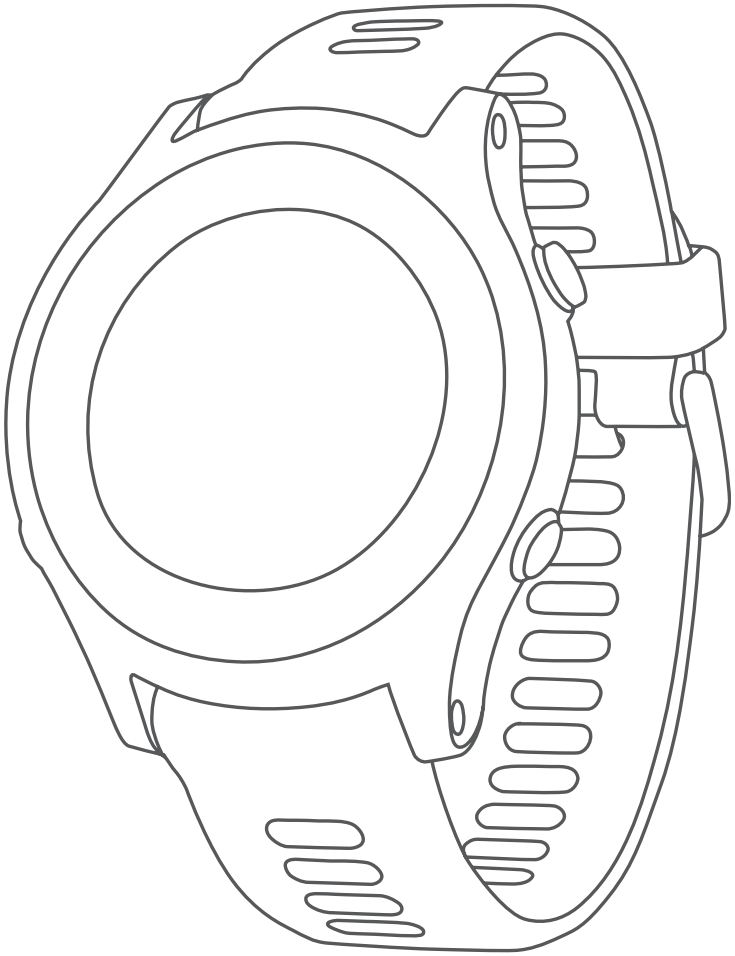
GARMIN®



FORERUNNER® 945

Benutzerhandbuch

© 2019 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter www.garmin.com finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB®, Virtual Partner® und Xero™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, QuickFit®, tempe™, TrueUp™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™ und Vector™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® und Mac® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. Die Spotify® Software unterliegt folgenden Drittanbieterlizenzen: https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses. Shimano® und Di2™ sind Marken von Shimano, Inc. STRAVA und Strava™ sind Marken von Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ und Normalized Power™ sind Marken von Peaksware, LLC. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

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

Modellnummer: A03525

Inhaltsverzeichnis

Einführung 1
Übersicht über das Gerät 1
GPS-Status und Statussymbole 1
Einrichten der Uhr 1

Aktivitäten und Apps 1
Ein Lauftraining absolvieren 1
Starten von Aktivitäten 2
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten 2
Beenden von Aktivitäten 2
Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten 2
Aktivitäten im Gebäude 2
Kalibrieren der Laufbanddistanz 2
Outdoor-Aktivitäten 3
MULTISPORT 3
Triathlon-Training 3
Erstellen von Multisport-Aktivitäten 3
Tipps für das Triathlon-Training oder die Verwendung von Multisport-Aktivitäten 3
Schwimmen 3
Begriffsklärung für das Schwimmen 3
Schwimmstile 3
Tipps für Schwimmaktivitäten 3
Erholung während des Schwimmbadschwimmens 4
Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion 4
Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren 4
Golf 4
Golfspielen 4
Informationen zum Loch 4
Verschieben der Fahne 4
Anzeigen der gemessenen Schlagweite 4
Anzeigen von Layup- und Dogleg-Distanzen 5
Scoreeingabe 5
Aktualisieren von Scores 5
TruSwing™ 5
Verwenden des Golf-Kilometerzählers 5
Verfolgen von Statistiken 5
Ansagen während der Aktivität 5

Training 5
Trainings 5
Durchführen von Trainings von Garmin Connect 5
Starten eines Trainings 5
Informationen zum Trainingskalender 6
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen 6
Intervalltrainings 6
Erstellen eines Intervalltrainings 6
Starten eines Intervalltrainings 6
Beenden eines Intervalltrainings 6
Verwenden von Virtual Partner® 6
Einrichten eines Trainingsziels 6
Abbrechen eines Trainingsziels 7
Antreten gegen eine vorherige Aktivität 7
Persönliche Rekorde 7
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde 7
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden 7
Löschen eines persönlichen Rekords 7
Löschen aller persönlichen Rekorde 7
Segmente 7
Strava™ Segmente 7
Antreten gegen ein Segment 7
Anzeigen von Segmentdetails 7
Verwenden des Metronoms 8
Externer Anzeigemodus 8
Einrichten des Benutzerprofils 8
Fitnessziele 8
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen 8
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen 8
Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät 9
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen 9
Einrichten von Leistungsbereichen 9

Fitness Tracker 9
Automatisches Ziel 9
Verwenden des Inaktivitätsalarms 9
Schlafüberwachung 9
Verwenden der automatischen Schlafüberwachung 9
Verwenden des DND-Modus 10
Intensitätsminuten 10
Sammeln von Intensitätsminuten 10
Garmin Move IQ™ Ereignisse 10
Fitness-Tracker-Einstellungen 10
Deaktivieren des Fitness Trackers 10

Herzfrequenzfunktionen 10
Herzfrequenzmessung am Handgelenk 10
Tragen des Geräts 10
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten 11
Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets 11
Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte 11
Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz 11
Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk 11
HRM-Swim 11
Herzfrequenzmessung während des Schwimmens 11
Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad 11
Freiwasserschwimmen 12
Anpassen der Länge des Herzfrequenz-Brustgurts 12
Anlegen des Herzfrequenzsensors 12
Tipps zum Verwenden des HRM-Swim 12
Pflegen des Herzfrequenzsensors 12
HRM-Tri 12
Schwimmbadschwimmen 12
Anlegen des Herzfrequenzsensors 12
Datenspeicher 13
Pflegen des Herzfrequenzsensors 13
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten 13
Laufeffizienz 13
Laufeffizienztraining 13
Farbige Anzeigen und Laufeffizienzdaten 14
Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit 14
Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis 14
Tipps bei fehlenden Laufeffizienzdaten 14
Leistungsmesswerte 15
Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen 15
Automatisches Erfassen von Leistungswerten 15
Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten 15
Informationen zur VO2max-Berechnung 15
Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen 16
Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren 16
Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe 16
Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten 16
Informationen zum Training Effect 16
Leistungszustand 17
Anzeigen des Leistungszustands 17
Laktatschwelle 17
Durchführen eines Tests zum Ermitteln der Laktatschwelle 17
FTP-Berechnung 17
Durchführen eines FTP-Tests 18

Trainingszustand ... 18
Trainingszustandslevel ... 18
Tipps zum Abrufen des Trainingszustands ... 18
Trainingsbelastung ... 19
Trainingsbelastungsfokus ... 19
Erholungszeit ... 19
Anzeigen der Erholungszeit ... 19
Erholungsherzfrequenz ... 19
Pulsoximeter ... 19
Anzeigen des Pulsoximeter-Widgets ... 20
Aktivieren der Schlaf-Pulsoximetermessung ... 20
Aktivieren des Modus für die ganztägige Akklimatisierung ... 20
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten ... 20
Anzeigen des Herzfrequenzvariabilitäts-Belastungswerts ... 20
Body Battery ... 20
Anzeigen des Body Battery Widgets ... 20
Tipps für optimierte Body Battery Daten ... 21
Smartphone-Funktionen ... 21
Koppeln des Smartphones mit dem Gerät ... 21
Tipps für Benutzer, die Garmin Connect bereits verwenden ... 21
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen ... 21
Anzeigen von Benachrichtigungen ... 21
Verwalten von Benachrichtigungen ... 22
Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung ... 22
Aktivieren und Deaktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen ... 22
Bluetooth Online-Funktionen ... 22
Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect ... 22
Auffinden eines verloren gegangenen mobilen Geräts ... 22
Widgets ... 22
Anzeigen der Widgets ... 23
Informationen zu Mein Tag ... 23
Anzeigen des Steuerungsmenüs ... 23
Anpassen des Steuerungsmenüs ... 23
Anzeigen des Wetter-Widgets ... 23
Aufrufen der Musikfunktionen ... 23
Connect IQ Funktionen ... 23
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer ... 23
Wi-Fi Online-Funktionen ... 24
Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk ... 24
Sicherheits- und Trackingfunktionen ... 24
Hinzufügen von Notfallkontakten ... 24
Anfordern von Hilfe ... 24
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung ... 24
Starten einer GroupTrack Sitzung ... 24
Tipps für GroupTrack Sitzungen ... 25
Musik ... 25
Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter ... 25
Spotify® ... 25
Herunterladen von Audioinhalten von Spotify ... 25
Herunterladen eigener Audioinhalte ... 25
Wiedergeben von Musik ... 25
Steuerungen für die Musikwiedergabe ... 26
Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone ... 26
Verbinden von Kopfhörern über die Bluetooth Technologie ... 26
Garmin Pay ... 26
Einrichten der Garmin Pay Brieftasche ... 26
Zahlen für Einkäufe mit der Uhr ... 26
Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche ... 26
Verwalten der Garmin Pay Brieftasche ... 26
Ändern des Garmin Pay Kenncodes ... 27
Verlauf ... 27
Verwenden des Protokolls ... 27
Multisport-Protokoll ... 27
Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen ... 27
Anzeigen von Gesamtwerten ... 27
Verwenden der Gesamtwerte-Funktion ... 27
Löschen des Protokolls ... 27
Garmin Connect ... 28
Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer ... 28
Datenverwaltung ... 28
Löschen von Dateien ... 28
Navigation ... 28
Strecken ... 28
Erstellen und Folgen von Strecken auf dem Gerät ... 28
RoundTrip-Routing ... 29
Speichern von Positionen ... 29
Bearbeiten der Favoriten ... 29
Projizieren von Wegpunkten ... 29
Navigieren zu einem Ziel ... 29
Navigieren zu Points of Interest ... 29
Points of Interest ... 29
Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“ ... 29
Navigieren zum Startpunkt während einer Aktivität ... 29
Navigieren zum Startpunkt der letzten gespeicherten Aktivität ... 30
Markieren einer Mann-über-Bord-Position und Navigieren zu dieser Position ... 30
Anhalten der Navigation ... 30
Karte ... 30
Anzeigen der Karte ... 30
Speichern oder Navigieren zu einer Position auf der Karte ... 30
Navigieren mit der Around Me-Funktion ... 30
Verschieben und Zoomen der Karte ... 31
Karteneinstellungen ... 31
Höhenmesser und Barometer ... 31
Kompass ... 31
Navigationseinstellungen ... 31
Anpassen von Kartenmerkmalen ... 31
Kurszeiger ... 31
Einrichten einer Richtungsanzeige ... 31
Einrichten von Navigationsalarmen ... 31
Funksensoren ... 32
Koppeln von Funksensoren ... 32
Laufsensor ... 32
Absolvieren eines Lauftrainings mit einem Laufsensor ... 32
Kalibrieren des Laufsensors ... 32
Verbessern der Kalibrierung des Laufsensors ... 32
Manuelles Kalibrieren des Laufsensors ... 32
Einrichten der Laufsensorgeschwindigkeit und -distanz ... 32
Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors ... 33
Trainieren mit Wattmess-System ... 33
Verwenden elektronischer Umwerfer ... 33
Situationsbewusstsein ... 33
tempe ... 33
Anpassen des Geräts ... 33
Anpassen der Aktivitätsliste ... 33
Anpassen der Widget-Schleife ... 33
Aktivitäten und App-Einstellungen ... 33
Anpassen der Datenseiten ... 34
Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität ... 34
Alarme ... 34
Einrichten von Alarmen ... 35

Aktivitäts-Karteneinstellungen 35
Routingeinstellungen 35
Auto Lap 35
Speichern von Runden nach Distanz 35
Aktivieren von Auto Pause 36
Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg 36
3D-Geschwindigkeit und -Distanz 36
Verwenden des Auto-Seitenwechsels 36
Ändern der GPS-Einstellung 36
GPS- und andere Satellitensysteme 36
UltraTrac 36
Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus 37
Entfernen von Aktivitäten oder Apps 37
GroupTrack Einstellungen 37
Displaydesign-Einstellungen 37
Anpassen des Displaydesigns 37
Sensoreinstellungen 37
Kompasseinstellungen 37
Manuelles Kalibrieren des Kompasses 37
Einrichten der Nordreferenz 37
Höhenmessereinstellungen 38
Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers 38
Barometereinstellungen 38
Kalibrieren des Barometers 38
Xero Positionseinstellungen 38
Systemeinstellungen 38
Zeiteinstellungen 38
Ändern der Beleuchtungseinstellungen 38
Anpassen der Hotkeys 39
Ändern der Maßeinheiten 39
Uhren 39
Einstellen eines Alarms 39
Löschen von Alarmen 39
Starten des Countdown-Timers 39
Verwenden der Stoppuhr 39
Synchronisieren der Zeit über GPS 39
Manuelles Einrichten der Zeit 39
VIRB Fernbedienung 39
Bedienen einer VIRB Action-Kamera 39
Bedienen einer VIRB Action-Kamera während einer Aktivität 40
Geräteinformationen 40
Anzeigen von Geräteinformationen 40
Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen 40
Aufladen des Geräts 40
Tipps zum Aufladen des Geräts 40
Technische Daten 41
Technische Daten: Forerunner 41
Technische Daten: HRM-Swim und HRM-Tri 41
Pflege des Geräts 41
Reinigen des Geräts 41
Auswechseln der Batterie des HRM-Swim und des HRM-Tri 41
Auswechseln der Armbänder 41
Fehlerbehebung 42
Produkt-Updates 42
Einrichten von Garmin Express 42
Weitere Informationsquellen 42
Fitness Tracker 42
Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt 42
Meine Schrittzahl ist ungenau 42
Die Schrittzahlen auf meinem Gerät und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein 42
Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau 42
Meine Intensitätsminuten blinken 43
Erfassen von Satellitensignalen 43
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs 43
Neustarten des Geräts 43
Zurücksetzen aller Standardeinstellungen 43
Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App 43
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express 43
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an 43
Ist mein Smartphone mit meinem Gerät kompatibel? 43
Das Telefon stellt keine Verbindung zum Gerät her 44
Optimieren der Akku-Laufzeit 44
Der Temperaturmesswert stimmt nicht 44
Wie kann ich ANT+ Sensoren manuell koppeln? 44
Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden? 44
Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden 44
Anhang 45
Datenfelder 45
VO2max-Standard-Bewertungen 49
FTP-Einstufungen 49
Radgröße und -umfang 49
Erklärung der Symbole 50
Index 51

Einführung

⚠ 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.

Übersicht über das Gerät

① ⏻ LIGHT	Wählen Sie die Taste, um das Gerät einzuschalten. Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
② START STOP	Wählen Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen. Wählen Sie die Taste, um eine Option auszuwählen oder eine Meldung zu bestätigen.
③ BACK	Wählen Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Wählen Sie die Taste, um während einer Aktivität eine Runde, eine Erholungspause oder einen Wechsel aufzuzeichnen.
④ DOWN	Wählen Sie die Taste, um Widgets, Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen (*Musik*, Seite 25).
⑤ UP	Wählen Sie die Taste, um Widgets, Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.

GPS-Status und Statussymbole

Der GPS-Statusring und die Symbole werden vorübergehend auf allen Datenseiten angezeigt. Bei Outdoor-Aktivitäten wird der Statusring grün angezeigt, wenn das GPS bereit ist. Wenn ein Icon blinkt, sucht das Gerät ein Signal. Wenn das Icon leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden.

GPS	GPS-Status
	Akkuladestand
	Smartphone-Verbindungsstatus
	Wi-Fi® Technologie-Status
	Herzfrequenz-Status
	Laufsensor-Status
	Running Dynamics Pod Status
	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors
	Status der Fahrradlichter
	Status des Radars
	Status des externen Anzeigemodus
	Leistungsmesser-Status
	tempe™ Sensorstatus
	VIRB® Kamerastatus

Einrichten der Uhr

Führen Sie die folgenden Schritte durch, um die Forerunner Funktion optimal zu nutzen.

- Koppeln Sie das Smartphone mit der Garmin Connect™ App (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät*, Seite 21).
- Richten Sie Sicherheitsfunktionen ein (*Sicherheits- und Trackingfunktionen*, Seite 24).
- Richten Sie Musik ein (*Musik*, Seite 25).
- Richten Sie Wi-Fi Netzwerke ein (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk*, Seite 24).
- Richten Sie die Garmin Pay™ Brieftasche ein (*Einrichten der Garmin Pay Brieftasche*, Seite 26).

Aktivitäten und Apps

Das Gerät lässt sich für Indoor-, Outdoor-, Sport- und Fitnessaktivitäten verwenden. Bei Beginn einer Aktivität zeigt das Gerät Sensordaten an und zeichnet sie auf. Aktivitäten können gespeichert und mit der Garmin Connect Community geteilt werden.

Sie können dem Gerät außerdem über die Connect IQ™ Website Aktivitäten und Apps von Connect IQ hinzufügen (*Connect IQ Funktionen*, Seite 23).

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Ein Lauftraining absolvieren

Bei der ersten Sportaktivität, die Sie auf dem Gerät aufzeichnen, kann es sich um ein Lauftraining, ein Radfahrtraining oder eine andere Outdoor-Aktivität handeln. Möglicherweise müssen Sie das Gerät aufladen, bevor Sie die Aktivität beginnen (*Aufladen des Geräts*, Seite 40).

1. Wählen Sie **START** und anschließend eine Aktivität.
2. Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
3. Wählen Sie **START**, um den Aktivitätstimer zu starten.
4. Beginnen Sie ein Lauftraining.

5. Wählen Sie nach dem Lauftraining die Taste **STOP**, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Weiter**, um den Aktivitäten-Timer neu zu starten.
   - Wählen Sie **Speichern**, um das Lauftraining zu speichern und den Aktivitäten-Timer zurückzusetzen. Sie können das Lauftraining auswählen, um eine Übersicht anzuzeigen.

- Wählen Sie **Später fortsetzen**, um das Lauftraining zu unterbrechen und die Aufzeichnung später fortzusetzen.
- Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu speichern.
- Wählen Sie **Verwerfen** > **Ja**, um das Training zu löschen.

Starten von Aktivitäten

Wenn Sie eine Aktivität beginnen, wird das GPS automatisch aktiviert (sofern erforderlich). Wenn Sie über einen optionalen Funksensor verfügen, können Sie ihn mit dem Forerunner Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32).

1. Drücken Sie **START**.
2. Wählen Sie eine Aktivität aus.

   HINWEIS: Als Favoriten markierte Aktivitäten werden zuerst in der Liste aufgeführt (*Anpassen der Aktivitätsliste*, Seite 33).
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie in den Favoriten eine Aktivität aus.
   - Wählen Sie , und wählen Sie aus der erweiterten Aktivitätsliste eine Aktivität aus.
4. Wenn für die Aktivität GPS-Signale erforderlich sind, gehen Sie nach draußen, und begeben Sie sich an einen Ort mit freier Sicht zum Himmel.
5. Warten Sie, bis **GPS** ✓ angezeigt wird.

   Das Gerät ist bereit, wenn es die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.
6. Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

   Das Gerät zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.

   HINWEIS: Halten Sie während einer Aktivität die Taste DOWN gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.

Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie das Gerät auf, bevor Sie eine Aktivität starten (*Aufladen des Geräts*, Seite 40).
- Wählen Sie , um Runden aufzuzeichnen.
- Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

Beenden von Aktivitäten

1. Wählen Sie **STOP**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
   - Wählen Sie **Speichern** > **Fertig**, um die Aktivität zu speichern und zum Uhrmodus zurückzukehren.
   - Wählen Sie **Später fortsetzen**, um die Aktivität zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.
   - Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu markieren.
   - Wählen Sie **Zurück zum Start** > **TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.

     HINWEIS: Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.
   - Wählen Sie **Zurück zum Start** > **Route**, um unter Verwendung der kürzesten Route zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.

     HINWEIS: Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.
   - Wählen Sie **Verwerfen** > **Ja**, um die Aktivität zu verwerfen und zum Uhrmodus zurückzukehren.

   HINWEIS: Nachdem die Aktivität beendet wurde, wird sie vom Gerät automatisch nach 30 Minuten gespeichert.

Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START** > **Hinzufügen**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Aktivität kopieren**, um die benutzerdefinierte Aktivität ausgehend von einer Ihrer gespeicherten Aktivitäten zu erstellen.
   - Wählen Sie **Sonstiges**, um eine neue benutzerdefinierte Aktivität zu erstellen.
3. Wählen Sie bei Bedarf einen Aktivitätstyp.
4. Wählen Sie einen Namen aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Namen ein.

   An duplizierte Aktivitätsnamen wird eine Zahl angehängt, z. B. „Radfahren(2)“.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie eine Option, um bestimmte Aktivitätseinstellungen anzupassen. Beispielsweise können Sie die Datenseiten oder Auto-Funktionen anpassen.
   - Wählen Sie **Fertig**, um die benutzerdefinierte Aktivität zu speichern und zu verwenden.
6. Wählen Sie **Ja**, um die Aktivität der Liste der Favoriten hinzuzufügen.

Aktivitäten im Gebäude

Das Forerunner Gerät kann beim Training im Gebäude genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer. Das GPS ist bei Aktivitäten im Gebäude deaktiviert.

Beim Laufen oder Gehen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit, Distanz und Schrittfrequenz mithilfe des Beschleunigungsmessers des Geräts berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Schrittfrequenzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings oder Spaziergängen im Freien, sofern das GPS aktiviert ist.

TIPP: Wenn Sie sich auf dem Laufband an den Griffen festhalten, wird die Genauigkeit reduziert. Sie können einen optionalen Laufsensor verwenden, um Pace, Distanz und Schrittfrequenz aufzuzeichnen.

Wenn das GPS beim Radfahren deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn Sie über einen optionalen Sensor verfügen, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an das Gerät sendet (z. B. ein Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor).

Kalibrieren der Laufbanddistanz

Damit beim Training auf dem Laufband genauere Distanzen aufgezeichnet werden, können Sie die Laufbanddistanz kalibrieren, nachdem Sie mindestens 1,5 km (1 Meile) auf einem Laufband zurückgelegt haben. Falls Sie unterschiedliche Laufbänder verwenden, können Sie die Laufbanddistanz manuell auf jedem Laufband oder nach jedem Lauftraining kalibrieren.

1. Starten Sie eine Laufbandaktivität (*Starten von Aktivitäten*, Seite 2), und laufen Sie mindestens 1,5 km (1 Meile) auf dem Laufband.
2. Wählen Sie am Ende des Lauftrainings **STOP**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Speichern**, um die Laufbanddistanz zum ersten Mal zu kalibrieren.

     Sie werden vom Gerät aufgefordert, die Laufbandkalibrierung abzuschließen.
   - Wählen Sie **Kalibr. + speichern** > **Ja**, um die Laufbanddistanz nach der erstmaligen Kalibrierung manuell zu kalibrieren.
4. Lesen Sie auf dem Display des Laufbands die zurückgelegte Distanz ab, und geben Sie die Distanz auf dem Gerät ein.

Outdoor-Aktivitäten

Auf dem Forerunner Gerät sind Outdoor-Aktivitäten vorinstalliert, z. B. für das Laufen und das Radfahren. Das GPS ist bei Outdoor-Aktivitäten aktiviert. Sie können neue Aktivitäten basierend auf Standardaktivitäten hinzufügen, beispielsweise Gehen oder Rudern. Außerdem können Sie dem Gerät benutzerdefinierte Aktivitäten hinzufügen (*Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten*, Seite 2).

MULTISPORT

Triathleten, Duathleten und andere Multisport-Wettkämpfer können die Multisport-Trainings nutzen, z. B. Triathlon oder SwimRun. Während einer Multisport-Aktivität können Sie zwischen Aktivitäten wechseln und weiterhin die Gesamtzeit und -distanz anzeigen. Beispielsweise können Sie vom Radfahren zum Laufen wechseln und die Gesamtzeit und -distanz für Radfahren und Laufen während der gesamten Multisport-Aktivität anzeigen.

Sie können eine Multisport-Aktivität anpassen oder die standardmäßige Triathlon-Aktivität für einen Standard-Triathlon einrichten.

Triathlon-Training

Wenn Sie an einem Triathlon teilnehmen, können Sie bei der Triathlon-Aktivität schnell zwischen den einzelnen Sportsegmenten wechseln, die Zeit für jedes Segment aufzeichnen und die Aktivität speichern.

1. Wählen Sie **START** > **Triathlon**.
2. Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
3. Wählen Sie am Anfang und am Ende jedes Wechsels die Taste .

   Die Funktion für Wechsel kann für die Triathlon-Aktivitätseinstellungen aktiviert oder deaktiviert werden.
4. Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

Erstellen von Multisport-Aktivitäten

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign **START** > **Hinzufügen** > **Multisport**.
2. Wählen Sie einen Multisport-Aktivitätstyp, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Namen ein.

   An duplizierte Aktivitätsnamen wird eine Zahl angehängt. Beispielswelse „Triathlon(2)“.
3. Wählen Sie zwei oder mehrere Aktivitäten.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie eine Option, um bestimmte Aktivitätseinstellungen anzupassen. Beispielsweise können Sie wählen, ob Wechsel hinzugefügt werden sollen.
   - Wählen Sie **Fertig**, um die Multisport-Aktivität zu speichern und zu verwenden.
5. Wählen Sie **Ja**, um die Aktivität der Liste der Favoriten hinzuzufügen.

Tipps für das Triathlon-Training oder die Verwendung von Multisport-Aktivitäten

- Wählen Sie **START**, um die erste Aktivität zu starten.
- Wählen Sie , um zur nächsten Aktivität überzugehen.

  Wenn Wechsel aktiviert sind, wird die Wechselzeit separat von den Aktivitätszeiten aufgezeichnet.
- Wählen Sie bei Bedarf die Taste , um die nächste Aktivität zu starten.
- Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

Schwimmen

HINWEIS

Das Gerät ist für das Schwimmen, jedoch nicht für das Tauchen geeignet. Das Tauchen mit dem Gerät kann zur Beschädigung des Geräts und zum Erlöschen der Garantie führen.

HINWEIS: Das Gerät ist mit dem HRM-Tri™ Zubehör und dem HRM-Swim™ Zubehör kompatibel (*Herzfrequenzmessung während des Schwimmens*, Seite 11).

Begriffsklärung für das Schwimmen

Zone: Eine Schwimmbadlänge.

Intervall: Eine oder mehrere nacheinander absolvierte Bahnen. Nach einer Erholung beginnt ein neues Intervall.

Zug: Ein Zug wird jedes Mal gezählt, wenn der Arm, an dem Sie das Gerät tragen, einen vollständigen Bewegungsablauf vollzieht.

Swolf: Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Züge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind. Beispielsweise entsprechen 30 Sekunden plus 15 Züge einem Swolf-Wert von 45. Beim Freiwasserschwimmen wird der Swolf-Wert über eine Distanz von 25 Metern berechnet. Swolf ist eine Maßeinheit für die Effizienz beim Schwimmen, und ebenso wie beim Golf stellen niedrigere Werte ein besseres Ergebnis dar.

Schwimmstile

Die Identifizierung des Schwimmstils ist nur für das Schwimmbadschwimmen möglich. Der Schwimmstil wird am Ende einer Bahn identifiziert. Schwimmstile werden angezeigt, wenn Sie das Intervallprotokoll aufrufen. Sie können Schwimmstile auch als benutzerdefiniertes Datenfeld auswählen (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 34).

Kraul	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmetterling	Schmetterlingsschwimmen
Verschieden	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Wird verwendet bei der Übungsaufzeichnung (*Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion*, Seite 4)

Tipps für Schwimmaktivitäten

- Vor dem Start einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Schwimmbadgröße auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Größe einzugeben.

  Wenn Sie das nächste Mal eine Aktivität für das Schwimmbadschwimmen starten, verwendet das Gerät diese Schwimmbadgröße. Halten Sie gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend Poolgröße, um die Größe zu ändern.
- Wählen Sie , um während des Schwimmens im Schwimmbad eine Erholungsphase aufzuzeichnen.

Das Gerät zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen für das Schwimmbadschwimmen auf.

- Wählen Sie , um während des Freiwasserschwimmens ein Intervall aufzuzeichnen.

Erholung während des Schwimmbadschwimmens

Auf der Standarderholungsseite werden zwei Erholungs-Timer angezeigt. Auch die Zeit und Distanz für das letzte beendete Intervall werden angezeigt.

HINWEIS: Schwimmdaten werden während einer Erholungsphase nicht aufgezeichnet.

1. Wählen Sie während der Schwimmaktivität die Taste , um eine Erholungsphase zu starten.

   Die Anzeige wechselt zu weißem Text auf schwarzem Hintergrund, und die Erholungsseite wird angezeigt.
2. Wählen Sie während einer Erholungsphase die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um andere Trainingsseiten anzuzeigen (optional).
3. Wählen Sie , und fahren Sie mit dem Schwimmen fort.
4. Wiederholen Sie dies für weitere Erholungsintervalle.

Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion

Die Übungsaufzeichnungs-Funktion ist nur für das Schwimmbadschwimmen verfügbar. Verwenden Sie die Übungsaufzeichnungs-Funktion, um manuell Beinschläge, das Schwimmen mit einem Arm oder andere Schwimmstile aufzuzeichnen, die nicht von den vier Hauptschwimmzügen abgedeckt sind.

1. Wählen Sie beim Schwimmen im Schwimmbad die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Übungsaufzeichnungsseite anzuzeigen.
2. Wählen Sie , um den Übungs-Timer zu starten.
3. Wählen Sie nach Abschluss eines Übungsintervalls die Taste .

   Der Übungs-Timer hält an, aber der Aktivitätstimer setzt die Aufzeichnung während des gesamten Schwimmtrainings fort.
4. Wählen Sie eine Distanz für die beendete Übung.

   Die Schritte für die Distanz sind von der für das Aktivitätsprofil ausgewählten Schwimmbadgröße abhängig.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie , um ein weiteres Übungsintervall zu starten.
   - Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um ein Schwimmintervall zu starten und zu den Schwimmtrainingsseiten zurückzukehren.

Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren

Das Gerät zeichnet die Details von Abfahrten beim Ski- oder Snowboardfahren auf. Dabei wird die Funktion für die automatische Abfahrt verwendet. Diese Funktion ist standardmäßig beim Alpinskifahren und beim Snowboarden aktiviert. Neue Abfahrten werden dabei automatisch basierend auf Ihrer Bewegung aufgezeichnet. Der Timer wird angehalten, wenn Sie sich nicht mehr bergab bewegen und wenn Sie sich im Sessellift befinden. Der Timer bleibt während der gesamten Zeit im Sessellift angehalten. Fahren Sie ein wenig bergab, um den Timer wieder zu starten. Sie können die Details auf der Pausenseite anzeigen oder während der Timer läuft.

1. Starten Sie eine Ski- oder Snowboard-Aktivität.
2. Berühren Sie länger.
3. Wählen Sie **Abfahrten anzeigen**.
4. Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um Details Ihrer letzten Abfahrt, Ihrer aktuellen Abfahrt und die Abfahrten insgesamt anzuzeigen.

   Die Abfahrtsseiten umfassen Zeit, zurückgelegte Distanz, maximale Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Abstieg gesamt.

Golf

Golfspielen

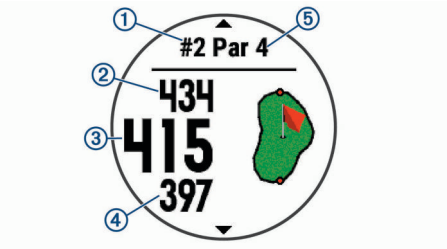
Vor einem Golfspiel sollten Sie das Gerät aufladen (*Aufladen des Geräts*, Seite 40).

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START** > **Golfspielen**.
2. Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
3. Wählen Sie aus der Liste verfügbarer Golfplätze einen Platz aus.
4. Geben Sie bei Bedarf die Driver-Distanz ein.
5. Wählen Sie **Ja**, um die Scoreeingabe zu aktivieren.
6. Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Löcher zu durchblättern.

   Das Gerät wechselt die Daten automatisch, wenn Sie zum nächsten Loch gehen.
7. Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **START** > **Runde beenden** > **Ja**.

Informationen zum Loch

Das Gerät berechnet die Distanz zum vorderen und hinteren Bereich des Grüns sowie zur ausgewählten Position der Fahne (*Verschieben der Fahne*, Seite 4).



①	Nummer des aktuellen Lochs
②	Distanz zum hinteren Bereich des Grüns
③	Distanz zur ausgewählten Position der Fahne
④	Distanz zum vorderen Bereich des Grüns
⑤	Par für das Loch
⑥	Karte des Grüns

Verschieben der Fahne

Sie können sich das Grün näher ansehen und die Position der Fahne verschieben.

1. Wählen Sie auf der Informationsseite für das Loch die Option **START** > **Fahne verschieben**.
2. Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position der Fahne zu verschieben.
3. Wählen Sie **START**.

   Die Distanzen auf der Informationsseite für das Loch werden aktualisiert, um die neue Position der Fahne anzugeben. Die Position der Fahne wird nur für die aktuelle Runde gespeichert.

Anzeigen der gemessenen Schlagweite

Damit das Gerät Schläge automatisch erkennen und die Schlagweite messen kann, müssen Sie das Scoring aktivieren.

Das Gerät unterstützt die automatische Golfschlagerkennung und -aufzeichnung. Bei jedem Schlag auf dem Fairway zeichnet das Gerät die Schlagweite auf, damit Sie sie später anzeigen können.

TIPP: Die automatische Golfschlagerkennung liefert die besten Ergebnisse, wenn Sie das Gerät an der führenden Hand tragen und ein guter Kontakt mit dem Ball gegeben ist. Putts werden nicht erkannt.

1 Wählen Sie während des Golfspiels die Option **START** > **Schlagweite messen**.

Die Distanz des letzten Schlags wird angezeigt.

HINWEIS: Die Distanz wird automatisch zurückgesetzt, wenn Sie den Ball erneut schlagen, einen Putt auf dem Grün schlagen oder zum nächsten Loch gehen.

2 Wählen Sie **DOWN**, um alle aufgezeichneten Schlagweiten anzuzeigen.

Anzeigen von Layup- und Dogleg-Distanzen

Sie können eine Liste von Layup- und Dogleg-Distanzen für Löcher mit Par 4 und 5 anzeigen.

Wählen Sie **START** > **Layups**.

Jeder Layup und die Distanz bis zum Erreichen des Layups werden auf dem Display angezeigt.

HINWEIS: Distanzen werden aus der Liste entfernt, wenn Sie sie überschreiten.

Scoreeingabe

1 Wählen Sie auf der Informationsseite für das Loch die Option **START** > **Scorecard**.

Die Scorecard wird angezeigt, wenn Sie sich auf dem Grün befinden.

2 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Löcher zu durchblättern.

3 Wählen Sie **START**, um ein Loch auszuwählen.

4 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um den Score einzugeben.

Der Gesamtscore wird aktualisiert.

Aktualisieren von Scores

1 Wählen Sie auf der Informationsseite für das Loch die Option **START** > **Scorecard**.

2 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Löcher zu durchblättern.

3 Wählen Sie **START**, um ein Loch auszuwählen.

4 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um den Score für das Loch zu ändern.

Der Gesamtscore wird aktualisiert.

TruSwing™

Mit der TruSwing Funktion können Sie mit dem TruSwing Gerät aufgezeichnete Schwungwerte anzeigen. Besuchen Sie www.garmin.com/golf, um ein TruSwing Gerät zu erwerben.

Verwenden des Golf-Kilometerzählers

Sie können mit dem Kilometerzähler die Zeit, die Distanz und die zurückgelegten Schritte aufzeichnen. Der Kilometerzähler wird automatisch gestartet und angehalten, wenn Sie eine Runde beginnen oder beenden.

1 Wählen Sie **START** > **Gesamtwerte**.

2 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Reset**, um den Kilometerzähler auf Null zurückzusetzen.

Verfolgen von Statistiken

Mit der Funktion Statistiken verfolgen wird die detaillierte Statistikverfolgung während des Golfspiels aktiviert.

1 Halten Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste ☰ gedrückt.

2 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

3 Wählen Sie **Statistiken verfolgen**, um die Statistikverfolgung zu aktivieren.

Ansagen während der Aktivität

Sie können das Forerunner Gerät so einrichten, dass während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen wiedergegeben werden. Sofern verfügbar, werden Ansagen über Bluetooth® auf verbundenen Kopfhörern wiedergegeben. Andernfalls werden Ansagen über das mit der Garmin Connect App gekoppelte Smartphone ausgegeben. Bei einer Ansage wird der Hauptton des Geräts oder des Smartphones stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Ansagen**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Rundenalarm**, um eine Ansage bei jeder Runde zu hören.

  HINWEIS: Die Ansage **Rundenalarm** ist standardmäßig aktiviert.
- Wählen Sie **Pace-/Geschw.alarm**, um Ansagen mit Ihren Pace- und Geschwindigkeitsdaten anzupassen.
- Wählen Sie **HF-Alarm**, um Ansagen mit Ihren Herzfrequenzdaten anzupassen.
- Wählen Sie **Leistungsalarm**, um Ansagen mit Leistungsdaten anzupassen.
- Wählen Sie **Timer-Ereignisse**, um Ansagen zu hören, wenn Sie den Timer starten und stoppen, u. a. die Auto Pause® Funktion.
- Wählen Sie **Aktivitätsalarme**, damit Aktivitätsalarme als Ansage wiedergegeben werden.
- Wählen Sie **Dialekt**, um die Sprache oder den Dialekt der Sprachansagen zu ändern.

Training

Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Sie können Trainings mit Garmin Connect oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings in Garmin Connect auswählen und dann auf das Gerät übertragen.

Die Planung von Trainings ist mit Garmin Connect möglich. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Gerät speichern.

Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect*, Seite 28).

1 Wählen Sie eine Option:

- Öffnen Sie die Garmin Connect App.
- Rufen Sie die Website connect.garmin.com auf.

2 Erstellen und speichern Sie ein Training.

3 Wählen Sie ↗ oder **An Gerät senden**.

4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Starten eines Trainings

Damit Sie ein Training starten können, müssen Sie es aus Ihrem Konto bei Garmin Connect herunterladen.

1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

3 Halten Sie ☰ gedrückt.

4 Wählen Sie **Training** > **Meine Trainings**.

5 Wählen Sie ein Training.

HINWEIS: In der Liste werden nur Trainings angezeigt, die mit der ausgewählten Aktivität kompatibel sind.

6 Wählen Sie **Training starten**.

7 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, Abschnittsnotizen (optional), die Zielvorgabe (optional) und die aktuellen Trainingsdaten an.

Informationen zum Trainingskalender

Der Trainingskalender auf Ihrem Gerät ist eine Erweiterung des Trainingskalenders oder -plans, den Sie in Garmin Connect einrichten. Sobald Sie Trainings zum Garmin Connect Kalender hinzugefügt haben, können Sie diese an Ihr Gerät senden. Alle an das Gerät gesendeten geplanten Trainings werden im Kalenderwidget angezeigt. Wenn Sie einen Tag im Kalender auswählen, können Sie das Training anzeigen oder absolvieren. Das geplante Training bleibt auf Ihrem Gerät, unabhängig davon, ob Sie es absolvieren oder überspringen. Wenn Sie geplante Trainings vom Garmin Connect senden, überschreiben diese den vorhandenen Trainingskalender.

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen (*Garmin Connect*, Seite 28).

Sie können Ihr Garmin Connect Konto durchsuchen, um einen Trainingsplan zu suchen, Trainings zu planen und sie an das Gerät zu senden.

1. Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
2. Wählen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einen Trainingsplan aus, und legen Sie einen Zeitraum fest.
3. Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.
4. Wählen Sie ⋮ > **Trainings an Gerät senden**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Intervalltrainings

Sie können Intervalltrainings basierend auf Distanz oder Zeit erstellen. Das Gerät speichert Ihr persönliches Intervalltraining, bis Sie ein anderes Intervalltraining erstellen. Sie können offene Intervalle für Trainings auf einer Bahn und Laufstrecken mit bekannter Entfernung verwenden.

Erstellen eines Intervalltrainings

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START**.
2. Wählen Sie eine Aktivität aus.
3. Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
4. Wählen Sie **Training** > **Intervalle** > **Bearb.** > **Intervall** > **Typ**.
5. Wählen Sie **Distanz**, **Zeit** oder **Offen**.

   TIPP: Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie Offen wählen.
6. Wählen Sie bei Bedarf die Option **Dauer**, geben Sie ein Distanz- oder Zeitintervall für das Training ein, und wählen Sie ✔.
7. Wählen Sie **BACK**.
8. Wählen Sie **Pause** > **Typ**.
9. Wählen Sie **Distanz**, **Zeit** oder **Offen**.
10. Geben Sie wenn nötig eine Distanz oder einen Wert für das Zeitintervall der Pause ein, und wählen Sie ✔.
11. Wählen Sie **BACK**.
12. Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
    - Wählen Sie **Wiederholung**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
    - Wählen Sie **Warm up** > **Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
    - Wählen Sie **Auslaufen** > **Ein**, um dem Training ein offenes Auslaufprogramm hinzuzufügen.

Starten eines Intervalltrainings

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
2. Wählen Sie eine Aktivität aus.
3. Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
4. Wählen Sie **Training** > **Intervalle** > **Training starten**.
5. Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
6. Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, wählen Sie ↻, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
7. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Beenden eines Intervalltrainings

- Wählen Sie jederzeit die Taste ↻, um das aktuelle Intervall bzw. die aktuelle Erholungsphase zu stoppen und zum nächsten Intervall bzw. zur nächsten Erholungsphase zu wechseln.
- Wählen Sie nach Abschluss aller Intervalle und Erholungsphasen die Taste ↻, um das Intervalltraining zu beenden und zu einem Timer für das Auslaufen zu wechseln.
- Sie können jederzeit **STOP** wählen, um den Timer anzuhalten. Sie können den Timer fortsetzen oder das Intervalltraining beenden.

Verwenden von Virtual Partner®

Der Virtual Partner ist ein Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen. Sie können eine Pace für den Virtual Partner einrichten und gegen ihn antreten.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
2. Wählen Sie eine Aktivität aus.
3. Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
4. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
5. Wählen Sie **Trainingsseiten** > **Neu hinzuf.** > **Virtual Partner**.
6. Geben Sie einen Pace- oder Geschwindigkeitswert ein.
7. Starten Sie die Aktivität (*Starten von Aktivitäten*, Seite 2).
8. Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Virtual Partner Seite anzuzeigen und zu sehen, wer in Führung liegt.

Einrichten eines Trainingsziels

Die Trainingszielfunktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner, damit Sie das Training auf ein festgelegtes Ziel für Distanz, Distanz und Zeit, Distanz und Pace oder Distanz und Geschwindigkeit ausrichten können. Während der Trainingsaktivität unterrichtet das Gerät Sie in Echtzeit über Ihren Fortschritt beim Erreichen des Trainingsziels.

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
2. Wählen Sie eine Aktivität aus.
3. Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
4. Wählen Sie **Training** > **Ziel einrichten**.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Distanz einzugeben.
   - Wählen Sie **Distanz und Zeit**, um ein Distanz- und Zeitziel auszuwählen.

- Wählen Sie **Distanz und Pace** oder **Distanz und Geschwindigkeit**, um ein Distanz- und Pace-Ziel oder ein Geschwindigkeitsziel auszuwählen.

Auf der Trainingszielseite wird Ihre voraussichtliche Endzeit angezeigt. Die voraussichtliche Endzeit basiert auf Ihrer aktuellen Leistung und der verbleibenden Zeit.

6 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.

Abbrechen eines Trainingsziels

1 Halten Sie während einer Aktivität die Taste gedrückt.
2 Wählen Sie **Ziel abbrechen** > **Ja**.

Antreten gegen eine vorherige Aktivität

Sie können gegen eine zuvor aufgezeichnete oder heruntergeladene Aktivität antreten. Diese Funktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner, damit Sie sehen können, wie Sie während der Aktivität im Vergleich zur Vorgabe abschneiden.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **START** gedrückt.
2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
3 Halten Sie die Taste gedrückt.
4 Wählen Sie **Training** > **Gegen Aktivität antreten**.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Aus dem Protokoll**, um auf dem Gerät eine zuvor aufgezeichnete Aktivität auszuwählen.
   - Wählen Sie **Heruntergeladen**, um eine Aktivität auszuwählen, die Sie aus Ihrem Garmin Connect Konto heruntergeladen haben.
6 Wählen Sie die Aktivität aus.

   Die Virtual Partner Seite wird angezeigt und enthält Informationen zur voraussichtlichen Endzeit.
7 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
8 Wählen Sie am Ende der Aktivität **START** > **Speichern**.

Persönliche Rekorde

Wenn Sie eine Aktivität abschließen, werden auf dem Gerät neue persönliche Rekorde angezeigt, die Sie während der Aktivität aufgestellt haben. Zu den persönlichen Rekorden zählen u. a. die schnellste Zeit mehrerer normaler Wettkampfdistanzen und die längste Strecke beim Laufen, Radfahren oder Schwimmen.

HINWEIS: Beim Radfahren umfassen persönliche Rekorde auch den größten Anstieg und die beste Watt-Leistung (Leistungsmesser erforderlich).

Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt.
2 Wählen Sie **Protokoll** > **Rekorde**.
3 Wählen Sie eine Sportart.
4 Wählen Sie einen Rekord.
5 Wählen Sie **Rekord anzeigen**.

Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

Sie können alle persönlichen Rekorde auf die zuvor gespeicherten Zeiten zurücksetzen.

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt.
2 Wählen Sie **Protokoll** > **Rekorde**.
3 Wählen Sie eine Sportart.
4 Wählen Sie einen Rekord, der wiederhergestellt werden soll.
5 Wählen Sie **Zurück** > **Ja**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen eines persönlichen Rekords

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt.
2 Wählen Sie **Protokoll** > **Rekorde**.
3 Wählen Sie eine Sportart.
4 Wählen Sie einen persönlichen Rekord, den Sie löschen möchten.
5 Wählen Sie **Rekord löschen** > **Ja**.

   HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen aller persönlichen Rekorde

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt.
2 Wählen Sie **Protokoll** > **Rekorde**.
3 Wählen Sie eine Sportart.
4 Wählen Sie **Alle Rekorde löschen** > **Ja**.

   Die Rekorde werden nur für diese Sportart gelöscht.

   HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Segmente

Sie können Lauf- oder Radfahrsegmente aus Ihrem Garmin Connect Konto an das Gerät senden. Nachdem ein Segment auf dem Gerät gespeichert wurde, können Sie gegen dieses Segment antreten und versuchen, Ihren persönlichen Rekord oder die Rekorde anderer Teilnehmer, die dieses Segment absolviert haben, zu erreichen oder zu übertreffen.

HINWEIS: Wenn Sie eine Strecke aus Ihrem Garmin Connect Konto herunterladen, können Sie auch alle verfügbaren Segmente der Strecke herunterladen.

Strava™ Segmente

Sie können Strava Segmente auf das Forerunner Gerät herunterladen. Folgen Sie Strava Segmenten, um Ihre Leistung mit Ihren vorherigen Touren, mit Freunden und mit Profis zu vergleichen, die dasselbe Segment absolviert haben.

Wenn Sie Strava Mitglied werden möchten, rufen Sie in Ihrem Konto bei Garmin Connect das Segmente-Widget auf. Weitere Informationen finden Sie unter www.strava.com.

Die Informationen in diesem Handbuch gelten sowohl für Garmin Connect Segmente als auch für Strava Segmente.

Antreten gegen ein Segment

Segmente sind virtuelle Wettkampfstrecken. Sie können gegen ein Segment antreten und Ihre Leistung mit früheren Aktivitäten, der Leistung anderer Personen, Verbindungen in Ihrem Garmin Connect Konto oder anderen Läufern oder Radlern vergleichen. Sie können die Aktivitätsdaten in Ihr Konto bei Garmin Connect hochladen, um Ihre Segmentposition anzuzeigen.

HINWEIS: Wenn Ihr Garmin Connect Konto und Ihr Strava Konto miteinander verknüpft sind, wird die Aktivität automatisch an Ihr Strava Konto gesendet, damit Sie die Segmentposition anzeigen können.

1 Wählen Sie **START**.
2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
3 Absolvieren Sie ein Lauf- oder Radtraining.

   Wenn Sie sich einem Segment nähern, wird eine Meldung angezeigt, und Sie können gegen das Segment antreten.
4 Beginnen Sie jetzt, gegen das Segment anzutreten.

Nach Abschluss des Segments wird eine Meldung angezeigt.

Anzeigen von Segmentdetails

1 Wählen Sie **START**.
2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

3 Halten Sie ☰ gedrückt.
4 Wählen Sie **Training** > **Segmente**.
5 Wählen Sie ein Segment.
6 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Wettkampfzeiten**, um die Zeit und die Durchschnittsgeschwindigkeit bzw. -pace für den Segmentbesten anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Karte**, um das Segment auf der Karte anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil des Segments anzuzeigen.

Verwenden des Metronoms

Das Metronom gibt in einem gleichmäßigen Rhythmus Töne aus, damit Sie Ihre Leistung durch eine schnellere, langsamere oder gleichbleibendere Schrittfrequenz verbessern können.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
3 Halten Sie ☰ gedrückt.
4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
5 Wählen Sie **Metronom** > **Status** > **Ein**.
6 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Schläge pro Minute**, um einen Wert basierend auf der gewünschten Schrittfrequenz einzugeben.
   - Wählen Sie **Alarmfrequenz**, um die Frequenz der Schläge anzupassen.
   - Wählen Sie **Töne**, um den Ton des Metronoms und die Vibration anzupassen.
7 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Vorschau**, um sich das Metronom vor dem Lauftraining anzuhören.
8 Beginnen Sie mit dem Training (*Ein Lauftraining absolvieren*, Seite 1).

   Das Metronom wird automatisch gestartet.
9 Wählen Sie während des Lauftrainings die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Metronomseite aufzurufen.
10 Halten Sie bei Bedarf die Taste ☰ gedrückt, um die Metronomeinstellungen zu ändern.

Externer Anzeigemodus

Verwenden Sie den externen Anzeigemodus, um Datenseiten des Forerunner Geräts während einer Tour oder eines Triathlons auf einem kompatiblen Edge® Gerät anzuzeigen. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Edge Geräts.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe, Gewicht, Herzfrequenz-Bereich und Leistungsbereich anpassen. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

1 Berühren Sie ☰ länger.
2 Wählen Sie **Benutzerprofil**.
3 Wählen Sie eine Option.

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 maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf *Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 9 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.

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.

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Standard-Herzfrequenzbereiche zu ermitteln. Sie können unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche für Sportprofile einrichten, z. B. für das Laufen, Radfahren und Schwimmen. Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, müssen Sie die maximale Herzfrequenz einrichten. Zudem können Sie jeden Herzfrequenz-Bereich einstellen und manuell Ihre Ruhe-Herzfrequenz eingeben. Sie können die Bereiche manuell auf dem Gerät anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

1 Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Benutzerprofil** > **Herzfrequenz**.
3 Wählen Sie **HF Max.**, und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.

   Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre maximale Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch aufzeichnen (*Automatisches Erfassen von Leistungswerten*, Seite 15).
4 Wählen Sie **LSHF** > **Manuell eingeben**, und geben Sie Ihre Herzfrequenz für die Laktatschwelle ein.

   Sie können Ihre Laktatschwelle anhand eines Tests berechnen (*Laktatschwelle*, Seite 17). Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen (*Automatisches Erfassen von Leistungswerten*, Seite 15).
5 Wählen Sie **Ruheherzfrequenz**, und geben Sie Ihre Ruheherzfrequenz ein.

   Sie können die vom Gerät erfasste durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe verwenden oder eine benutzerdefinierte Herzfrequenz in Ruhe einrichten.
6 Wählen Sie **Bereiche** > **Basiert auf**.
7 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
   - Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
   - Wählen Sie **% HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
   - Wählen Sie **%LSHF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Laktatschwellen-Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.

8 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.

9 Wählen Sie **Sport-HF hinzufügen** und anschließend ein Sportprofil, um unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).

10 Wiederholen Sie die Schritte, um Sport-Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).

Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät

Mit den Standardeinstellungen kann das Gerät Ihre maximale Herzfrequenz erkennen und Ihre Herzfrequenz-Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz einrichten.

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Benutzerprofil-Einstellungen richtig sind (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 8).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- Probieren Sie einige Herzfrequenz-Trainingspläne aus, die in Ihrem Garmin Connect Konto verfügbar sind.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Trends der Herzfrequenz und die Zeit in Bereichen an.

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsemp-finden	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
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, ange-strengtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdau-erbereich, gesteigerte Leistung

Einrichten von Leistungsbereichen

Bei den Werten für die Bereiche handelt es sich um Standardwerte basierend auf Geschlecht, Gewicht und durchschnittlicher Fähigkeit. Sie stimmen eventuell nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Wenn Sie Ihren Wert für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) kennen, können Sie diesen eingeben, damit die Leistungsbereiche von der Software automatisch berechnet werden. Sie können die Bereiche manuell auf dem Gerät anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

1 Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.

2 Wählen Sie **Benutzerprofil** > **Leistungsbereiche** > **Basiert auf**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **% FTP**, um Bereiche als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.

4 Wählen Sie **FTP**, und geben Sie Ihren FTP-Wert ein.

5 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.

6 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Minimum**, und geben Sie einen Mindestwert für die Leistung ein.

Fitness Tracker

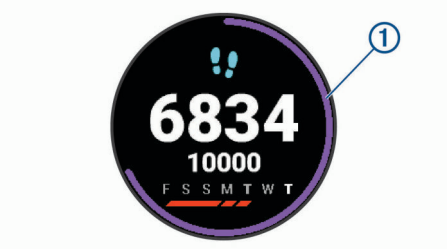
Der Fitness Tracker speichert für jeden aufgezeichneten Tag die Schrittzahl, die zurückgelegte Distanz, die Intensitätsminuten, die hochgestiegenen Stockwerke, den Kalorienverbrauch sowie Schlafstatistiken. Der Kalorienverbrauch umfasst den BMR-Verbrauch und den Kalorienverbrauch bei Aktivitäten.

Die Anzahl an Schritten, die Sie während eines Tages zurückgelegt haben, wird im Schritte-Widget angezeigt. Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Automatisches Ziel

Das Gerät erstellt automatisch ein Tagesziel für Ihre Schritte, basierend auf Ihrem aktuellen Aktivitätsgrad. Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zeigt das Gerät Ihren Fortschritt in Bezug auf Ihr Tagesziel an ①.



Wenn Sie die Funktion für automatische Ziele nicht aktivieren, können Sie ein individuelles Tagesziel in Ihrem Garmin Connect Konto einrichten.

Verwenden des Inaktivitätsalarms

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität werden die Meldung Los! und die rote Leiste angezeigt. Nach jeder Inaktivität von 15 Minuten werden weitere Segmente hinzugefügt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Systemeinstellungen*, Seite 38).

Bewegen Sie sich ein wenig (mindestens ein paar Minuten), um den Inaktivitätsalarm zurückzusetzen.

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt das Gerät automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien und die Bewegung im Schlaf. Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

HINWEIS: Nickerchen werden den Schlafstatistiken nicht hinzugefügt. Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarme bleiben allerdings weiterhin aktiviert (*Verwenden des DND-Modus*, Seite 10).

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

1 Tragen Sie das Gerät beim Schlafen.

2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten auf die Garmin Connect Website hoch (*Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect*, Seite 22).

Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

Verwenden des DND-Modus

Verwenden Sie den DND-Modus (Do not disturb), um die Beleuchtung, akustische Alarme und Vibrations-Alarme zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie schlafen oder sich einen Film ansehen.

HINWEIS: Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten. Sie können in den Systemeinstellungen die Option für die Schlafenszeit aktivieren, damit während der normalen Schlafenszeiten automatisch in den DND-Modus gewechselt wird (*Systemeinstellungen*, Seite 38).

1. Halten Sie **LIGHT** gedrückt.
2. Wählen Sie **DND**.

Intensitätsminuten

Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation empfehlen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten lang mit mäßiger Intensität sportlich zu betätigen, z. B. durch zügiges Gehen, oder 75 Minuten pro Woche eine Aktivität mit hoher Intensität auszuüben, z. B. Laufen.

Das Gerät zeichnet die Aktivitätsintensität auf sowie die Zeit, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbringen (zum Einschätzen der hohen Intensität sind Herzfrequenzdaten erforderlich). Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität, die Sie mindestens 10 Minuten lang durchgehend ausüben, werden zum Erreichen Ihres Wochenziels für Intensitätsminuten angerechnet. Das Gerät addiert die Anzahl der Minuten mit mäßiger und mit hoher Aktivität. Die Gesamtzahl der Minuten mit hoher Intensität wird beim Addieren verdoppelt.

Sammeln von Intensitätsminuten

Das Forerunner Gerät berechnet Intensitätsminuten durch den Vergleich Ihrer Herzfrequenz mit Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe. Wenn die Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet das Gerät Minuten mit mäßiger Intensität durch die Analyse der Schritte pro Minute.

- Starten Sie eine Aktivität mit Zeitangabe, um eine möglichst genaue Berechnung der Intensitätsminuten zu erhalten.
- Trainieren Sie mindestens 10 Minuten lang ohne Unterbrechung mit mäßiger oder hoher Intensität.
- Tragen Sie das Gerät am Tag und in der Nacht, um möglichst genaue Daten für die Herzfrequenz in Ruhe zu erhalten.

Garmin Move IQ™ Ereignisse

Die Move IQ Funktion erkennt automatisch Aktivitätsmuster wie Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen und das Crosstrainer-Training, wenn diese Aktivitäten mindestens 10 Minuten lang ausgeführt werden. Sie können die Art des Ereignisses und die Dauer in der Garmin Connect Zeitleiste anzeigen, allerdings sind sie nicht in der Aktivitätsliste, in Schnellansichten oder in Newsfeeds zu sehen. Erhöhen Sie den Detailgrad und die Genauigkeit, indem Sie auf dem Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe aufzeichnen.

Fitness-Tracker-Einstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Fitness Tracker**.

Status: Deaktiviert die Fitness-Tracker-Funktionen.

Inaktivitätsalarm: Zeigt auf dem digitalen Displaydesign und der Schrittanzahlseite eine Meldung und den Inaktivitätsstatus an. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Systemeinstellungen*, Seite 38).

Zielalarme: Ermöglicht es Ihnen, Zielalarme zu aktivieren und zu deaktivieren oder sie nur während Aktivitäten zu deaktivieren. Zielalarme werden für das Tagesziel Schritte, das Tagesziel für hochgestiegene Stockwerke und für das Wochenziel für Intensitätsminuten angezeigt.

Move IQ: Ermöglicht es dem Gerät, eine Geh- oder Laufaktivität mit Zeitangabe automatisch zu starten und zu speichern, wenn von der Move IQ Funktion bekannte Bewegungsmuster erkannt werden.

Schlaf-Pulsoxymetrie: Ermöglicht es dem Gerät, während Sie schlafen bis zu vier Stunden an Pulsoximeterdaten aufzuzeichnen.

Deaktivieren des Fitness Trackers

Wenn Sie den Fitness Tracker deaktivieren, werden Schrittanzahl, hochgestiegene Etagen, Intensitätsminuten, Schlafdaten und Move IQ Ereignisse nicht aufgezeichnet.

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Fitness Tracker** > **Status** > **Aus**.

Herzfrequenzfunktionen

Das Forerunner Gerät misst die Herzfrequenz am Handgelenk und ist auch mit Herzfrequenz-Brustgurten kompatibel. Sie können Herzfrequenzdaten im Herzfrequenz-Widget anzeigen. Wenn sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt verfügbar sind, verwendet das Gerät die Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt.

In der Standard-Widget-Schleife sind mehrere Herzfrequenzfunktionen verfügbar.

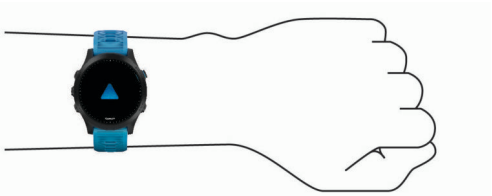
♥	Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Im Widget wird auch eine Kurve Ihrer Herzfrequenz der letzten vier Stunden angezeigt, wobei die höchste und niedrigste Herzfrequenz hervorgehoben werden.
	Ihr aktueller Stresslevel. Das Gerät misst die Herzfrequenzvariabilität, während Sie inaktiv sind, um den Stresslevel zu ermitteln. Eine niedrige Zahl kennzeichnet einen geringeren Stresslevel.
	Ihr aktueller Body Battery™ Energiehaushalt. Das Gerät berechnet den aktuellen Energiehaushalt basierend auf Schlaf-, Stress- und Aktivitätsdaten. Eine höhere Zahl weist auf einen höheren Energiehaushalt hin.
	Die aktuelle Sauerstoffsättigung des Bluts. Wenn Sie Ihre Sauerstoffsättigung kennen, können Sie besser ermitteln, wie sich Ihr Körper an Training und Stress anpasst. **HINWEIS:** Der Pulsoximeter-Sensor befindet sich auf der Rückseite des Geräts.

Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Tragen des Geräts

- Tragen Sie das Gerät über dem Handgelenk.

  HINWEIS: Das Gerät sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein. Sie erhalten genauere Herzfrequenzdaten, wenn sich das Gerät während des Laufens oder des Trainings nicht bewegt. Damit Sie Pulsoximeterwerte erhalten, sollten Sie sich nicht bewegen.



HINWEIS: Der optische Sensor befindet sich auf der Rückseite des Geräts.

- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten*, Seite 11.
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten*, Seite 20.
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie das Gerät anlegen.
- Tragen Sie unter dem Gerät keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite des Geräts.
- Tragen Sie das Gerät über dem Handgelenk. Das Gerät sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Warten Sie, bis das Symbol ♥ leuchtet. Starten Sie erst dann die Aktivität.
- Laufen Sie sich 5 bis 10 Minuten ein, um vor Beginn der Aktivität Herzfrequenzmesswerte zu erhalten.

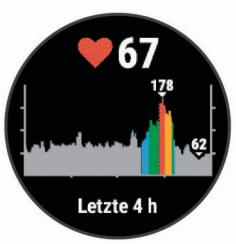
  HINWEIS: Laufen Sie sich drinnen ein, wenn es kalt ist.
- Spülen Sie das Gerät nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets

Das Widget zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) und eine Kurve Ihrer Herzfrequenz für die letzten 4 Stunden an.

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das Herzfrequenz-Widget anzuzeigen.

   HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Widget-Schleife das Widget hinzufügen (*Anpassen der Widget-Schleife*, Seite 33).
2. Wählen Sie **START**, um Ihre durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe für die letzten 7 Tage anzuzeigen.



Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte

Sie können die Herzfrequenzdaten vom Forerunner Gerät senden und auf gekoppelten Garmin Geräten anzeigen.

HINWEIS: Das Senden von Herzfrequenzdaten verkürzt die Akku-Laufzeit.

1. Wenn das Herzfrequenz-Widget angezeigt wird, halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Optionen** > **HF-Übertragung**.

   Das Forerunner Gerät sendet jetzt die Herzfrequenzdaten. Auf dem Display wird das Symbol (((♥ angezeigt.

   HINWEIS: Während Herzfrequenzdaten vom Herzfrequenz-Widget gesendet werden, können Sie ausschließlich das Herzfrequenz-Widget anzeigen.
3. Koppeln Sie das Forerunner Gerät mit Ihrem Garmin ANT+® kompatiblen Gerät.

   HINWEIS: Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

   TIPP: Beenden Sie das Senden von Herzfrequenzdaten, indem Sie eine beliebige Taste und anschließend die Option Ja wählen.

Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz

Sie können das Gerät so einrichten, dass ein Alarm ausgegeben wird, wenn die Herzfrequenz nach einer Zeit der Inaktivität eine bestimmte Anzahl von Schlägen pro Minute (bpm) überschreitet.

1. Wenn das Herzfrequenz-Widget angezeigt wird, halten Sie ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Optionen** > **Alarm für abnormale HF** > **Status** > **Ein**.
3. Wählen Sie **Schwellenwert für Alarme**.
4. Wählen Sie einen Schwellenwert für die Herzfrequenz.

Jedes Mal, wenn Sie den Schwellenwert überschreiten, wird eine Nachricht angezeigt, und das Gerät vibriert.

Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Standardmäßig ist für die Einstellung HF am Handgelenk die Option Automatisch ausgewählt. Das Gerät verwendet automatisch die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, sofern nicht ein ANT+ Herzfrequenzsensor mit dem Gerät gekoppelt ist.

HINWEIS: Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktivieren, wird auch gleichzeitig der Sensor für die Pulsoximetermessung am Handgelenk deaktiviert. Sie können über das Pulsoximeter-Widget eine manuelle Messung vornehmen.

1. Wenn das Herzfrequenz-Widget angezeigt wird, halten Sie ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Optionen** > **Status** > **Aus**.

HRM-Swim

Herzfrequenzmessung während des Schwimmens

Der HRM-Tri und HRM-Swim zeichnen während des Schwimmens Ihre Herzfrequenz auf und speichern sie. Herzfrequenzdaten sind nicht auf kompatiblen Forerunner Geräten zu sehen, während sich das Herzfrequenzzubehör unter Wasser befindet.

Sie müssen auf dem gekoppelten Forerunner Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe starten, um gespeicherte Herzfrequenzdaten später anzuzeigen. Wenn sich das Herzfrequenzzubehör während Erholungsintervallen außerhalb des Wassers befindet, sendet es Herzfrequenzdaten an das Forerunner Gerät.

Das Forerunner Gerät lädt gespeicherte Herzfrequenzdaten automatisch herunter, wenn Sie die Schwimmaktivität mit Zeitangabe speichern. Das Herzfrequenzzubehör muss sich während des Downloads von Daten außerhalb des Wassers befinden, aktiv und in Reichweite (3 m) des Geräts sein.

Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad

1. Wählen Sie **START** > **Schwimmbad**.
2. Wählen Sie die Schwimmbadgröße aus, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.
3. Wählen Sie **START**.

   Das Gerät zeichnet Schwimmdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.
4. Starten Sie die Aktivität.

   Das Gerät zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen auf.

5 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
6 Wählen Sie in der Erholungsphase die Taste, um den Aktivitäten-Timer anzuhalten.
7 Wählen Sie, um den Aktivitäten-Timer neu zu starten.
8 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

Freiwasserschwimmen

Sie können das Gerät beim Freiwasserschwimmen verwenden. Es lassen sich Schwimmdaten aufzeichnen, z. B. Distanz, Pace und Zugzahl. Sie können dem Standardaktivitätsprofil für das Freiwasserschwimmen Trainingsseiten hinzufügen (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 34).

1 Wählen Sie **START** > **Freiwasser**.
2 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, bis das Gerät ein Satelitten-Signal empfangen hat.
3 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.

Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.

4 Wählen Sie am Ende der Aktivität **STOP** > **Speichern**.

Anpassen der Länge des Herzfrequenz-Brustgurts

Passen Sie die Länge des Herzfrequenz-Brustgurts an, bevor Sie ihn zum ersten Mal beim Schwimmen tragen. Der Gurt muss so dicht anliegen, dass er beim Abstoßen von der Schwimmbadwand nicht verrutscht.

- Wählen Sie einen Verlängerungsgurt, und befestigen Sie ihn am elastischen Teil des Herzfrequenzsensors.

  Im Lieferumfang des Herzfrequenzsensors sind drei Verlängerungsgurte enthalten, sodass er für verschiedene Brustumfänge geeignet ist.

  TIPP: Der mittlere Verlängerungsgurt ist für die meisten Herrengrößen geeignet (von M bis XL).
- Legen Sie den Herzfrequenzsensor verkehrt herum an, also so, dass der hintere Teil nach vorne zeigt. Passen Sie dann ganz einfach die Länge des Verlängerungsgurts an.
- Legen Sie sich den Herzfrequenzsensor richtig herum an, um die Länge des Herzfrequenz-Brustgurts anzupassen.

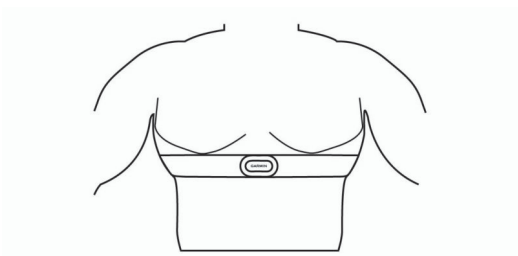
Anlegen des Herzfrequenzsensors

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen.

1 Wählen Sie einen Verlängerungsgurt, um einen optimalen Sitz des Brustgurts zu erzielen.
2 Tragen Sie den Herzfrequenzsensor so, dass das Garmin Logo von vorne lesbar ist.

  Der Haken ① und die Öse ② sollten sich auf der rechten Seite befinden.

3 Legen Sie den Herzfrequenzsensor um die Brust, und befestigen Sie die Haken des Gurts an der Schlaufe.



HINWEIS: Vergewissern Sie sich, dass das Etikett mit der Pflegeanleitung nicht umgeschlagen ist.

4 Ziehen Sie den Herzfrequenzsensor so an, dass er dicht um die Brust liegt, Sie aber nicht einschränkt.

Sobald Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv, sendebereit und speichert Daten.

Tipps zum Verwenden des HRM-Swim

- Ziehen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt und den Verlängerungsgurt fester an, wenn der Herzfrequenzsensor beim Abstoßen von der Schwimmbadwand von der Brust rutscht.
- Stellen Sie sich zwischen Intervallen aufrecht hin, sodass sich der Herzfrequenzsensor außerhalb des Wassers befindet, um Ihre Herzfrequenzdaten zu sehen.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

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

- Reinigen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder siebten Verwendung 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 Herzfrequenzsensor beschädigt werden.
- Der Herzfrequenzsensor ist nicht für die Waschmaschine oder den Trockner geeignet.
- Hängen Sie den Herzfrequenzsensor zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

HRM-Tri

Im Abschnitt zum HRM-Swim in diesem Handbuch wird die Aufzeichnung von Herzfrequenzdaten beim Schwimmen beschrieben (*Herzfrequenzmessung während des Schwimmens*, Seite 11).

Schwimmbadschwimmen

HINWEIS

Waschen Sie den Herzfrequenzsensor mit der Hand, wenn er mit Chlorwasser oder anderen Schwimmbadchemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden führen.

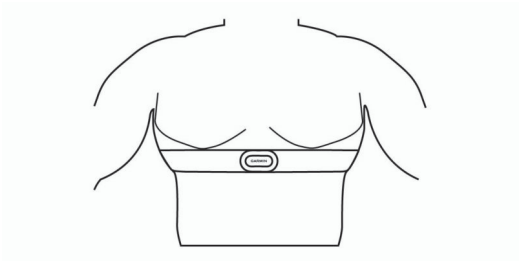
Der HRM-Tri ist vorrangig für das Freiwasserschwimmen vorgesehen, kann jedoch gelegentlich auch für das Schwimmbadschwimmen verwendet werden. Der Herzfrequenzsensor sollte beim Schwimmbadschwimmen unter der Schwimmbekleidung oder unter einem Triathlon-Top getragen werden. Andernfalls könnte er von der Brust rutschen, wenn Sie sich von der Schwimmbadwand abstoßen.

Anlegen des Herzfrequenzsensors

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 Befestigen Sie bei Bedarf den Verlängerungsgurt am Herzfrequenzsensor.
2 Befeuchten Sie die Elektroden ① auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.

3 Tragen Sie den Herzfrequenzsensor so, dass das Garmin Logo von vorne lesbar ist.



Die Haken ② und Ösen ③ sollten sich auf der rechten Seite befinden.

4 Legen Sie den Herzfrequenzsensor um die Brust, und befestigen Sie die Haken des Gurts an der Schlaufe.

HINWEIS: Vergewissern Sie sich, dass das Etikett mit der Pflegeanleitung nicht umgeschlagen ist.

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

Datenspeicher

Der Herzfrequenzsensor kann in einer einzelnen Aktivität bis zu 20 Stunden an Daten speichern. Wenn der Speicher des Herzfrequenzsensors voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

Wenn Sie eine Aktivität mit Zeitangabe auf dem gekoppelten Forerunner Gerät starten, zeichnet der Herzfrequenzsensor Ihre Herzfrequenzdaten auch auf, wenn Sie sich vom Gerät entfernen. Beispielsweise können Sie Ihre Herzfrequenzdaten bei Sportaktivitäten oder Teamsportarten aufzeichnen, bei denen das Tragen von Uhren nicht gestattet ist. Der Herzfrequenzsensor sendet die gespeicherten Herzfrequenzdaten automatisch an das Forerunner Gerät, wenn Sie die Aktivität speichern. Der Herzfrequenzsensor muss während des Hochladens von Daten aktiv sein und sich in Reichweite (3 m) des Geräts befinden.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

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

- Reinigen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder siebten Verwendung oder nach einer Verwendung beim Schwimmbadschwimmen 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 Herzfrequenzsensor beschädigt werden.
- Der Herzfrequenzsensor ist nicht für die Waschmaschine oder den Trockner geeignet.
- Hängen Sie den Herzfrequenzsensor zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an (sofern zutreffend).
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich für 5 bis 10 Minuten auf.
- Folgen Sie den Pflegehinweisen (*Pflegen des Herzfrequenzsensors*, Seite 13).
- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie beide Seiten des Gurts gut an.

  Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.
- Entfernen Sie sich von Quellen, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen könnten.

  Zu Störquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

Laufeffizienz

Koppeln Sie das kompatible Forerunner Gerät mit dem HRM-Tri Zubehör oder einem anderen Laufeffizienz-Zubehör, um Echtzeit-Informationen zur Laufform zu erhalten. Wenn das Forerunner Gerät mit dem HRM-Tri Zubehör geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Im Laufeffizienz-Zubehör ist ein Beschleunigungsmesser integriert, der Körperbewegungen misst, um sechs Parameter für die Laufeffizienz zu berechnen.

Schrittfrequenz: Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).

Vertikale Bewegung: Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern an.

Bodenkontaktzeit: Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen.

HINWEIS: Die Bodenkontaktzeit und die Balance sind beim Gehen nicht verfügbar.

Balance der Bodenkontaktzeit: Die Balance der Bodenkontaktzeit zeigt das Verhältnis von links und rechts Ihrer Bodenkontaktzeit beim Laufen an. Sie wird in Prozent angegeben. Beispielsweise wird sie als 53,2 angezeigt zusammen mit einem Pfeil, der nach links oder rechts zeigt.

Schrittlänge: Die Schrittlänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.

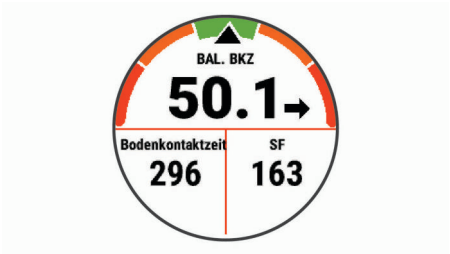
Vertikales Verhältnis: Das vertikale Verhältnis ist das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge. Sie wird in Prozent angegeben. Ein niedrigerer Wert weist in der Regel auf eine bessere Laufform hin.

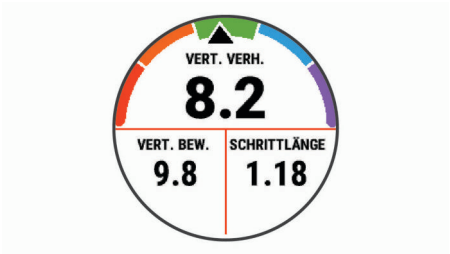
Laufeffizienztraining

Zum Anzeigen von Laufeffizienzdaten müssen Sie das HRM-Run™ oder HRM-Tri Zubehör oder den Running Dynamics Pod anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32).

Wenn das Forerunner Gerät mit dem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt und das Forerunner Gerät ist so eingestellt, dass die Laufeffizienz angezeigt wird.

1 Wählen Sie **START** und anschließend eine Laufaktivität.
2 Wählen Sie **START**.
3 Beginnen Sie ein Lauftraining.
4 Blättern Sie durch die Laufeffizienzseiten, um Ihre Metriken anzuzeigen.





5 Halten Sie bei Bedarf die Taste **UP** gedrückt, um die Darstellung der Laufeffizienzdaten zu bearbeiten.

Farbige Anzeigen und Laufeffizienzdaten

Die Laufeffizienzseiten enthalten eine farbige Anzeige für den Hauptwert. Sie können die Schrittfrequenz, die vertikale Bewegung, die Bodenkontaktzeit, die Balance der Bodenkontaktzeit oder das vertikale Verhältnis als Hauptwert anzeigen lassen. In der farbigen Anzeige sehen Sie Ihre Laufeffizienzdaten im Vergleich mit denen anderer Läufer. Die Farbzonen basieren auf Prozentwerten.

Garmin hat wissenschaftliche Studien mit Läufern verschiedener Fitness-Levels durchgeführt. Die Datenwerte in der roten oder orangen Zone sind typisch für Anfänger oder langsamere Läufer. Die Datenwerte in der grünen, blauen oder violetten Zone sind typisch für erfahrenere oder schnellere Läufer. Erfahrene Läufer haben häufig kürzere Bodenkontaktzeiten, eine geringere vertikale Bewegung, ein niedrigeres vertikales Verhältnis und eine höhere Schrittfrequenz als weniger erfahrene Läufer. Bei größeren Läufern ist allerdings in der Regel die Schrittfrequenz etwas geringer, die Schrittlänge größer und die vertikale Bewegung ein wenig höher. Das vertikale Verhältnis ist das Ergebnis der vertikalen Bewegung geteilt durch die Schrittlänge. Es besteht keine direkte Beziehung zur Größe.

Weitere Informationen zur Laufeffizienz sind unter www.garmin.com/performance-data/running/ zu finden. Weitere Theorien und Interpretationen von Laufeffizienzdaten sind in anerkannten Laufpublikationen und auf Websites verfügbar.

Farbzone	Prozent in Zone	Schrittfrequenzbereich	Bodenkontaktzeitbereich
Violett	> 95	> 183 spm	< 218 ms
Blau	70 bis 95	174 bis 183 spm	218 bis 248 ms
Grün	30 bis 69	164 bis 173 spm	249 bis 277 ms
Orange	5 bis 29	153 bis 163 spm	278 bis 308 ms
Rot	< 5	< 153 spm	> 308 ms

Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit

Bei der Balance der Bodenkontaktzeit wird ermittelt, wie symmetrisch Sie laufen. Der Wert wird als Prozentsatz Ihrer gesamten Bodenkontaktzeit angezeigt. Beispielsweise bedeutet 51,3 % mit einem Pfeil, der nach links zeigt, dass der linke Fuß des Läufers länger am Boden ist. Wenn auf der Datenseite zwei Zahlen angezeigt werden, z. B. „48–52“, gelten 48 % für den linken Fuß und 52 % für den rechten Fuß.

Farbzone	Rot	Orange	Grün	Orange	Rot
Symmetrie	Schlecht	Ausreichend	Gut	Ausreichend	Schlecht
Prozent anderer Läufer	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balance der Bodenkontaktzeit	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % R	50,8–52,2 % R	> 52,2 % R

Bei der Entwicklung und den Tests der Laufeffizienz hat das Team von Garmin einen Zusammenhang zwischen Verletzungen und einem größeren Ungleichgewicht bei bestimmten Läufern festgestellt. Für viele Läufer weicht die Balance der Bodenkontaktzeit beim Laufen bergauf oder bergab oft stärker vom 50-50-Verhältnis ab. Die meisten Trainer sind der Auffassung, dass ein symmetrischer Laufstil gut ist. Eliteläufer laufen gewöhnlich mit schnellen und ausgeglichenen Schritten.

Sie können sich während des Trainings die farbige Anzeige oder das Datenfeld ansehen oder aber nach dem Training die Übersicht in Ihrem Garmin Connect Konto. Ebenso wie die anderen Laufeffizienzdaten ist auch die Balance der Bodenkontaktzeit ein quantitativer Messwert, der Ihnen Informationen zu Ihrer Laufform liefert.

Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis

Die Datenbereiche für die vertikale Bewegung und das vertikale Verhältnis variieren abhängig vom Sensor und abhängig davon, ob dieser an der Brust (HRM-Tri oder HRM-Run Zubehör) oder an der Taille (Running Dynamics Pod Zubehör) getragen wird.

Farbzone	Prozent in Zone	Vertikaler Bewegungsbereich bei Messung an der Brust	Vertikaler Bewegungsbereich bei Messung an der Taille	Vertikales Verhältnis bei Messung an der Brust	Vertikales Verhältnis bei Messung an der Taille
Violett	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
Blau	70 bis 95	6,4 bis 8,1 cm	6,8 bis 8,9 cm	6,1 bis 7,4 %	6,5 bis 8,3 %
Grün	30 bis 69	8,2 bis 9,7 cm	9,0 bis 10,9 cm	7,5 bis 8,6 %	8,4 bis 10,0 %
Orange	5 bis 29	9,8 bis 11,5 cm	11,0 bis 13,0 cm	8,7 bis 10,1 %	10,1 bis 11,9 %
Rot	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Tipps bei fehlenden Laufeffizienzdaten

Wenn keine Laufeffizienzdaten angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Stellen Sie sicher, dass Sie über ein Laufeffizienz-Zubehör verfügen, z. B. über das HRM-Tri Zubehör.

Bei Geräten, die die Laufeffizienz-Funktion unterstützen, ist vorne auf dem Modul das Symbol aufgedruckt.

- Koppeln Sie das Laufeffizienz-Zubehör entsprechend den Anweisungen erneut mit dem Forerunner Gerät.
- Falls für die Laufeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass das Zubehör richtig herum getragen wird.

  HINWEIS: Informationen zur Bodenkontaktzeit und zur Balance der Bodenkontaktzeit werden nur beim Laufen angezeigt. Sie werden nicht beim Gehen berechnet.

Leistungsmesswerte

Bei den Leistungsmesswerten handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen können. Zum Messen der Werte müssen einige Aktivitäten unter Verwendung der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder eines kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurts durchgeführt werden. Zum Messen der Radfahrleistung sind ein Herzfrequenz-Brustgurt und ein Leistungsmesser erforderlich.

Diese Prognosen werden von Firstbeat bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/performance-data/running/.

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Prognosen ungenau sind. Nach ein paar abgeschlossenen Aktivitäten hat sich das Gerät an Ihre Leistung angepasst.

VO2max: Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können.

Prognostizierte Wettkampfzeiten: Das Gerät ermittelt anhand der VO2max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht.

HFV-Stresstest: Zum Durchführen des HFV-Stresstests (Herzfrequenzvariabilität) ist ein Garmin Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Das Gerät zeichnet Ihre Herzfrequenzvariabilität auf, während Sie 3 Minuten lang still stehen. Der Wert gibt Auskunft über Ihre Gesamtbelastung. Er reicht von 1 bis 100. Ein niedrigerer Wert kennzeichnet eine geringere Belastung.

Leistungszustand: Der Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung, nachdem Sie 6 bis 20 Minuten einer Aktivität abgeschlossen haben. Sie kann als Datenfeld hinzugefügt werden, damit Sie Ihren Leistungszustand während der restlichen Aktivität anzeigen können. Dabei wird Ihr aktueller Leistungszustand mit Ihrem durchschnittlichen Fitnesslevel verglichen.

Leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP): Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre FTP zu berechnen. Erhalten Sie eine genauere Einstufung, indem Sie den Test durchführen.

Laktatschwelle: Zum Messen der Laktatschwelle ist ein Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Die Laktatschwelle ist der Punkt, an dem Ihre Muskeln schnell zu ermüden beginnen. Das Gerät misst die Laktatschwelle anhand von Herzfrequenzdaten und der Pace.

Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen

Einige Leistungsbenachrichtigungen werden beim Abschluss der Aktivität angezeigt. Einige Leistungsbenachrichtigungen werden während einer Aktivität angezeigt oder wenn Sie einen neuen Leistungswert erreichen, z. B. eine neue VO2max. Sie können die Funktion für den Leistungszustand deaktivieren, um einige dieser Benachrichtigungen zu vermeiden.

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Physiologische Messwerte** > **Leistungszustand**.

Automatisches Erfassen von Leistungswerten

Die Funktion Automatische Erkennung ist standardmäßig aktiviert. Das Gerät kann während einer Aktivität automatisch Ihre maximale Herzfrequenz und die Laktatschwelle erfassen. Wenn das Gerät mit einem kompatiblen Leistungsmesser gekoppelt ist, kann es während einer Aktivität Ihre leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) erfassen.

HINWEIS: Das Gerät erkennt eine maximale Herzfrequenz nur, wenn die Herzfrequenz über dem im Benutzerprofil festgelegten Wert liegt.

1. Halten Sie die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Physiologische Messwerte** > **Automatische Erkennung**.
3. Wählen Sie eine Option.

Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten

Sie können Aktivitäten, persönliche Rekorde und Leistungsmesswerte von anderen Garmin Geräten über Ihr Garmin Connect Konto mit dem Forerunner Gerät synchronisieren. So kann das Gerät Ihren Trainingszustand und Ihre Fitness genauer berechnen. Beispielsweise können Sie eine Tour mit einem Edge Gerät aufzeichnen und sich die Aktivitäten-Details und die Gesamttrainingsbelastung auf dem Forerunner Gerät ansehen.

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Physiologische Messwerte** > **TrueUp**.

Wenn Sie das Gerät mit dem Smartphone synchronisieren, werden kürzliche Aktivitäten, persönliche Rekorde und Leistungsmesswerte des anderen Garmin Geräts auf dem Forerunner Gerät angezeigt.

Informationen zur VO2max-Berechnung

Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Einfach ausgedrückt ist die VO2max ein Gradmesser der Ausdauerleistungsfähigkeit und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen. Zum Anzeigen der VO2max-Berechnung ist für das Forerunner die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Das Gerät liefert separate VO2max-Berechnungen für das Laufen und das Radfahren. Sie müssen entweder im Freien mit GPS laufen oder mit einem kompatiblen Leistungsmesser mit mäßiger Intensität Radfahren, um eine genaue VO2max-Berechnung zu erhalten.

Auf dem Gerät wird die VO2max-Berechnung als Zahl, Beschreibung und als Position in der farbigen Anzeige dargestellt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie weitere Details zu Ihrer VO2max-Berechnung anzeigen, u. a. Ihr Sport-Alter. Das Sport-Alter gibt Aufschluss darüber, wie fit Sie im Vergleich zu Personen desselben Geschlechts, aber eines anderen Alters sind. Mit regelmäßigem Training kann Ihr Sport-Alter abnehmen.

Violett	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut

Orange	Ausreichend
Rot	Schlecht

VO2max-Daten werden von FirstBeat bereitgestellt. VO2max-Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (*VO2max-Standard-Bewertungen*, Seite 49) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen

Zum Verwenden dieser Funktion ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32). Wenn der Forerunner mit einem Herzfrequenz-Brustgurt geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 8) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 8). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich das Gerät an Ihre Laufleistung an.

1. Laufen Sie mindestens 10 Minuten im Freien.
2. Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.
3. Wählen Sie **START**, um die Leistungswerte zu durchblättern.

Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren

Zum Verwenden dieser Funktion sind ein Leistungsmesser und die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Der Leistungsmesser muss mit dem Forerunner Gerät gekoppelt sein (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32). Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit dem Gerät koppeln. Wenn der Forerunner mit einem Herzfrequenz-Brustgurt geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Sie erhalten die genauesten Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 8) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 8). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich das Gerät jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst.

1. Fahren Sie mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
2. Wählen Sie anschließend **Speichern**.
3. Wählen Sie **START**, um die Leistungswerte zu durchblättern.

Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe

Umweltfaktoren wie hohe Temperaturen und große Höhen wirken sich auf das Training und die Leistung aus. Beispielsweise kann sich das Höhentraining positiv auf Ihre Fitness auswirken, allerdings kann es vorübergehend zu einer Abnahme der VO2max kommen, während Sie sich in großen Höhen befinden. Das Forerunner Gerät liefert Akklimatisierungsbenachrichtigungen und Korrekturen der VO2max-Berechnung und des Trainingszustands, wenn die Temperatur über 22 ºC (72 ºF) liegt und wenn die Höhe über 800 m (2.625 Fuß) liegt. Sehen Sie sich die Hitze- und Höhenakklimatisierung im Trainingszustand-Widget an.

HINWEIS: Die Funktion für die Hitzeakklimatisierung ist nur für GPS-Aktivitäten verfügbar. Außerdem werden dafür Wetterdaten vom verbundenen Smartphone benötigt. Eine vollständige Akklimatisierung dauert mindestens 4 Trainingstage.

Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 8) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 8).

Das Gerät ermittelt anhand der VO2max-Berechnung (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 15) und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit. Das Gerät analysiert die Trainingsdaten von mehreren Wochen, um die Wettkampfzeitprognosen zu optimieren.

TIPP: Falls Sie über mehrere Garmin Geräte verfügen, können Sie die Physio TrueUp™ Funktion aktivieren, die es dem Gerät ermöglicht, Aktivitäten, Protokolle und Daten von anderen Geräte zu synchronisieren (*Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten*, Seite 15).

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das Leistungs-Widget anzuzeigen.
2. Wählen Sie **START**, um die Leistungswerte zu durchblättern.

   Die prognostizierten Wettkampfzeiten werden für 5 Kilometer-, 10 Kilometer-, Halbmarathon- und Marathon-Distanzen angezeigt.

   HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Prognosen ungenau sind. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich das Gerät an Ihre Laufleistung an.

Informationen zum Training Effect

Mit dem Training Effect wird die Wirkung von Aktivitäten auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness gemessen. Der Training Effect erhöht sich über die Dauer der Aktivität. Während einer Aktivität steigt der Training Effect-Wert an. Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils und des Trainingsprotokolls, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet. Es gibt sieben unterschiedliche Training Effect-Bezeichnungen zum Beschreiben des Hauptnutzens der Aktivität. Jede Bezeichnung ist farbcodiert und entspricht dem Trainingsbelastungsfokus (*Trainingsbelastungsfokus*, Seite 19). Für jeden Feedbackausdruck, z. B. „Große Auswirkung auf die VO2max“ gibt es in den Garmin Connect Aktivitätsdetails eine entsprechende Beschreibung.

Beim aeroben Training Effect wird anhand der Herzfrequenz ermittelt, wie sich die Gesamt-Trainingsintensität auf Ihre aerobe Fitness auswirkt. Außerdem gibt der Wert an, ob das Training Ihren Fitnesslevel beibehalten oder verbessert hat. Die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) des Trainings wird mit einem Wertebereich gleichgesetzt, der Ihren Fitnesslevel und Ihre Trainingsgewohnheiten repräsentiert. Gleichmäßige Trainings mit mäßiger Anstrengung oder Trainings mit längeren Intervallen (> 180 s) wirken sich positiv auf Ihren aeroben Stoffwechsel aus und führen zu einem besseren aeroben Training Effect.

Beim anaeroben Training Effect werden die Herzfrequenz und die Geschwindigkeit (oder die Leistung) gemessen, um zu ermitteln, wie sich das Training auf Ihre Fähigkeit auswirkt, mit sehr hoher Intensität zu trainieren. Der ausgegebene Wert basiert auf dem anaeroben Anteil der EPOC und dem Aktivitätstyp. Wiederholte Intervalle mit hoher Intensität und einer Dauer von 10 bis 120 Sekunden wirken sich besonders positiv auf Ihre anaerobe Fitness aus und haben einen besseren anaeroben Training Effect.

Sie können einer der Trainingsseiten die Optionen Aerober Training Effect und Anaerober Training Effect als Datenfelder hinzufügen, um die Werte während der Aktivität zu überwachen.

Training Effect	Aerober Nutzen	Anaerober Nutzen
0,0 bis 0,9	Kein Nutzen.	Kein Nutzen.
1,0 bis 1,9	Geringer Nutzen.	Geringer Nutzen.

Training Effect	Aerober Nutzen	Anaerober Nutzen
2,0 bis 2,9	Dient zum Aufrechterhalten der aeroben Fitness.	Dient zum Aufrechterhalten der anaeroben Fitness.
3,0 bis 3,9	Wirkt sich auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich auf die anaerobe Fitness aus.
4,0 bis 4,9	Wirkt sich bedeutend auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich bedeutend auf die anaerobe Fitness aus.
5,0	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.

Die Training Effect-Technologie wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt. Weitere Informationen finden Sie unter www.firstbeat.com.

Leistungszustand

Für den Leistungszustand werden beim Abschließen der Aktivität, z. B. Laufen oder Radfahren, Ihre Pace, Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität analysiert, um eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit im Vergleich zu Ihrem durchschnittlichen Fitnesslevel zu erstellen. Es handelt sich ungefähr um die prozentuale Abweichung in Echtzeit vom Grundwert Ihrer VO2max.

Werte für den Leistungszustand reichen von -20 bis +20. Nach den ersten 6 bis 20 Minuten der Aktivität zeigt das Gerät Ihren Wert für den Leistungszustand an. Beispielsweise bedeutet +5, dass Sie frisch und ausgeruht sind und ein gutes Lauf- oder Radtraining durchführen können. Sie können den Leistungszustand als Datenfeld in eine Ihrer Trainingsseiten aufnehmen, um Ihre Leistungsfähigkeit während der Aktivität zu überwachen. Der Leistungszustand kann auch Aufschluss über Ihren Ermüdungszustand geben, besonders am Ende eines langen Lauf- oder Radtrainings.

HINWEIS: Sie müssen einige Lauf- oder Radfahrtrainings mit einem Herzfrequenzsensor absolvieren, damit das Gerät eine genaue VO2max-Berechnung und Ihre Leistungsfähigkeit beim Laufen oder Radfahren ermitteln kann (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 15).

Anzeigen des Leistungszustands

Zum Verwenden dieser Funktion ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich.

1. Fügen Sie einer Trainingsseite die Option **Leistungszustand** hinzu (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 34).
2. Absolvieren Sie ein Lauf- oder Radtraining.

   Nach 6 bis 20 Minuten wird Ihr Leistungszustand angezeigt.
3. Blättern Sie zu der Trainingsseite, um während des Lauf- oder Radtrainings Ihren Leistungszustand anzuzeigen.

Laktatschwelle

Die Laktatschwelle ist die Trainingsintensität, bei der Laktat (Milchsäure) in den Blutkreislauf abgegeben wird. Beim Laufen entspricht dies der geschätzten Anstrengung oder Pace. Wenn Läufer über die Laktatschwelle hinausgehen, setzt die Ermüdung verstärkt ein. Bei erfahrenen Läufern liegt die Schwelle bei ca. 90 % ihrer maximalen Herzfrequenz und bei einer Pace, die zwischen der Pace eines 10-Kilometer-Laufs und eines Halbmarathons liegt. Durchschnittliche Läufer erreichen ihre Laktatschwelle oft bei weit weniger als 90 % ihrer maximalen Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre Laktatschwelle kennen, können Sie ermitteln, wie hart Sie trainieren oder wann Sie sich bei einem Wettkampf mehr anstrengen sollten.

Wenn Sie Ihre Laktatschwellen-Herzfrequenz bereits kennen, können Sie sie in den Benutzerprofil-Einstellungen eingeben (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 8).

Durchführen eines Tests zum Ermitteln der Laktatschwelle

Für diese Funktion ist ein Garmin Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Damit Sie den Test durchführen können, müssen Sie einen Herzfrequenzsensor anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32).

Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen und die VO2max-Berechnung, um die Laktatschwelle zu berechnen. Das Gerät erkennt automatisch die Laktatschwelle, wenn bei Lauftrainings mit gleichmäßiger, hoher Intensität die Herzfrequenz gemessen wird.

TIPP: Sie müssen einige Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenz-Brustgurt absolvieren, damit das Gerät eine genaue maximale Herzfrequenz und eine VO2max-Berechnung ermitteln kann. Falls bei der Berechnung der Laktatschwelle Probleme auftreten, geben Sie manuell einen niedrigeren Wert für die maximale Herzfrequenz ein.

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
2. Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.

   Zum Abschließen des Tests muss das GPS aktiviert sein.
3. Halten Sie ☰ gedrückt.
4. Wählen Sie **Training** > **Laktatschwellentest**.
5. Starten Sie den Timer, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

   Nachdem Sie losgelaufen sind, zeigt das Gerät die Dauer des Abschnitts, die Zielvorgabe und die aktuelle Herzfrequenz an. Nach Abschluss des Tests wird eine Meldung angezeigt.
6. Stoppen Sie nach Abschluss des Tests den Timer, und speichern Sie die Aktivität.

   Wenn die Laktatschwelle zum ersten Mal berechnet wurde, werden Sie vom Gerät aufgefordert, die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf der Laktatschwellen-Herzfrequenz zu aktualisieren. Bei jeder weiteren Laktatschwellenberechnung werden Sie vom Gerät aufgefordert, die Berechnung anzunehmen oder abzulehnen.

FTP-Berechnung

Zum Abrufen der Berechnung der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt und einen Leistungsmesser mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32) und die VO2max-Berechnung für das Radfahren abrufen (*Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren*, Seite 16).

Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen und die VO2max-Berechnung, um die FTP zu berechnen. Das Gerät erkennt automatisch die leistungsbezogene anaerobe Schwelle, wenn bei Radfahrtrainings mit gleichmäßiger, hoher Intensität die Herzfrequenz und die Leistung gemessen werden.

1. Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um das Leistungs-Widget anzuzeigen.
2. Wählen Sie **START**, um die Leistungswerte zu durchblättern.

   Die FTP-Berechnung wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.

Violett	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Untrainiert

Weitere Informationen finden Sie im Anhang (*FTP-Einstufungen*, Seite 49).

HINWEIS: Wenn in einer Leistungsbenachrichtigung angezeigt wird, dass Sie eine neue FTP erreicht haben, können Sie Annehmen wählen, um die neue FTP zu speichern, oder Ablehnen, um die aktuelle FTP beizubehalten.

Durchführen eines FTP-Tests

Zum Durchführen eines Tests zum Ermitteln der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt und einen Leistungsmesser mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32) und die VO2max-Berechnung abrufen (*Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren*, Seite 16).

HINWEIS: Der FTP-Test ist ein anstrengendes Training, das ca. 30 Minuten dauert. Wählen Sie eine geeignete und möglichst flache Strecke, auf der Sie ähnlich wie bei einem Zeitlauf mit gleichmäßig steigender Anstrengung fahren können.

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
2. Wählen Sie eine Radfahraktivität.
3. Halten Sie ☰ gedrückt.
4. Wählen Sie **Training** > **FTP-Test**.
5. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

   Wenn Sie mit dem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die Dauer des Abschnitts, die Zielvorgabe und die aktuellen Leistungsdaten an. Nach Abschluss des Tests wird eine Meldung angezeigt.
6. Beenden Sie nach Abschluss des Tests das Ausfahren, stoppen Sie den Timer, und speichern Sie die Aktivität.

   Ihre FTP wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.
7. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Annehmen**, um die neue FTP zu speichern.
   - Wählen Sie **Ablehnen**, um die aktuelle FTP beizubehalten.

Trainingszustand

Bei den Messwerten handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten unterstützen können. Zum Messen der Werte müssen einige Aktivitäten unter Verwendung der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder eines kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurts durchgeführt werden. Zum Messen der Radfahrleistung sind ein Herzfrequenz-Brustgurt und ein Leistungsmesser erforderlich.

Diese Prognosen werden von Firstbeat bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/performance-data/running/.

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Prognosen ungenau sind. Nach ein paar abgeschlossenen Aktivitäten hat sich das Gerät an Ihre Leistung angepasst.

Trainingszustand: Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihre Kondition und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der Trainingsbelastung und der VO2max über einen längeren Zeitraum.

VO2max: Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Das Gerät zeigt VO2max-Werte an, die in Bezug auf Hitze und Höhe korrigiert wurden, wenn Sie sich an Umgebungen mit hoher Hitze oder an große Höhen akklimatisieren.

Trainingsbelastung: Die Trainingsbelastung ist die Summe der Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten 7 Tage. Die EPOC gibt an, wie viel Energie der Körper erfordert, um sich nach dem Training zu erholen.

Trainingsbelastungsfokus: Das Gerät analysiert die Trainingsbelastung und stuft sie basierend auf der Intensität und der Struktur der einzelnen aufgezeichneten Aktivitäten in verschiedene Kategorien ein. Der Trainingsbelastungsfokus umfasst die pro Kategorie angesammelte Gesamtbelastung sowie den Fokus des Trainings. Das Gerät zeigt die Belastungsverteilung der letzten 4 Wochen an.

Erholungszeit: Die Erholungszeit gibt an, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können.

Trainingszustandslevel

Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der Trainingsbelastung und der VO2max über einen längeren Zeitraum. Verwenden Sie den Trainingszustand, um zukünftige Trainingseinheiten zu planen und Ihren Fitnesslevel weiterhin zu verbessern.

Höchstform: In Höchstform sind Sie ausgezeichnet auf Wettkämpfe vorbereitet. Die vor Kurzem reduzierte Trainingsbelastung ermöglicht es Ihrem Körper, sich zu erholen und ein vorheriges Training auszugleichen. Hierfür ist eine Planung erforderlich, da dieser optimale Zustand nur für eine kurze Zeit aufrechterhalten werden kann.

Formaufbau: Die aktuelle Trainingsbelastung trägt zur Verbesserung Ihres Fitnesslevels und Ihrer Leistung bei. Bauen Sie Erholungszeiten in das Training ein, um den Fitnesslevel beizubehalten.

Formerhalt: Die aktuelle Trainingsbelastung ist ausreichend, um den Fitnesslevel beizubehalten. Wenn Sie sich verbessern möchten, ergänzen Sie Ihr Training durch andere Aktivitäten oder steigern Sie das Trainingsvolumen.

Erholung: Die geringere Trainingsbelastung ermöglicht es Ihrem Körper, sich zu erholen. Dies ist sehr wichtig, wenn Sie über einen längeren Zeitraum hart trainieren. Erhöhen Sie die Trainingsbelastung wieder, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.

Unproduktiv: Ihre Trainingsbelastung ist gut, allerdings verschlechtert sich Ihr Fitnesslevel. Eventuell erholt sich Ihr Körper nur schwer. Achten Sie auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand, einschließlich Stress, Ernährung und Erholung.

Formverlust: Zum Formverlust kommt es, wenn Sie mindestens eine Woche lang deutlich weniger als normal trainieren und sich dies auf Ihren Fitnesslevel auswirkt. Versuchen Sie, die Trainingsbelastung zu erhöhen, um Verbesserungen festzustellen.

Überbelastung: Die Trainingsbelastung ist sehr hoch und kontraproduktiv. Ihr Körper muss sich erholen. Geben Sie sich Zeit zum Erholen, indem Sie ein leichteres Training in Ihren Trainingsplan aufnehmen.

Kein Zustand: Das Gerät benötigt ein Trainingsprotokoll von einer oder zwei Wochen, darunter Aktivitäten mit VO2max-Berechnungen vom Laufen oder Radfahren, um den Trainingszustand zu ermitteln.

Tipps zum Abrufen des Trainingszustands

Die Funktion für den Trainingszustand ist von aktualisierten Bewertungen Ihres Fitnesslevels abhängig, darunter mindestens zwei VO2max-Berechnungen pro Woche. Die VO2max-

Berechnung wird aktualisiert, wenn Sie bei Lauf- oder Radfahrtrainings im Freien einen Leistungsmesser tragen und wenn bei diesen Aktivitäten die Herzfrequenz mehrere Minuten lang mindestens 70 % der maximalen Herzfrequenz erreichte. Bei den Trailrun-Aktivitäten und bei Indoor-Laufaktivitäten erfolgt keine VO2max-Berechnung, damit der Fitnessleveltrend weiterhin genau bleibt.

Versuchen Sie es mit diesen Tipps, um die Funktion für den Trainingszustand optimal zu nutzen.

- Führen Sie mindestens zweimal pro Woche ein Lauf- oder Radfahrtraining im Freien mit einem Leistungsmesser durch, wobei die Herzfrequenz mindestens 10 Minuten lang über 70 % der maximalen Herzfrequenz liegen muss.

  Nachdem Sie das Gerät eine Woche lang verwendet haben, sollte der Trainingszustand verfügbar sein.
- Zeichnen Sie alle Fitnessaktivitäten auf diesem Gerät auf, oder aktivieren Sie die Physio TrueUp Funktion, damit sich das Gerät an Ihre Leistung anpassen kann (*Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten*, Seite 15).

Trainingsbelastung

Die Trainingsbelastung ist ein Messwert des Trainingsvolumens der vergangenen sieben Tage. Sie ist die Summe der Messung der Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten sieben Tage. Die Anzeige gibt an, ob Ihre aktuelle Belastung niedrig, hoch oder innerhalb des optimalen Bereichs ist, um Ihren Fitnesslevel beizubehalten oder zu verbessern. Der optimale Bereich wird basierend auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll ermittelt. Der Bereich ändert sich, wenn sich Ihre Trainingszeit und -intensität erhöhen oder verringern.

Trainingsbelastungsfokus

Zum Maximieren von Verbesserungen der Leistung und der Fitness sollte das Training in drei Kategorien aufgeteilt werden: leicht aerob, hoch aerob, anaerob. Anhand des Trainingsbelastungsfokus können Sie identifizieren, welcher Anteil des Trainings derzeit auf die einzelnen Kategorien entfällt. Außerdem erhalten Sie Trainingsziele. Für den Trainingsbelastungsfokus sind mindestens 7 Tage an Trainingsdaten erforderlich, damit ermittelt werden kann, ob die Trainingsbelastung niedrig, optimal oder hoch ist. Wenn 4 Wochen lang ein Trainingsprotokoll aufgezeichnet wurde, enthält die Trainingsbelastungsberechnung detailliertere Zielinformationen, damit Sie ein ausgewogeneres Verhältnis Ihrer Trainingsaktivitäten erzielen können.

Unter Zielen: Die Trainingsbelastung liegt in allen Intensitätskategorien unter der optimalen Belastung. Versuchen Sie, die Dauer oder Frequenz der Trainings zu erhöhen.

Leicht aerob zu gering: Versuchen Sie, mehr Aktivitäten mit einer leichten aeroben Beanspruchung in das Training aufzunehmen, um sich zu erholen und einen Ausgleich zu den Aktivitäten mit höherer Intensität zu schaffen.

Hoch aerob zu gering: Versuchen Sie, mehr Aktivitäten mit hoher aerober Beanspruchung in das Training aufzunehmen, um langfristig die Laktatschwelle und die VO2max zu verbessern.

Anaerob zu gering: Versuchen Sie, einige intensivere, anaerobe Aktivitäten in das Training aufzunehmen, um langfristig die Geschwindigkeit und den anaeroben Bereich zu optimieren.

Ausbalanciert: Die Trainingsbelastung ist ausgewogen und liefert insgesamt einen Nutzen für die Fitness, wenn Sie weitertrainieren.

Leicht aerober Fokus: Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus leicht aeroben Aktivitäten zusammen. Damit schaffen Sie eine solide Grundlage und bereiten sich darauf vor, intensivere Trainings durchzuführen.

Hoch aerober Fokus: Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus hoch aeroben Aktivitäten zusammen. Diese Aktivitäten helfen dabei, die Laktatschwelle, die VO2max und die Ausdauer zu verbessern.

Anaerober Fokus: Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus intensiven Aktivitäten zusammen. Dies führt zu einer schnelleren Verbesserung der Fitness, allerdings sollten Sie zum Ausgleich auch leichte aerobe Aktivitäten ausführen.

Über Zielen: Die Trainingsbelastung liegt über der optimalen Belastung. Sie sollten evtl. die Dauer und Häufigkeit der Trainings reduzieren.

Erholungszeit

Sie können das Garmin Gerät mit der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, um anzuzeigen, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können.

HINWEIS: Für die empfohlene Erholungszeit wird die VO2max-Berechnung herangezogen. Die Angabe scheint daher anfänglich u. U. ungenau zu sein. Nach ein paar abgeschlossenen Aktivitäten hat sich das Gerät an Ihre Leistung angepasst.

Die Erholungszeit wird sofort nach einer Aktivität angezeigt. Ein Countdown zählt die Zeit herunter, bis es für Sie wieder optimal ist, ein weiteres hartes Training zu beginnen.

Anzeigen der Erholungszeit

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 8) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 8).

1. Beginnen Sie ein Lauftraining.
2. Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.

   Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage.

   HINWEIS: Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste UP bzw. DOWN, um das Trainingszustand-Widget anzuzeigen, und wählen Sie START, um die Messwerte zu durchblättern und die Erholungszeit anzuzeigen.

Erholungsherzfrequenz

Wenn Sie mit der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt trainieren, können Sie nach jeder Aktivität Ihre Erholungsherzfrequenz überprüfen. Die Erholungsherzfrequenz ist die Differenz zwischen Ihrer Herzfrequenz beim Training und Ihrer Herzfrequenz zwei Minuten nach Ende des Trainings. Angenommen, Sie stoppen nach einem typischen Lauftraining den Timer. Sie haben eine Herzfrequenz von 140 Schlägen pro Minute. Nach zwei Minuten ohne Aktivität oder nach zweiminütigem Cool Down haben Sie eine Herzfrequenz von 90 Schlägen pro Minute. Ihre Erholungsherzfrequenz beträgt 50 Schläge pro Minute (140 Minus 90). Bei einigen Studien wurde eine Verbindung zwischen der Erholungsherzfrequenz und einem gesunden Herzen hergestellt. Eine höhere Zahl weist in der Regel auf ein gesünderes Herz hin.

TIPP: Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie zwei Minuten in Ruhe bleiben, während das Gerät die Erholungsherzfrequenz berechnet. Nachdem der Wert angezeigt wurde, können Sie die Aktivität speichern oder verwerfen.

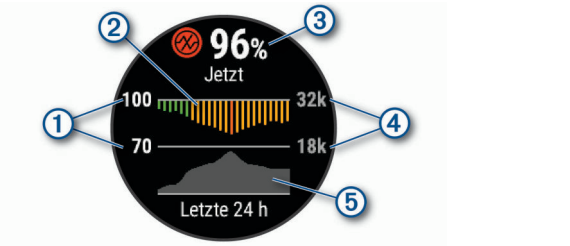
Pulsoximeter

Das Forerunner Gerät ist mit einem Pulsoximeter am Handgelenk ausgestattet, um die periphere Sauerstoffsättigung Ihres Bluts zu berechnen. Wenn Sie Ihre Sauerstoffsättigung kennen, können Sie besser ermitteln, wie sich Ihr Körper bei Alpinsportarten und Expeditionen an große Höhen anpasst.

Wenn Sie das Pulsoximeter-Widget anzeigen, während Sie sich nicht fortbewegen, analysiert das Gerät die Sauerstoffsättigung und die Höhe über dem Meeresspiegel. Das Höhenprofil ist ein Anhaltspunkt dafür, wie sich die Pulsoximeterdaten bezüglich Ihrer Höhe ändern.

Auf dem Gerät werden die Pulsoximeterdaten als Prozentsatz der Sauerstoffsättigung und farbig in der Grafik angezeigt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie zusätzliche Details zu den Pulsoximeterdaten anzeigen, u. a. Trends über mehrere Tage.

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Pulsoximetermessung finden Sie unter garmin.com/ataccuracy.



①	Die Skala für den Prozentsatz der Sauerstoffsättigung.
②	Eine Grafik der durchschnittlichen Werte der Sauerstoffsättigung der letzten 24 Stunden.
③	Der aktuelle Wert der Sauerstoffsättigung.
④	Der Höhenmaßstab.
⑤	Eine Grafik der Höhenmesswerte der letzten 24 Stunden.

Anzeigen des Pulsoximeter-Widgets

Im Widget werden der aktuelle Prozentsatz der Sauerstoffsättigung, eine Grafik der stündlichen Durchschnittswerte der letzten 24 Stunden und eine Grafik Ihrer Höhe über dem Meeresspiegel der letzten 24 Stunden angezeigt.

HINWEIS: Wenn Sie das Pulsoximeter-Widget zum ersten Mal anzeigen, muss das Gerät zum Ermitteln der Höhe Satellitensignale erfassen. Sie sollten nach draußen gehen und warten, bis das Gerät Satellitensignale empfangen hat.

1. Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um das Pulsoximeter-Widget anzuzeigen.
2. Behalten Sie Ihre Position ca. 30 Sekunden bei.

   HINWEIS: Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr Ihre Sauerstoffsättigung nicht ermitteln kann, wird anstatt einer Prozentangabe eine Nachricht angezeigt. Sie können die Sauerstoffsättigung erneut überprüfen, wenn Sie mehrere Minuten lang inaktiv waren.
3. Wählen Sie **START**, um eine Grafik der Pulsoximeterwerte der letzten sieben Tage anzuzeigen.

Aktivieren der Schlaf-Pulsoximetermessung

Sie können das Gerät so einrichten, dass Ihr Blutsauerstoff während des Schlafens fortwährend gemessen wird.

HINWEIS: Ungewöhnliche Schlafpositionen können zu ungewöhnlich niedrigen Schlaf-SpO2-Werten führen.

1. Halten Sie im Pulsoximeter-Widget die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Optionen** > **Schlaf-Pulsoxymetrie** > **Ein**.

Aktivieren des Modus für die ganztägige Akklimatisierung

1. Halten Sie im Pulsoximeter-Widget die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Optionen** > **Ganztagesmodus** > **Ein**.

   Das Gerät analysiert automatisch im Laufe des Tages die Sauerstoffsättigung, wenn Sie sich nicht bewegen.

   HINWEIS: Wenn Sie den Modus für die ganztägige Akklimatisierung aktivieren, verkürzt sich die Akku-Laufzeit.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten

Falls die Pulsoximeterdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Bewegen Sie sich nicht, während das Gerät die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Tragen Sie das Gerät über dem Handgelenk. Das Gerät sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Halten Sie den Arm, an dem Sie das Gerät tragen, in Höhe des Herzens, während das Gerät die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Verwenden Sie ein Silikonarmband.
- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie das Gerät anlegen.
- Tragen Sie unter dem Gerät keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den optischen Sensor auf der Rückseite des Geräts.
- Spülen Sie das Gerät nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Anzeigen des Herzfrequenzvariabilitäts-Belastungswerts

Zum Durchführen des HFV-Stresstests (Herzfrequenzvariabilität) müssen Sie einen Garmin Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und diesen mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32).

Der HFV-Belastungswert ist das Ergebnis eines dreiminütigen Tests, bei dem Sie still stehen. Dabei analysiert das Forerunner Gerät die Herzfrequenzvariabilität, um Ihre Gesamtbelastung zu ermitteln. Training, Schlaf, Ernährung und der Stress des täglichen Lebens wirken sich auf Ihre Leistung aus. Der Belastungswert wird auf einer Skala von 1 bis 100 angegeben. Dabei steht 1 für eine sehr geringe Belastung, und 100 steht für eine sehr hohe Belastung. Wenn Sie Ihren Belastungswert kennen, können Sie entscheiden, ob Ihr Körper für ein hartes Training bereit ist oder Yoga vorzuziehen wäre.

TIPP: Garmin empfiehlt, dass Sie den Belastungswert vor dem Training täglich etwa zur selben Zeit und unter denselben Bedingungen messen. Sie können sich vorherige Ergebnisse in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

1. Wählen Sie **START** > **DOWN** > **HFV-Stress** > **START**.
2. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Body Battery

Das Gerät analysiert Ihre Daten zu Herzfrequenzvariabilität, Stresslevel, Schlafqualität und Aktivität, um Ihre gesamten Body Battery Reserven zu ermitteln. Ähnlich wie eine Tankanzeige im Auto werden damit Ihre verfügbaren Energiereserven dargestellt. Die Body Battery Reserven werden auf einer Skala von 0 bis 100 angegeben. Dabei stehen 0 bis 25 für niedrige Energiereserven, 26 bis 50 für mittlere Energiereserven, 51 bis 75 für hohe Energiereserven und 76 bis 100 für sehr hohe Energiereserven.

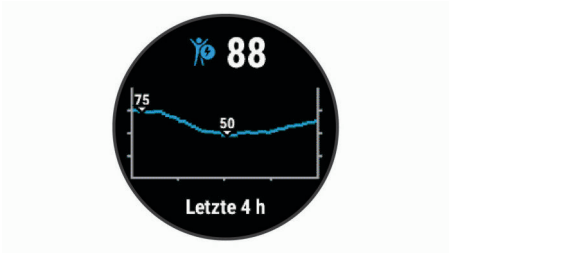
Sie können das Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto synchronisieren, um die aktuellen Body Battery Reserven, langfristige Trends und zusätzliche Details anzuzeigen (*Tipps für optimierte Body Battery Daten*, Seite 21).

Anzeigen des Body Battery Widgets

Das Body Battery Widget zeigt die aktuellen Body Battery Reserven und eine Grafik der Body Battery Reserven der letzten Stunden an.

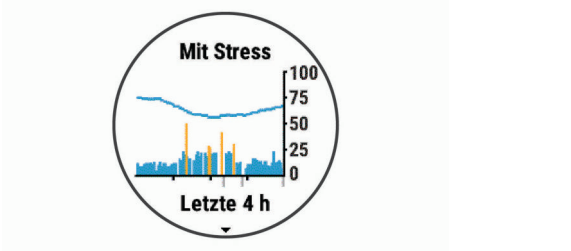
1. Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um das Body Battery Widget anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Widget-Schleife das Widget hinzufügen (*Anpassen der Widget-Schleife*, Seite 33).



2 Wählen Sie **START**, um eine kombinierte Grafik von Body Battery und Stresslevel anzuzeigen.

Blaue Balken kennzeichnen Erholungsphasen. Orangefarbene Balken kennzeichnen stressreiche Zeiträume. Graue Balken kennzeichnen Zeiten, in denen Sie zu aktiv waren, sodass kein Stresslevel ermittelt werden konnte.



3 Wählen Sie **DOWN**, um die Body Battery Daten seit Mitternacht anzuzeigen.

Tipps für optimierte Body Battery Daten

- Die Daten zu Ihren Body Battery Reserven werden aktualisiert, wenn Sie das Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto synchronisieren.
- Sie erhalten genauere Ergebnisse, wenn Sie das Gerät beim Schlafen tragen.
- Durch Erholung und guten Schlaf werden Ihre Body Battery Reserven wieder aufgebaut.
- Anstrengende Aktivitäten, eine hohe Belastung und schlechter Schlaf können die Body Battery Reserven reduzieren.
- Die Nahrungsaufnahme und anregende Genussmittel wie Koffein wirken sich nicht auf die Body Battery Reserven aus.

Smartphone-Funktionen

Koppeln des Smartphones mit dem Gerät

Zur Verwendung der Online-Funktionen des Forerunner Geräts muss es direkt über die Garmin Connect App gekoppelt werden und nicht über die Bluetooth Einstellungen des Smartphones.

1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect App, und öffnen Sie sie.

2 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.

3 Wählen Sie **LIGHT**, um das Gerät einzuschalten.

Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, befindet es sich im Kopplungsmodus.

TIPP: Sie können die Taste LIGHT gedrückt halten und die Option ✆ wählen, um den Kopplungsmodus manuell zu aktivieren.

4 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:

- Wenn Sie zum ersten Mal ein Gerät mit der Garmin Connect App koppeln, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, wählen Sie im Menü ☰ oder ••• die Option **Garmin-Geräte** > **Gerät hinzufügen** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Tipps für Benutzer, die Garmin Connect bereits verwenden

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ☰ oder •••.

2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** > **Gerät hinzufügen**.

Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie das Forerunner Gerät mit einem kompatiblen mobilen Gerät koppeln (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät*, Seite 21).

1 Berühren Sie ☰ länger.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Telefon** > **Smart Notifications** > **Status** > **Ein**.

3 Wählen Sie **Während der Aktivität**.

4 Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.

5 Wählen Sie eine Voreinstellung für Töne.

6 Wählen Sie **Nicht während der Aktivität**.

7 Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.

8 Wählen Sie eine Voreinstellung für Töne.

9 Wählen Sie **Datenschutz**.

10 Wählen Sie eine Datenschutzeinstellung.

11 Wählen Sie **Zeitlimit**.

12 Wählen Sie, wie lange eine neue Benachrichtigung auf der Seite angezeigt werden soll.

13 Wählen Sie **Signatur**, um den SMS-Antworten eine Signatur hinzuzufügen.

Anzeigen von Benachrichtigungen

1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das Benachrichtigungs-Widget anzuzeigen.

2 Wählen Sie **START**.

3 Wählen Sie eine Benachrichtigung.

4 Wählen Sie **DOWN**, um weitere Optionen anzuzeigen.

5 Wählen Sie **BACK**, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

Wiedergabe von Ansagen auf dem Smartphone während der Aktivität

Zum Einrichten von Ansagen müssen Sie ein Smartphone mit installierter Garmin Connect App mit dem Forerunner Gerät koppeln.

Sie können die Garmin Connect App so einrichten, dass während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen auf dem Smartphone wiedergegeben werden. Ansagen umfassen die Rundenzahl und Rundenzeit, Pace oder Geschwindigkeit und Herzfrequenzdaten. Bei einer Ansage wird der Hauptton des Smartphones von der Garmin Connect App stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben. Sie können die Lautstärke in der Garmin Connect App anpassen.

HINWEIS: Bei einem Forerunner Gerät können Sie Ansagen auf dem Gerät über verbundene Kopfhörer aktivieren, ohne ein

verbundenes Smartphone zu verwenden (*Ansagen während der Aktivität*, Seite 5).

HINWEIS: Die Ansage Rundenalarm ist standardmäßig aktiviert.

1. Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ☰ oder •••.
2. Wählen Sie **Garmin-Geräte**.
3. Wählen Sie das Gerät aus.
4. Wählen Sie **Aktivitätsoptionen** > **Ansagen**.

Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können Benachrichtigungen, die auf dem Forerunner Gerät angezeigt werden, über Ihr kompatibles Smartphone verwalten.

Wählen Sie eine Option:

- Verwenden Sie bei einem iPhone® Gerät die Benachrichtigungseinstellungen, um die Elemente auszuwählen, die auf dem Gerät angezeigt werden sollen.
- Wählen Sie bei einem Android™ Smartphone in der Garmin Connect App die Option **Einstellungen** > **Smart Notifications**.

Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung

1. Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
2. Wählen Sie 📞, um die Bluetooth Smartphone-Verbindung auf dem Forerunner Gerät zu deaktivieren.

   Informationen zum Deaktivieren der drahtlosen Bluetooth Technologie auf dem mobilen Gerät finden Sie im Benutzerhandbuch des mobilen Geräts.

Aktivieren und Deaktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen

Sie können das Forerunner Gerät so einrichten, dass Sie gewarnt werden, wenn das gekoppelte Smartphone eine Verbindung über die drahtlose Bluetooth Technologie herstellt oder die Verbindung trennt.

HINWEIS: Smartphone-Verbindungsalarme sind standardmäßig deaktiviert.

1. Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Telefon** > **Alarme**.

Bluetooth Online-Funktionen

Das Forerunner Gerät bietet unter Verwendung der Garmin Connect App verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone.

- Hochladen von Aktivitäten
- Notfallhilfe
- Connect IQ
- Telefon suchen
- Uhr suchen
- Unfall-Benachrichtigung
- GroupTrack
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Musikfunktionen
- Telefonbenachrichtigungen
- Interaktion mit sozialen Medien
- Software-Updates
- Wetter-Updates
- Herunterladen von Trainings und Strecken

Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect

1. Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
2. Wählen Sie ↻.

Auffinden eines verloren gegangenen mobilen Geräts

Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, ein verloren gegangenes mobiles Gerät zu finden, das über die drahtlose Bluetooth Technologie gekoppelt ist und sich in Reichweite befindet.

1. Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
2. Wählen Sie **Telefon suchen**.

   Das Forerunner Gerät beginnt die Suche nach dem gekoppelten mobilen Gerät. Auf dem mobilen Gerät wird ein akustischer Alarm ausgegeben, und auf dem Display des Forerunner Geräts wird die Bluetooth Signalstärke angezeigt. Die Bluetooth Signalstärke nimmt zu, je näher Sie dem mobilen Gerät kommen.
3. Wählen Sie **BACK**, um die Suche zu beenden.

Widgets

Auf dem Gerät sind Widgets vorinstalliert, die auf einen Blick Informationen liefern. Für einige Widgets ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Einige Widgets werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Widget-Schleife manuell hinzufügen (*Anpassen der Widget-Schleife*, Seite 33).

ABC: Zeigt kombinierte Informationen für den Höhenmesser, das Barometer und den Kompass an.

Body Battery: Zeigt die aktuellen Body Battery Reserven und eine Grafik der Body Battery Reserven der letzten Stunden an.

Kalender: Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.

Kalorien: Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.

Kompass: Zeigt einen elektronischen Kompass an.

Hundeortung: Zeigt Informationen zur Position des Hundes an, wenn Sie ein kompatibles Hundeortungsgerät mit dem Forerunner Gerät gekoppelt haben.

Stockwerke hochgestiegen: Zeichnet die Anzahl der hochgestiegenen Stockwerke und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels auf.

Garmin Coach: Zeigt geplante Trainings an, wenn Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einen Garmin Coach-Trainingsplan wählen.

Gesundheitsstatistiken: Zeigt eine dynamische Übersicht Ihrer aktuellen Gesundheitsstatistiken an. Die Messwerte umfassen Herzfrequenz, Body Battery Reserven, Stress und mehr.

Herzfrequenz: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) und eine Kurve Ihrer Herzfrequenz an.

Verlauf: Zeigt das Aktivitätenprotokoll und eine Grafik der aufgezeichneten Aktivitäten an.

Intensitätsminuten: Zeichnet die Zeit auf, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbracht haben, das Wochenziel für Intensitätsminuten und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels.

inReach® Bedienelemente: Ermöglicht es Ihnen, Nachrichten über Ihr gekoppeltes inReach Gerät zu senden.

Letzte Aktivität: Zeigt eine kurze Übersicht Ihrer zuletzt aufgezeichneten Aktivität an, z. B. das letzte Lauftraining, die letzte Tour oder das letzte Schwimmtraining.

Musikfunktionen: Bietet Music-Player-Funktionen für das Smartphone oder für Musik auf dem Gerät.

Mein Tag: Zeigt eine dynamische Übersicht der Aktivitäten des aktuellen Tags an. Als Messwerte werden Aktivitäten mit

Zeitangabe, Intensitätsminuten, hochgestiegene Stockwerke, die Schrittanzahl, der Kalorienverbrauch und mehr angezeigt.

Benachrichtigungen: Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen Ihres Smartphones auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin.

Leistung: Zeigt Leistungsmesswerte an, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen.

Pulsoximeter: Zeigt den aktuellen Prozentsatz der Sauerstoffsättigung und eine Grafik der Messwerte an.

Schritte: Zeichnet die Schrittanzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die vorherigen Tage auf.

Stress: Zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels an. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft.

Sonnenaufgang und -untergang: Zeigt die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und bürgerliche Dämmerung an.

Trainingszustand: Zeigt den aktuellen Trainingszustand und die aktuelle Trainingsbelastung an, die Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung bietet.

VIRB Bedienelemente: Bietet Bedienelemente für die Kamera, wenn ein VIRB Gerät mit dem Forerunner Gerät gekoppelt ist.

Wetter: Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.

Xero™ Gerät: Zeigt Laserpositionsinformationen an, wenn ein kompatibles Xero Gerät mit dem Forerunner Gerät gekoppelt ist.

Anzeigen der Widgets

Auf dem Gerät sind Widgets vorinstalliert, die auf einen Blick Informationen liefern. Für einige Widgets ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

- Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Widgets anzuzeigen.

  Es sind u. a. Widgets für die Herzfrequenz und für Fitness-Tracker-Funktionen verfügbar. Zur Verwendung des Leistungs-Widgets sind mehrere Aktivitäten mit Aufzeichnung der Herzfrequenz und mehrere Lauftrainings im Freien mit aktiviertem GPS erforderlich.
- Wählen Sie **START**, um weitere Optionen und Funktionen für ein Widget anzuzeigen.

Informationen zu Mein Tag

Das Widget Mein Tag ist eine tägliche Schnellansicht Ihrer Aktivität. Dies ist eine dynamische Übersicht, die im Laufe des Tages aktualisiert wird. Sobald Sie eine Treppe hochgehen oder eine Aktivität aufzeichnen, wird dies im Widget angezeigt. Als Messwerte werden die aufgezeichneten Aktivitäten, Intensitätsminuten für die Woche, hochgestiegene Stockwerke, Schrittanzahl, Kalorienverbrauch und mehr angezeigt. Wählen Sie START, um weitere Messwerte anzuzeigen.

Anzeigen des Steuerungsmenüs

Das Steuerungsmenü enthält Optionen, beispielsweise zum Aktivieren des DND-Modus, zum Sperren der Tasten und zum Ausschalten des Geräts. Sie können auch die Garmin Pay Brieftasche öffnen.

HINWEIS: Sie können im Steuerungsmenü Optionen hinzufügen, entfernen und neu anordnen.

1. Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt.

2. Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Optionen zu durchblättern.

Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü die Optionen des Kurzbefehlmenüs hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern (*Anzeigen des Steuerungsmenüs*, Seite 23).

1. Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Steuerungen**.
3. Wählen Sie einen Kurzbefehl, den Sie anpassen möchten.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position des Kurzbefehls im Steuerungsmenü zu ändern.
   - Wählen Sie **Entfernen**, um den Kurzbefehl aus dem Steuerungsmenü zu entfernen.
5. Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neu hinzuf.**, um dem Steuerungsmenü einen weiteren Kurzbefehl hinzuzufügen.

Anzeigen des Wetter-Widgets

Zum Anzeigen von Wetterdaten ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das Wetter-Widget anzuzeigen.
2. Wählen Sie **START**, um stündliche Wetterdaten anzuzeigen.
3. Wählen Sie **DOWN**, um tägliche Wetterdaten anzuzeigen.

Aufrufen der Musikfunktionen

Für Musikfunktionen ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **LIGHT** gedrückt.
2. Wählen Sie ♫.
3. Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Musikfunktionen zu verwenden.

Connect IQ Funktionen

Sie können der Uhr Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Verwenden Sie dazu die Connect IQ Website. Sie können das Gerät mit Displaydesigns, Datenfeldern, Widgets und Apps anpassen.

Displaydesigns: Passen Sie die Darstellung der Uhr an.

Datenfelder: Laden Sie neue Datenfelder herunter, die Sensoren, Aktivitäten und Protokolldaten in neuen Formen darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

Widgets: Rufen Sie auf einen Blick Informationen wie Sensordaten und Benachrichtigungen ab.

Apps: Fügen Sie der Uhr interaktive Funktionen wie neue Outdoor- und Fitness-Aktivitätstypen hinzu.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

1. Schließen Sie das Gerät mit einem USB-Kabel an den Computer an.
2. Rufen Sie apps.garmin.com auf, und melden Sie sich an.
3. Wählen Sie eine Connect IQ Funktion, und laden Sie sie herunter.

4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Wi-Fi Online-Funktionen

Hochladen von Aktivitäten in Ihr Garmin Connect Konto: Ihre Aktivität wird automatisch an Ihr Garmin Connect Konto gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

Audioinhalte: Ermöglicht es Ihnen, Audioinhalte von Drittanbietern zu synchronisieren.

Software-Updates: Das Gerät lädt automatisch die aktuelle Software herunter und installiert sie, wenn eine Wi-Fi Verbindung verfügbar ist.

Trainings und Trainingspläne: Sie können auf der Garmin Connect Website nach Trainings und Trainingsplänen suchen und sie auswählen. Wenn das Gerät das nächste Mal eine Wi-Fi Verbindung herstellt, werden die Dateien drahtlos an das Gerät gesendet.

Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk

Sie müssen das Gerät mit der Garmin Connect App auf dem Smartphone oder mit der Anwendung Garmin Express™ auf dem Computer verbinden, damit Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen können.

1 Halten Sie ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Wi-Fi** > **Meine Netzwerke** > **Netzwerk hinzufügen**.

   Das Gerät zeigt eine Liste von Wi-Fi Netzwerken in der Nähe an.
3 Wählen Sie ein Netzwerk.
4 Geben Sie bei Bedarf das Kennwort für das Netzwerk ein.

Das Gerät stellt eine Verbindung mit dem Netzwerk her, und das Netzwerk wird der Liste gespeicherter Netzwerke hinzugefügt. Das Gerät stellt automatisch eine Verbindung mit diesem Netzwerk her, wenn es sich in Reichweite befindet.

Sicherheits- und Trackingfunktionen

⚠ ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung und die Notfallhilfe sind Zusatzfunktionen, und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktionen verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

Das Forerunner Gerät bietet Sicherheits- und Trackingfunktionen, die in der Garmin Connect App eingerichtet werden müssen.

HINWEIS

Zum Verwenden dieser Funktionen muss über die Bluetooth Technologie eine Verbindung mit der Garmin Connect App bestehen. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Notfallhilfe: Ermöglicht es Ihnen, eine SMS mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Ihre Notfallkontakte zu senden.

Unfall-Benachrichtigung: Ermöglicht es der Garmin Connect App, eine Nachricht an Ihre Notfallkontakte zu senden, wenn das Forerunner Gerät einen Unfall erkennt.

LiveTrack: Ermöglicht es Freunden und Familie, Ihren Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit zu folgen. Sie können Freunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese Ihre Livedaten auf einer Trackingseite von Garmin Connect anzeigen können.

Live Event Sharing: Ermöglicht es Ihnen, während eines Events Nachrichten mit Echtzeit-Updates an Freunde und Familie zu senden.

HINWEIS: Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das Gerät mit einem Android Smartphone verbunden ist.

Hinzufügen von Notfallkontakten

Die Telefonnummern von Notfallkontakten werden für die Unfall-Benachrichtigung und die Notfallhilfe verwendet.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ☰ oder •••.
2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking** > **Unfall-Benachrichtigung und Notfallhilfe** > **Notfallkontakt hinzufügen**.
3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Anfordern von Hilfe

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst Notfallkontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallkontakten*, Seite 24).

1 Halten Sie die Taste ⏻ gedrückt.
2 Wenn Sie spüren, dass das Gerät dreimal vibriert, lassen Sie die Taste los, um die Notfallhilfe zu aktivieren.

   Die Countdown-Seite wird angezeigt.

   TIPP: Sie können vor Ablauf des Countdowns die Option **Abbrechen** wählen, um die Nachricht abzubrechen.

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Sicherh. u. Track.** > **Unfall-Benachricht.**.
3 Wählen Sie eine Aktivität aus.

   HINWEIS: Die Unfall-Benachrichtigung ist nur für Geh-, Lauf- und Radfahraktivitäten im Freien verfügbar.

Wenn vom Forerunner Gerät mit aktiviertem GPS ein Unfall erkannt wird, kann die Garmin Connect App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Ihre Notfallkontakte senden. Es wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Notfallkontakte nach 30 Sekunden informiert werden. Sie können vor Ablauf des Countdowns die Option **Abbrechen** wählen, um die Nachricht abzubrechen.

Starten einer GroupTrack Sitzung

Zum Starten einer GroupTrack Sitzung benötigen Sie ein Garmin Connect Konto, ein kompatibles Smartphone und die Garmin Connect App.

Diese Anweisungen gelten zum Starten einer GroupTrack Sitzung mit Forerunner Geräten. Wenn Ihre Freunde über andere kompatible Geräte verfügen, können Sie sie auf der Karte sehen. Die anderen Geräte können GroupTrack Radfahrer evtl. nicht auf der Karte anzeigen.

1 Gehen Sie nach draußen, und schalten Sie das Forerunner Gerät ein.
2 Koppeln Sie das Smartphone mit dem Forerunner Gerät (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät*, Seite 21).
3 Halten Sie auf dem Forerunner Gerät die Taste ☰ gedrückt, und wählen Sie die Option **Sicherh. u. Track.** > **GroupTrack** > **Auf Karte anzeigen**, um die Anzeige von Freunden auf der Kartenseite zu aktivieren.
4 Wählen Sie in der Garmin Connect App im Einstellungsmenü die Option **Sicherheit und Tracking** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
5 Wenn Sie mehrere kompatible Geräte haben, müssen Sie ein Gerät für die GroupTrack Sitzung auswählen.
6 Wählen Sie **Sichtbar für** > **Alle Freunde**.
7 Wählen Sie **LiveTrack starten**.

8 Starten Sie auf dem Forerunner Gerät eine Aktivität.
9 Rufen Sie die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.

TIPP: Halten Sie auf der Karte die Taste gedrückt, und wählen Sie **Verb. Geräte in der Nähe**, um Informationen zu Distanz, Richtung sowie Pace oder Geschwindigkeit für andere Freunde der GroupTrack Sitzung anzuzeigen.

Tipps für GroupTrack Sitzungen

Die GroupTrack Funktion ermöglicht es Ihnen, andere Freunde in Ihrer Gruppe mit LiveTrack direkt auf dem Display zu verfolgen. Alle Mitglieder der Gruppe müssen in Ihrem Garmin Connect Konto zu Ihren Freunden gehören.

- Starten Sie im Freien eine Aktivität mit GPS.
- Koppeln Sie das Forerunner Gerät über Bluetooth mit dem Smartphone.
- Wählen Sie in der Garmin Connect App im Einstellungsmenü die Option **Verbindungen**, um die Liste der Freunde für die GroupTrack Sitzung zu aktualisieren.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Freunde ihre jeweiligen Smartphones ebenfalls koppeln und eine LiveTrack Sitzung in der Garmin Connect App starten.
- Vergewissern Sie sich, dass sich alle Freunde in Reichweite befinden (40 Kilometer bzw. 25 Meilen).
- Rufen Sie während einer GroupTrack Sitzung die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen (*Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität*, Seite 34).

Musik

Sie können Audioinhalte vom Computer oder von einem Drittanbieter auf das Gerät herunterladen, um sie anzuhören, wenn sich das Smartphone nicht in der Nähe befindet. Damit Sie sich auf dem Gerät gespeicherte Audioinhalte anhören können, müssen Sie Kopfhörer über die Bluetooth Technologie verbinden.

Verwenden Sie die Musikfunktionen, um die Musikwiedergabe auf dem Smartphone zu bedienen oder um auf dem Gerät gespeicherte Musik wiederzugeben.

Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter

Wenn Sie Musik oder andere Audiodateien von einem unterstützten Drittanbieter auf Ihre kompatible Uhr herunterladen möchten, müssen Sie zunächst über die Garmin Connect App eine Verbindung mit dem Anbieter herstellen.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option oder •••.
2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend Ihr Gerät.
3 Wählen Sie **Musik**.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie einen Anbieter, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Verbindung mit einem installierten Anbieter herzustellen.
   - Wählen Sie **Musik-Apps herunterladen**, suchen Sie nach einem Anbieter, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Verbindung mit einem neuen Anbieter herzustellen.

Spotify®

Spotify ist ein digitaler Musikservice, über den Ihnen Millionen von Titel zur Verfügung stehen.

TIPP: Für die Spotify Integration muss die Spotify App auf dem Mobiltelefon installiert sein. Ein kompatibles mobiles, digitales Gerät und ein Premium-Abonnement sind erforderlich, wo verfügbar. Rufen Sie die Website www.garmin.com/ auf.

Dieses Produkt enthält Spotify Software, die folgenden Drittanbieterlizenzen unterliegt: https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses. Die richtige Musik für jede Reise – mit Spotify. Hören Sie sich Ihre Lieblingstitel und -interpreten an, oder lassen Sie sich von Spotify unterhalten.

Herunterladen von Audioinhalten von Spotify

Zum Herunterladen von Audioinhalten von Spotify müssen Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk*, Seite 24).

1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
2 Halten Sie **UP** gedrückt.
3 Wählen Sie **Musikanbieter** > **Spotify**.
4 Wählen Sie **Musik und Podcasts hinzufügen**.
5 Wählen Sie Playlisten oder andere Elemente, um sie auf das Gerät herunterzuladen.

   HINWEIS: Das Herunterladen von Audioinhalten kann zum Entladen des Akkus führen. Möglicherweise müssen Sie das Gerät an eine externe Stromversorgung anschließen, wenn die verbleibende Akku-Laufzeit nicht ausreicht.

   Die ausgewählten Playlisten und anderen Elemente werden auf das Gerät heruntergeladen.

Herunterladen eigener Audioinhalte

Zum Senden eigener Musik an das Gerät müssen Sie die Anwendung Garmin Express auf dem Computer installieren (www.garmin.com/express).

Über den Computer können Sie Ihre eigenen Audiodateien, z. B. MP3- und AAC-Dateien, auf ein Forerunner Gerät laden.

1 Verwenden Sie das mitgelieferte USB-Kabel, um das Gerät mit dem Computer zu verbinden.
2 Öffnen Sie auf dem Computer die Anwendung Garmin Express, wählen Sie das Gerät und anschließend die Option **Musik**.

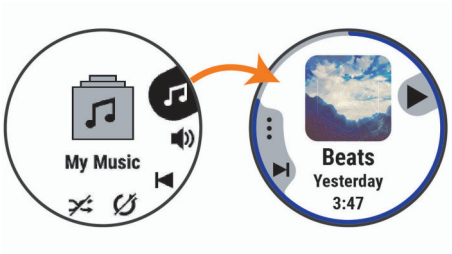
   TIPP: Bei Windows® Computern können Sie wählen und den Ordner mit den Audiodateien durchsuchen. Bei Apple® Computern verwendet die Garmin Express Anwendung Ihre iTunes® Bibliothek.
3 Wählen Sie in der Liste **Meine Musik** oder **iTunes-Bibliothek** eine Audiodateikategorie, z. B. Titel oder Playlisten.
4 Aktivieren Sie die Kontrollkästchen für die Audiodateien, und wählen Sie **An Gerät senden**.
5 Wählen Sie bei Bedarf in der Forerunner Liste eine Kategorie, aktivieren Sie die Kontrollkästchen, und wählen Sie **Vom Gerät entfernen**, um Audiodateien zu entfernen.

Wiedergeben von Musik

1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
2 Verbinden Sie die Kopfhörer über die Bluetooth Technologie (*Verbinden von Kopfhörern über die Bluetooth Technologie*, Seite 26).
3 Halten Sie die Taste gedrückt.
4 Wählen Sie **Musikanbieter** und anschließend eine Option:
   - Wählen Sie **Meine Musik**, um sich Musik anzuhören, die Sie vom Computer auf die Uhr heruntergeladen haben (*Herunterladen eigener Audioinhalte*, Seite 25).
   - Wählen Sie **Tel. steuern**, um sich Musik vom Smartphone anzuhören.
   - Wählen Sie den Namen eines Drittanbieters, um sich Musik von diesem Anbieter anzuhören.

5 Wählen Sie ⋮, um die Steuerungen für die Musikwiedergabe zu öffnen.

Steuerungen für die Musikwiedergabe



♫	Wählen Sie die Option, um die Inhalte einiger Drittanbieter zu verwalten.
⋮	Wählen Sie die Option, um die Audiodateien und Playlisten für die ausgewählte Quelle zu durchsuchen.
🔊	Wählen Sie die Option, um die Lautstärke anzupassen.
▶	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei wiederzugeben und anzuhalten.
▶|	Wählen Sie die Option, um zur nächsten Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei schnell vorzuspulen.
|◀	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei neu zu starten. Wählen Sie die Option zweimal, um zur vorherigen Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei zurückzuspulen.
↻	Wählen Sie die Option, um die Wiederholung zu ändern.
⤮	Wählen Sie die Option, um die Zufallswiedergabe zu ändern.

Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone

1 Starten Sie auf dem Smartphone die Wiedergabe eines Titels oder einer Playlist.
2 Halten Sie bei einem Forerunner Gerät auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
3 Wählen Sie **Musikanbieter** > **Tel. steuern**.

Verbinden von Kopfhörern über die Bluetooth Technologie

Zum Anhören von Musik, die Sie auf das Forerunner Gerät geladen haben, müssen Sie Kopfhörer über die Bluetooth Technologie verbinden.

1 Achten Sie darauf, dass die Kopfhörer und das Gerät nicht weiter als 2 m (6,6 Fuß) voneinander entfernt sind.
2 Aktivieren Sie den Kopplungsmodus der Kopfhörer.
3 Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
4 Wählen Sie **Einstellungen** > **Musik** > **Kopfhörer** > **Neu hinzuf.**.
5 Wählen Sie die Kopfhörer, um die Kopplung abzuschließen.

Garmin Pay

Verwenden Sie die Garmin Pay Funktion, um die Uhr in teilnehmenden Geschäften mit Kredit- oder Debitkarten von teilnehmenden Finanzinstituten zum Bezahlen von Einkäufe zu verwenden.

Einrichten der Garmin Pay Brieftasche

Sie können der Garmin Pay Brieftasche eine oder mehrere Kredit- oder Debitkarten hinzufügen, die unterstützt werden. Informationen zu teilnehmenden Finanzinstituten finden Sie unter garmin.com/garminpay/banks.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ☰ oder •••.
2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend das Forerunner Gerät.
3 Wählen Sie **Garmin Pay** > **Brieftasche erstellen**.
4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Zahlen für Einkäufe mit der Uhr

Zum Verwenden der Uhr zum Bezahlen für Einkäufe müssen Sie zunächst mindestens eine Zahlungskarte einrichten.

Sie können mit der Uhr in teilnehmenden Geschäften für Einkäufe bezahlen.

1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt.
2 Wählen Sie **Brieftasche**.
3 Geben Sie den vierstelligen Kenncode ein.

HINWEIS: Falls Sie den Kenncode drei Mal falsch eingeben, wird die Brieftasche gesperrt, und Sie müssen den Kenncode in der Garmin Connect App zurücksetzen.

Die zuletzt verwendete Zahlungskarte wird angezeigt.

4 Falls Sie der Garmin Pay Brieftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, wählen Sie **DOWN**, um zu einer anderen Karte zu wechseln (optional).
5 Halten Sie die Uhr innerhalb von 60 Sekunden in die Nähe des Lesegeräts. Dabei muss die Uhr zum Lesegerät zeigen.

Die Uhr vibriert und zeigt ein Häkchen an, wenn die Kommunikation mit dem Lesegerät abgeschlossen ist.

6 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Kartenlesegerät, um die Transaktion abzuschließen.

TIPP: Nach der erfolgreichen Eingabe des Kenncodes können Sie 24 Stunden lang Zahlungen tätigen, ohne den Kenncode erneut einzugeben, sofern Sie die Uhr weiterhin tragen. Wenn Sie die Uhr vom Handgelenk abnehmen oder die Herzfrequenzmessung deaktivieren, müssen Sie den Kenncode erneut eingeben, um eine Zahlung zu leisten.

Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche

Sie können der Garmin Pay Brieftasche bis zu zehn Kredit- oder Debitkarten hinzufügen.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App auf der Seite für das Forerunner Gerät die Option **Garmin Pay** > ⊕.
2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Karteninformationen einzugeben und die Karte der Brieftasche hinzuzufügen.

Nachdem die Karte hinzugefügt wurde, können Sie sie auf der Uhr auswählen, wenn Sie eine Zahlung leisten.

Verwalten der Garmin Pay Brieftasche

Sie können detaillierte Informationen zu jeder der Zahlungskarten anzeigen und Karten sperren, aktivieren oder löschen. Außerdem können Sie die gesamte Garmin Pay Brieftasche sperren oder löschen.

HINWEIS: In einigen Ländern werden die Funktionen der Brieftasche evtl. durch teilnehmende Finanzinstitute eingeschränkt.

1. Wählen Sie in der Garmin Connect App auf der Seite für das Forerunner Gerät die Option **Garmin Pay** > **Brieftasche verwalten**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie eine Karte und anschließend die Option **Aussetzen**, um eine bestimmte Karte zu sperren.

     Die Karte muss aktiv sein, damit Sie über das Forerunner Gerät Einkäufe tätigen können.
   - Wählen Sie **Brieftasche sperren**, um vorübergehend alle Karten in der Brieftasche zu sperren.

     Sie können erst wieder Zahlungen mit dem Forerunner Gerät tätigen, wenn Sie über die App mindestens eine Karte entsperren.
   - Wählen Sie **Brieftasche entsperren**, um die gesperrte Brieftasche zu entsperren.
   - Wählen Sie eine Karte und anschließend die Option **Löschen**, um eine bestimmte Karte zu löschen.

     Die Karte wird vollständig aus der Brieftasche gelöscht. Falls Sie die Karte zukünftig wieder der Brieftasche hinzufügen möchten, müssen Sie die Karteninformationen erneut eingeben.
   - Wählen Sie **Brieftasche löschen**, um alle Karten in der Brieftasche zu löschen.

     Die Garmin Pay Brieftasche und alle damit verknüpften Karteninformationen werden gelöscht. Sie können erst wieder Zahlungen mit dem Forerunner Gerät tätigen, wenn Sie eine neue Brieftasche erstellen und eine Karte hinzufügen.

Ändern des Garmin Pay Kenncodes

Sie müssen Ihren aktuellen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Eine Wiederherstellung des Kenncodes ist nicht möglich. Falls Sie den Kenncode vergessen, müssen Sie die Brieftasche löschen, sie neu erstellen und die Karteninformationen erneut eingeben.

Sie können den Kenncode für den Zugriff auf die Garmin Pay Brieftasche auf dem Forerunner Gerät ändern.

1. Wählen Sie in der Garmin Connect App auf der Seite für das Forerunner Gerät die Option **Garmin Pay** > **Kenncode zurücksetzen**.
2. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Wenn Sie das nächste Mal mit dem Forerunner Gerät eine Zahlung leisten, müssen Sie den neuen Kenncode eingeben.

Verlauf

Das Protokoll enthält Angaben zu Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, Durchschnittspace oder -geschwindigkeit, Runden sowie Informationen von optionalen Sensoren.

HINWEIS: Wenn der Speicher des Geräts voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

Verwenden des Protokolls

Das Protokoll enthält frühere Aktivitäten, die auf dem Gerät gespeichert wurden.

Ein Protokollwidget auf dem Gerät ermöglicht den schnellen Zugriff auf die Aktivitätsdaten (*Widgets*, Seite 22).

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Protokoll** > **Aktivitäten**.
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Alle Statistiken**, um zusätzliche Informationen zur Aktivität anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Training Effect**, um die Wirkung der Aktivität auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness zu sehen (*Informationen zum Training Effect*, Seite 16).
   - Wählen Sie **Herzfrequenz**, um Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen anzuzeigen (*Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 27).
   - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Sätze**, um einen Übungssatz auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Sätzen anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Karte**, um die Aktivität auf einer Karte anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil für die Aktivität anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Löschen**, um die gewählte Aktivität zu löschen.

Multisport-Protokoll

Das Gerät speichert die Multisport-Gesamtübersicht der Aktivität, darunter Gesamtdaten zu Distanz, Zeit, Kalorienverbrauch sowie Daten von optionalem Zubehör. Das Gerät speichert auch die Aktivitätsdaten für jedes einzelne Sportsegment und jeden Übergang, damit Sie ähnliche Trainingsaktivitäten vergleichen und sich ansehen können, wie schnell Ihre Übergänge sind. Das Übergangsprotokoll enthält Angaben zu Distanz, Zeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Kalorienverbrauch.

Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen

Sehen Sie sich Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen an, um die Intensität Ihres Trainings anzupassen.

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Protokoll** > **Aktivitäten**.
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.
4. Wählen Sie **Herzfrequenz**.

Anzeigen von Gesamtwerten

Sie können sich Gesamtwerte für Distanz und Zeit anzeigen lassen, die auf dem Gerät gespeichert wurden.

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Protokoll** > **Gesamt**.
3. Wählen Sie bei Bedarf eine Aktivität aus.
4. Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche Gesamtwerte anzuzeigen.

Verwenden der Gesamtwerte-Funktion

Die Gesamtwerte-Funktion speichert automatisch die bei Aktivitäten zurückgelegte Gesamtstrecke, den positiven Höhenunterschied und die Zeit.

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Protokoll** > **Gesamt** > **Gesamtwerte**.
3. Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Gesamtwerte anzuzeigen.

Löschen des Protokolls

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Protokoll** > **Optionen**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Alle Aktivitäten löschen?**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.

- Wählen Sie **Gesamtwerte zurücksetzen**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.

  HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Garmin Connect

Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen.Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Erstellen Sie unter connect.garmin.com ein kostenloses Konto.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem Sie eine Aktivität mit dem Gerät abgeschlossen und gespeichert haben, können Sie diese in Ihr Garmin Connect Konto hochladen und dort beliebig lange speichern.

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Höhe, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Schrittfrequenz, Laufeffizienz, eine Kartenansicht von oben, Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit sowie anpassbare Berichte.

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

Planen von Trainings: Sie können ein Fitnessziel auswählen und einen der nach Tagen unterteilten Trainingspläne laden.

Verfolgen Ihres Fortschritts: Sie können Ihre Schritte pro Tag speichern, an kleinen Wettkämpfen mit Ihren Verbindungen teilnehmen und Ihre Trainingsziele erreichen.

Weitergeben von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Verwalten von Einstellungen: Sie können die Geräte- und Benutzereinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

Zugriff auf den Connect IQ Shop: Sie können Apps, Displaydesigns, Datenfelder und Widgets herunterladen.

Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express wird verwendet, um das Gerät über einen Computer mit Ihrem Garmin Connect Konto zu verbinden. Verwenden Sie die Anwendung Garmin Express, um Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochzuladen und Daten wie Trainings oder Trainingspläne von der Garmin Connect Website auf das Gerät zu übertragen. Sie können außerdem Gerätesoftware-Updates installieren und Ihre Connect IQ Apps verwalten.

1. Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
2. Rufen Sie die Website www.garmin.com/express auf.
3. Laden Sie die Anwendung Garmin Express herunter, und installieren Sie sie.
4. Öffnen Sie die Anwendung Garmin Express, und wählen Sie **Gerät hinzufügen**.
5. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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

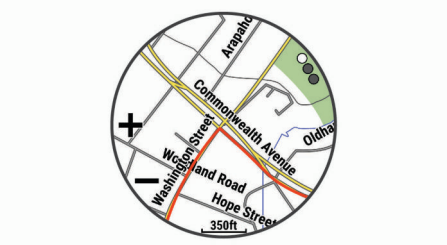
Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

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**.

   HINWEIS: Mac Betriebssysteme unterstützen den MTP-Datenübertragungsmodus nur begrenzt. Sie müssen das Garmin Laufwerk auf einem Windows Betriebssystem öffnen. Sie sollten die Anwendung Garmin Express verwenden, um Musikdateien vom Gerät zu entfernen.

Navigation

Sie können die GPS-Navigationsfunktionen des Geräts verwenden, um Ihren Weg auf einer Karte anzuzeigen, Positionen zu speichern und um den Weg nachhause zu finden.



Strecken

Sie können eine Strecke aus Ihrem Konto bei Garmin Connect an das Gerät senden. Wenn die Strecke auf dem Gerät gespeichert ist, können Sie ihr auf dem Gerät folgen.

Möglicherweise möchten Sie einer gespeicherten Strecke folgen, weil es eine schöne Route ist. Beispielsweise können Sie eine gut für Fahrräder geeignete Strecke zur Arbeit speichern und ihr folgen.

Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität. Wenn die ursprüngliche Strecke beispielsweise in 30 Minuten bewältigt wurde, treten Sie gegen einen Virtual Partner an, um zu versuchen, die Strecke in weniger als 30 Minuten zu bewältigen.

Erstellen und Folgen von Strecken auf dem Gerät

1. Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
2. Wählen Sie eine Aktivität aus.
3. Halten Sie ☰ gedrückt.
4. Wählen Sie **Navigieren** > **Strecken** > **Neu erstellen**.
5. Geben Sie einen Namen für die Strecke ein, und wählen Sie ✔.

6 Wählen Sie **Zwischenziel hinzufügen**.
7 Wählen Sie eine Option.
8 Wiederholen Sie bei Bedarf die Schritte 4 und 5.
9 Wählen Sie **Fertig** > **Strecke starten**.
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
10 Wählen Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.

RoundTrip-Routing

Das Gerät kann basierend auf einer bestimmten Distanz und Navigationsrichtung eine RoundTrip-Strecke erstellen.

1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
2 Wählen Sie **Laufen** oder **Radfahren**.
3 Halten Sie ☰ gedrückt.
4 Wählen Sie **Navigation** > **RoundTrip-Routing**.
5 Geben Sie die Gesamt-Distanz für die Strecke ein.
6 Wählen Sie eine Richtung.
Das Gerät erstellt bis zu drei Strecken. Wählen Sie DOWN, um die Strecken anzuzeigen.
7 Wählen Sie **START**, um eine Strecke auszuwählen.
8 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Los**, um mit der Navigation zu beginnen.
- Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen und die Karte zu verschieben und zu zoomen.
- Wählen Sie **Abbiegehinweise**, um eine Liste der Abbiegungen der Strecke anzuzeigen.
- Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
- Wählen Sie **Speichern**, um die Strecke zu speichern.
- Wählen Sie **Anstiege anzeigen**, um eine Liste der Anstiege der Strecke anzuzeigen.

Speichern von Positionen

Sie können die aktuelle Position speichern, um später dorthin zurück zu navigieren.

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen.

1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt.
2 Wählen Sie **Position speichern**.
3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Bearbeiten der Favoriten

Sie können einen Favoriten löschen oder dessen Namen ändern sowie Informationen zu Höhe und Position bearbeiten.

1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START** > **Navigieren** > **Favoriten**.
2 Wählen Sie einen Favoriten.
3 Wählen Sie eine Option zum Bearbeiten des Favoriten.

Projizieren von Wegpunkten

Sie können eine neue Position erstellen, indem Sie die Distanz und Peilung von Ihrer aktuellen Position auf eine neue Position projizieren.

1 Wählen Sie bei Bedarf die Option **START** > **Hinzufügen** > **Wegpkt.-Proj.**, um der Apps-Liste die Wegpunkt-Projektion hinzuzufügen.
2 Wählen Sie **Ja**, um die App der Liste der Favoriten hinzuzufügen.
3 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START** > **Wegpkt.-Proj.**.
4 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Richtung festzulegen.
5 Wählen Sie **START**.
6 Wählen Sie **DOWN**, um eine Maßeinheit zu wählen.
7 Wählen Sie **UP**, um die Distanz einzugeben.
8 Wählen Sie zum Speichern die Taste **START**.

Der projizierte Wegpunkt wird unter einem Standardnamen gespeichert.

Navigieren zu einem Ziel

Sie können mithilfe des Geräts zu einem Ziel navigieren oder einer Strecke folgen.

1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START** > **Navigieren**.
2 Wählen Sie eine Kategorie.
3 Reagieren Sie auf die angezeigten Anweisungen, um ein Ziel auszuwählen.
4 Wählen Sie **Gehe zu**.
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
5 Wählen Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.

Navigieren zu Points of Interest

Wenn die auf dem Gerät installierten Kartendaten Points of Interest enthalten, können Sie zu diesen POIs navigieren.

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **START** gedrückt.
2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
3 Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
4 Wählen Sie **Navigation** > **Points of Interest** und anschließend eine Kategorie.
Es wird eine Liste der Points of Interest in der Nähe der aktuellen Position angezeigt.
5 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
- Wählen Sie **Suche bei** und dann eine Position, um in der Nähe einer anderen Position zu suchen.
- Wählen Sie **Suchbegriff eingeben**, geben Sie einen Namen ein, wählen Sie **Suche bei** und anschließend eine Position, um nach Name nach einem Point of Interest zu suchen.
6 Wählen Sie in den Suchergebnissen eine Position aus.
7 Wählen Sie **Los**.
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
8 Wählen Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.

Points of Interest

Ein Point of Interest ist ein Ort, der für Sie eventuell hilfreich oder von Interesse ist. Points of Interest sind in Kategorien eingeteilt und können beliebte Reiseziele wie Tankstellen, Restaurants, Hotels und Unterhaltungsstätten umfassen.

Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“

Sie können mit dem Gerät auf ein Objekt in der Ferne zeigen, z. B. auf einen Wasserturm, die Richtung speichern und dann zu dem Objekt navigieren.

1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START** > **Navigieren** > **Peilen und los**.
2 Zeigen Sie mit der oberen Seite der Uhr auf ein Objekt, und wählen Sie **START**.
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
3 Wählen Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.

Navigieren zum Startpunkt während einer Aktivität

Sie können in einer geraden Linie oder entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der aktuellen

Aktivität navigieren. Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.

1. Wählen Sie während einer Aktivität die Option **STOP** > **Zurück zum Start**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
   - Falls Sie nicht über eine unterstützte Karte verfügen oder falls Sie das Luftlinien-Routing verwenden, wählen Sie **Route**, um in einer geraden Linie zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
   - Falls Sie nicht das Luftlinien-Routing verwenden, wählen Sie **Route**, um mithilfe von Abbiegehinweisen zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.

Auf der Karte werden die aktuelle Position ①, der zu verfolgende Track ② sowie das Ziel ③ angezeigt.

Navigieren zum Startpunkt der letzten gespeicherten Aktivität

Sie können in einer geraden Linie oder entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der letzten gespeicherten Aktivität navigieren. Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.

1. Wählen Sie **START** > **Navigieren** > **Aktivitäten**.
2. Wählen Sie die letzte gespeicherte Aktivität.
3. Wählen Sie **Zurück zum Start**.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
   - Wählen Sie **Route**, um in einer geraden Linie zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
5. Wählen Sie **DOWN**, um den Kompass anzuzeigen (optional).

   Der Pfeil deutet in die Richtung des Startpunkts.

Markieren einer Mann-über-Bord-Position und Navigieren zu dieser Position

Sie können eine Mann-über-Bord-Position speichern und automatisch dorthin zurück navigieren.

TIPP: Passen Sie an, welche Funktionen die Tasten ausführen, wenn sie gedrückt gehalten werden, um schnell auf die Mann-über-Bord-Funktion zuzugreifen (*Anpassen der Hotkeys*, Seite 39).

Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START** > **Navigieren** > **Letzter MOB**.

Es werden Navigationsinformationen angezeigt.

Anhalten der Navigation

1. Halten Sie während einer Aktivität die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Navigation anhalten**.

Karte

▲ kennzeichnet die aktuelle Position auf der Karte. Positionsnamen und Symbole werden ebenfalls auf der Karte angezeigt. Wenn Sie zu einem Ziel navigieren, wird die Route auf der Karte mit einer Linie gekennzeichnet.

- Kartennavigation (*Verschieben und Zoomen der Karte*, Seite 31)
- Karteneinstellungen (*Karteneinstellungen*, Seite 31)

Anzeigen der Karte

1. Starten Sie eine Outdoor-Aktivität.
2. Wählen Sie **UP** oder **DOWN**, um die Kartenseite zu durchblättern.
3. Halten Sie ☰ gedrückt, und wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Verschieben/Zoomen**, um die Karte zu verschieben oder zu zoomen.

     TIPP: Wählen Sie **START**, um zwischen Verschieben nach oben und unten, Verschieben nach links und rechts oder Zoomen zu wechseln. Halten Sie **START** gedrückt, um den im Fadenkreuz angezeigten Punkt auszuwählen.
   - Wählen Sie **Around Me**, um Points of Interest und Wegpunkte in der Nähe anzuzeigen.

Speichern oder Navigieren zu einer Position auf der Karte

Sie können eine beliebige Position auf der Karte auswählen. Sie können die Position speichern oder dorthin navigieren.

1. Halten Sie auf der Karte die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Verschieben/Zoomen**.

   Auf der Karte werden Steuerungen und ein Fadenkreuz angezeigt.

3. Verschieben und zoomen Sie die Karte, um die Position im Fadenkreuz zu zentrieren.
4. Halten Sie **START** gedrückt, um den im Fadenkreuz angezeigten Punkt auszuwählen.
5. Wählen Sie bei Bedarf einen Point of Interest in der Nähe aus.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Los**, um mit der Navigation zur Position zu beginnen.
   - Wählen Sie **Position speichern**, um die Position zu speichern.
   - Wählen Sie **Überprüfen**, um Informationen zur Position anzuzeigen.

Navigieren mit der Around Me-Funktion

Verwenden Sie die Around Me-Funktion, um zu Points of Interest und Wegpunkten in der Nähe zu navigieren.

HINWEIS: Die auf dem Gerät installierten Kartendaten müssen Points of Interest enthalten, damit Sie zu diesen POIs navigieren können.

1. Halten Sie auf der Karte die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Around Me**.

   Auf der Karte werden Symbole für Points of Interest und Wegpunkte angezeigt.
3. Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um einen Kartenausschnitt zu markieren.
4. Wählen Sie **STOP**.

Eine Liste der Points of Interest und Wegpunkte im markierten Kartenausschnitt wird angezeigt.

5 Wählen Sie einen Favoriten.

6 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Los**, um mit der Navigation zur Position zu beginnen.
- Wählen Sie **Karte**, um die Position auf der Karte anzuzeigen.
- Wählen Sie **Position speichern**, um die Position zu speichern.
- Wählen Sie **Überprüfen**, um Informationen zur Position anzuzeigen.

Verschieben und Zoomen der Karte

1 Wählen Sie während der Navigation die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Karte anzuzeigen.

2 Berühren Sie ☰ länger.

3 Wählen Sie **Verschieben/Zoomen**.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **START**, um zwischen Verschieben nach oben und unten, Verschieben nach links und rechts oder Zoomen zu wechseln.
- Wählen Sie **UP** und **DOWN**, um die Karte zu verschieben oder zu zoomen.
- Wählen Sie **BACK**, um den Vorgang zu beenden.

Karteneinstellungen

Sie können anpassen, wie die Karte in der Karten-App und auf Trainingsseiten angezeigt wird.

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Karte**.

Ausrichtung: Legt die Ausrichtung der Karte fest. Mit Norden oben wird Norden immer am oberen Seitenrand angezeigt. Mit In Bewegungsrichtung wird die aktuelle Bewegungsrichtung am oberen Seitenrand angezeigt.

Benutzerpositionen: Blendet Favoriten auf der Karte ein oder aus.

Auto-Zoom: Wählt automatisch den Zoom-Maßstab zur optimalen Benutzung der Karte aus. Wenn die Funktion deaktiviert ist, müssen Sie die Ansicht manuell vergrößern oder verkleinern.

Auf Straße zeigen: Fixiert das Positionssymbol, mit dem Ihre Position auf der Karte gekennzeichnet ist, auf der nächstgelegenen Straße.

Trackaufzeichnung: Blendet die Trackaufzeichnung, d. h. den von Ihnen zurückgelegten Weg, als farbige Linie auf der Karte ein oder aus.

Trackfarbe: Ändert die Farbe der Trackaufzeichnung.

Detailgrad: Stellt die Menge der Details ein, die auf der Karte angezeigt werden sollen. Je detaillierter die Karte, desto länger dauert es, sie zu laden und anzuzeigen.

Marine: Richtet die Karte so ein, dass Daten im Marinemodus angezeigt werden.

Segmente zeichnen: Blendet Segmente als farbige Linie auf der Karte ein oder aus.

Höhenlinien zeichnen: Blendet Höhenlinien auf der Karte ein oder aus.

Höhenmesser und Barometer

Das Gerät verfügt über einen internen Höhenmesser und ein internes Barometer. Das Gerät erfasst ständig Höhen- und Luftdruckdaten, auch im Energiesparmodus. Der Höhenmesser zeigt basierend auf Änderungen des Drucks Ihre ungefähre Höhe an. Das Barometer zeigt Umgebungsdruckdaten an, die auf der Höhe basieren, auf der der Höhenmesser zum letzten Mal kalibriert wurde (*Höhenmessereinstellungen*, Seite 38). Greifen Sie schnell auf die Höhenmesser- oder Barometereinstellungen zu, indem Sie im Höhenmesser- oder Barometer-Widget die Taste START drücken.

Kompass

Das Gerät verfügt über einen 3-Achsen-Kompass mit Funktion zur automatischen Kalibrierung. Die Funktionen und das Aussehen des Kompasses sind davon abhängig, ob GPS aktiviert ist und ob Sie zu einem Ziel navigieren. Die Kompasseinstellungen können manuell geändert werden (*Kompasseinstellungen*, Seite 37). Greifen Sie schnell auf die Kompasseinstellungen zu, indem Sie im Kompass-Widget die Taste START drücken.

Navigationseinstellungen

Sie können die Kartenmerkmale und die Darstellung bei der Navigation zu einem Ziel anpassen.

Anpassen von Kartenmerkmalen

1 Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Navigation** > **Trainingsseiten**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Karte**, um die Karte zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Wegweiser**, um die Wegweiserseite mit der Kompassrichtung oder dem Kurs ein- oder auszublenden, der bzw. dem Sie bei der Navigation folgen sollten.
- Wählen Sie **Höhenprofil**, um das Höhenprofil zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Wählen Sie eine Seite, um diese hinzuzufügen, zu entfernen oder anzupassen.

Kurszeiger

Die Verwendung des Kurszeigers bietet sich vor allem an, wenn Sie in einer geraden Linie zum Ziel navigieren, beispielsweise bei der Navigation auf Gewässern. Er kann Ihnen bei der Navigation zurück zur Kurslinie behilflich sein, falls Sie vom Kurs abkommen, um Hindernisse oder Gefahren zu vermeiden.

Der Kurszeiger ① zeigt an, wo Sie sich in Relation zu einer Kurslinie zum Ziel befinden. Der Kursablageanzeiger (CDI) ② zeigt die Abweichung (rechts oder links) vom Kurs an. Die Punkte ③ geben an, wie weit Sie vom Kurs abgekommen sind.

Einrichten einer Richtungsanzeige

Sie können eine Richtungsanzeige einrichten, die während der Navigation auf den Datenseiten zu sehen ist. Die Anzeige weist in die Zielrichtung.

1 Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Navigation** > **Richtungsanzeige**.

Einrichten von Navigationsalarmen

Richten Sie Alarme ein, die Ihnen die Navigation zum Ziel erleichtern.

1 Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.

2 Wählen Sie die Option **Einstellungen** > **Navigation** > **Alarme**.

3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Distanz zum endgültigen Ziel**, um einen Alarm für eine bestimmte Distanz vom endgültigen Ziel einzurichten.
   - Wählen Sie **Ziel: Zeit**, um einen Alarm für die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum endgültigen Ziel einzurichten.
   - Wählen Sie **Streckenabweichung**, um einen Alarm für Streckenabweichungen einzurichten.
   - Wählen Sie **Abbiegehinweise**, um Abbiegehinweise zu aktivieren.
4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Status**, um den Alarm zu aktivieren.
5 Geben Sie bei Bedarf einen Wert für die Distanz oder die Zeit ein, und wählen Sie ✓.

Funksensoren

Das Gerät kann mit ANT+ oder Bluetooth Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren sind unter buy.garmin.com verfügbar.

Koppeln von Funksensoren

Wenn ein Funksensor zum ersten Mal über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit dem Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

HINWEIS: Falls im Lieferumfang des Geräts ein Herzfrequenzsensor enthalten war, ist dieser bereits mit dem Gerät gekoppelt.

1 Falls Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt koppeln, legen Sie diesen an (*Anlegen des Herzfrequenzsensors*, Seite 12, *Anlegen des Herzfrequenzsensors*, Seite 12).

   Der Herzfrequenz-Brustgurt sendet oder empfängt erst Daten, nachdem er angelegt wurde.
2 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.

   HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu anderen Funksensoren ein.
3 Berühren Sie ☰ länger.
4 Wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren und Zubehör** > **Neu hinzuf.**.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
   - Wählen Sie einen Sensortyp.

   Nachdem der Sensor mit dem Gerät gekoppelt wurde, ändert sich der Status des Sensors von Suche läuft in Verbunden. Sensordaten werden in der Datenseitenschleife oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt.

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

Vor Beginn eines Lauftrainings müssen Sie den Laufsensor mit dem Forerunner koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32).

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

1 Befestigen Sie den Laufsensor gemäß den Anweisungen des Zubehörs.
2 Wählen Sie eine Laufaktivität.
3 Beginnen Sie ein Lauftraining.

Kalibrieren des Laufsensors

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

Verbessern der Kalibrierung des Laufsensors

Zum Kalibrieren des Geräts müssen Sie GPS-Signale erfassen und das Gerät mit dem Laufsensor koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32).

Der Laufsensor ist selbstkalibrierend, allerdings können Sie die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessern, wenn Sie mit aktiviertem GPS ein paar Lauftrainings im Freien absolvieren.

1 Bleiben Sie draußen 5 Minuten lang an einem Ort mit freier Sicht zum Himmel stehen.
2 Starten Sie ein Lauftraining.
3 Laufen Sie ohne Unterbrechung 10 Minuten lang auf einer Laufbahn.
4 Stoppen Sie die Aktivität, und speichern Sie sie.

   Der Wert der Laufsensor-Kalibrierung ändert sich u. U. basierend auf den aufgezeichneten Daten. Sie müssen den Laufsensor voraussichtlich nicht erneut kalibrieren, sofern sich nicht Ihr Laufstil ändert.

Manuelles Kalibrieren des Laufsensors

Zum Kalibrieren des Geräts müssen Sie es mit dem Laufsensor koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32).

Wenn Ihnen der Kalibrierungsfaktor bekannt ist, wird eine manuelle Kalibrierung empfohlen. Wenn Sie einen Laufsensor mit einem anderen Produkt von Garmin kalibriert haben, ist Ihnen möglicherweise der Kalibrierungsfaktor bekannt.

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren und Zubehör**.
3 Wählen Sie den Laufsensor.
4 Wählen Sie **Kalibrierungsfaktor** > **Wert einrichten**.
5 Passen Sie den Kalibrierungsfaktor an:
   - Erhöhen Sie den Kalibrierungsfaktor, wenn die Distanz zu gering ist.
   - Verringern Sie den Kalibrierungsfaktor, wenn die Distanz zu hoch ist.

Einrichten der Laufsensorgeschwindigkeit und -distanz

Zum Anpassen der Laufsensorgeschwindigkeit und -distanz müssen Sie das Gerät mit dem Laufsensor koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32).

Sie können das Gerät so einrichten, dass zum Berechnen von Geschwindigkeit und Distanz Laufsensordaten und keine GPS-Daten verwendet werden.

1 Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör**.
3 Wählen Sie den Laufsensor.

4 Wählen Sie **Geschwindigkeit** oder **Distanz**.
5 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **In Gebäuden**, wenn Sie mit deaktiviertem GPS trainieren, gewöhnlich im Gebäude.
- Wählen Sie **Immer**, um unabhängig von der GPS-Einstellung immer die Laufsensordaten zu verwenden.

Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors

Sie können einen kompatiblen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor verwenden, um Daten an das Gerät zu senden.

- Koppeln Sie den Sensor mit dem Gerät (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32).
- Richten Sie die Radgröße ein (*Radgröße und -umfang*, Seite 49).
- Beginnen Sie eine Tour (*Starten von Aktivitäten*, Seite 2).

Trainieren mit Wattmess-System

- Eine Liste der ANT+ Sensoren, die mit dem Gerät kompatibel sind (z. B. der Vector™), ist unter buy.garmin.com verfügbar.
- Weitere Informationen hierzu sind im Benutzerhandbuch des Leistungsmessers zu finden.
- Passen Sie die Leistungsbereiche an, damit sie Ihren Zielvorgaben und Fähigkeiten entsprechen (*Einrichten von Leistungsbereichen*, Seite 9).
- Verwenden Sie Bereichsalarme, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (*Einrichten von Alarmen*, Seite 35).
- Passen Sie die Leistungsdatenfelder an (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 34).

Verwenden elektronischer Umwerfer

Zum Verwenden kompatibler elektronischer Umwerfer, z. B. Shimano® Di2™ Umwerfer, müssen Sie sie mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 32). Sie können die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 34). Der Forerunner zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.

Situationsbewusstsein

Das Forerunner Gerät kann mit dem Varia Vision™ Gerät, mit Varia™ Smart-Fahrradlichtern und dem Radar verwendet werden, um das Situationsbewusstsein zu verbessern. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Varia Geräts.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Software des Forerunner aktualisieren, um Varia Geräte zu koppeln (*Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App*, Seite 43).

tempe

Der tempe ist ein drahtloser ANT+ Temperatursensor. Sie können den Sensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe anbringen, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten. Sie müssen den tempe mit dem Gerät koppeln, um Temperaturdaten vom tempe anzuzeigen.

Anpassen des Geräts

Anpassen der Aktivitätsliste

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps**.
3 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie eine Aktivität, um die Einstellungen anzupassen, die Aktivität als Favoriten einzurichten, die Reihenfolge der Darstellung zu ändern und mehr.
- Wählen Sie **Hinzufügen**, um weitere Aktivitäten hinzuzufügen oder benutzerdefinierte Aktivitäten zu erstellen.

Anpassen der Widget-Schleife

Sie können die Reihenfolge der Widgets in der Widget-Schleife ändern, Widgets entfernen und neue Widgets hinzufügen.

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Widgets**.
3 Wählen Sie ein Widget.
4 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position des Widgets in der Widget-Schleife zu ändern.
- Wählen Sie **Entfernen**, um das Widget aus der Widget-Schleife zu entfernen.
5 Wählen Sie **Widgets hinzufügen**.
6 Wählen Sie ein Widget.
Das Widget wird der Widget-Schleife hinzugefügt.

Aktivitäten und App-Einstellungen

Passen Sie die Einstellungen der vorinstallierten Aktivitäts-Apps an Ihre Anforderungen an. Beispielsweise können Sie Trainingsseiten anpassen und Alarme und Trainingsfunktionen aktivieren. Es sind nicht alle Einstellungen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

Halten Sie ☰ gedrückt, wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps** und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

3D-Distanz: Berechnet die zurückgelegte Strecke anhand des Höhenunterschieds und der horizontal zurückgelegten Strecke.

3D-Geschwindigkeit: Berechnet die Geschwindigkeit anhand des Höhenunterschieds und der horizontal zurückgelegten Strecke (*3D-Geschwindigkeit und -Distanz*, Seite 36).

Farbgebung: Richtet für jede Aktivität die Farbgebung ein, damit Sie erkennen können, welche Aktivität aktiv ist.

Alarme: Legt die Trainings- oder Navigationsalarme für die Aktivität fest.

Auto Anstieg: Ermöglicht es dem Gerät, automatisch mittels des integrierten Höhenmessers Höhenunterschiede zu erkennen.

Auto Lap: Legt die Optionen für die Auto Lap® Funktion fest (*Auto Lap*, Seite 35).

Auto Pause: Legt fest, dass das Gerät die Datenaufzeichnung anhält, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder Ihre Geschwindigkeit unter einen vordefinierten Wert sinkt (*Aktivieren von Auto Pause*, Seite 36).

Automatische Abfahrt: Ermöglicht es dem Gerät, automatisch mittels des integrierten Beschleunigungsmessers Abfahrten zu erkennen.

Auto-Seitenw.: Ermöglicht es Ihnen, bei laufendem Timer automatisch fortlaufend alle Aktivitätstrainingsseiten zu durchblättern (*Verwenden des Auto-Seitenwechsels*, Seite 36).

Auto-Satz: Ermöglicht es dem Gerät, bei einer Krafttrainingsaktivität automatisch Übungssätze zu starten und zu stoppen.

Hintergrundfarbe: Richtet für jede Aktivität eine schwarze oder weiße Hintergrundfarbe ein.

ClimbPro: Zeigt während der Navigation Seiten zum Planen und Überwachen von Anstiegen an.

Countdown-Start: Aktiviert einen Countdown-Timer für Intervalle beim Schwimmbadschwimmen.

Gewicht bearbeiten: Ermöglicht es Ihnen, das während einer Krafttrainings- oder Cardioaktivität für einen Übungssatz verwendete Gewicht hinzuzufügen.

Trainingsseiten: Ermöglicht es Ihnen, für die Aktivität Trainingsseiten anzupassen und neue Trainingsseiten hinzuzufügen (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 34).

GPS: Legt den Modus für die GPS-Antenne fest. Bei Verwendung der Optionen GPS + GLONASS oder GPS + GALILEO erhalten Sie eine bessere Leistung in schwierigen Umgebungen, und die Position wird schneller erfasst. Bei der gemeinsamen Verwendung des GPS und eines anderen Satelliten kann die Akku-Laufzeit kürzer sein als bei ausschließlicher Verwendung von GPS. Bei der Verwendung der UltraTrac Option werden Trackpunkte und Sensordaten seltener aufgezeichnet (*UltraTrac*, Seite 36).

Tasten sperren: Sperrt die Tasten bei Multisport-Aktivitäten, um versehentliche Tastenbetätigungen zu verhindern.

Karte: Legt die Anzeigepräferenzen für die Kartendatenseite für die Aktivität fest (*Aktivitäts-Karteneinstellungen*, Seite 35).

Metronom: Gibt in einem gleichmäßigen Rhythmus Töne aus, damit Sie Ihre Leistung durch eine schnellere, langsamere oder gleichbleibendere Schrittfrequenz verbessern können (*Verwenden des Metronoms*, Seite 8).

Poolgröße: Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest.

Zeit bis Standby-Modus: Legt für die Aktivität die Optionen für die Zeit bis zum Standby-Modus fest (*Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus*, Seite 37).

Umbenennen: Legt den Aktivitätsnamen fest.

Wiederholung: Aktiviert für Multisport-Aktivitäten die Option Wiederholung. Beispielsweise können Sie diese Option für Aktivitäten mit mehreren Wechseln verwenden, darunter SwimRuns.

Werkseinstellungen: Ermöglicht es Ihnen, die Aktivitätseinstellungen zurückzusetzen.

Routing: Legt die Präferenzen zum Berechnen von Routen für die Aktivität fest (*Routingeinstellungen*, Seite 35).

Scoring: Aktiviert oder deaktiviert die automatische Scoreeingabe beim Start einer Runde. Bei Auswahl der Option Immer fragen erhalten Sie beim Beginnen einer Runde eine entsprechende Aufforderung.

Segmentalarme: Aktiviert Mitteilungen, die Sie auf Segmente in der Nähe hinweisen.

Statistiken verfolgen: Aktiviert die Statistikverfolgung während des Golfspiels.

Schwimmstilerkennung: Aktiviert die Schwimmstilerkennung für das Schwimmbadschwimmen.

Wechsel: Aktiviert Wechsel für Multisport-Aktivitäten.

Anpassen der Datenseiten

Sie können das Layout und den Inhalt der Datenseiten für jede Aktivität ein- und ausblenden sowie ändern.

1. Halten Sie die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps**.
3. Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.
4. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
5. Wählen Sie **Trainingsseiten**.
6. Wählen Sie eine Datenseite, die angepasst werden soll.
7. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Layout**, um die Anzahl der Datenfelder auf der Datenseite anzupassen.
   - Wählen Sie ein Feld, um die in diesem Feld angezeigten Daten zu ändern.
   - Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position der Datenseite in der Schleife zu ändern.
   - Wählen Sie **Entfernen**, um die Datenseite aus der Schleife zu entfernen.
8. Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neu hinzuf.**, um der Schleife eine Datenseite hinzuzufügen.

   Sie können eine benutzerdefinierte Datenseite hinzufügen oder eine Seite aus den vordefinierten Datenseiten auswählen.

Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität

Sie können die Karte auf der Trainingsseitenschleife für eine Aktivität einfügen.

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps**.
3. Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.
4. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
5. Wählen Sie **Trainingsseiten** > **Neu hinzuf.** > **Karte**.

Alarme

Sie können Alarme für jede Aktivität einstellen. Die Alarme unterstützen Sie dabei, Ihre spezifischen Ziele zu erreichen, Ihr Umgebungsbewusstsein zu stärken und zum Ziel zu navigieren. Einige Alarme sind nur für bestimmte Aktivitäten verfügbar. Es gibt drei Alarmtypen: Ereignisalarme, Bereichsalarme und wiederkehrende Alarme.

Ereignisalarm: Bei einem Ereignisalarm werden Sie einmal benachrichtigt. Das Ereignis ist ein bestimmter Wert. Beispielsweise kann das Gerät einen Alarm ausgeben, wenn Sie eine festgelegte Höhe erreichen.

Bereichsalarm: Bei einem Bereichsalarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät einen Wert über oder unter einem bestimmten Bereich von Werten erkennt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Herzfrequenz unter 60 Schlägen pro Minute und über 210 Schlägen pro Minute benachrichtigt werden.

Wiederkehrender Alarm: Bei einem wiederkehrenden Alarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät einen bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufgezeichnet hat. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Trittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Schrittfrequenz einrichten.
Kalorien	Ereignis, wiederkehrend	Sie können den Kalorienverbrauch einstellen.
Benutzerdefiniert	Ereignis, wiederkehrend	Sie können eine vorhandene Nachricht auswählen oder eine eigene Nachricht erstellen und einen Alarmtyp auswählen.
Distanz	Wiederkehrend	Sie können ein Distanzintervall einrichten.
Höhe	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Höhe einrichten.
Herzfrequenz	Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Herzfrequenz-Bereich einrichten oder Bereichsänderungen auswählen. Siehe *Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 8 und *Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 9.

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Leistung	Bereich	Sie können einen hohen oder niedrigen Leistungsgrad einrichten.
Annäherung	Ereignis	Sie können einen Radius ausgehend von einer gespeicherten Position festlegen.
Laufen/Gehen	Wiederkehrend	Sie können in regelmäßigen Intervallen zeitgesteuerte Gehpausen einrichten.
Geschwindigkeit	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Geschwindigkeit einrichten.
Schlagrate	Bereich	Sie können eine hohe oder niedrige Anzahl von Schlägen pro Minute einstellen.
Zeit	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Zeitintervall einrichten.

Einrichten von Alarmen

1. Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps**.
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.

   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
5. Wählen Sie **Alarme**.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Neu hinzuf.**, um einen neuen Alarm für die Aktivität hinzuzufügen.
   - Wählen Sie den Alarmnamen, um einen vorhandenen Alarm zu bearbeiten.
7. Wählen Sie bei Bedarf den Alarmtyp.
8. Wählen Sie einen Bereich, die Mindest- und Höchstwerte, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Wert für den Alarm ein.
9. Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.

Bei Ereignis- und wiederkehrenden Alarmen wird jedes Mal eine Meldung angezeigt, wenn Sie den Alarmwert erreichen. Bei Bereichsalarmen wird jedes Mal eine Meldung angezeigt, wenn Sie den festgelegten Bereich (Mindest- und Höchstwerte) über- oder unterschreiten.

Aktivitäts-Karteneinstellungen

Sie können die Darstellung der Kartendatenseite für jede Aktivität anpassen.

Halten Sie ☰ gedrückt, wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps** und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen, gefolgt von **Karte**.

Karten konfigurieren: Blendet Daten von installierten Kartenprodukten ein oder aus.

Systemeinstellungen verwenden: Ermöglicht es dem Gerät, die Voreinstellungen der Karteneinstellungen des Systems zu verwenden.

Ausrichtung: Legt die Ausrichtung der Karte fest. Mit Norden oben wird Norden immer am oberen Seitenrand angezeigt. Mit In Bewegungsrichtung wird die aktuelle Bewegungsrichtung am oberen Seitenrand angezeigt.

Benutzerpositionen: Blendet Favoriten auf der Karte ein oder aus.

Auto-Zoom: Wählt automatisch den Zoom-Maßstab zur optimalen Benutzung der Karte aus. Wenn die Funktion deaktiviert ist, müssen Sie die Ansicht manuell vergrößern oder verkleinern.

Auf Straße zeigen: Fixiert das Positionssymbol, mit dem Ihre Position auf der Karte gekennzeichnet ist, auf der nächstgelegenen Straße.

Trackaufzeichnung: Blendet die Trackaufzeichnung, d. h. den von Ihnen zurückgelegten Weg, als farbige Linie auf der Karte ein oder aus.

Trackfarbe: Ändert die Farbe der Trackaufzeichnung.

Detailgrad: Stellt die Menge der Details ein, die auf der Karte angezeigt werden sollen. Je detaillierter die Karte, desto länger dauert es, sie zu laden und anzuzeigen.

Marine: Richtet die Karte so ein, dass Daten im Marinemodus angezeigt werden.

Segmente zeichnen: Blendet Segmente als farbige Linie auf der Karte ein oder aus.

Höhenlinien zeichnen: Blendet Höhenlinien auf der Karte ein oder aus.

Routingeinstellungen

Sie können die Routingeinstellungen ändern, um anzupassen, wie das Gerät Routen für die jeweiligen Aktivitäten berechnet.

Halten Sie ☰ gedrückt, wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps** und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen, gefolgt von **Routing**.

Aktivität: Legt eine Aktivität für das Routing fest. Das Gerät berechnet Routen, die für die ausgewählte Aktivität optimiert sind.

Routing nach Beliebtheit: Berechnet Routen basierend auf den beliebtesten Strecken für Lauf- und Radfahrtrainings von Garmin Connect.

Strecken: Legt fest, wie Sie mit dem Gerät auf Strecken navigieren. Wählen Sie Strecke folgen, um auf einer Strecke genau so zu navigieren, wie sie angezeigt wird, d. h. ohne Neuberechnung. Wählen Sie Karte verwenden, um eine Strecke mithilfe routingfähiger Karten zu berechnen und die Route neu zu berechnen, falls Sie von der Strecke abweichen.

Berechnungsmethode: Richtet die Berechnungsmethode ein, um in Routen die Zeit, die Distanz oder den Anstieg zu minimieren.

Vermeidungen: Legt die Straßen oder Verkehrsmittel fest, die in Routen vermieden werden sollen.

Typ: Legt das Verhalten des Zeigers fest, der beim Luftlinien-Routing angezeigt wird.

Auto Lap

Speichern von Runden nach Distanz

Sie können Auto Lap verwenden, um eine Runde bei einer bestimmten Distanz automatisch zu speichern. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte eines Lauftrainings zu vergleichen (z. B. jede Meile oder alle 5 Kilometer).

1. Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps**.
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.

   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
5. Wählen Sie **Auto Lap**.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Auto Lap**, um Auto Lap ein- oder auszuschalten.
   - Wählen Sie **Auto-Distanz**, um die Distanz zwischen Runden anzupassen.

Bei jedem Abschluss einer Runde wird eine Meldung mit der Zeit für diese Runde angezeigt. Das Gerät gibt auch einen

Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Systemeinstellungen*, Seite 38).

Sie können bei Bedarf die Trainingsseiten anpassen, um zusätzliche Rundendaten anzuzeigen (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 34).

Anpassen der Rundenalarmmeldung

Sie können ein oder zwei Datenfelder anpassen, die in der Rundenalarmmeldung angezeigt werden.

1. Halten Sie die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.

   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
5. Wählen Sie **Auto Lap** > **Rundenalarm**.
6. Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.
7. Wählen Sie **Vorschau** (optional).

Aktivieren von Auto Pause

Sie können die Auto Pause Funktionen verwenden, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Aktivität Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie anhalten müssen.

HINWEIS: Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokolldaten aufgezeichnet.

1. Halten Sie die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps**.
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.

   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
5. Wählen Sie **Auto Pause**.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Wenn angehalten**, damit der Timer automatisch angehalten wird, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen.
   - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Ihre Pace oder Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.

Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg

Verwenden Sie die Funktion für den automatischen Anstieg, damit automatisch Höhenunterschiede erkannt werden. Verwenden Sie die Funktion beispielsweise beim Klettern, Wandern, Laufen oder Radfahren.

1. Halten Sie die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps**.
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.

   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
5. Wählen Sie **Auto Anstieg** > **Status**.
6. Wählen Sie **Immer** oder **Nicht beim Navigieren**.
7. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Seite bei Abstieg**, um zu identifizieren, welche Trainingsseite beim Laufen angezeigt wird.
   - Wählen Sie **Seite bei Anstieg**, um zu identifizieren, welche Trainingsseite beim Anstieg angezeigt wird.
   - Wählen Sie **Farben umkehren**, um die Anzeigefarben beim Ändern der Modi umzukehren.
   - Wählen Sie **Vertikalgeschwindigkeit**, um die über einen Zeitraum festgelegte Aufstiegsrate einzustellen.
   - Wählen Sie **Moduswechsel**, um einzustellen, wie schnell das Gerät Modi ändert.

   HINWEIS: Die Option Aktuelle Seite ermöglicht es Ihnen, automatisch zu der Seite zu wechseln, die vor dem Wechsel zum Auto-Anstieg angezeigt wurde.

3D-Geschwindigkeit und -Distanz

Du kannst die 3D-Geschwindigkeit und -Distanz festlegen, um deine Geschwindigkeit oder Distanz sowohl anhand des Höhenunterschieds als auch anhand der horizontal zurückgelegten Strecke zu berechnen. Verwende die Funktion bei Aktivitäten wie Skifahren, Bergsteigen, Navigieren, Wandern, Laufen oder Radfahren.

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

Mit der Funktion zum automatischen Seitenwechsel werden bei laufendem Timer alle Aktivitätstrainingsseiten automatisch fortlaufend der Reihe nach angezeigt.

1. Halten Sie die Taste gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps**.
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.

   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
5. Wählen Sie **Auto-Seitenw.**.
6. Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

Ändern der GPS-Einstellung

Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter www.garmin.com/aboutGPS.

1. Halten Sie gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps**.
3. Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.
4. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
5. Wählen Sie **GPS**.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Normal (nur GPS)**, um das GPS-Satellitensystem zu aktivieren.
   - Wählen Sie **GPS + GLONASS** (russisches Satellitensystem), um in Situationen mit schlechter Sicht zum Himmel genauere Positionsdaten zu erhalten.
   - Wählen Sie **GPS + GALILEO** (Satellitensystem der Europäischen Union), um in Situationen mit schlechter Sicht zum Himmel genauere Positionsdaten zu erhalten.
   - Wählen Sie UltraTrac, damit Trackpunkte und Sensordaten seltener aufgezeichnet werden (*UltraTrac*, Seite 36)

   HINWEIS: Bei der gemeinsamen Verwendung von GPS und eines anderen Satelliten kann die Akku-Laufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS (*GPS- und andere Satellitensysteme*, Seite 36).

GPS- und andere Satellitensysteme

Die Optionen GPS + GLONASS oder GPS + GALILEO bieten eine bessere Leistung in schwierigen Umgebungen, und die Position wird schneller erfasst als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS. Bei der gemeinsamen Verwendung von GPS und eines anderen Satellitensystems kann jedoch die Akku-Laufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS.

UltraTrac

Die UltraTrac Funktion ist eine GPS-Einstellung, die Trackpunkte und Sensordaten seltener aufzeichnet. Bei aktivierter UltraTrac Funktion wird die Akku-Laufzeit verlängert,

jedoch wird die Qualität der aufgezeichneten Aktivitäten verringert. Verwenden Sie die UltraTrac Funktion für Aktivitäten, die eine lange Akku-Laufzeit erfordern und für die Sensordaten seltener aktualisiert werden können.

Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus

Die Zeitlimiteinstellungen bestimmen, wie lange das Gerät im Trainingsmodus bleibt, beispielsweise wenn Sie auf den Beginn eines Wettkampfs warten. Halten Sie ☰ gedrückt, wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps** und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen. Wählen Sie **Zeit bis Standby-Modus**, um die Zeitlimiteinstellungen für die Aktivität anzupassen.

Normal: Legt fest, dass das Gerät nach einer Inaktivität von 5 Minuten den Energiesparmodus aktiviert.

Verlängert: Legt fest, dass das Gerät nach einer Inaktivität von 25 Minuten den Energiesparmodus aktiviert. Der erweiterte Modus kann dazu führen, dass die Akku-Laufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt wird.

Entfernen von Aktivitäten oder Apps

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitäten und Apps**.
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Aus Favoriten entfernen**, um eine Aktivität aus der Liste der Favoriten zu entfernen.
   - Wählen Sie **Entfernen**, um die Aktivität aus der Apps-Liste zu löschen.

GroupTrack Einstellungen

Halten Sie ☰ gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Sicherh. u. Track.** > **GroupTrack**.

Auf Karte anzeigen: Ermöglicht es Ihnen, während einer GroupTrack Sitzung Freunde auf der Karte anzuzeigen.

Aktivitätstypen: Ermöglicht es Ihnen, während einer GroupTrack Sitzung auszuwählen, welche Aktivitätstypen auf der Karte angezeigt werden.

Displaydesign-Einstellungen

Sie können die Darstellung des Displays anpassen, indem Sie das Layout, Farben und weitere Daten auswählen. Außerdem können Sie Displaydesigns im Connect IQ Shop herunterladen.

Anpassen des Displaydesigns

Damit Sie ein Connect IQ Displaydesign aktivieren können, müssen Sie zunächst ein Design aus dem Connect IQ Shop installieren (*Connect IQ Funktionen*, Seite 23).

Sie können die Informationen und die Darstellung des Displaydesigns anpassen oder ein installiertes Connect IQ Design aktivieren.

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Displaydesign**.
3. Wählen Sie **UP** oder **DOWN**, um eine Vorschau der Optionen für das Displaydesign anzuzeigen.
4. Wählen Sie **Neu hinzuf.**, um weitere vorinstallierte Displaydesigns zu durchblättern.
5. Wählen Sie **START** > **Anwenden**, um ein vorinstalliertes Displaydesign oder ein vorinstalliertes Connect IQ Displaydesign zu aktivieren.
6. Wenn Sie ein vorinstalliertes Displaydesign verwenden, wählen Sie **START** > **Anpassen**.
7. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Zifferblatt**, um die Ziffernart des analogen Displaydesigns zu ändern.
   - Wählen Sie **Zeiger**, um die Zeigerart des analogen Displaydesigns zu ändern.
   - Wählen Sie **Layout**, um die Ziffernart des digitalen Displaydesigns zu ändern.
   - Wählen Sie **Sekunden**, um die Art des Sekundenzeigers des digitalen Displaydesigns zu ändern.
   - Wählen Sie **Daten**, um die auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
   - Wählen Sie **Farbgebung**, um eine Farbgebung für das Displaydesign hinzuzufügen oder zu ändern.
   - Wählen Sie **Hintergrundfarbe**, um die Hintergrundfarbe zu ändern.
   - Wählen Sie **Fertig**, um die Änderungen zu speichern.

Sensoreinstellungen

Kompasseinstellungen

Halten Sie ☰ gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren und Zubehör** > **Kompass**.

Kalibrieren: Ermöglicht es Ihnen, den Kompasssensor manuell zu kalibrieren (*Manuelles Kalibrieren des Kompasses*, Seite 37).

Anzeige: Wählt für die Richtungsanzeige auf dem Kompass die Einheit Grad oder Milliradiant aus.

Nordreferenz: Richtet auf dem Kompass die Nordreferenz ein (*Einrichten der Nordreferenz*, Seite 37).

Modus: Richtet den Kompass so ein, dass nur elektronische Sensordaten (Ein), eine Kombination aus GPS- und elektronischen Sensordaten in Bewegung (Automatisch) oder nur GPS-Daten (Aus) verwendet werden.

Manuelles Kalibrieren des Kompasses

HINWEIS

Kalibrieren Sie den elektronischen Kompass im Freien. Erhöhen Sie die Richtungsgenauigkeit, indem Sie sich nicht in der Nähe von Gegenständen aufhalten, die Magnetfelder beeinflussen, z. B. Autos, Gebäude oder überirdische Stromleitungen.

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist, z. B. wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind, können Sie den Kompass manuell kalibrieren.

1. Berühren Sie ☰ länger.
2. Wählen Sie **Sensoren und Zubehör** > **Kompass** > **Kalibrieren** > **Start**.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

   TIPP: Zeichnen Sie mit Ihrem Handgelenk eine 8, bis eine Meldung angezeigt wird.

Einrichten der Nordreferenz

Sie können zur Berechnung der Richtungsinformationen die Richtungsreferenz einstellen.

1. Berühren Sie ☰ länger.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren und Zubehör** > **Kompass** > **Nordreferenz**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Wahr**, um den geografischen Norden als Richtungsreferenz einzurichten.
   - Wählen Sie **Magnetisch**, um die magnetische Missweisung für die aktuelle Position automatisch einzurichten.
   - Wählen Sie **Gitter**, um Gitter Nord (000°) als Richtungsreferenz einzurichten.

- Wählen Sie **Benutzer**, geben Sie die magnetische Missweisung ein, und wählen Sie **Fertig**, um die magnetische Missweisung manuell einzurichten.

Höhenmessereinstellungen

Halten Sie ☰ gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren und Zubehör** > **Höhenmesser**.

Kalibrieren: Ermöglicht eine manuelle Kalibrierung des Höhenmessersensors.

Höhe: Richtet die für die Höhe verwendeten Maßeinheiten ein.

Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung am GPS-Startpunkt. Sie können den barometrischen Höhenmesser manuell kalibrieren, wenn Sie die genaue Höhe kennen.

1. Berühren Sie ☰ länger.
2. Wählen Sie **Sensoren und Zubehör** > **Höhenmesser**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Auto-Kalibrierung** und anschließend eine Option, um die Kalibrierung automatisch vom GPS-Startpunkt vorzunehmen.
   - Wählen Sie **Kalibrieren**, um die aktuelle Höhe einzugeben.

Barometereinstellungen

Halten Sie ☰ gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren und Zubehör** > **Barometer**.

Kalibrieren: Ermöglicht eine manuelle Kalibrierung des Barometersensors.

Profil: Richtet den Zeitraum für das Diagramm im Barometer-Widget ein.

Uhrmodus: Richtet den im Uhrmodus verwendeten Sensor ein. Bei der Option Automatisch werden entsprechend Ihrer Bewegung sowohl der Höhenmesser als auch das Barometer verwendet. Verwenden Sie die Option Höhenmesser, wenn die Aktivität Höhenänderungen enthält, oder die Option Barometer, wenn die Aktivität keine Höhenänderungen enthält.

Kalibrieren des Barometers

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung am GPS-Startpunkt. Sie können den Barometer manuell kalibrieren, wenn Sie die genaue Höhe oder den genauen Luftdruck in Meereshöhe kennen.

1. Berühren Sie ☰ länger.
2. Wählen Sie **Sensoren und Zubehör** > **Barometer** > **Kalibrieren**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Ja**, um die aktuelle Höhe oder den Luftdruck in Meereshöhe einzugeben.
   - Wählen Sie **DHM verwenden**, um die Kalibrierung automatisch vom digitalen Höhenmodell vorzunehmen.
   - Wählen Sie **GPS verwenden**, um die Kalibrierung automatisch vom GPS-Startpunkt vorzunehmen.

Xero Positionseinstellungen

Halten Sie ☰ gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren und Zubehör** > **XERO-Positionen**.

Status: Aktiviert die Anzeige von Laserpositionsinformationen von einem kompatiblen, gekoppelten Xero Gerät.

Teilen-Modus: Ermöglicht es Ihnen, Laserpositionsinformationen öffentlich mit anderen zu teilen oder privat zu senden.

Systemeinstellungen

Halten Sie ☰ gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **System**.

Sprache: Stellt die Gerätesprache ein.

Zeit: Passt die Zeiteinstellungen ein (*Zeiteinstellungen*, Seite 38).

Beleuchtung: Passt die Beleuchtungseinstellungen an (*Ändern der Beleuchtungseinstellungen*, Seite 38).

Töne: Richtet die Töne des Geräts ein, beispielsweise Tastentöne, Alarme und Vibration.

DND: Aktiviert oder deaktiviert den DND-Modus. Verwenden Sie die Option Schlafenszeit, um den DND-Modus während der normalen Schlafenszeiten automatisch zu aktivieren. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in Ihrem Garmin Connect Konto einrichten.

Hotkeys: Ermöglicht es Ihnen, Gerätetasten Kurzbefehle zuzuweisen (*Anpassen der Hotkeys*, Seite 39).

Auto-Sperre: Ermöglicht es Ihnen, die Tasten automatisch zu sperren, um versehentliche Tastenbetätigungen zu verhindern. Verwenden Sie die Option Während der Aktivität, um die Tasten während einer Aktivität mit Zeitangabe zu sperren. Verwenden Sie die Option Nicht während der Aktivität, um die Tasten zu sperren, wenn keine Aktivität mit Zeitangabe aufgezeichnet wird.

Einheiten: Richtet die auf dem Gerät verwendeten Maßeinheiten ein (*Ändern der Maßeinheiten*, Seite 39).

Format: Richtet allgemeine Voreinstellungen für das Format ein, beispielsweise die während Aktivitäten angezeigte Pace und Geschwindigkeit, den Wochenanfang sowie das geografische Positionsformat und Optionen für das Kartenbezugssystem.

Datenaufzeichnung: Legt fest, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption Intelligent (Standard) ermöglicht längere Aktivitätsaufzeichnungen. Die Aufzeichnungsoption Jede Sekunde liefert ausführlichere Aktivitätsaufzeichnungen, zeichnet jedoch ggf. länger andauernde Aktivitäten nicht ganz auf.

USB-Modus: Richtet das Gerät so ein, dass MTP (Media Transfer Protocol) oder der Garmin Modus verwendet wird, wenn eine Verbindung mit dem Computer besteht.

Reset: Ermöglicht das Zurücksetzen der Benutzerdaten und Einstellungen (*Zurücksetzen aller Standardeinstellungen*, Seite 43).

Software-Update: Ermöglicht es Ihnen, mit Garmin Express heruntergeladene Software-Updates zu installieren.

Zeiteinstellungen

Halten Sie ☰ gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Zeit**.

Zeitformat: Legt fest, ob die Zeit vom Gerät im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format oder als Militärzeit angezeigt wird.

Uhrzeit einstellen: Legt die Zeitzone für das Gerät fest. Bei Auswahl von Automatisch wird die Zeitzone abhängig von der GPS-Position eingestellt.

Zeit: Ermöglicht es Ihnen, die Uhrzeit anzupassen, wenn dafür die Option Manuell gewählt ist.

Alarme: Ermöglicht es Ihnen, stündliche Alarme einzurichten sowie Alarme für Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, die eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang oder -untergang ertönen.

Über GPS synchronisieren: Ermöglicht es Ihnen, die Zeit manuell über GPS zu synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln und um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

Ändern der Beleuchtungseinstellungen

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Beleuchtung**.
3 Wählen Sie **Während der Aktivität** oder **Nicht während der Aktivität**.
4 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Tasten und Alarme**, damit die Beleuchtung bei Tastenbetätigungen und Alarmen eingeschaltet wird.
- Wählen Sie **Geste**, damit die Beleuchtung eingeschaltet wird, wenn Sie den Arm heben, um auf das Gerät am Handgelenk zu blicken.
- Wählen Sie **Zeitlimit**, um den Zeitraum einzurichten, nach dem sich die Beleuchtung ausschaltet.
- Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeitsstufe der Beleuchtung einzurichten.

Anpassen der Hotkeys
Sie können anpassen, welche Funktionen einzelne Tasten und Tastenkombinationen ausführen, wenn sie gedrückt gehalten werden.
1 Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Hotkeys**.
3 Wählen Sie eine Taste oder eine Tastenkombination, um sie anzupassen.
4 Wählen Sie eine Funktion.

Ändern der Maßeinheiten
Sie können die Maßeinheiten für Distanz, Pace und Geschwindigkeit, Höhe, Gewicht, Größe und Temperatur anpassen.
1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Einheiten**.
3 Wählen Sie eine Messgröße.
4 Wählen Sie eine Maßeinheit.

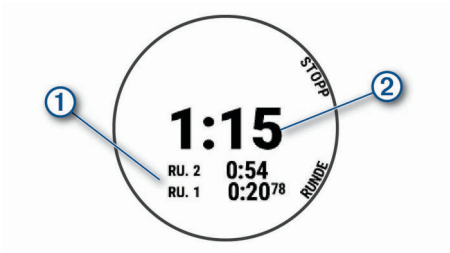
Uhren

Einstellen eines Alarms
Sie können bis zu 10 unterschiedliche Alarme einrichten. Jeder Alarm kann einmal ertönen oder regelmäßig wiederholt werden.
1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Wecker** > **Neuer Alarm**.
3 Wählen Sie **Zeit**, und geben Sie die Alarmzeit ein.
4 Wählen Sie **Wiederholung** und anschließend, wann der Alarm wiederholt werden soll (optional).
5 Wählen Sie **Töne** und anschließend eine Benachrichtigungsart (optional).
6 Wählen Sie **Beleuchtung** > **Ein**, damit sich die Beleuchtung beim Ertönen des Alarms einschaltet.
7 Wählen Sie **Bezeichnung** und anschließend eine Beschreibung für den Alarm (optional).

Löschen von Alarmen
1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Wecker**.
3 Wählen Sie einen Alarm.
4 Wählen Sie **Löschen**.

Starten des Countdown-Timers
1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt.
2 Wählen Sie **Timer**.
HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie dieses Element dem Steuerungsmenü hinzufügen.
3 Geben Sie die Zeit ein.
4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neustart** > **Ein**, um den Timer nach seinem Ablauf erneut zu starten.
5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Töne**, und wählen Sie eine Benachrichtigungsart.
6 Wählen Sie **Timer starten**.

Verwenden der Stoppuhr
1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt.
2 Wählen Sie **Stoppuhr**.
HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie dieses Element dem Steuerungsmenü hinzufügen.
3 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
4 Wählen Sie **LAP**, um die Rundenseitfunktion ① neu zu starten.



Die Stoppuhr-Gesamtzeit ② läuft weiter.
5 Wählen Sie **START**, um beide Timer zu stoppen.
6 Wählen Sie **OPTIONS**.
7 Speichern Sie die aufgezeichnete Zeit als Aktivität im Protokoll (optional).

Synchronisieren der Zeit über GPS
Jedes Mal, wenn Sie das Gerät einschalten und Satellitensignale erfassen, ermittelt es automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit. Sie können die Zeit auch manuell über GPS synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln und um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.
1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Zeit** > **Über GPS synchronisieren**.
3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst (*Erfassen von Satellitensignalen*, Seite 43).

Manuelles Einrichten der Zeit
1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Zeit** > **Uhrzeit einstellen** > **Manuell**.
3 Wählen Sie **Zeit**, und geben Sie die Uhrzeit ein.

VIRB Fernbedienung
Mit der VIRB Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera drahtlos bedienen. Besuchen Sie www.garmin.com/VIRB, um eine VIRB Action-Kamera zu erwerben.

Bedienen einer VIRB Action-Kamera
Zum Verwenden der VIRB Fernbedienung müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Serie – Benutzerhandbuch* zu finden. Außerdem muss das VIRB Widget in der Widget-Schleife angezeigt werden (*Anpassen der Widget-Schleife*, Seite 33).
1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
2 Wählen Sie auf der Forerunner Uhr die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das VIRB Widget anzuzeigen.
3 Wählen Sie bei Bedarf die Taste **START**, um die Forerunner Uhr mit der VIRB Kamera zu koppeln.

4 Warten Sie, während die Uhr eine Verbindung mit der Kamera herstellt.
5 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Aufzeichnung starten**, um ein Video aufzunehmen.

  Auf dem Display der Forerunner wird der Videozähler angezeigt.
- Wählen Sie **DOWN**, um während der Videoaufnahme ein Foto aufzunehmen.
- Wählen Sie **STOP**, um die Videoaufnahme anzuhalten.
- Wählen Sie **Foto aufnehmen**, um ein Foto aufzunehmen.
- Wählen Sie **Serienbilder aufnehmen**, um mehrere Fotos im Serienbildmodus aufzunehmen.
- Wählen Sie **Ruhezustand ein**, um den Ruhezustand der Kamera zu aktivieren.
- Wählen Sie **Ruhezustand aus**, um den Ruhezustand der Kamera zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Einstellungen**, um Video- und Fotoeinstellungen zu ändern.

Bedienen einer VIRB Action-Kamera während einer Aktivität

Zum Verwenden der VIRB Fernbedienung müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Serie – Benutzerhandbuch* zu finden. Außerdem muss das VIRB Widget in der Widget-Schleife angezeigt werden (*Anpassen der Widget-Schleife*, Seite 33).

1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
2 Wählen Sie auf der Forerunner Uhr die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das VIRB Widget anzuzeigen.
3 Wählen Sie bei Bedarf die Taste **START**, um die Forerunner Uhr mit der VIRB Kamera zu koppeln.
4 Warten Sie, während die Uhr eine Verbindung mit der Kamera herstellt.

  Wenn die Kamera verbunden ist, wird den Aktivitäts-Apps automatisch eine VIRB Datenseite hinzugefügt.
5 Wählen Sie während einer Aktivität die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die VIRB Datenseite anzuzeigen.
6 Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
7 Wählen Sie **VIRB-Fernbedienung**.
8 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Einstellungen** > **Aufzeichnungsmodus** > **Starten/Anhalten Timer**.

  HINWEIS: Die Videoaufzeichnung wird automatisch gestartet und angehalten, wenn Sie eine Aktivität starten und beenden.
- Wählen Sie **Einstellungen** > **Aufzeichnungsmodus** > **Manuell**.
- Wählen Sie **Aufzeichnung starten**, um manuell ein Video aufzunehmen.

  Auf dem Display der Forerunner wird der Videozähler angezeigt.
- Wählen Sie **DOWN**, um während der Videoaufnahme ein Foto aufzunehmen.
- Wählen Sie **STOP**, um die Videoaufnahme manuell anzuhalten.
- Wählen Sie **Serienbilder aufnehmen**, um mehrere Fotos im Serienbildmodus aufzunehmen.
- Wählen Sie **Ruhezustand ein**, um den Ruhezustand der Kamera zu aktivieren.
- Wählen Sie **Ruhezustand aus**, um den Ruhezustand der Kamera zu deaktivieren.

Geräteinformationen

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können Geräteinformationen anzeigen, z. B. die Geräte-ID, die Softwareversion, aufsichtsrechtliche Informationen und die Lizenzvereinbarung.

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Info**.

Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

Das Etikett für dieses Gerät wird in elektronischer Form bereitgestellt. Das E-Label kann aufsichtsrechtliche Informationen enthalten, beispielsweise von der FCC ausgestellte Identifizierungsnummern oder regionale Compliance-Zeichen, und auch anwendbare Produkt- und Lizenzinformationen bieten.

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Info**.

Aufladen des Geräts

⚠ WARNUNG

Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie im Anhang in den Anweisungen zum Reinigen.

1 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Ladeanschluss am Gerät.

2 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Ladeanschluss am Computer.
3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Tipps zum Aufladen des Geräts

1 Verbinden Sie das Ladegerät sicher mit dem Gerät, um es über das USB-Kabel aufzuladen (*Aufladen des Geräts*, Seite 40).

  Sie können das Gerät aufladen, indem Sie das USB-Kabel entweder mit einem von Garmin genehmigten AC-Netzadapter und dann mit einer Steckdose oder aber mit einem USB-Anschluss am Computer verbinden. Es dauert bis zu zwei Stunden, einen vollständig entladenen Akku aufzuladen.
2 Trennen Sie das Ladegerät vom Gerät, wenn der Akku einen Ladestand von 100 % erreicht hat.

Technische Daten

Technische Daten: Forerunner

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Akku-Laufzeit im Uhrbetrieb	Bis zu 2 Wochen mit Fitness-Tracker-Funktionen, Smartphone-Benachrichtigungen und Herzfrequenzmessung am Handgelenk
Akku-Laufzeit im Uhrbetrieb mit Musik	Bis zu 14 Stunden mit Fitness-Tracker-Funktionen, Smartphone-Benachrichtigungen, Herzfrequenzmessung am Handgelenk und Musikwiedergabe
Akku-Laufzeit mit Fitness-Tracker-Funktionen	Bis zu 36 Stunden im GPS-Modus mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk
Akku-Laufzeit im Aktivitätsmodus mit Musik	Bis zu 10 Stunden im GPS-Modus mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk und Musikwiedergabe
Akku-Laufzeit im UltraTrac Modus ohne Musikwiedergabe	Bis zu 60 Stunden Bis zu 50 Stunden mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk
Speicherplatz für Medien	Bis zu 1.000 Titel
Wasserdichtigkeit	Schwimmen, 5 ATM* (entspricht dem Prüfdruck in 50 Metern Wassertiefe)
Betriebstemperaturbereich	-20 ºC bis 45 ºC (-4 ºF bis 113 ºF)
Ladetemperaturbereich	0 ºC bis 45 ºC (32 ºF bis 113 ºF)
Funkfrequenz	2,4 GHz bei +9 dBm (nominal)

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

Technische Daten: HRM-Swim und HRM-Tri

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie (3 V)
Laufzeit der Batterie des HRM-Swim	Bis zu 18 Monate (ca. 3 Stunden/Woche)
Laufzeit der Batterie des HRM-Tri	Bis zu 10 Monate beim Triathlon-Training (ca. 1 Stunde/Tag)
Betriebstemperaturbereich	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz	2,4 GHz bei +1 dBm (nominal)
Wasserdichtigkeit	Schwimmen, 5 ATM* (entspricht dem Prüfdruck in 50 Metern Wassertiefe)

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 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 evtl. über längere Zeit sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist, 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.

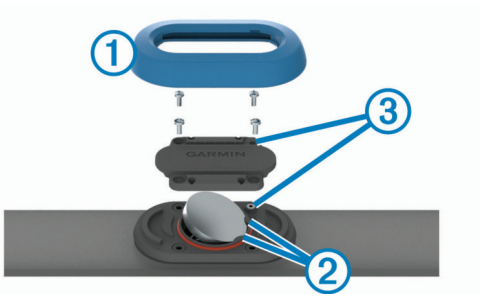
2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

TIPP: Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/fitandcare.

Auswechseln der Batterie des HRM-Swim und des HRM-Tri

1 Entfernen Sie die Manschette ① vom Modul des Herzfrequenzsensors.



2 Lösen Sie die vier Schrauben auf der Vorderseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher (00).

3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.

4 Warten Sie 30 Sekunden.

5 Schieben Sie die neue Batterie unter die zwei Kunststofflaschen ②. Die Seite mit dem Pluspol muss dabei nach oben zeigen.

HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

Der Dichtungsring muss außen um den gehobenen Kunststoffring liegen.

6 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.

Achten Sie darauf, die Abdeckung richtig herum aufzusetzen. Die aufgesetzte Schraube ③ muss in das entsprechende Schraubenloch auf der Abdeckung passen.

HINWEIS: Ziehen Sie sie nicht zu fest an.

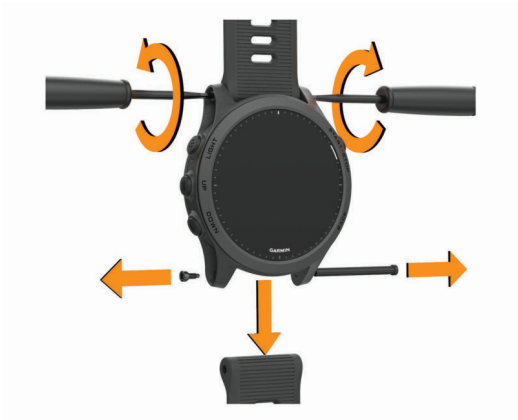
7 Setzen Sie die Manschette wieder auf.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgewechselt haben, müssen Sie ihn möglicherweise wieder mit dem Gerät koppeln.

Auswechseln der Armbänder

Sie können die Armbänder durch neue Forerunner Armbänder oder kompatible QuickFit® Armbänder austauschen.

1 Lösen Sie die Stifte mit den beiden Schraubendrehern.



2 Entfernen Sie die Stifte.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wenn Sie Forerunner Armbänder verwenden, richten Sie die neuen Armbänder aus, und setzen Sie die Stifte mithilfe der beiden Schraubendreher wieder ein.
- Wenn Sie QuickFit Armbänder verwenden, setzen Sie die Stifte wieder ein, und drücken Sie die neuen Armbänder ein.

HINWEIS: Vergewissern Sie sich, dass das Armband sicher befestigt ist. Die Verriegelung sollte über dem Stift einrasten.

Fehlerbehebung

Produkt-Updates

Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express (www.garmin.com/express). Installieren Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App.

So erhalten Sie einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte:

- Software-Updates
- Karten-Updates
- Updates von Golfplatzkarten
- Hochladen von Daten auf Garmin Connect
- Produktregistrierung

Einrichten von Garmin Express

1 Verbinden Sie das Gerät per USB-Kabel mit dem Computer.

2 Rufen Sie die Website www.garmin.com/express auf.

3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Weitere Informationsquellen

- Unter support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/ataccuracy auf.

  Dies ist kein medizinisches Gerät. Die Pulsoximeterfunktion ist nicht in allen Ländern verfügbar.

Fitness Tracker

Weitere Informationen zur Fitness-Tracker-Genauigkeit sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

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.

Meine Schrittzahl ist ungenau

Falls Ihre Schrittzahl ungenau ist, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Tragen Sie das Gerät an Ihrer nicht dominanten Hand.
- Tragen Sie das Gerät in der Tasche, wenn Sie einen Kinderwagen oder Rasenmäher schieben.
- Tragen Sie das Gerät in der Tasche, wenn Sie nur Ihre Hände oder Arme aktiv verwenden.

  HINWEIS: Das Gerät interpretiert u. U. einige sich wiederholende Bewegungen, z. B. das Abwaschen, Wäschelegen oder Klatschen mit den Händen, als Schritte.

Die Schrittzahlen auf meinem Gerät und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein

Die Schrittzahl in Ihrem Garmin Connect Konto wird beim Synchronisieren des Geräts aktualisiert.

1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Connect (*Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer*, Seite 28).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App (*Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect*, Seite 22).

2 Warten Sie, während das Gerät die Daten synchronisiert.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

HINWEIS: Die Aktualisierung der Garmin Connect App oder der Anwendung Garmin Connect führt nicht zur Synchronisierung der Daten bzw. zur Aktualisierung der Schrittzahl.

Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau

Wenn Sie Treppen steigen, misst das Gerät mit einem integrierten Barometer die Höhenunterschiede. Eine hochgestiegene Etage entspricht 3 m (10 Fuß).

- Identifizieren Sie auf der Rückseite des Geräts in der Nähe der Ladekontakte die kleinen Barometerlöcher, und reinigen Sie den Bereich um die Ladekontakte.

  Die Leistung des Barometers kann beeinträchtigt sein, falls die Barometerlöcher blockiert sind. Sie können das Gerät mit Wasser abspülen, um den Bereich zu reinigen.

  Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.
- Halten Sie sich beim Treppensteigen nicht am Geländer fest, und überspringen Sie keine Stufen.
- Wenn es windig ist, tragen Sie das Gerät unter dem Ärmel oder der Jacke, da starke Windböen zu fehlerhaften Messwerten führen können.

Meine Intensitätsminuten blinken

Wenn Sie mit einer Intensität trainieren, die zum Erreichen Ihres Wochenziels für Intensitätsminuten angerechnet wird, blinken die Intensitätsminuten.

Trainieren Sie mindestens 10 Minuten lang ohne Unterbrechung mit mäßiger oder hoher Intensität.

Erfassen von Satellitensignalen

Das Gerät benötigt möglicherweise eine ungehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen. Uhrzeit und Datum werden automatisch basierend auf der GPS-Position eingerichtet.

TIPP: Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter www.garmin.com/aboutGPS.

1. Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.

   Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.
2. Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.

   Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie das Gerät regelmäßig mit Ihrem Garmin Connect Konto:
  - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express eine Verbindung zwischen Gerät und Computer her.
  - Synchronisieren Sie das Gerät über ein Bluetooth Smartphone mit der Garmin Connect App.
  - Verbinden Sie das Gerät über ein drahtloses Wi-Fi Netzwerk mit Ihrem Garmin Connect Konto.

  Während das Gerät mit dem Garmin Connect Konto verbunden ist, lädt es Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit es schnell Satellitensignale erfassen kann.
- Begeben Sie sich mit dem Gerät im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

Neustarten des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise neu starten.

HINWEIS: Beim Neustart des Geräts werden u. U. Ihre Daten oder Einstellungen gelöscht.

1. Halten Sie ⏻ 15 Sekunden lang gedrückt.

   Das Gerät schaltet sich aus.
2. Halten Sie ⏻ eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

HINWEIS: Bei diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten sowie das Aktivitätsprotokoll gelöscht.

Wenn Sie eine Garmin Pay Brieftasche eingerichtet haben, wird beim Wiederherstellen der Standardeinstellungen auch die Brieftasche vom Gerät gelöscht.

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

1. Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Reset**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle Aktivitätsinformationen sowie die gesamte gespeicherte Musik zu speichern.
   - Wählen Sie **Alle Aktivitäten löschen?**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
   - Wählen Sie **Gesamtwerte zurücksetzen**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.
   - Wählen Sie **Daten lö. u. Einst. zurücks.**, um alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle Aktivitätsinformationen sowie die gesamte gespeicherte Musik zu löschen.

Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät*, Seite 21).

Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App (*Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect*, Seite 22).

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an das Gerät gesendet.

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen und die Anwendung Garmin Express herunterladen.

1. Schließen Sie 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. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
3. Trennen Sie das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.

   HINWEIS: Wenn Sie das Gerät mit Wi-Fi Konnektivität bereits eingerichtet haben, kann Garmin Connect verfügbare Software-Updates automatisch auf das Gerät herunterladen, wenn eine Verbindung über Wi-Fi hergestellt wird.

Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

1. Halten Sie ☰ gedrückt.
2. Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste, und wählen Sie es aus.
3. Wählen Sie das erste Element aus der Liste aus.
4. Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** die gewünschte Sprache aus.

Ist mein Smartphone mit meinem Gerät kompatibel?

Das Forerunner Gerät ist mit Smartphones mit drahtloser Bluetooth Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität finden Sie unter www.garmin.com/ble.

Das Telefon stellt keine Verbindung zum Gerät her

Falls das Telefon keine Verbindung mit dem Gerät herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Schalten Sie das Smartphone und das Gerät aus, und schalten Sie beide Geräte wieder ein.
- Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie.
- Aktualisieren Sie die Garmin Connect App auf die aktuelle Version.
- Entfernen Sie das Gerät aus der Garmin Connect App, um die Kopplung erneut durchzuführen.

  Wenn Sie ein Apple Gerät verwenden, sollten Sie das Gerät außerdem aus den Bluetooth Einstellungen des Smartphones entfernen.
- Wenn Sie ein neues Smartphone erworben haben, entfernen Sie das Gerät aus der Garmin Connect App auf dem Smartphone, das Sie nicht mehr verwenden werden.
- Achten Sie darauf, dass das Smartphone und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App, wählen Sie ☰ bzw. ••• und anschließend die Option **Garmin-Geräte** > **Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Select **Menü** > **Einstellungen** > **Telefon** > **Telefon koppeln**.

Optimieren der Akku-Laufzeit

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Akku-Laufzeit zu verlängern.

- Reduzieren Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Ändern der Beleuchtungseinstellungen*, Seite 38).
- Reduzieren Sie die Helligkeit der Beleuchtung.
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Bluetooth Online-Funktionen*, Seite 22).
- Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option **Später fortsetzen** (*Beenden von Aktivitäten*, Seite 2).
- Deaktivieren Sie den Fitness Tracker (*Deaktivieren des Fitness Trackers*, Seite 10).
- Verwenden Sie ein Displaydesign, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.

  Verwenden Sie beispielsweise ein Displadesign ohne Sekundenzeiger (*Anpassen des Displaydesigns*, Seite 37).
- Schränken Sie die vom Gerät angezeigten Smartphone-Benachrichtigungen ein (*Verwalten von Benachrichtigungen*, Seite 22).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Garmin Geräte (*Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte*, Seite 11).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk*, Seite 11).

  HINWEIS: Die Herzfrequenzmessung am Handgelenk dient zur Berechnung der Minuten, die mit Aktivitäten mit hoher Intensität verbracht werden, sowie zur Berechnung des Kalorienverbrauchs.
- Deaktivieren Sie die Pulsoximetermessung (*Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk*, Seite 11).
- Verwenden Sie den UltraTrac GPS-Modus für Ihre Aktivität (*UltraTrac*, Seite 36).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** (*Systemeinstellungen*, Seite 38).

Der Temperaturmesswert stimmt nicht

Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperaturmesswert des internen Temperatursensors. Die Temperaturmesswerte sind am genauesten, wenn Sie die Uhr vom Handgelenk nehmen und 20 bis 30 Minuten warten.

Sie können außerdem einen optionalen, externen tempe Temperatursensor verwenden, um beim Tragen der Uhr genaue Messwerte der Umgebungstemperatur zu erhalten.

Wie kann ich ANT+ Sensoren manuell koppeln?

Verwenden Sie die Geräteeinstellungen, um ANT+ Sensoren manuell zu koppeln. Wenn ein Sensor zum ersten Mal über die drahtlose ANT+ Technologie mit dem Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

1. Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von mindestens 10 m (33 Fuß) zu anderen ANT+ Sensoren ein.
2. Falls du einen Herzfrequenzsensor koppelst, leg ihn dir an.

   Der Herzfrequenzsensor sendet oder empfängt erst Daten, nachdem er angelegt wurde.
3. Berühren Sie ☰ länger.
4. Wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren und Zubehör** > **Neu hinzuf.**.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
   - Wählen Sie einen Sensortyp.

   Nachdem der Sensor mit dem Gerät gekoppelt wurde, wird eine Meldung angezeigt. Sensordaten werden auf den Datenseiten oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt.

Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?

Das Gerät ist mit einigen Bluetooth Sensoren kompatibel. Wenn ein Sensor zum ersten Mal mit dem Garmin Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

1. Halten Sie die Taste ☰ gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren und Zubehör** > **Neu hinzuf.**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
   - Wählen Sie einen Sensortyp.

   Sie können die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 34).

Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden

Wenn Sie ein Forerunner Gerät verwenden, das über Bluetooth mit Kopfhörern verbunden ist, ist das Signal am stärksten, wenn freie Sicht zwischen dem Gerät und der Antenne der Kopfhörer besteht.

- Wenn das Signal Ihren Körper durchdringen muss, kann es zu einem Signalverlust kommen oder die Verbindung mit den Kopfhörern wird evtl. getrennt.
- Sie sollten die Kopfhörer so tragen, dass sich die Antenne und das Forerunner Gerät auf derselben Seite Ihres Körpers befinden.

Anhang

Datenfelder

% der HF-Reserve: Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).

% FTP: Die aktuelle Leistungsabgabe als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle.

10s - Leistung: Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden (Leistungsabgabe).

30s - Leistung: Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Leistungsabgabe).

3s - Leistung: Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe).

500-m-Pace: Die aktuelle Ruderpace pro 500 Meter.

Abstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

Abstieg maximal: Die maximale Abstiegsrate in Metern pro Minute bzw. Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.

Aerober Training Effect: Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung.

Anaerober Training Effect: Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.

Ankunft nächster Wegpunkt: Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie den nächsten Wegpunkt der Route erreichen werden (in der Ortszeit des Wegpunkts). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Anstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Anstieg zurückgelegt wurde.

Anstieg maximal: Die maximale Anstiegsrate in Metern oder Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.

Atemfrequenz: Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).

Bahnen: Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität vollendeten Bahnen.

Balance: Die aktuelle Links/Rechts-Beinkraftverteilung.

Balance - 10s: Der Bewegungs-Durchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

Balance - 30s: Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

Balance - 3s: Der Bewegungs-Durchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

Balance der BKZ: Das Verhältnis von links und rechts der Bodenkontaktzeit beim Laufen.

Barometrischer Druck: Der derzeit kalibrierte Umgebungsdruck.

Belastung: Die Trainingsbelastung für die aktuelle Aktivität. Die Trainingsbelastung ist die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) und gibt an, wie anstrengend das Training war.

Bodenkontaktzeit: Die Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen. Die Bodenkontaktzeit wird nicht beim Gehen berechnet.

Breiten-/Längengrad: Die aktuelle Position in Längen- und Breitengraden unabhängig von der Positionsformateinstellung.

Di2-Akku: Die verbleibende Akkuleistung eines Di2-Sensors.

Distanz: Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.

Distanz (nautisch): Die in nautischen Metern oder nautischen Fuß zurückgelegte Distanz.

Distanz pro Schlag: Paddelsportarten. Die pro Schlag zurückgelegte Distanz.

Distanz verbleibend: Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Distanz zum Nächsten: Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Drehmoment-Effektivität: Der Messwert für die Effizienz der Pedalumdrehungen des Radfahrers.

Durchschnittliche Distanz pro Schlag: Paddelsportarten. Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

Durchschnittliche Distanz pro Zug: Schwimmen. Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.

Durchschnittliche linke Power Phase: Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.

Durchschnittliche Schlagrate: Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Aktivität.

Durchschnittliche Schrittlänge: Die durchschnittliche Schrittlänge für das aktuelle Training.

Durchschnittliche Züge pro Bahn: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadlänge während der aktuellen Aktivität.

Durchschnittsabstieg: Der durchschnittliche vertikale Abstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.

Durchschnittsanstieg: Der durchschnittliche vertikale Anstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.

Durchschnittspace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.

Erholungs-Timer: Der Timer für die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

ETA: Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie das Endziel erreichen werden (in der Ortszeit des Ziels). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Etagen -: Die Gesamtanzahl der hinabgestiegenen Stockwerke für den Tag.

Etagen +: Die Gesamtanzahl der hochgestiegenen Stockwerke für den Tag.

Etagen pro Minute: Die Anzahl der pro Minute hochgestiegenen Stockwerke.

Gänge: Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

Gangkombination: Die aktuelle Gangkombination eines Gangpositionssensors.

Gangsensorbatterie: Der Batterie-Status eines Gangpositionssensors.

Gesamt-Hämoglobin: Die geschätzte Gesamt-Hämoglobin-Konzentration im Muskel.

Geschwindigkeit: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

Geschwindigkeit (nautisch): Die aktuelle Geschwindigkeit in Knoten.

Gleichmäßigkeit des Tretens: Ein Messwert für die Gleichmäßigkeit, mit der ein Radfahrer bei jeder Umdrehung Kraft auf die Pedale auswirkt.

Gleitverhältnis: Das Verhältnis von zurückgelegter horizontaler Distanz zur Differenz in der vertikalen Distanz.

Gleitverhältnis zum Ziel: Das Gleitverhältnis, das erforderlich ist, um von der aktuellen Position zur Zielhöhe abzusteigen. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

GPS: Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

GPS-Höhe: Die Höhe der aktuellen Position bei Verwendung der GPS-Werte.

GPS-Richtung: Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem GPS bewegen.

Gutgemachte Geschwindigkeit: Die Geschwindigkeit, mit der Sie sich einem Ziel entlang einer Route nähern. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Herzfrequenz: Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute.

Herzfrequenz %Max.: Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

Herzfrequenzbereich: Ihr aktueller Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenz-Bereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil und Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihrem Alter).

Hinten: Die hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

Höhe: Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.

Höhenmeter zum Ziel: Die Höhendistanz zwischen der aktuellen Position und dem endgültigen Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Intensity Factor: Der Intensity Factor™ für die aktuelle Aktivität.

Intervall - Bahnen: Die Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.

Intervall - Distanz: Die Distanz, die während des aktuellen Intervalls zurückgelegt wurde.

Intervall - Max. %HFR: Der maximale Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.

Intervall - Max. %Max.: Der maximale Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.

Intervall - Max. HF: Die maximale Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.

Intervall - Pace: Die Durchschnittspace für das aktuelle Intervall.

Intervall - Schwimmstil: Der aktuelle Schwimmstil des Intervalls.

Intervall - Swolf: Der durchschnittliche Swolf-Wert für das aktuelle Intervall.

Intervallzeit: Die Timer-Zeit für das aktuelle Intervall.

Intervall - Züge pro Bahn: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadlänge während des aktuellen Intervalls.

Intervall - Zugzahl: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (zpm) während des aktuellen Intervalls.

Intervall - Ø %HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.

Intervall - Ø %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.

Intervall - Ø HF: Die durchschnittliche Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Kalorienverbrauch: Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.

Kompassrichtung: Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.

Leistung: Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt.

Leistung - Gewicht: Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.

Leistungsbereich: Der aktuelle Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 7) basierend auf Ihrem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.

Leistungszustand: Der Wert für den Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit.

Letze Bahn - Swolf: Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

Letzte Bahn - Pace: Die Durchschnittspace für die letzte beendete Bahn.

Letzte Bahn - Schwimmstil: Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.

Letzte Bahn - Züge: Die Anzahl der Schwimmzüge für die letzte vollendete Bahn.

Letzte Bahn - Zugzahl: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (zpm) während der letzten vollendeten Bahn.

Letzte Runde: 500-m-Pace: Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die letzte Runde.

LETZTE RUNDE - %HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde Abstieg: Der vertikale Abstieg für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde Anstieg: Der vertikale Anstieg für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Distanz: Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.

Letzte Runde - Distanz pro Schlag: Paddelsportarten. Die während der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

Letzte Runde - Distanz pro Zug: Schwimmen. Die während der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.

Letzte Runde - Geschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Herzfrequenz: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - HF %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Leistung: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - NP: Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Pace: Die Durchschnittspace für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Schläge: Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Schlagrate: Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der letzten beendeten Runde.

Letzte Runde - Schrittfrequenz: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Swolf: Der Swolf-Wert für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Trittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Zeit: Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Züge: Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Zugzahl: Schwimmen. Die durchschnittliche Anzahl der Züge pro Minute (zpm) während der letzten beendeten Runde.

Max. Geschw. (nautisch): Die maximale Geschwindigkeit in Knoten für die aktuelle Aktivität.

Max. Temperatur 24 Stunden: Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete maximale Temperatur.

Maximale Geschwindigkeit: Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Maximale Höhe: Die maximale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.

Maximale Leistung: Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.

Maximale Power Phase links: Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.

Maximale Power Phase rechts: Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.

Min. Temperatur 24 Stunden: Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete minimale Temperatur.

Minimale Höhe: Die minimale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.

Multisport-Zeit: Die Gesamtzeit für alle Sportarten einer Multisport-Aktivität, einschließlich Wechseln.

Muskel-Sauerstoffsätt. %: Der geschätzte Prozentsatz der Muskel-Sauerstoffsättigung für die aktuelle Aktivität.

Nächster Wegpunkt: Der nächste Punkt auf der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Neigung: Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.

Normalized Power: Die Normalized Power™ für die aktuelle Aktivität.

Pace: Die aktuelle Pace.

Peilung: Die Richtung von der aktuellen Position zu einem Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Platform Center Offset: Der Platform Center Offset. Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an dem die Kraft angewendet wird.

Position: Die aktuelle Position, die die ausgewählte Positionsformateinstellung verwendet.

Power Phase links: Der aktuelle Power Phase-Winkel für das linke Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.

Power Phase rechts: Der aktuelle Power Phase-Winkel für das rechte Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

Ru. - Max. Power Phase re.: Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Runde.

Runde: 500-m-Pace: Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Runde.

Runde - % HF-Reserve: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.

Runde - Balance Bodenkontaktzeit: Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.

Runde - Bodenkontaktzeit: Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.

Runde - Distanz pro Schlag: Paddelsportarten. Die während der aktuellen Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

Runde - Distanz pro Zug: Schwimmen. Die während der aktuellen Runde durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.

Runde Herzfrequenz: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

Runde HF %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

Runde - Maximale Leistung: Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.

Runde - Maximale Power Phase links: Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Runde.

Runden: Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.

Rundenabstieg: Der vertikale Abstieg für die aktuelle Runde.

Rundenanstieg: Der vertikale Anstieg für die aktuelle Runde.

Rundenbalance: Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Runde.

Rundendistanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenleistung: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.

Runde - NP: Die durchschnittliche Normalized Power für die aktuelle Runde.

Rundenpace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

Runde - Platform Center Offset: Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Runde.

Runde - Power Phase links: Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Runde.

Runde - Power Phase rechts: Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Runde.

Runde - Schläge: Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Runde.

Runde - Schlagrate: Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Runde.

Runde - Schrittfrequenz: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.

Runde - Schrittlänge: Die durchschnittliche Schrittlänge für die aktuelle Runde.

Runde - Swolf: Der Swolf-Wert für die aktuelle Runde.

Runde - Trittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

Runde - Vertikale Bewegung: Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Runde.

Runde - Vertikales Verhältnis: Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für die aktuelle Runde.

Runde - Züge: Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die aktuelle Runde.

Runde - Zugzahl: Schwimmen. Die durchschnittliche Anzahl der Züge pro Minute (zpm) während der aktuellen Runde.

Satz Timer: Die Zeit des aktuellen Trainingssatzes während einer Krafttrainingsaktivität.

Schläge: Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Aktivität.

Schlagrate: Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge pro Minute (spm).

Schrittfrequenz: Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).

Schrittlänge: Die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten, gemessen in Metern.

Sonnenaufgang: Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Sonnenuntergang: Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Strecke: Die Richtung von der Startposition zu einem Ziel. Der Kurs kann als geplante oder festgelegte Route angezeigt werden. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Streckenabweichung: Die Distanz nach links oder rechts, die Sie von der ursprünglichen Wegstrecke abgekommen sind. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Temperatur: Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor. Sie können einen tempe Sensor mit dem Gerät koppeln, der fortwährend genaue Temperaturdaten liefert.

Timer: Die aktuelle Zeit des Countdown-Timers.

Training Stress Score: Der Training Stress Score™ für die aktuelle Aktivität.

Trittfrequenz: Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.

Uhrzeit: Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).

Umgebungsdruck: Der nicht kalibrierte Umgebungsdruck.

Verhältnis Kettenbl./Ritzel: Die Anzahl der Zähne an den Kettenblättern vorne und Ritzeln hinten (ermittelt durch einen Gangpositionssensor).

Verstrichene Zeit: Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.

Vertikale Bewegung: Der Umfang der vertikalen Bewegung beim Laufen. Die vertikale Bewegung des Köpers wird für jeden Schritt in Zentimetern gemessen.

Vertikales Verhältnis: Das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.

Vertikalgeschwindigkeit: Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

Vertikalgeschwindigkeit zum Ziel: Die Aufstiegs- oder Abstiegsrate zu einer vorgegebenen Höhe. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Voraussichtliche Gesamtstrecke: Die geschätzte Distanz vom Start zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Vorne: Das vordere Kettenblatt eines Gangpositionssensors.

Wiederholung ein: Der Timer für das letzte Intervall sowie die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

Wiederholungen: Die Anzahl der Wiederholungen eines Trainingssatzes während einer Krafttrainingsaktivität.

Zeit: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Endziels. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Zeit bis nächster WP: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Wegpunkts der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Zeit im Stand: Die Gesamtzeit im Stand für die aktuelle Aktivität.

Zeit in Bereich: Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- oder Leistungsbereichen.

Zeit in Bewegung: Die Gesamtzeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.

Zeit sitzend: Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.

Zeit sitzend - Runde: Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.

Zeit stehend: Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.

Zeit stehend - Runde: Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.

Zielort: Die Position des endgültigen Ziels.

Zielwegpunkt: Der letzte Punkt auf der Route zum Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Züge: Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die aktuelle Aktivität.

Zugzahl: Schwimmen. Die Anzahl der Züge pro Minute (zpm).

Ø: 500-m-Pace: Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Aktivität.

Ø % der HF-Reserve: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.

Ø Balance: Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Aktivität.

Ø Balance der Bodenkontaktzeit: Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für das aktuelle Training.

Ø Bodenkontaktzeit: Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Aktivität.

Ø Gesamtgeschw.: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität, einschließlich Geschwindigkeit in Bewegung und Geschwindigkeit im Stand.

Ø Geschw. in Bewegung: Die Durchschnittsgeschwindigkeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.

Ø Geschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

- **Ø Geschwindigkeit (nautisch)**: Die Durchschnittsgeschwindigkeit in Knoten für die aktuelle Aktivität.
- **Ø Herzfrequenz**: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
- **Ø Herzfrequenz %Max.**: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
- **Ø Leistung**: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
- **Ø max. Power Phase links**: Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
- **Ø max. Power Phase rechts**: Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
- **Ø Platform Center Offset**: Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Aktivität.
- **Ø rechte Power Phase**: Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
- **Ø Rundenzeit**: Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.
- **Ø Schrittfrequenz**: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Aktivität.
- **Ø - Swolf**: Der durchschnittliche Swolf-Wert für die aktuelle Aktivität. Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Schwimmzüge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind (*Begriffsklärung für das Schwimmen*, Seite 3). Beim Freiwasserschwimmen wird der Swolf-Wert für eine Distanz von 25 Metern berechnet.
- **Ø Trittfrequenz**: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.
- **Ø vertikale Bewegung**: Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Aktivität.
- **Ø vertikales Verhältnis**: Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für das aktuelle Training.

VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Schätzungen nach Alter und Geschlecht.

Männer	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Ausgezeichnet	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Gut	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ausreichend	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Schlecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Frauen	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Ausgezeichnet	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Gut	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ausreichend	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Schlecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Daten abgedruckt mit Genehmigung von The Cooper Institute. Weitere Informationen finden Sie unter www.CooperInstitute.org.

FTP-Einstufungen

Die folgenden Tabellen enthalten Einstufungen für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) nach Geschlecht.

Männer	Watt pro Kilogramm (W/kg)
Überragend	5,05 und höher
Ausgezeichnet	3,93 bis 5,04
Gut	2,79 bis 3,92
Ausreichend	2,23 bis 2,78
Untrainiert	Unter 2,23

Frauen	Watt pro Kilogramm (W/kg)
Überragend	4,3 und höher
Ausgezeichnet	3,33 bis 4,29
Gut	2,36 bis 3,32
Ausreichend	1,9 bis 2,35
Untrainiert	Unter 1,9

FTP-Einstufungen basieren auf Untersuchungen von Hunter Allen und Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Radgröße und -umfang

Der Geschwindigkeitssensor erkennt automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

Die Reifengröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Es handelt sich hierbei nicht um eine umfassende Liste. Sie können auch den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

Reifengröße	Radumfang (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Schlauch	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023

Reifengröße	Radumfang (mm)
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Schlauch	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Erklärung der Symbole

Diese Symbole sind u. U. auf dem Gerät oder den Zubehöretiketten abgebildet.

	Symbol für WEEE-Entsorung und Recycling. Das Produkt ist gemäß EU-Richtlinie 2012/19/EG zu WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) mit dem WEEE-Symbol versehen. Es soll eine unsachgemäße Entsorgung dieses Produkts verhindern und die Wiederverwertung und das Recycling fördern.

Index

A
Activity Tracking **9**
Akklimatisierung **16**
Akku
  aufladen **40**
  Laufzeit optimieren **22, 37**
Aktivitäten **1–3, 33, 37**
  benutzerdefiniert **2, 3, 33**
  speichern **2**
  starten **2, 30**
Alarm **5**
Alarme **10, 31, 34–36, 39**
  Herzfrequenz **5, 11**
Anpassen des Geräts **23, 34, 38, 39**
Ansicht Grün, Position der Fahne **4**
ANT+ Sensoren **32, 33**
Anwendungen **22–24**
  Smartphone **21**
aufladen **40**
Aufladen **40**
Auswechseln der Batterie **41**
Auto Lap **35, 36**
Auto Pause **36**
Auto-Seitenwechsel **36**
Automatischer Anstieg **36**

B
Bahnen **3**
Bänder **41**
Barometer **31, 38**
  kalibrieren **38**
Batterie
  aufladen **40**
  auswechseln **41**
  Laufzeit optimieren **44**
Belastungswert **20**
Benachrichtigungen **21, 22**
Benutzerdaten, löschen **28**
Benutzerprofil **8**
Bereiche
  Herzfrequenz **8, 9**
  Leistung **9**
  Zeit **39**
Bluetooth Sensoren **32**
Bluetooth Technologie **1, 5, 21, 22, 24, 43**
Bluetooth-Technologie, Kopfhörer **26, 44**
Bodenkontaktzeit **13, 14**
Body Battery **20, 21**
Brieftasche **1, 26**

C
Computer **25**
Connect IQ **23**
Countdown-Timer **39**

D
Daten
  hochladen **22**
  Seiten **34**
  speichern **13, 28**
  teilen **8**
  übertragen **28**
Datenfelder **23**
Display **38**
Displaybeleuchtung **1, 38**
Displaydesigns **23, 37**
Distanz **36**
  Alarme **31, 35**
Dogleg **5**

E
Einstellungen **10, 20, 31, 33, 35, 37–39, 43**
Erholung **15, 18, 19**
Externe Anzeige **8**

F
Fahrradsensoren **33**
Favoriten **23, 33**
Fehlerbehebung **11–14, 20, 21, 40, 42–44**
Fitness **16**
Fitness Tracker **9, 10**

G
Galileo **36**
Garmin Connect **5, 6, 21, 22, 24, 28, 43**
  Speichern von Daten **28**
Garmin Express **24, 42**
  Aktualisieren der Software **42**
Garmin Pay **26, 27**
Geräte-ID **40**
Gesamtwerte **27**
Geschwindigkeit **36**
Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren **33**
GLONASS **36, 38**
Golfschwunganalyse **5**
GPS **1, 36, 38**
  Einstellungen **36**
  Signal **2, 43**
GroupTrack **24, 25, 37**

H
Hauptmenü, anpassen **33**
Herzfrequenz **1, 10, 11**
  Alarme **11, 35**
  Bereiche **8, 9, 15, 27**
  Koppeln von Sensoren **11**
  Sensor **11–16, 19, 41**
Hochladen von Daten **22**
Höhe **16**
Höhenmesser **31, 38**
  kalibrieren **38**

I
Icons **1**
Intensitätsminuten **10, 43**
Intervalle **3**
  Trainings **6**

K
Kalender **6**
kalibrieren, Höhenmesser **38**
Kalibrieren, Kompass **37**
Kalorien, Alarme **35**
Karte **30, 31, 35**
Karten **31, 34**
  Aktualisieren **42**
  durchsuchen **30, 31**
  navigieren **29–31**
Kartenpunkte. *Siehe* Points of Interest (POI)
Kilometerzähler **5**
Kompass **31, 37**
  kalibrieren **37**
Kontakte, hinzufügen **24**
Koordinaten **29**
Kopfhörer
  Bluetooth-Technologie **26, 44**
  Verbindung herstellen **26**
Koppeln **21**
  ANT+ Sensoren **11, 44**
  Bluetooth Sensoren **44**
  Sensoren **32**
  Smartphone **21, 44**
Kurzbefehle **23**

L
Laktatschwelle **15, 17**
Lauf-Prognose **15**
Laufband **2**
Laufeffizienz **13, 14**
Laufsensor **32**
Layup **5**
Leistung (Kraft) **15**
  Alarme **35**
  Bereiche **9**
  Messer **33**
  Sensoren **16–18, 49**
Leistungszustand **15, 17**
LiveTrack **24, 25**
Löschen
  alle Benutzerdaten **28**
  Persönliche Rekorde **7**
  Protokoll **27**

M
Mann über Bord (MOB) **30**
Maßeinheiten **39**
Menü **1**
Messen der Schlagweite **4**
Messungen **5**
Metronom **8**
MOB **30**
Move IQ **10**
Multisport **2, 3, 27**
Musik **1, 25**
  laden **25**
  Services **25**
  wiedergeben **25**
Musikfunktionen **23, 26**

N
Navigation **28–31, 34**
  anhalten **30**
  Peilen und los **29**
  Zurück zum Start **30**
NFC **26**
Nordreferenz **37**
Notfallhilfe **24**
Notfallkontakte **24**

P
Peilen und los **29**
Persönliche Rekorde **7**
  löschen **7**
Plätze
  auswählen **4**
  spielen **4**
Points of Interest (POI) **29, 30**
Positionen **29**
  bearbeiten **29**
  löschen **29**
  speichern **30**
  Speichern **29**
Profile **1**
  Aktivität **1, 3**
  Benutzer **8**
Protokoll **11, 27**
  an Computer senden **28**
  löschen **27**
Pulsoximeter **10, 19, 20**

R
Radgröße **49**
Reinigen des Geräts **12, 13, 41**
Richtungseinstellung **31**
Routen **29**
  Einstellungen **35**
Ruhezustand **9, 10**
Runden **1**

S
Satellitensignale **36, 43**
Sauerstoffsättigung **19, 20**
Schrittfrequenz **8, 13, 14**
  Alarme **35**
Schrittlänge **13, 14**
Schwimmbadgröße **11**
Schwimmen **3, 4, 11, 12**
Scorecard **5**
Segmente **7**
Sicherheitsinformationen **24**
Skifahren
  Alpin **4**
  Snowboarden **4**
Smartphone **1, 22–24, 43**
  Anwendungen **22, 24**
  Apps **21**
  koppeln **21, 44**
Snowboarden **4**

Software
aktualisieren **43**
Aktualisieren **42**
Lizenz **40**
Version **40**
Speichern von Aktivitäten **1, 3, 11**
Spotify **25**
Sprache **38, 43**
Statistiken **5**
Steuerungsmenü **23**
Stoppuhr **39**
Strecken **28, 31**
erstellen **28, 29**
wiedergeben **4**
Stresslevel **15, 20**
Swolf-Wert **3**
Systemeinstellungen **38**

T
Tasten **1, 23, 38, 39, 41**
Technische Daten **41**
tempe **33, 44**
Temperatur **16, 33, 44**
Timer **1, 3, 11, 27**
Countdown **39**
Töne **8, 39**
TracBack **2, 29, 30**
Tracking **20, 24**
Tracks **29**
Training **1, 6, 7, 16, 19, 22**
Pläne **5, 6**
Training Effect **15, 16**
Training im Gebäude **2, 32**
Trainings **5**
laden **5**
Trainingsbelastung **18, 19**
Trainingszustand **15, 18**
Triathlon-Training **3**
Trittfrequenz, Sensoren **33**

U
Übungen **3, 4**
Uhr **1, 39**
Uhrmodus **37, 44**
UltraTrac **36**
Unfall-Benachrichtigung **24**
Updates, Software **43**
USB **43**

V
Verbindung herstellen **22, 24**
Vertikale Bewegung **13, 14**
Vertikales Verhältnis **13, 14**
VIRB Fernbedienung **39, 40**
Virtual Partner **6, 7**
VO2max **15, 16, 18, 49**
Voraussichtliche Laufzeit **16**

W
Wegpunkte **30**
projizieren **29**
Weitergeben von Daten **8**
Wetter **23**
Wettrennen **7**
Wi-Fi **24, 43**
Verbindung herstellen **24**
Widgets **11, 20, 22, 23, 25**

Z
Zahlungen **26, 27**
Zeit **39**
Alarme **35**
Einstellungen **38**
Zonen und Formate **38**
Zeitzonen **39**
Ziel **6, 7**
Ziele **6, 7**
Zubehör **32, 33, 42, 44**
Züge **3**
Zurück zum Start, Navigation **30**
Zurücksetzen des Geräts **43**

support.garmin.com

April 2019
190-02515-00_0A