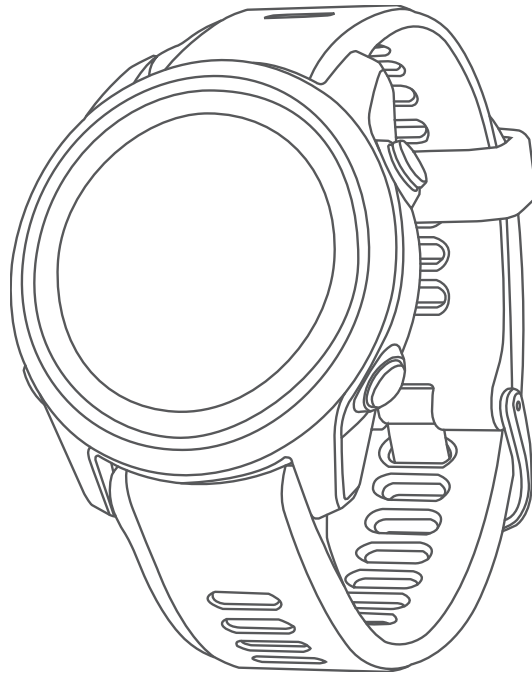


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, 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™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ 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 LLC. 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. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. 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 Peakware, LLC. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® und Windows NT® sind in den USA und anderen Ländern eingetragene Marken der Microsoft Corporation. Zwift™ ist eine Marke von Zwift, Inc. 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: A03949

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Übersicht über das Gerät.....	1
GPS-Status und Statussymbole.....	2
Einrichten der Uhr.....	2
Aktivitäten und Apps	3
Ein Lauftraining absolvieren.....	4
Starten von Aktivitäten.....	5
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten.....	5
Beenden von Aktivitäten.....	6
Einschätzen von Aktivitäten.....	6
Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten.....	6
Health Snapshot™.....	7
Aktivitäten im Gebäude.....	7
Beginnen eines virtuellen Lauftrainings.....	7
Kalibrieren der Laufbanddistanz.....	7
Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten.....	8
Tipps zum Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten.....	8
Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten.....	9
HIIT-Timer.....	9
Verwenden eines Indoor Trainers.....	9
Aufzeichnen einer Indoor- Kletteraktivität.....	10
Outdoor-Aktivitäten.....	10
Multisport.....	10
Triathlon-Training.....	11
Erstellen von Multisport- Aktivitäten.....	11
Tipps für das Triathlon-Training oder die Verwendung von Multisport-Aktivitäten.....	11
Beginnen eines Laufbahntrainings... Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings.....	12
Aufzeichnen von Ultralaufaktivitäten.....	12
Schwimmen.....	12
Freiwasserschwimmen.....	12
Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad.....	13
Herzfrequenzmessung während des Schwimmens.....	13
Aufzeichnen der Distanz.....	13
Begriffsklärung für das Schwimmen.....	13
Schwimmstile.....	14
Tipps für Schwimmaktivitäten.....	14
Erholung während des Schwimmbadschwimmens.....	14
Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung.....	15
Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion... Der Forerunner Fahrradcomputer und Ihr E-Bike.....	15
Skifahren und Wintersport.....	15
Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren.....	15
Leistungsdaten für das Langlaufen.....	16
Aufzeichnen von Ski- oder Splitboardtouraktivitäten.....	16
Aufzeichnen einer Bouldern- Aktivität.....	16
Golf.....	17
Golfspielen.....	17
Herunterladen von Golfplätzen.... Informationen zum Loch.....	18
Golfmenü.....	19
Verschieben der Fahne.....	19
Anzeigen der gemessenen Schlagweite.....	19
Manuelle Messung der Schlagweite.....	20
Anzeigen von Layup- und Dogleg- Distanzen.....	20
Golfsensoren.....	20
Scoreeingabe.....	20
Aktualisieren von Scores.....	20
Einrichten der Scoring- Methode.....	20
Einrichten des Handicaps.....	21
Aktivieren der Statistikverfolgung.....	21
Verwenden des Golf- Kilometerzählers.....	22
Anzeigen der Richtung zur Fahne....	22

Training.....22

Trainieren für einen Wettkampf.....	22
Wettkampfkalender und primärer Wettkampf.....	23
Einheitlicher Trainingszustand.....	23
Gesundheits- und Wellnesseinstellungen.....	24
Automatisches Ziel.....	24
Verwenden des Inaktivitätsalarms... Aktivieren des Inaktivitätsalarms.....	25
Schlafüberwachung.....	25
Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	25
Anpassen des Schlafmodus.....	25
Verwenden des DND-Modus.....	25
Intensitätsminuten.....	25
Sammeln von Intensitätsminuten.....	26
Move IQ.....	26
Trainings.....	26
Durchführen von Trainings von Garmin Connect.....	26
Erstellen benutzerdefinierter Trainings in Garmin Connect.....	27
Senden benutzerdefinierter Trainings an die Uhr.....	27
Starten eines Trainings.....	28
Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags.....	28
Aktivieren und Deaktivieren täglicher Trainingsvorschläge.....	29
Durchführen eines Schwimmbadtrainings.....	29
Aufzeichnen eines Critical Swim Speed-Tests.....	29
Bearbeiten des Ergebnisses für die Critical Swim Speed.....	29
Informationen zum Trainingskalender.....	30
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....	30
Adaptive Trainingspläne.....	30
Starten des Trainings für den aktuellen Tag.....	30
Intervalltrainings.....	30
Anpassen von Intervalltrainings... Starten eines Intervalltrainings.....	31

Beenden eines Intervalltrainings..	31
Verwenden von Virtual Partner®.....	32
Einrichten eines Trainingsziels.....	32
Abbrechen eines Trainingsziels.....	32
Antreten gegen eine vorherige Aktivität.....	33
PacePro Training.....	33
Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect.....	33
Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr.....	34
Starten von PacePro Plänen.....	35
Stoppen von PacePro Plänen.....	35
Power Guide.....	36
Erstellen und Verwenden eines Power Guides.....	36
Segmente.....	36
Strava™ Segmente.....	36
Abfahren eines Segments.....	37
Anzeigen von Segmentdetails.....	37
Verwenden des Metronoms.....	37
Externer Anzeigemodus.....	38
Einrichten des Benutzerprofils.....	38
Fitnessziele.....	38
Informationen zu Herzfrequenz- Bereichen.....	38
Einrichten von Herzfrequenz- Bereichen.....	39
Einrichtung der Herzfrequenz- Bereiche durch das Gerät.....	39
Berechnen von Herzfrequenz- Bereichen.....	40
Einrichten von Leistungsbereichen..	40
Automatisches Erfassen von Leistungswerten.....	40

Herzfrequenzfunktionen..... 41

Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	41
Tragen der Uhr.....	41
Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	42
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	42
Anzeigen der Herzfrequenzübersicht.....	42
Senden von Herzfrequenzdaten.....	43

Senden von Herzfrequenzdaten während einer Aktivität.....	43	Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten.....	57
Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz.....	44	Informationen zur VO2max-Berechnung.....	57
Fitness_Notes.....	44	Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen.....	58
Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	46	Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren.....	58
Brustgurt-Herzfrequenzmessung während des Schwimmens.....	46	Deaktivieren der VO2max-Aufzeichnung.....	58
HRM-Pro Zubehör.....	46	Anzeigen des Fitnessalters.....	58
Anlegen des Herzfrequenz-Brustgurts.....	47	Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe.....	59
HRM-Pro Laufpace und -distanz.....	47	Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten.....	59
Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz.....	48	Herzfrequenzvariabilitäts-Status.....	60
Laufleistung.....	48	Leistungszustand.....	61
Einstellungen der Laufleistung.....	48	Anzeigen des Leistungszustands.....	61
Herzfrequenzspeicherung für Aktivitäten mit Zeitangabe.....	49	FTP-Berechnung.....	62
Zugreifen auf gespeicherte Herzfrequenzdaten.....	49	Durchführen eines FTP-Tests.....	63
Schwimmbadschwimmen.....	49	Laktatschwelle.....	63
Pflegen des Herzfrequenzsensors... ..	49	Durchführen eines Tests zum Ermitteln der Laktatschwelle.....	64
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	50	Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit.....	65
HRM-Swim Zubehör.....	50	Anzeigen der Leistungskurve.....	65
Anpassen der Länge des Herzfrequenz-Brustgurts.....	50	Trainingszustand.....	66
Anlegen des Herzfrequenzsensors.. ..	51	Trainingszustandslevel.....	67
Tipps zum Verwenden des HRM-Swim.....	51	Tipps zum Abrufen des Trainingszustands.....	67
Datenspeicher.....	51	Akute Belastung.....	67
HRM-Tri.....	51	Trainingsbelastungsfokus.....	68
Lauffeffizienz.....	52	Informationen zum Training Effect.....	69
Lauffeffizienztraining.....	53	Trainingsbereitschaft.....	70
Farbige Anzeigen und Lauffeffizienzdaten.....	54	Ausdauerwert.....	71
Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit.....	54	Hill Score.....	71
Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis.....	55	Anzeigen des Radfahrvermögens....	72
Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten.....	55	Erholungszeit.....	72
Leistungsmesswerte.....	56	Anzeigen der Erholungszeit.....	72
Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen.....	56	Erholungsherzfrequenz.....	72
		Anhalten und Fortsetzen des Trainingszustands.....	73
		Pulsoximeter.....	73
		Erhalt von Pulsoximeterdaten.....	74
		Aktivieren der Schlaf-Pulsoximetermessung.....	74

Aktivieren des ganztägigen Modus..	74
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten.....	75
Verwenden der Stresslevelübersicht...	75
Body Battery.....	75
Anzeigen der Body Battery Übersicht.....	76
Tipps für optimierte Body Battery Daten.....	76

Smartphone-Funktionen..... 76

Koppeln eines Smartphones.....	76
Tipps für Benutzer, die Garmin Connect bereits verwenden.....	76
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen.....	77
Anzeigen von Benachrichtigungen.....	77
Verwalten von Benachrichtigungen.....	77
Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung.....	77
Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen.....	77
Wiedergeben von Ansagen während einer Aktivität.....	78
Bluetooth Online-Funktionen.....	78
Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect.....	78
Auffinden eines verloren gegangenen mobilen Geräts.....	79
LTE-Online-Funktionen.....	79
Übersichten.....	80
Anzeigen der Übersichten und Widgets.....	83
Anzeigen des Steuerungsmenüs.....	83
Anpassen des Steuerungsmenüs....	84
Morgenbericht.....	84
Anpassen des Morgenberichts....	84
Anzeigen der Wetterübersicht.....	84
Aktualisieren der Wetterpositionen.....	84
Frauengesundheit.....	85
Menstruationszyklus-Tracker.....	85
Schwangerschafts-Tracker.....	85
Aufrufen der Musikfunktionen.....	85
Connect IQ Funktionen.....	85

Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer.....	85
Wi-Fi Online-Funktionen.....	85
Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk.....	86

Sicherheits- und Trackingfunktionen..... 86

Hinzufügen von Notfallkontakten.....	87
Anfordern von Notfallhilfe.....	87
Hinzufügen von Kontakten.....	87
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall- Benachrichtigung.....	88
Live-Eventfreigabe.....	88
Aktivieren der Live-Eventfreigabe....	88
Nachrichtenversand für Zuschauer....	88
Blockieren des Nachrichtenversands für Zuschauer.....	89
Starten einer GroupTrack Sitzung.....	89
Tipps für GroupTrack Sitzungen.....	89

Musik..... 89

Herunterladen eigener Audioinhalte....	90
Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter.....	90
Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern.....	90
Trennen der Verbindung mit einem Drittanbieter.....	90
Wiedergeben von Musik.....	91
Steuerungen für die Musikwiedergabe.....	91
Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone....	92
Ändern des Audio-Modus.....	92
Verbinden von Bluetooth Kopfhörern..	92

Garmin Pay..... 92

Einrichten der Garmin Pay Brieftasche.....	92
Zahlen für Einkäufe mit der Uhr.....	93
Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche.....	93
Verwalten von Garmin Pay Karten... 94	
Ändern des Garmin Pay Kenncodes....	94

Verlauf..... 94

Verwenden des Protokolls.....	95	Navigieren mit der Around Me-	
Multisport-Protokoll.....	95	Funktion.....	104
Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen		Verschieben und Zoomen der	
Herzfrequenz-Bereichen.....	95	Karte.....	105
Persönliche Rekorde.....	95	Karteneinstellungen.....	105
Anzeigen Ihrer persönlichen		Höhenmesser und Barometer.....	105
Rekorde.....	96	Kompass.....	105
Wiederherstellen von persönlichen		Navigationseinstellungen.....	105
Rekorden.....	96	Anpassen der	
Löschen eines persönlichen		Navigationsdatenseiten.....	106
Rekords.....	96	Einrichten einer Richtungsanzeige.....	106
Löschen aller persönlichen		Einrichten von	
Rekorde.....	96	Navigationsalarmen.....	106
Anzeigen von Gesamtwerten.....	96		
Löschen des Protokolls.....	96		
Garmin Connect.....	97		
Verwenden von Garmin Connect auf			
dem Computer.....	97		
Datenverwaltung.....	98		
Löschen von Dateien.....	98		

Navigation..... 98

Strecken.....	98
Folgen von Strecken auf dem	
Gerät.....	99
RoundTrip-Routing.....	99
Erstellen von Strecken in Garmin	
Connect.....	99
Senden von Strecken an das	
Gerät.....	100
Anzeigen von Streckendetails.....	100
Speichern von Positionen.....	100
Bearbeiten der Favoriten.....	100
Projizieren von Wegpunkten.....	101
Navigieren zu einem Ziel.....	101
Navigieren zu Points of Interest.....	101
Points of Interest.....	102
Navigieren mit der Funktion „Peilen und	
los“.....	102
Navigieren zum Startpunkt während	
einer Aktivität.....	102
Navigieren zum Startpunkt der letzten	
gespeicherten Aktivität.....	103
Anhalten der Navigation.....	103
Karte.....	103
Anzeigen der Karte.....	103
Speichern oder Navigieren zu einer	
Position auf der Karte.....	104

Funksensoren..... 107

Koppeln von Funksensoren.....	109
Laufsensor.....	109
Absolvieren eines Lauftrainings mit	
einem Laufsensor.....	109
Kalibrieren des Laufsenors.....	109
Verbessern der Kalibrierung des	
Laufsenors.....	110
Manuelles Kalibrieren des	
Laufsenors.....	110
Einrichten der	
Laufsenorgeschwindigkeit und	
-distanz.....	110
Verwenden eines optionalen	
Geschwindigkeits- oder	
Trittfrequenzsenors.....	110
Trainieren mit Wattmess-System.....	111
Verwenden elektronischer Umwerfer.....	111
Situationsbewusstsein.....	111
Verwenden der Varia	
Kamerafunktionen.....	111
tempe.....	111
inReach Fernbedienung.....	111
Verwenden der inReach	
Fernbedienung.....	112
VIRB Fernbedienung.....	112
Bedienen einer VIRB Action-	
Kamera.....	112
Bedienen einer VIRB Action-Kamera	
während einer Aktivität.....	113

Anpassen des Geräts..... 113

Anpassen der Übersichtsschleife.....	113
Erstellen von Übersichtsordnern....	114

Anpassen der Aktivitätsliste.....	114	Anpassen der Hotkeys.....	129
Aktivitäten und App-Einstellungen.....	115	Ändern der Maßeinheiten.....	129
Anpassen der Datenseiten.....	117	Uhren.....	129
Hinzufügen einer Karte zu einer		Einstellen eines Alarms.....	129
Aktivität.....	117	Bearbeiten von Alarmen.....	129
Aktivitätsalarme.....	118	Verwenden der Stoppuhr.....	130
Einrichten von Alarmen.....	119	Starten des Countdown-Timers.....	130
Aktivitäts-Karteneinstellungen.....	119	Löschen von Timern.....	131
Routingeneinstellungen.....	119	Synchronisieren der Zeit über GPS	131
Auto Lap.....	120	Manuelles Einrichten der Zeit.....	131
Speichern von Runden nach		Hinzufügen alternativer Zeitzonen.	131
Distanz.....	120	Bearbeiten alternativer	
Anpassen der		Zeitzonen.....	131
Rundenalarmmeldung.....	120		
Aktivieren von Auto Pause.....	120	Geräteinformationen..... 131	
Verwenden von ClimbPro.....	121	Anzeigen von Geräteinformationen...	131
Aktivieren der Funktion für den		Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label-	
automatischen Anstieg.....	121	und Compliance-Informationen.....	132
Aktivieren der Selbsteinschätzung.	122	Aufladen der Uhr.....	132
3D-Geschwindigkeit und -Distanz..	122	Tipps zum Aufladen der Uhr.....	132
Verwenden des Auto-		Technische Daten.....	133
Seitenwechsels.....	122	Technische Daten: Forerunner.....	133
Ändern der Satelliteneinstellung....	123	Technische Daten: HRM-Pro.....	133
UltraTrac.....	123	Technische Daten: HRM-Swim und	
Einstellungen für die Zeit bis zum		HRM-Tri.....	134
Standby-Modus.....	123	Pflege des Geräts.....	134
Entfernen von Aktivitäten oder Apps.	123	Reinigen der Uhr.....	134
GroupTrack Einstellungen.....	124	Auswechseln der Batterie des HRM-	
Displaydesign-Einstellungen.....	124	Swim und des HRM-Tri.....	135
Anpassen des Displaydesigns.....	124	Auswechseln der Armbänder.....	136
Sensoreinstellungen.....	124		
Kompasseneinstellungen.....	124	Fehlerbehebung..... 138	
Manuelles Kalibrieren des		Produkt-Updates.....	138
Kompasses.....	125	Einrichten von Garmin Express.....	138
Einrichten der Nordreferenz.....	125	Weitere Informationsquellen.....	138
Höhenmessereinstellungen.....	125	Tipps zum Verwenden von LTE-Online-	
Kalibrieren des barometrischen		Funktionen.....	138
Höhenmessers.....	125	Fitness Tracker.....	138
Barometereinstellungen.....	126	Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht	
Kalibrieren des Barometers.....	126	angezeigt.....	138
Xero®		Meine Schrittzahl ist ungenau.....	139
Laserpositionseinstellungen.....	126	Die Schrittzahlen auf meiner	
Power Manager-Einstellungen.....	126	Smartwatch und in meinem Garmin	
Anpassen des Energiesparmodus.	127	Connect Konto stimmen nicht	
Systemeinstellungen.....	127	überein.....	139
Zeiteinstellungen.....	128	Die Anzahl der hochgestiegenen	
Einrichten von Zeit-Alarmen.....	128	Etagen ist ungenau.....	139
Ändern der Displayeinstellungen...	128	Meine Intensitätsminuten blinken..	139

Erfassen von Satellitensignalen.....	139
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs.....	140
Neustart der Uhr.....	140
Zurücksetzen aller Standardeinstellungen.....	140
Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App.....	140
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express.....	141
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an.....	141
Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?.....	141
Das Telefon stellt keine Verbindung mit der Uhr her.....	141
Optimieren der Akkulaufzeit.....	142
Der Temperaturmesswert stimmt nicht.....	142
Wie kann ich Sensoren manuell koppeln?.....	143
Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?.....	143
Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden.....	143

Anhang..... 144

Datenfelder.....	144
VO2max-Standard-Bewertungen.....	152
FTP-Einstufungen.....	153
Einstufungen des Ausdauerwerts.....	154
Radgröße und -umfang.....	154
Erklärung der Symbole.....	155

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

Wählen Sie die Taste, um das Gerät einzuschalten.



Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten.

LIGHT

Halten Sie die Taste gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.

②

Wählen Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen.

START
STOP

Wählen Sie die Taste, um eine Option auszuwählen oder eine Meldung zu bestätigen.

③

Wählen Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

BACK



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 89*).

⑤

UP











Wählen Sie die Taste, um Widgets, Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern.

Halten Sie die Taste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.

Halten Sie die Taste gedrückt, um während einer Aktivität manuell die Aktivität zu ändern.

GPS-Status und Statussymbole

Bei Outdoor-Aktivitäten wird die Statusleiste grün angezeigt, wenn das GPS bereit ist. Wenn ein Symbol blinkt, sucht die Uhr ein Signal. Wenn ein Symbol leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden.

GPS	GPS-Status
	Akkuladestand
	Status der Telefonverbindung
	Status der Wi-Fi® Technologie
	LiveTrack Status
	GroupTrack Status
	LTE-Status
	Herzfrequenz-Status
	Running Dynamics Pod Status
	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors
	Status der Fahrradlichter
	Status des Radars
	Status des externen Anzeigemodus
	Smart-Trainer-Status
	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 Forerunner Gerät über die Garmin Connect™ App mit dem Smartphone ([Koppeln eines Smartphones, Seite 76](#)).
- Richten Sie das LTE Subscription für das Forerunner Gerät ein ([LTE-Online-Funktionen, Seite 79](#)).
- Richten Sie Sicherheitsfunktionen ein ([Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 86](#)).
- Richten Sie Musik ein ([Musik, Seite 89](#)).
- Richten Sie Wi-Fi Netzwerke ein ([Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 86](#)).
- Richten Sie die Garmin Pay™ Brieftasche ein ([Einrichten der Garmin Pay Brieftasche, Seite 92](#)).

Aktivitäten und Apps

Die Uhr lässt sich für Indoor-, Outdoor-, Sport- und Fitnessaktivitäten verwenden. Bei Beginn einer Aktivität zeigt die Uhr Sensordaten an und zeichnet sie auf. Sie können benutzerdefinierte Aktivitäten oder neue Aktivitäten basierend auf Standardaktivitäten erstellen (*Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten, Seite 6*). Wenn Sie die Aktivitäten abgeschlossen haben, können Sie sie speichern und mit der Garmin Connect Community teilen. Sie können der Uhr außerdem über die Connect IQ™ App Connect IQ Aktivitäten und Apps hinzufügen (*Connect IQ Funktionen, Seite 85*).

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 der Uhr, Seite 132*).

- 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 der Forerunner Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 109](#)).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
HINWEIS: Als Favoriten markierte Aktivitäten werden zuerst in der Liste aufgeführt ([Anpassen der Aktivitätsliste, Seite 114](#)).
- 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. Warten Sie, bis die Uhr bereit ist.
Die Uhr ist bereit, wenn sie die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.
- 5 Wenn Sie die LTE-Technologie verwenden und das Telefon nicht mitnehmen, gehen Sie nach draußen, und warten Sie, bis  angezeigt wird ([Tipps zum Verwenden von LTE-Online-Funktionen, Seite 138](#)).
- 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 die Smartwatch auf, bevor Sie eine Aktivität starten ([Aufladen der Uhr, Seite 132](#)).
- Drücken Sie , um Runden aufzuzeichnen, einen neuen Satz bzw. eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.
- Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen.
- Halten Sie während einer Aktivität die Taste  gedrückt und wählen Sie **Sportart ändern**, um zu einem anderen Aktivitätstyp zu wechseln.
Wenn die Aktivität zwei oder mehr Sportarten umfasst, wird sie als Multisport-Aktivität aufgezeichnet.

Beenden von Aktivitäten

- 1 Drücken Sie **STOP**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
 - Wählen Sie **Speichern**, drücken Sie **START** und wählen Sie eine Option, um die Aktivität zu speichern und die Details anzuzeigen.
HINWEIS: Nachdem Sie die Aktivität gespeichert haben, können Sie Selbsteinschätzungsdaten eingeben ([Einschätzen von Aktivitäten, Seite 6](#)).
 - 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 **Erholungs-HF**, und warten Sie, während der Timer rückwärts zählt, um die Differenz zwischen der Herzfrequenz am Ende der Aktivität und der Herzfrequenz zwei Minuten später zu messen.
 - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Aktivität zu verwerfen.
HINWEIS: Nachdem die Aktivität beendet wurde, wird sie von der Uhr automatisch nach 30 Minuten gespeichert.

Einschätzen von Aktivitäten

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

Sie können die Einstellung für die Selbsteinschätzung für bestimmte Aktivitäten anpassen ([Aktivieren der Selbsteinschätzung, Seite 122](#)).

- 1 Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option **Speichern** ([Beenden von Aktivitäten, Seite 6](#)).
- 2 Wählen Sie eine Zahl, die der empfundenen Anstrengung entspricht.
HINWEIS: Sie können **»** wählen, um die Selbsteinschätzung zu überspringen.
- 3 Wählen Sie, wie Sie sich während der Aktivität gefühlt haben.
Sie können Einschätzungen in der Garmin Connect App anzeigen.

Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Hinzufügen**.
- 3 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.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf einen Aktivitätstyp.
- 5 Wählen Sie einen Namen aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Namen ein.
An duplizierte Aktivitätsnamen wird eine Zahl angehängt, z. B. „Radfahren(2)“.
- 6 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.
- 7 Wählen Sie **Ja**, um die Aktivität der Liste der Favoriten hinzuzufügen.

Health Snapshot™

Bei der Health Snapshot Funktion handelt es sich um eine Aktivität auf der Smartwatch, die mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufzeichnet, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Status. Die Smartwatch zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Sie können die Health Snapshot Aktivität in die Liste Ihrer Lieblingsaktivitäten aufnehmen (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 115*).

Aktivitäten im Gebäude

Die Uhr kann beim Indoor-Training genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer oder Indoor Trainer. Das GPS ist bei Aktivitäten im Gebäude deaktiviert (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 115*).

Beim Laufen oder Gehen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit und Distanz mithilfe des Beschleunigungsmessers der Uhr berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte 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.

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 die Uhr sendet, z. B. ein Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor.

Beginnen eines virtuellen Lauftrainings

Sie können die Uhr mit der kompatiblen App eines Drittanbieters koppeln, um Pace-, Herzfrequenz- oder Schrittfrequenzdaten zu übertragen.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Virtual Run**.
- 3 Öffnen Sie auf dem Tablet, Laptop oder Smartphone die Zwift™ App oder eine andere virtuelle Trainingsapp.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Laufaktivität zu starten und die Geräte zu koppeln.
- 5 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 6 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, und wählen Sie **Speichern**.

Kalibrieren der Laufbanddistanz

Damit beim Training auf dem Laufband genauere Distanzen aufgezeichnet werden, können Sie die Laufbanddistanz kalibrieren, nachdem Sie mindestens 2,4 km (1,5 Meilen) 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 5*).
- 2 Laufen Sie auf dem Laufband, bis die Uhr mindestens 2,4 km (1,5 Meilen) aufgezeichnet hat.
- 3 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 4 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.
- 5 Lesen Sie auf dem Display des Laufbands die zurückgelegte Distanz ab und geben Sie die Distanz auf der Uhr ein.

Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

Während einer Krafttrainingsaktivität können Sie Übungssätze aufzeichnen. Ein Satz sind mehrere Wiederholungen einer einzelnen Bewegung. Sie können mit Garmin Connect Trainings erstellen und finden und sie an die Uhr senden.

1 Drücken Sie **START**.

2 Wählen Sie **Krafttraining**.

Bei der ersten Aufzeichnung einer Krafttrainingsaktivität müssen Sie wählen, an welchem Handgelenk sich die Uhr befindet.

3 Wählen Sie ein Training.

HINWEIS: Falls Sie keine Krafttrainings auf die Uhr heruntergeladen haben, können Sie **Freies Training > START** wählen und mit Schritt 6 fortfahren.

4 Drücken Sie **DOWN**, um eine Liste mit Trainingsabschnitten anzuzeigen (optional).


TIPP: Drücken Sie während der Anzeige der Trainingsabschnitte die Taste **START**, um eine Animation der gewählten Übung anzuzeigen (sofern verfügbar).

5 Drücken Sie **START > Training starten > START > Training starten**, um den Satz-Timer zu starten.

6 Starten Sie den ersten Übungssatz.

Das Gerät zählt die Wiederholungen. Der Wiederholungszähler wird nach Abschluss von mindestens vier Wiederholungen angezeigt.


TIPP: Das Gerät kann für jeden Satz nur Wiederholungen einer einzelnen Bewegung zählen. Wenn Sie zu einer anderen Bewegung wechseln möchten, sollten Sie den Satz beenden und einen neuen starten.

7 Drücken Sie , um den Satz zu beenden.

Die Uhr zeigt die gesamten Wiederholungen des Satzes an. Nach mehreren Sekunden wird der Erholungs-Timer angezeigt.

8 Bearbeiten Sie bei Bedarf die Anzahl der Wiederholungen.

TIPP: Sie können auch das für den Übungssatz verwendete Gewicht hinzufügen.

9 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie , um den nächsten Satz zu starten.

10 Wiederholen Sie den Vorgang für jeden Satz des Krafttrainings, bis die Aktivität abgeschlossen ist.

11 Drücken Sie nach dem letzten Satz die Taste **STOP**, um den Satz-Timer zu stoppen.


12 Wählen Sie **Training abbr. > Speichern**.

Tipps zum Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

- Blicken Sie nicht auf die Uhr, während Sie Wiederholungen durchführen.
Sie sollten nur am Anfang und am Ende jedes Satzes und während Erholungsphasen mit der Uhr interagieren.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Form, wenn Sie Wiederholungen durchführen.
- Führen Sie Körpergewichtsübungen oder Übungen mit Hanteln durch.
- Führen Sie Wiederholungen mit einem gleichmäßigen, großen Bewegungsbereich durch.
Jede Wiederholung wird gezählt, wenn der Arm, an dem die Uhr getragen wird, in die Ausgangsposition zurückkehrt.
HINWEIS: Beinübungen werden evtl. nicht gezählt.
- Aktivieren Sie die Auto-Satz-Erkennung, um die Sätze zu starten und zu stoppen.
- Speichern Sie die Krafttrainingsaktivität und übertragen Sie sie in Ihr Garmin Connect Konto.
Verwenden Sie die Tools im Garmin Connect Konto, um die Aktivitäten-Details anzuzeigen und zu bearbeiten.

Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten

Verwenden Sie spezielle Timer, um eine HIIT-Aktivität (High-Intensity Interval Training) aufzuzeichnen.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **HIIT**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Freies Training**, um eine offene, unstrukturierte HIIT-Aktivität aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **HIIT-Timer** (*HIIT-Timer, Seite 9*).
 - Wählen Sie **Trainings**, um einem gespeicherten Training zu folgen.
- 4 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Drücken Sie **START**, um die erste Runde zu starten.
Das Gerät zeigt einen Countdown-Timer und die aktuelle Herzfrequenz an.
- 6 Drücken Sie bei Bedarf die Taste , um manuell zur nächsten Runde oder zum nächsten Erholungsintervall zu wechseln.
- 7 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, und wählen Sie **Speichern**.

HIIT-Timer

Verwenden Sie spezielle Timer, um eine HIIT-Aktivität (High-Intensity Interval Training) aufzuzeichnen.

AMRAP: Mit dem AMRAP-Timer werden während eines bestimmten Zeitraums so viele Runden wie möglich aufgezeichnet.

EMOM: Mit dem EMOM-Timer werden jede Minute auf die Minute eine bestimmte Anzahl an Bewegungen aufgezeichnet.


Tabata: Beim Tabata-Timer wird abwechselnd zwischen Intervallen von 20 Sekunden mit maximaler Anstrengung und 10 Sekunden mit Erholung gewechselt.

Benutzerdefiniert: Richten Sie die Übungszeit, die Erholungszeit, die Anzahl der Bewegungen und die Anzahl der Runden ein.

Verwenden eines Indoor Trainers

Zum Verwenden eines kompatiblen Indoor Trainers müssen Sie den Trainer zunächst über die ANT+® Technologie mit der Smartwatch koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 109*).


Sie können die Smartwatch mit einem Indoor Trainer verwenden, um beim Folgen einer Strecke, einer Tour oder eines Trainings den Widerstand zu simulieren. Während der Verwendung eines Indoor Trainers ist das GPS automatisch deaktiviert.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Indoor Rad**.
- 3 Halten Sie  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Smart-Trainer-Optionen**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Offene Tour**, um eine Tour zu beginnen.
 - Wählen Sie **Training folgen**, um einem gespeicherten Training zu folgen (*Trainings, Seite 26*).
 - Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer gespeicherten Strecke zu folgen (*Strecken, Seite 98*).
 - Wählen Sie **Leistung einstellen**, um den Wert für die Leistungsvorgabe einzurichten.
 - Wählen Sie **Neigung einrichten**, um den Wert für die simulierte Neigung einzurichten.
 - Wählen Sie **Widerstand einstellen**, um den vom Trainer erzeugten Widerstand einzustellen.
- 6 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
Der Trainer erhöht oder verringert den Widerstand basierend auf den Höheninformationen der Strecke oder Tour.

Aufzeichnen einer Indoor-Kletteraktivität


Sie können während einer Indoor-Kletteraktivität Routen aufzeichnen. Eine Route ist ein Kletterpfad entlang einer Kletterwand.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Indoor-Klett..**
- 3 Wählen Sie **Ja**, um Routenstatistiken aufzuzeichnen.
- 4 Wählen Sie ein Bewertungssystem.

HINWEIS: Wenn Sie das nächste Mal eine Indoor-Kletteraktivität starten, verwendet das Gerät dieses Bewertungssystem. Halten Sie  gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend Bewertungsskala, um das System zu ändern.

- 5 Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad der Route.
- 6 Drücken Sie **START**.
- 7 Starten Sie Ihre erste Route.

HINWEIS: Wenn der Routentimer läuft, werden die Tasten automatisch vom Gerät gesperrt, um versehentliche Tastenbetätigungen zu verhindern. Halten Sie eine beliebige Taste gedrückt, um die Uhr zu entsperren.

- 8 Wenn Sie die Route beenden, kehren Sie zum Boden zurück.
Der Erholungstimer wird automatisch gestartet, wenn Sie am Boden sind.
HINWEIS: Drücken Sie bei Bedarf die Taste , um die Route zu beenden.

- 9 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Abgeschlossen**, um eine erfolgreiche Route zu speichern.
 - Wählen Sie **Versucht**, um eine nicht erfolgreiche Route zu speichern.
 - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Route zu löschen.

- 10 Geben Sie die Anzahl der Stürze für die Route ein.

- 11 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie  und beginnen die nächste Route.

- 12 Wiederholen Sie diesen Vorgang für jede Route, bis die Aktivität abgeschlossen ist.

- 13 Drücken Sie **STOP**.

- 14 Wählen Sie **Speichern**.

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 6).


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 anzeigen. Beispielsweise können Sie vom Radfahren zum Laufen wechseln und die Gesamtzeit 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. Beispielsweise „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.

Beginnen eines Laufbahntrainings

Stellen Sie vor Beginn eines Laufbahntrainings sicher, dass Sie auf einer 400-Meter-Bahn laufen, die der Standardform entspricht.

Bei der Laufbahnaktivität können Sie Laufbahndaten aufzeichnen, z. B. Distanz in Metern und Rundenzwischenzeiten.


- 1 Achten Sie darauf, dass Sie auf der Laufbahn stehen.
- 2 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 3 Wählen Sie **Laufbahn**.
- 4 Warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.
- 5 Wenn Sie auf Bahn 1 laufen, fahren Sie mit Schritt 11 fort.
- 6 Drücken Sie .
- 7 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 8 Wählen Sie **Bahnnummer**.
- 9 Wählen Sie eine Bahnnummer.
- 10 Drücken Sie zweimal **BACK**, um zum Aktivitäten-Timer zurückzukehren.
- 11 Drücken Sie die Taste **START**.
- 12 Laufen Sie auf der Laufbahn.
Nachdem Sie 3 Runden gelaufen sind, zeichnet die Uhr die Abmessungen der Bahn auf und kalibriert die Distanz der Bahn.
- 13 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, und wählen Sie **Speichern**.

Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings


- Warten Sie, bis die GPS-Statusanzeige grün leuchtet. Starten Sie erst dann das Bahntraining.
- Wenn Sie das erste Mal auf einer Ihnen nicht bekannten Bahn trainieren, laufen Sie mindestens 3 Runden, um die Distanz der Bahn zu kalibrieren.
Laufen Sie etwas weiter als bis zum Startpunkt, um die Runde zu beenden.
- Laufen Sie jede Runde auf derselben Bahn.
HINWEIS: Die Auto Lap® Standarddistanz beträgt 1.600 m bzw. 4 Runden auf der Bahn.
- Falls Sie nicht auf Bahn 1 laufen, richten Sie die Bahnnummer in den Aktivitätseinstellungen ein.

Aufzeichnen von Ultralaufaktivitäten

Vor dem Aufzeichnen einer Ultralaufaktivität können Sie die VO2max-Aufzeichnung deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivität nicht auf die VO2max-Berechnung auswirken soll ([Deaktivieren der VO2max-Aufzeichnung, Seite 58](#)).

- 1 Wählen Sie **START** > **Ultra Run**.
- 2 Wählen Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 3 Beginnen Sie mit dem Lauftraining.
- 4 Wählen Sie , um eine Runde aufzuzeichnen und den Erholungstimer zu starten.

HINWEIS: Sie können die Einstellung für die Rundentaste aktivieren, damit sowohl eine Runde aufgezeichnet als auch der Erholungstimer gestartet wird, damit nur der Erholungstimer gestartet wird oder damit nur eine Runde aufgezeichnet wird ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 115](#)).

- 5 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, wählen Sie , um weiterzulaufen.
- 6 Wählen Sie am Ende des Lauftrainings die Option **STOP** > **Speichern**.

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: Auf der Uhr ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk für Schwimmaktivitäten aktiviert. Die Smartwatch ist auch mit der HRM-Pro™ Serie sowie mit dem HRM-Swim™ und HRM-Tri™ Zubehör ([Brustgurt-Herzfrequenzmessung während des Schwimmens, Seite 46](#)) kompatibel. Wenn sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt verfügbar sind, verwendet die Uhr die Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt.

Freiwasserschwimmen

Sie können Schwimmdaten aufzeichnen, z. B. Distanz, Pace und Zugzahl. Sie können dem Standardaktivitätsprofil für das Freiwasserschwimmen Datenseiten hinzufügen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 117](#)).

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Freiwasser**.
- 3 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.
- 4 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Beginnen Sie zu schwimmen.
- 6 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
- 7 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, und wählen Sie **Speichern**.

Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Schwimmbad**.
- 3 Wählen Sie die Poolgröße aus, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.
- 4 Drücken Sie die Taste **START**.
Das Gerät zeichnet Schwimmdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.
- 5 Starten Sie die Aktivität.
Das Gerät zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen auf.
- 6 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
- 7 Drücken Sie in der Erholungsphase die Taste **STOP**, um den Aktivitäten-Timer anzuhalten.
- 8 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer wieder zu starten.
- 9 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, und wählen Sie **Speichern**.

Herzfrequenzmessung während des Schwimmens

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.

Auf der Smartwatch ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk für Schwimmaktivitäten aktiviert. Die Smartwatch ist außerdem mit der HRM-Pro Serie und dem HRM-Swim und HRM-Tri Zubehör kompatibel. Wenn sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt verfügbar sind, verwendet die Smartwatch die Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt (*Brustgurt-Herzfrequenzmessung während des Schwimmens, Seite 46*).

Aufzeichnen der Distanz

Das Forerunner Gerät misst die Distanz nach abgeschlossenen Bahnen und zeichnet die Daten auf. Die Poolgröße muss richtig angegeben sein, damit eine genaue Distanz angezeigt wird (*Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad, Seite 13*).

TIPP: Schwimmen Sie die gesamte Bahn mit einem Schwimmstil, um genaue Ergebnisse zu erhalten. Halten Sie die Stoppuhr an, wenn Sie eine Ruhepause einlegen.

TIPP: Damit das Gerät Ihre Bahnen zählen kann, stoßen Sie sich kräftig von der Wand ab und gleiten ein Stück vor dem ersten Zug.

TIPP: Bei speziellen Übungen oder Trainingseinheiten müssen Sie entweder die Stoppuhr anhalten oder die Übungsaufzeichnungsfunktion verwenden (*Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion, Seite 15*).

Begriffsklärung für das Schwimmen

Länge: 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 die Uhr 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.




Critical Swim Speed (CSS): Die CSS ist die theoretische Geschwindigkeit, die Sie fortwährend beibehalten können, ohne zu ermüden. Verwenden Sie die CSS, um die richtige Trainingspace zu ermitteln und Ihre Fortschritte zu überwachen.

Schwimmstile

Die Identifizierung des Schwimmstils ist nur für das Schwimmbadschwimmen möglich. Der Schwimmstil wird am Ende einer Bahn identifiziert. Schwimmstile werden im Schwimmprotokoll und in Ihrem Garmin Connect Konto angezeigt. Sie können Schwimmstile auch als benutzerdefiniertes Datenfeld auswählen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 117](#)).

Kraulschwimmen	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmett.	Schmetterlingsschwimmen
Verschieden	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Aufzeichnungen für Übungen (Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion, Seite 15)



Tipps für Schwimmaktivitäten

- Drücken Sie , um während des Freiwasserschwimmens ein Intervall aufzuzeichnen.
- Vor dem Start einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Schwimmbadgröße auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Größe einzugeben.
Die Uhr misst die Distanz nach abgeschlossenen Bahnen und zeichnet die Daten auf. Die Poolgröße muss richtig angegeben sein, damit eine genaue Distanz angezeigt wird. Wenn Sie das nächste Mal eine Aktivität für das Schwimmbadschwimmen starten, verwendet die Uhr diese Poolgröße. Halten Sie  gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend **Poolgröße**, um die Größe zu ändern.
- Schwimmen Sie die gesamte Poollänge mit einem Schwimmstil, um genaue Ergebnisse zu erhalten. Halten Sie den Aktivitäten-Timer an, wenn Sie eine Ruhepause einlegen.
- Drücken Sie , um während des Schwimmbadschwimmens eine Erholungsphase aufzuzeichnen ([Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung, Seite 15](#)).
Die Smartwatch zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen für das Schwimmbadschwimmen auf.
- Damit die Smartwatch Ihre Bahnen zählen kann, stoßen Sie sich kräftig von der Wand ab und gleiten ein Stück vor dem ersten Zug.
- Bei speziellen Übungen oder Trainingseinheiten müssen Sie entweder den Aktivitäten-Timer anhalten oder die Übungsaufzeichnungsfunktion verwenden ([Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion, Seite 15](#)).

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.

Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung

HINWEIS: Schwimmdaten werden während einer Erholungsphase nicht aufgezeichnet. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um andere Datenseiten anzuzeigen.




Die Auto-Erholungsfunktion ist nur für das Schwimmbadschwimmen verfügbar. Die Uhr erkennt automatisch, wenn Sie sich erholen, und die Erholungsseite wird angezeigt. Wenn Sie sich länger als 15 Sekunden erholen, erstellt die Uhr automatisch ein Erholungsintervall. Wenn Sie weiterschwimmen, startet die Uhr automatisch ein neues Schwimmintervall. Aktivieren Sie die Auto-Erholungsfunktion in den Aktivitätsoptionen ([Aktivitäten und App-Einstellungen](#), Seite 115).

TIPP: Erzielen Sie bei der Verwendung der Auto-Erholungsfunktion die besten Ergebnisse, indem Sie die Arme bei Erholungsphasen so wenig wie möglich bewegen.

Während einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen oder das Freiwasserschwimmen können Sie manuell ein Erholungsintervall markieren, indem Sie  drücken.

Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion

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

- 1 Drücken Sie beim Schwimmen im Schwimmbad die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Übungsaufzeichnungssseite anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie , um den Übungs-Timer zu starten.
- 3 Drücken 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:
 - Drücken Sie , um ein weiteres Übungsintervall zu starten.
 - Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um ein Schwimmintervall zu starten und zu den Schwimmtrainingsseiten zurückzukehren.

Der Forerunner Fahrradcomputer und Ihr E-Bike


Zum Verwenden kompatibler E-Bikes, z. B. Shimano STEPS™ E-Bikes, müssen Sie sie mit dem Forerunner Fahrradcomputer koppeln ([Koppeln von Funksensoren](#), Seite 109).

Skifahren und Wintersport

Sie können der Aktivitätsliste Ski- und Snowboard-Aktivitäten hinzufügen ([Anpassen der Aktivitätsliste](#), Seite 114). Sie können die Datenseiten für jede Aktivität anpassen ([Anpassen der Datenseiten](#), Seite 117).

Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren

Die Uhr zeichnet die Details von Abfahrten beim Ski- oder Snowboardfahren auf. Dabei wird die Funktion für die automatische Abfahrt verwendet. Diese Funktion ist standardmäßig beim Alpinski fahren und beim Snowboarden aktiviert. Sie zeichnet automatisch neue Abfahrten auf, wenn Sie bergab fahren.

- 1 Starten Sie eine Ski- oder Snowboard-Aktivität.
- 2 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Abfahrten anzeigen**.
- 4 Drücken Sie **UP** und **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.

Leistungsdaten für das Langlaufen


HINWEIS: Das Zubehör der HRM-Pro Serie muss mit der Forerunner Smartwatch über die ANT+ Technologie gekoppelt sein. Wenn die Forerunner Smartwatch mit dem Zubehör der HRM-Pro Serie geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Koppeln Sie die kompatible Forerunner Smartwatch mit dem Zubehör der HRM-Pro Serie, um Echtzeit-Informationen zur Leistung beim Langlaufen zu erhalten. Die Leistungsabgabe wird in Watt gemessen. Die Leistung wird u. a. durch Geschwindigkeit, Höhenunterschiede, Wind und Schneebedingungen beeinflusst. Verwenden Sie die Leistungsabgabe, um die Skileistung zu messen und zu verbessern.

HINWEIS: Skileistungswerte sind in der Regel niedriger als Radfahrleistungswerte. Dies ist normal und ist darauf zurückzuführen, dass Menschen beim Skifahren weniger effizient sind als beim Radfahren. Skileistungswerte liegen bei derselben Trainingsintensität oft 30 bis 40 Prozent unter den Radfahrleistungswerten.

Aufzeichnen von Ski- oder Splitboardtouraktivitäten




Bei der Aktivität für Ski- oder Splitboardtouren können Sie manuell zwischen Aufzeichnungsmodi für Anstiege und Abfahrten wechseln, damit Ihre Statistiken richtig gespeichert werden. Sie können die Einstellung für die Modusverfolgung anpassen, um automatisch oder manuell den Aufzeichnungsmodus zu wechseln (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 115*).

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Skitouren** oder **Splitboardtouren** aus.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wenn die Aktivität mit einem Anstieg beginnt, wählen Sie **Anstieg**.
 - Wenn die Aktivität mit einer Abfahrt beginnt, wählen Sie **Abstieg**.
- 4 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Drücken Sie bei Bedarf , um zwischen den Anstiegs- und Abfahrtsaufzeichnungsmodi zu wechseln.
- 6 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, und wählen Sie **Speichern**.

Aufzeichnen einer Bouldern-Aktivität

Sie können während einer Bouldern-Aktivität Routen aufzeichnen. Eine Route ist ein Kletterpfad entlang Felsen oder kleinen Felsformationen.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Bouldern**.
- 3 Wählen Sie ein Bewertungssystem.

HINWEIS: Wenn Sie das nächste Mal eine Bouldern-Aktivität starten, verwendet die Uhr dieses Bewertungssystem. Halten Sie  gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend Bewertungsskala, um das System zu ändern.
- 4 Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad der Route.
- 5 Drücken Sie **START**, um den Routentimer zu starten.
- 6 Starten Sie Ihre erste Route.
- 7 Drücken Sie , um die Route zu beenden.
- 8 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Abgeschlossen**, um eine erfolgreiche Route zu speichern.
 - Wählen Sie **Versucht**, um eine nicht erfolgreiche Route zu speichern.
 - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Route zu löschen.
- 9 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie , um die nächste Route zu starten.
- 10 Wiederholen Sie diesen Vorgang für jede Route, bis die Aktivität abgeschlossen ist.
- 11 Drücken Sie nach der letzten Route die Taste **STOP**, um den Routentimer zu stoppen.
- 12 Wählen Sie **Speichern**.

Golf

Golfspielen

Vor einem Golfspiel sollten Sie das Gerät aufladen (*Aufladen der Uhr, Seite 132*).

1 Drücken Sie **START**.

2 Wählen Sie **Golfspielen**.

Das Gerät erfasst Satelliten, berechnet Ihre Position und wählt einen Platz aus, wenn sich nur ein Platz in der Nähe befindet.

3 Wenn die Golfplatzliste angezeigt wird, wählen Sie einen Platz aus der Liste aus.

4 Wählen Sie **✓**, um die Scoreeingabe zu aktivieren.

5 Wählen Sie einen Abschlag.

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

Das Gerät wechselt die Daten automatisch, wenn Sie zum nächsten Loch gehen.

TIPP: Drücken Sie **START**, um das Golfmenü zu öffnen (*Golfmenü, Seite 19*).

7 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **START > Runde beenden > Runde beenden**.

Herunterladen von Golfplätzen

Bevor Sie zum ersten Mal auf einem bestimmten Platz spielen, müssen Sie den Platz über die Garmin Connect App herunterladen.

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

2 Wählen Sie **Golfplätze herunterladen > +**.

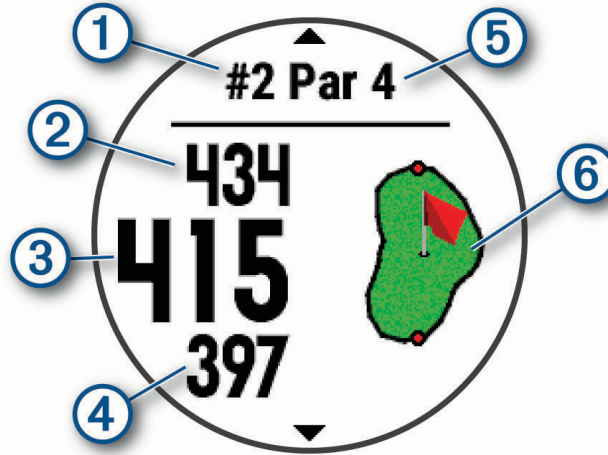
3 Wählen Sie einen Golfplatz.

4 Wählen Sie **Herunterladen**.

Wenn der Download des Golfplatzes abgeschlossen ist, wird der Platz auf der Forerunner Uhr in der Liste der Golfplätze angezeigt.

Informationen zum Loch

Die Uhr berechnet die Distanz zum vorderen und hinteren Bereich des Grüns sowie zur ausgewählten Position der Fahne (*Verschieben der Fahne*, Seite 19).



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

Golfmenü

Während einer Runde können Sie **START** drücken, um zusätzliche Funktionen im Golfmenü anzuzeigen.

Runde beenden: Beendet die aktuelle Runde.

Runde anhalten: Hält die aktuelle Runde an. Sie können die Runde jederzeit fortsetzen, indem Sie eine Golfspielen Aktivität starten.

Fahne verschieben: Ermöglicht es Ihnen, die Position der Fahne zu verschieben, um genauere Distanzmessungen zu erhalten (*Verschieben der Fahne, Seite 19*).

Hindernisse: Zeigt die Bunker und Wasserhindernisse für das aktuelle Loch an.

Schlagw. messen: Zeigt die Distanz des vorherigen, mit der Garmin AutoShot™ Funktion aufgezeichneten Golfschlags an (*Anzeigen der gemessenen Schlagweite, Seite 19*). Sie können auch manuell einen Golfschlag aufzeichnen (*Manuelle Messung der Schlagweite, Seite 20*).

Layups: Zeigt die Layup- und Distanzoptionen für das aktuelle Loch an (nur für Löcher mit Par 4 und Par 5).

Scorecard: Öffnet die Scorecard für die Runde (*Scoreeingabe, Seite 20*).

Gesamtwerte: Zeigt die aufgezeichneten Daten für Zeit, Distanz und zurückgelegte Schritte an. Der Kilometerzähler wird automatisch gestartet und angehalten, wenn Sie eine Runde beginnen oder beenden. Sie können die Gesamtwerte während einer Runde zurücksetzen.

PinPointer: Die PinPointer Funktion ist ein Kompass, der auf die Position der Fahne zeigt, wenn Sie das Grün nicht sehen können. Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, einen Schlag auszurichten, selbst wenn Sie zwischen Bäumen oder tief in einem Bunker sind.

HINWEIS: Verwenden Sie die PinPointer Funktion nicht in einem Golfwagen. Störungen vom Golfwagen können die Genauigkeit des Kompasses beeinflussen.

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 > Schlagw. 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 zuvor aufgezeichnete Schlagweiten anzuzeigen.

Manuelle Messung der Schlagweite

Sie können manuell einen Schlag hinzufügen, wenn er von der Uhr nicht erkannt wird. Sie müssen den Schlag an der Position des nicht aufgezeichneten Schlags hinzufügen.

- 1 Führen Sie einen Schlag aus und warten Sie, wo der Ball landet.
- 2 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **START**.
- 3 Wählen Sie **Schlagw. messen**.
- 4 Drücken Sie die Taste **START**.
- 5 Wählen Sie **Schlag hinzufügen** > ✓.
- 6 Geben Sie bei Bedarf den für den Golfschlag verwendeten Schläger ein.
- 7 Gehen oder fahren Sie zum Golfball.

Wenn Sie das nächste Mal einen Schlag ausführen, zeichnet die Uhr automatisch die letzte Schlagweite auf. Bei Bedarf können Sie manuell einen weiteren Golfschlag hinzufügen.

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.

Golfsensoren

Die Uhr ist mit Approach® CT10 Golfsensoren kompatibel. Sie können gekoppelte Golfsensoren verwenden, um Ihre Golfschläge, einschließlich Position, Distanz und Schlägerart, automatisch zu speichern. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch der Golfsensoren (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Scoreeingabe


- 1 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Scorecard**.
Die Scorecard wird angezeigt, wenn Sie sich auf dem Grün befinden.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Löcher zu durchblättern.
- 4 Drücken Sie **START**, um ein Loch auszuwählen.
- 5 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um den Score einzugeben.
Der Gesamtscore wird aktualisiert.

Aktualisieren von Scores

- 1 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Scorecard**.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Löcher zu durchblättern.
- 4 Drücken Sie **START**, um ein Loch auszuwählen.
- 5 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um den Score für das Loch zu ändern.
Der Gesamtscore wird aktualisiert.

Einrichten der Scoring-Methode

Sie können die vom Gerät verwendete Methode für die Scoreeingabe ändern.

- 1 Halten Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 3 Wählen Sie **Scoring-Methode**.
- 4 Wählen Sie eine Scoring-Methode.


Informationen zur Stableford-Zählweise

Wenn Sie die Stableford-Zählweise wählen ([Einrichten der Scoring-Methode, Seite 20](#)), werden Punkte basierend auf der Anzahl der Schläge im Verhältnis zum Par vergeben. Am Ende der Runde gewinnt der Spieler mit dem höchsten Score. Das Gerät vergibt Punkte entsprechend den Angaben der United States Golf Association.

Auf der Scorecard für ein Stableford-Spiel werden Punkte und keine Schläge angezeigt.


Punkte	Im Verhältnis zum Par gespielte Schläge
0	2 oder mehr über Par
1	1 über Par
2	Par
3	1 unter Par
4	2 unter Par
5	3 unter Par

Einrichten des Handicaps

- Halten Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste  gedrückt.
- Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- Wählen Sie **Handicap-Scoring**.
- Wählen Sie eine Option für das Handicap-Scoring:
 - Wählen Sie **Lokales Handicap**, um die Anzahl der Schläge einzugeben, die von Ihrem Gesamtscore abgezogen werden sollen.
 - Wählen Sie **Index/Slope**, um den Handicap-Index des Spielers und den Slope-Wert des Platzes einzugeben, damit das Platz-Handicap berechnet werden kann.
- Geben Sie Ihr Handicap ein.

Aktivieren der Statistikverfolgung

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

- Halten Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste  gedrückt.
- Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- Wählen Sie **Statistiken verfolgen**.

Aufzeichnen von Statistiken

Zum Aufzeichnen von Statistiken müssen Sie zunächst die Statistikverfolgung aktivieren ([Aktivieren der Statistikverfolgung, Seite 21](#)).

- Wählen Sie auf der Scorecard ein Loch aus.
- Geben Sie die Gesamtanzahl der Schläge ein, einschließlich Putts, und drücken Sie **START**.
- Geben Sie die Anzahl der Putts ein, und drücken Sie **START**.
HINWEIS: Die Anzahl der Putts wird nur für die Statistikverfolgung verwendet und führt nicht zu einer Erhöhung des Scores.
- Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
HINWEIS: Wenn Sie ein Par-3-Loch spielen, werden keine Fairway-Informationen angezeigt.
 - Wenn der Ball das Fairway getroffen hat, wählen Sie **Im Fairway**.
 - Wenn der Ball nicht das Fairway getroffen hat, wählen Sie **Zu weit rechts** oder **Zu weit links**.
- Geben Sie bei Bedarf die Anzahl der Strafschläge ein.

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 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Gesamtwerte**.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Reset**, um den Kilometerzähler auf Null zurückzusetzen.

Anzeigen der Richtung zur Fahne

Die PinPointer Funktion ist ein Kompass, der Richtungshinweise bereitstellt, wenn Sie das Grün nicht sehen können. Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, einen Schlag auszurichten, selbst wenn Sie zwischen Bäumen oder tief in einem Bunker sind.

HINWEIS: Verwenden Sie die PinPointer Funktion nicht in einem Golfwagen. Störungen vom Golfwagen können die Genauigkeit des Kompasses beeinflussen.

- 1 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **PinPointer**.
Der Pfeil zeigt auf die Position der Fahne.

Training

Trainieren für einen Wettkampf

Die Uhr kann tägliche Trainings vorschlagen, um Sie beim Training für ein Lauf- oder Radfahrevent zu unterstützen, wenn Sie über eine VO2max-Berechnung verfügen ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 57](#)).

- 1 Rufen Sie auf dem Smartphone oder Computer Ihren Garmin Connect Kalender auf.
- 2 Wählen Sie den Tag des Events und fügen Sie den Wettkampf hinzu.
Sie können nach einem Event in Ihrer Nähe suchen oder ein eigenes Event erstellen.
- 3 Fügen Sie Details zum Event hinzu und auch die Strecke, sofern diese verfügbar ist.
- 4 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.
- 5 Blättern Sie auf der Uhr zur Übersicht für das Hauptevent, um einen Countdown bis zum primären Wettkampf zu sehen.
- 6 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START** und wählen Sie eine Lauf- oder Radfahraktivität.
HINWEIS: Wenn Sie mindestens 1 Lauftraining im Freien absolviert und Herzfrequenzdaten erhalten haben oder 1 Tour absolviert und Herzfrequenz sowie Leistungsdaten erhalten haben, werden auf der Uhr tägliche Trainingsvorschläge angezeigt.

Wettkampfkalender und primärer Wettkampf

Wenn Sie einen Wettkampf in Ihren Garmin Connect Kalender eintragen, können Sie das Event auf der Uhr anzeigen, wenn Sie die Übersicht für den primären Wettkampf hinzufügen ([Übersichten, Seite 80](#)). Das Datum des Events muss innerhalb der nächsten 365 Tage liegen. Auf der Uhr werden ein Countdown bis zum Event, Ihre Zielzeit oder prognostizierte Endzeit (nur Laufveranstaltungen) und Wetterinformationen angezeigt.



HINWEIS: Historische Wetterinformationen für den Ort und das Datum sind sofort verfügbar. Lokale Vorhersagedaten werden ca. 14 Tage vor dem Event angezeigt.

Falls Sie mehrere Wettkämpfe hinzufügen, werden Sie zur Auswahl eines Hauptevents aufgefordert.

Abhängig von den für das Event verfügbaren Streckendaten können Sie Höhendaten und die Streckenkarte anzeigen und einen PacePro™ Plan hinzufügen ([PacePro Training, Seite 33](#)).

Einheitlicher Trainingszustand

Wenn Sie mehr als ein Garmin® Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto verwenden, können Sie festlegen, welches Gerät als primäre Datenquelle für den Alltag und für das Training dienen soll.

Wählen Sie im Menü der Garmin Connect App die Option Einstellungen.

Primäres Trainingsgerät: Legt die vorrangige Datenquelle für Trainingswerte wie Trainingszustand und Belastungsfokus fest.

Primäre Smartwatch: Legt die vorrangige Datenquelle für tägliche Gesundheitsdaten wie Schritte und Schlaf fest. Dies sollte die Smartwatch sein, die Sie am meisten tragen.

TIPP: Damit Sie die genauesten Ergebnisse erzielen, empfiehlt Garmin, oft eine Synchronisierung mit dem Garmin Connect Konto durchzuführen.

Gesundheits- und WellnessEinstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen** > **Fitness**.

HF am Handgelenk: Ermöglicht es Ihnen, die Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk anzupassen (*Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 42*).

Pulsoximetermodus: Ermöglicht es Ihnen, einen Pulsoximetermodus zu wählen (*Aktivieren des ganztägigen Modus, Seite 74*).

Tagesübersicht: Aktiviert die Tagesübersicht für die Body Battery™, die einige Stunden vor der Schlafenszeit angezeigt wird. Die Tagesübersicht gibt Aufschluss darüber, wie sich der tägliche Stress und die täglichen Aktivitäten auf die Body Battery Reserven ausgewirkt haben (*Body Battery, Seite 75*).

Stressalarme: Benachrichtigt Sie, wenn stressreiche Zeiten die Body Battery Reserven abgebaut haben.

Erholungsalarme: Benachrichtigt Sie, wenn Sie eine ruhige Zeit hatten und wie sich dies auf die Body Battery Reserven ausgewirkt hat.

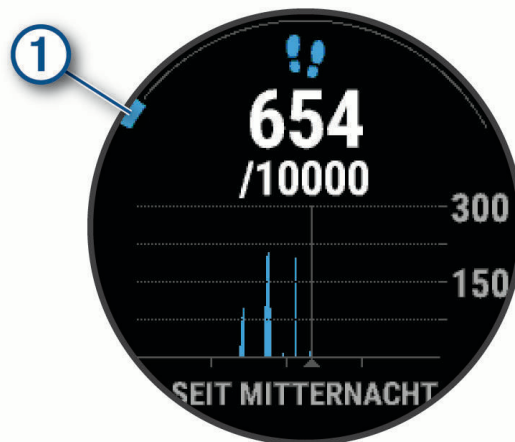
Inaktivitätsalarm: Aktiviert oder deaktiviert den Inaktivitätsalarm (*Verwenden des Inaktivitätsalarms, Seite 24*).

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 Ihnen, Move IQ® Ereignisse zu aktivieren und zu deaktivieren. Wenn Ihre Bewegungen bekannten Trainingsmustern entsprechen, erkennt die Move IQ Funktion das Ereignis automatisch und zeigt es in der Zeitleiste an. Die Move IQ Ereignisse enthalten den Aktivitätstyp und die Dauer, sind allerdings nicht in der Aktivitätsliste oder im Newsfeed zu sehen. Erhöhen Sie den Detailgrad und die Genauigkeit, indem Sie auf dem Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe aufzeichnen.

Automatisches Ziel

Die Uhr erstellt automatisch basierend auf dem vorherigen Aktivitätsgrad ein Tagesziel für Schritte. Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zeigt die Uhr den Fortschritt in Bezug auf das Tagesziel an .




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 127*).

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

Aktivieren des Inaktivitätsalarms

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarme** > **Systemalarne** > **Fitness** > **Inaktivitätsalarm** > **Ein**.

Schlafüberwachung


Während Sie schlafen, erkennt die Uhr automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in der Garmin Connect App oder in den Uhreinstellungen einrichten (*Anpassen des Schlafmodus, Seite 25*). Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Nickerchen werden den Schlafstatistiken hinzugefügt und können sich auch auf die Erholung auswirken. Sie können sich detaillierte Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

HINWEIS: Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarme bleiben weiterhin aktiviert (*Verwenden des DND-Modus, Seite 25*).

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten auf die Garmin Connect Website hoch (*Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect, Seite 78*).
Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.
Sie können Schlafdaten der vorherigen Nacht auf der Forerunner Uhr anzeigen (*Übersichten, Seite 80*).

Anpassen des Schlafmodus

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System** > **Schlafmodus**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Plan**, anschließend einen Tag und geben Sie die normalen Schlafenszeiten ein.
 - Wählen Sie **Displaydesign**, um das Schlaf-Displaydesign zu verwenden.
 - Wählen Sie **Beleuchtung**, um die Displayeinstellungen zu konfigurieren.
 - Wählen Sie **Nickerchen-Alarm**, um Nickerchen-Alarme als Ton, Vibration oder beides auszugeben.
 - Wählen Sie **DND**, um den DND-Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren.

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 Schlafenszeit aktivieren, damit während der normalen Schlafenszeiten automatisch in den DND-Modus gewechselt wird (*Systemeinstellungen, Seite 127*).

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen.

- 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.

Die Uhr 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). Die Uhr 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

Die Forerunner Uhr berechnet Intensitätsminuten durch den Vergleich Ihrer Herzfrequenz mit Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe. Wenn die Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet die Uhr 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.
- Tragen Sie die Uhr am Tag und in der Nacht, um möglichst genaue Daten für die Herzfrequenz in Ruhe zu erhalten.

Move IQ

Wenn Ihre Bewegungen bekannten Trainingsmustern entsprechen, erkennt die Move IQ Funktion das Ereignis automatisch und zeigt es in der Zeitleiste an. Die Move IQ Ereignisse enthalten den Aktivitätstyp und die Dauer, sind allerdings nicht in der Aktivitätsliste oder im Newsfeed zu sehen. Erhöhen Sie den Detailgrad und die Genauigkeit, indem Sie auf dem Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe aufzeichnen.

Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Während der Aktivität können Sie trainingspezifische Datenseiten anzeigen, die Informationen zu den Trainingsabschnitten enthalten, z. B. die Distanz für den Trainingsabschnitt oder die aktuelle Pace.

Auf der Uhr: Sie können die Trainingsapp über die Aktivitätsliste öffnen, um alle Trainings anzuzeigen, die derzeit auf der Uhr geladen sind ([Anpassen der Aktivitätsliste, Seite 114](#)).

Sie können auch den Trainingsverlauf anzeigen.

In der App: Sie können weitere Trainings erstellen und finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings wählen und die Trainings auf die Uhr übertragen ([Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 26](#)).

Sie können Trainings planen.

Sie können Ihre aktuellen Trainings aktualisieren und bearbeiten.

Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 97](#)).

1 Wählen Sie eine Option:

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

2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainings**.

3 Suchen Sie nach einem Training, oder erstellen und speichern Sie ein neues Training.

4 Wählen Sie  oder **An Gerät senden**.

5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.


Erstellen benutzerdefinierter Trainings in Garmin Connect

Zum Erstellen eines Trainings in der Garmin Connect App müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 97](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainings > Training erstellen**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Erstellen Sie ein benutzerdefiniertes Training.
- 5 Wählen Sie **Audionotiz**, um eine kurze Notiz zum Training oder zu einem Trainingsabschnitt aufzuzeichnen (für alle Trainings verfügbar, ausgenommen für das Schwimmen).
Audionotizen werden über verbundene Bluetooth® Kopfhörer wiedergegeben, sofern verfügbar ([Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 92](#)).
- 6 Wählen Sie **Speichern**.
- 7 Geben Sie einen Namen für das Training ein, und wählen Sie **Speichern**.
Das neue Training wird in der Trainingsliste angezeigt.
HINWEIS: Sie können dieses Training an die Uhr senden ([Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 26](#)).

Senden benutzerdefinierter Trainings an die Uhr

Sie können ein mit der Garmin Connect App erstelltes benutzerdefiniertes Training an die Uhr senden ([Erstellen benutzerdefinierter Trainings in Garmin Connect, Seite 27](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainings**.
- 3 Wählen Sie ein Training aus der Liste aus.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie die kompatible Uhr.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Starten eines Trainings

Die Uhr kann Sie beim Durchführen mehrerer Abschnitte eines Trainings unterstützen.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **☰** > **Training** > **Trainings**.
- 4 Wählen Sie ein Training.

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



- 5 Wählen Sie **DOWN**, um Trainingsabschnitte anzuzeigen (optional).
TIPP: Sie können **START** drücken, um eine Animation der gewählten Übung anzuzeigen oder um sich mit Bluetooth Kopfhörern Audionotizen anzuhören (optional).
 - 6 Wählen Sie **START** > **Training starten**.
 - 7 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- Nachdem Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt die Uhr die einzelnen Trainingsabschnitte, optionale Abschnitte, Audionotizen und die aktuellen Trainingsdaten an.

Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags


Damit die Uhr ein tägliches Lauf- oder Radfahrtraining vorschlagen kann, ist eine VO2max-Berechnung für diese Aktivität erforderlich ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 57](#)).

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Laufen** oder **Radfahren**.
Der tägliche Trainingsvorschlag wird angezeigt.
- 3 Drücken Sie **DOWN**, um Details zum Training anzuzeigen, z. B. Schritte und erwarteter Nutzen (optional).
- 4 Wählen Sie **START** und anschließend eine Option:
 - Wählen Sie **Training starten**, um das Training zu starten.
 - Wählen Sie **Verwerfen**, um das Training zu überspringen.
 - Wählen Sie **Mehr Vorschläge**, um Trainingsvorschläge für die nächste Woche anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Einstellungen**, um die Trainingseinstellungen wie **Zieltyp** anzuzeigen.

Der Trainingsvorschlag wird automatisch aktualisiert, um sich an Veränderungen von Trainingsgewohnheiten, Erholungszeit und VO2max anzupassen.


Aktivieren und Deaktivieren täglicher Trainingsvorschläge

Tägliche Trainingsvorschläge werden basierend auf früheren Aktivitäten empfohlen, die in Ihrem Garmin Connect Konto gespeichert sind.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Laufen** oder **Radfahren**.
- 3 Halten Sie  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Trainings > Tägliche Vorschläge > Einstellungen > Trainingsaufforderung**.
- 5 Drücken Sie **START**, um Aufforderungen zu deaktivieren oder zu aktivieren.


Durchführen eines Schwimmbadtrainings

Die Uhr kann Sie beim Durchführen mehrerer Abschnitte eines Schwimmtrainings unterstützen. Das Erstellen und Senden von Schwimmbadtrainings ähnelt dem Vorgang in den Abschnitten [Trainings, Seite 26](#) und [Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 26](#).

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Schwimmbad**.
- 3 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Trainings**, um aus Garmin Connect heruntergeladene Trainings zu absolvieren.
 - Wählen Sie **Critical Swim Speed**, um einen CSS-Test aufzuzeichnen oder manuell einen CSS-Wert einzugeben ([Aufzeichnen eines Critical Swim Speed-Tests, Seite 29](#)).
 - Wählen Sie **Trainingskalender**, um die geplanten Trainings zu absolvieren oder anzuzeigen.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Aufzeichnen eines Critical Swim Speed-Tests

Der CSS-Wert (Critical Swim Speed) ist das Ergebnis eines Zeitschwimmtests und wird als Pace pro 100 Meter angegeben. Die CSS ist die theoretische Geschwindigkeit, die Sie fortwährend beibehalten können, ohne zu ermüden. Verwenden Sie die CSS, um die richtige Trainingspace zu ermitteln und Ihre Fortschritte zu überwachen.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Schwimmbad**.
- 3 Halten Sie  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Critical Swim Speed > CSS-Test durchführen**.
- 5 Drücken Sie **DOWN**, um eine Vorschau der Trainingsabschnitte anzuzeigen (optional).
- 6 Drücken Sie die Taste **START**.
- 7 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten..
- 8 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Bearbeiten des Ergebnisses für die Critical Swim Speed

Sie können manuell eine neue Zeit für den CSS-Wert bearbeiten oder eingeben.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > Schwimmbad > Optionen > Critical Swim Speed > Critical Swim Speed**.
- 2 Geben Sie die Minuten ein.
- 3 Geben Sie die Sekunden ein.

Informationen zum Trainingskalender

Der Trainingskalender auf der Uhr ist eine Erweiterung des Trainingskalenders oder -plans, den Sie in Ihrem Garmin Connect Konto 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 in der Kalenderübersicht angezeigt. Wenn Sie einen Tag im Kalender auswählen, können Sie das Training anzeigen oder absolvieren. Das geplante Training bleibt auf der Uhr, 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 Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 97](#)) und die Forerunner Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainingspläne**.
- 3 Wählen Sie einen Trainingsplan aus und legen Sie einen Zeitraum fest.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.

Adaptive Trainingspläne

Ihr Garmin Connect Konto verfügt über einen adaptiven Trainingsplan und Garmin Coach, damit Sie Ihre Trainingsziele erreichen. Beispielsweise können Sie einige Fragen beantworten, um einen Plan für einen 5-km-Lauf auszuwählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst. Wenn Sie einen Plan starten, wird der Forerunner Uhr in der Übersichtsschleife die Garmin Coach-Übersicht hinzugefügt.

Starten des Trainings für den aktuellen Tag


Nachdem Sie einen Garmin Coach-Trainingsplan auf die Uhr übertragen haben, wird in der Übersichtsschleife die Garmin Coach-Übersicht angezeigt ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 113](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Garmin Coach-Übersicht anzuzeigen. Falls für den aktuellen Tag ein Training für diese Aktivität geplant ist, zeigt die Uhr den Namen des Trainings an und fordert Sie auf, es zu starten.
- 2 Drücken Sie die Taste **START**.
- 3 Drücken Sie **DOWN**, um die Trainingsabschnitte anzuzeigen (optional).
- 4 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Training starten**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.




Intervalltrainings

Bei Intervalltrainings kann es sich um offene oder strukturierte Trainings handeln. Strukturierte Wiederholungen können auf Distanz oder Zeit basieren. Das Gerät speichert Ihr persönliches Intervalltraining, bis Sie das Training erneut bearbeiten.



Anpassen von Intervalltrainings

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Drücken Sie .
- 4 Wählen Sie **Training > Intervalle > Strukturierte Wiederholungen**.
Ein Training wird angezeigt.
- 5 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Training bearbeiten**.
- 6 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
 - Wählen Sie **Intervall**, um die Intervalldauer und den Intervalltyp einzurichten.
 - Wählen Sie **Pause**, um die Erholungsdauer und den Erholungstyp einzurichten.
 - 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.
- 7 Drücken Sie **BACK**.

Starten eines Intervalltrainings

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Intervalle**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Offene Wiederholungen**, um Intervalle und Erholungspausen manuell durch Drücken von  zu markieren.
 - Wählen Sie **Strukturierte Wiederholungen > START > Training starten**, um ein Intervalltraining basierend auf Distanz oder Zeit zu erstellen.
- 6 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 7 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, drücken Sie , um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 8 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 Aktivitäten-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 **Datenseiten > Neu hinzuf. > Virtual Partner**.
- 6 Geben Sie einen Pace- oder Geschwindigkeitswert ein.
- 7 Starten Sie die Aktivität (*Starten von Aktivitäten, Seite 5*).
- 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**.


PacePro Training

Viele Läufer tragen bei Wettkämpfen gerne ein Paceband als Hilfe zum Erreichen ihres Wettkampfziels. Die PacePro Funktion ermöglicht es Ihnen, ein benutzerdefiniertes Paceband basierend auf Distanz und Pace oder auf Distanz und Zeit zu erstellen. Sie können auch ein Paceband für eine bekannte Strecke erstellen, um die Paceyanstrengung basierend auf Höhenunterschieden zu optimieren.

Sie können mit der Garmin Connect App einen PacePro Plan erstellen. Zeigen Sie eine Vorschau der Splits und des Höhenprofils an, bevor Sie die Strecke laufen.


Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect

Zum Herunterladen eines PacePro Plans von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 97](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option:
 - Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie **•••**.
 - Rufen Sie die Website connect.garmin.com auf.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > PacePro-Pace-Strategie**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um einen PacePro Plan zu erstellen und zu speichern.
- 4 Wählen Sie  oder **An Gerät senden**.


Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr

Zum Erstellen von PacePro Plänen auf der Smartwatch müssen Sie zunächst eine Strecke erstellen und auf die Smartwatch laden (*Erstellen von Strecken in Garmin Connect, Seite 99*).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.
- 3 Halten Sie  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Strecken**.
- 5 Wählen Sie eine Strecke.
- 6 Wählen Sie **PacePro > Neu erstellen**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Zielpace** und geben Sie die Zielpace ein.
 - Wählen Sie **Zielzeit** und geben Sie die Zielzeit ein.

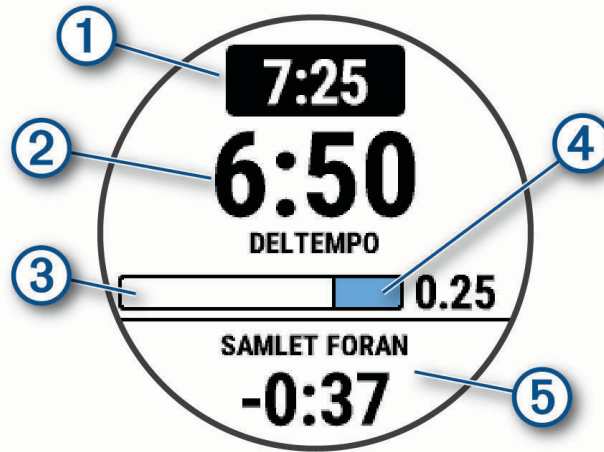
Das Gerät zeigt Ihr benutzerdefiniertes Paceband an.

TIPP: Drücken Sie **DOWN**, um eine Vorschau der Splits anzuzeigen.

- 8 Wählen Sie **START**.
- 9 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Plan verwenden > **, um die Streckennavigation zu aktivieren und den Plan zu starten.
 - Wählen Sie **Karte**, um eine Vorschau der Strecke anzuzeigen.

Starten von PacePro Plänen

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.
- 3 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > PacePro-Pläne**.
- 5 Wählen Sie einen Plan.
TIPP: Wählen Sie **DOWN > Splits anzeigen**, um eine Vorschau der Splits anzuzeigen.
- 6 Wählen Sie **START**, um den Plan zu starten.
- 7 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Ja**, um die Streckennavigation zu aktivieren.
- 8 Wählen Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.



①	Ziel-Splitpace
②	Aktuelle Splitpace
③	Fortschritt für den Abschluss des Splits
④	Im Split verbleibende Distanz
⑤	Gesamter zeitlicher Vorsprung bzw. Zeitrückstand zur Zielzeit

Stoppen von PacePro Plänen

- 1 Halten Sie die Taste **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **PacePro beenden > Ja**.
Das Gerät stoppt den PacePro Plan. Der Aktivitäten-Timer läuft weiter.

Power Guide

Sie können eine Leistungsstrategie erstellen und verwenden, um Ihre Anstrengung auf einer Strecke zu planen. Das Forerunner Gerät verwendet die FTP, die Strecken-Höhendaten und die voraussichtliche Zeit zum Absolvieren der Strecke, um einen individuellen Power Guide zu erstellen.


Einer der wichtigsten Schritte bei der Planung einer erfolgreichen Power Guide-Strategie ist die Wahl des Anstrengungsgrads. Eine höhere Anstrengung auf der Strecke führt zu einer höheren Leistungsempfehlung. Eine niedrigere Anstrengung führt zu einer geringeren Empfehlung (*Erstellen und Verwenden eines Power Guides, Seite 36*). Ein Power Guide hat vornehmlich zum Ziel, Ihnen basierend auf Ihrem Radfahrvermögen beim Absolvieren der Strecke zu helfen. Es geht nicht darum, eine bestimmte Zielzeit zu erreichen. Sie können den Anstrengungsgrad während der Tour anpassen.

Power Guides sind immer einer Strecke zugeordnet und können nicht mit Trainings oder Segmenten verwendet werden. Sie können die Strategie in der Garmin Connect App anzeigen und bearbeiten und sie mit kompatiblen Garmin Geräten synchronisieren. Zum Verwenden dieser Funktion ist ein Leistungsmesser erforderlich, der mit dem Gerät gekoppelt sein muss (*Koppeln von Funksensoren, Seite 109*).

Erstellen und Verwenden eines Power Guides

Zum Erstellen eines Power Guides müssen Sie zunächst einen Leistungsmesser mit der Smartwatch koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 109*). Außerdem müssen Sie eine Strecke auf die Smartwatch geladen haben (*Erstellen von Strecken in Garmin Connect, Seite 99*).

Sie können auch in der Garmin Connect App einen Power Guide erstellen.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Outdoor-Radfahraktivität.
- 3 Halten Sie  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Power Guide > Neu erstellen**.
- 5 Wählen Sie eine Strecke (*Strecken, Seite 98*).
- 6 Wählen Sie eine Radfahrposition.
- 7 Wählen Sie das Gewicht der Ausrüstung.
- 8 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Plan verwenden**.

TIPP: Sie können eine Vorschau der Karte sowie des Höhenprofils, der Anstrengung, der Einstellungen und der Splits anzeigen. Außerdem können Sie die Anstrengung, das Gelände, die Radfahrposition und das Gewicht der Ausrüstung anpassen, bevor Sie losfahren.

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 Garmin Connect Konto das Segmentemenü 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.

Abfahren eines Segments


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 Drücken 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, das Segment abzufahren.

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 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste  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 **Ton und Vibration**, 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 ein Lauftraining (*Ein Lauftraining absolvieren, Seite 4*).
Das Metronom wird automatisch gestartet.
- 9 Drücken 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 der Forerunner Smartwatch während einer Tour oder eines Triathlons auf einem kompatiblen Edge® Fahrradcomputer anzuzeigen. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Edge Geräts.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Angaben für Geschlecht, Geburtsdatum, Größe, Gewicht, Handgelenk, Herzfrequenz-Bereich, Leistungsbereich und Critical Swim Speed (CSS) aktualisieren ([Aufzeichnen eines Critical Swim Speed-Tests, Seite 29](#)). Die Smartwatch verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 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 40](#) 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

Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre Standard-Herzfrequenz-Bereiche 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 der Uhr anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Max. HF** und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
Mit der Funktion Aut. Erk. können Sie Ihre maximale Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch aufzeichnen (*Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 40*).
- 4 Wählen Sie **LSHF**, und geben Sie Ihre Herzfrequenz für die Laktatschwelle ein.
Sie können Ihre Laktatschwelle anhand eines Tests berechnen (*Laktatschwelle, Seite 63*). Mit der Funktion Aut. Erk. können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen (*Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 40*).
- 5 Wählen Sie **Ruheherzfrequenz > Eigene Werte** und geben Sie Ihre Herzfrequenz in Ruhe ein.
Sie können die von der Uhr 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 **% 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** 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 38*).
- 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	Belastungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungspace
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestregtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung


Einrichten von Leistungsbereichen

Für die Leistungsbereiche werden Standardwerte basierend auf Geschlecht, Gewicht und durchschnittlicher Fähigkeit verwendet. Sie stimmen evtl. nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Wenn Sie Ihren Wert für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) oder die anaerobe Schwelle (TP) kennen, können Sie diesen eingeben, damit die Leistungsbereiche von der Software automatisch berechnet werden. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Leistung**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie **Basiert auf**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% FTP** bzw. **% anaerobe Schwelle**, um die Bereiche als Prozentsatz der anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 6 Wählen Sie **FTP** oder **Anaerobe Schwelle** und geben Sie den Wert ein.
Mit der Funktion Aut. Erk. können Sie Ihre anaerobe Schwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen (*Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 40*).
- 7 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Minimum**, und geben Sie einen Mindestwert für die Leistung ein.

Automatisches Erfassen von Leistungswerten





Die Funktion Aut. Erk. ist standardmäßig aktiviert. Die Uhr kann während einer Aktivität automatisch Ihre maximale Herzfrequenz und die Laktatschwelle erfassen. Wenn die Uhr mit einem kompatiblen Leistungsmesser gekoppelt ist, kann sie während einer Aktivität Ihre leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) erfassen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Aut. Erk.**
- 3 Wählen Sie eine Option.

Herzfrequenzfunktionen

Die Uhr misst die Herzfrequenz am Handgelenk und ist auch mit Herzfrequenz-Brustgurten kompatibel. Sie können Herzfrequenzdaten in der Herzfrequenzübersicht anzeigen. Wenn sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt verfügbar sind, verwendet die Uhr die Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt.

In der Standardübersichtsschleife sind mehrere Herzfrequenzfunktionen verfügbar.

	Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Es wird eine Kurve Ihrer Herzfrequenz der letzten vier Stunden angezeigt, wobei die höchste und niedrigste Herzfrequenz hervorgehoben werden.
	Ihr aktueller Stresslevel. Die Uhr misst die Herzfrequenzvariabilität, während Sie inaktiv sind, um den Stresslevel zu ermitteln. Eine niedrige Zahl kennzeichnet einen geringeren Stresslevel.
	Ihr aktueller Body Battery Energiehaushalt. Die Uhr 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 Pulsoximetersensor befindet sich auf der Rückseite der Smartwatch.

Herzfrequenzmessung am Handgelenk

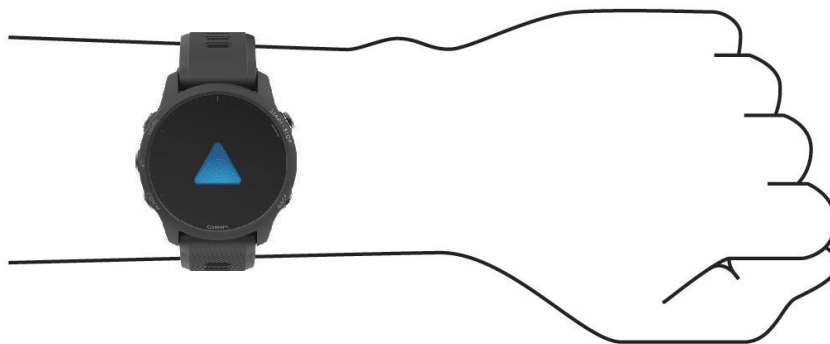
Tragen der Uhr

ACHTUNG

Bei einigen Benutzern kann es nach einer längeren Verwendung der Uhr zu Hautirritationen kommen. Dies gilt insbesondere für Benutzer mit einer empfindlichen Haut oder Allergien. Falls Sie Hautirritationen bemerken, nehmen Sie die Uhr ab und lassen Sie die Haut abheilen. Stellen Sie zum Vermeiden von Hautirritationen sicher, dass die Uhr sauber und trocken ist, und tragen Sie sie nicht zu fest am Handgelenk. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/fitandcare.

- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks.


HINWEIS: Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein. Sie erhalten genauere Herzfrequenzdaten, wenn sich die Uhr 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 der Uhr.

- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 42*.
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten, Seite 75*.
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.
- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter www.garmin.com/fitandcare.

Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Fitness > HF am Handgelenk**.

Status: Aktiviert oder deaktiviert die Herzfrequenzmessung am Handgelenk. Standardmäßig ist die Option Automatisch ausgewählt, sodass automatisch der Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk verwendet wird, sofern Sie nicht einen externen Herzfrequenzsensor koppeln.

HINWEIS: Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktivieren, wird auch gleichzeitig der Sensor für die Pulsoximetermessung am Handgelenk deaktiviert.


Beim Schwimmen: Aktiviert oder deaktiviert die Herzfrequenzmessung am Handgelenk bei Schwimmaktivitäten.

Alarm für abnormale Herzfrequenz: Ermöglicht es Ihnen, die Uhr so einzurichten, dass ein Alarm ausgegeben wird, wenn Ihre Herzfrequenz einen Zielwert über- oder unterschreitet ([Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz, Seite 44](#)).

Herzfrequenz senden: Ermöglicht es Ihnen, mit dem Senden von Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät zu beginnen ([Senden von Herzfrequenzdaten während einer Aktivität, Seite 43](#)).

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 die Uhr anlegen.
- Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite der Uhr.
- Tragen Sie die Uhr über dem Handgelenk. Die Uhr 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.

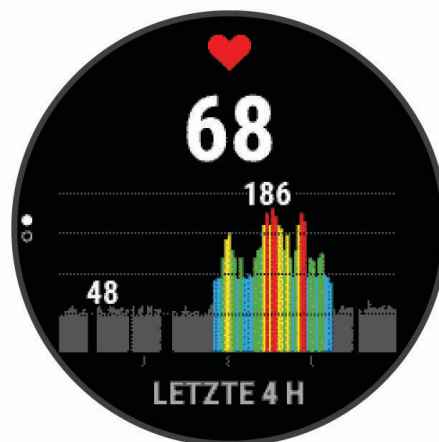
- Spülen Sie die Uhr nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Anzeigen der Herzfrequenzübersicht

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Herzfrequenzübersicht anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 113](#)).

- 2 Drücken Sie **START**, um Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) und eine Kurve Ihrer Herzfrequenz für die letzten 4 Stunden anzuzeigen.





- 3 Drücken Sie **DOWN**, um Ihre durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe für die letzten 7 Tage anzuzeigen.

Senden von Herzfrequenzdaten

Sie können die Herzfrequenzdaten von der Uhr senden und auf gekoppelten Geräten anzeigen. Das Senden von Herzfrequenzdaten verkürzt die Akkulaufzeit.

TIPP: Sie können die Aktivitätseinstellungen so anpassen, dass die Herzfrequenz beim Starten einer Aktivität automatisch gesendet wird (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 115*). Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an einen Edge Fahrradcomputer senden.

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Fitness > HF am Handgelenk > Herzfrequenz senden**.
- Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü zu öffnen, und wählen Sie .

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen.

2 Drücken Sie die Taste **START**.

Die Uhr sendet jetzt die Herzfrequenzdaten.

3 Koppeln Sie die Uhr mit dem kompatiblen Gerät.

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

4 Drücken Sie **STOP**, um das Senden von Herzfrequenzdaten zu beenden.

Senden von Herzfrequenzdaten während einer Aktivität

Sie können die Forerunner Uhr so einrichten, dass Herzfrequenzdaten beim Beginnen einer Aktivität automatisch gesendet werden. Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an einen Edge Fahrradcomputer senden.

HINWEIS: Das Senden von Herzfrequenzdaten verkürzt die Akkulaufzeit.

1 Drücken Sie **START**.

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

3 Drücken Sie .

4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

5 Wählen Sie **Herzfrequenz senden**.

Die Forerunner Uhr sendet jetzt die Herzfrequenzdaten im Hintergrund.

HINWEIS: Es wird nicht angezeigt, dass die Uhr Herzfrequenzdaten während einer Aktivität sendet.

6 Beginnen Sie mit der Aktivität (*Starten von Aktivitäten, Seite 5*).

7 Koppeln Sie die Uhr mit dem kompatiblen Gerät.

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


TIPP: Stoppen Sie die Aktivität, um das Senden der Herzfrequenzdaten zu stoppen (*Beenden von Aktivitäten, Seite 6*).

Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz

⚠ ACHTUNG

Bei dieser Funktion werden Sie nur informiert, wenn die Herzfrequenz nach einer Zeit der Inaktivität eine bestimmte, vom Benutzer ausgewählte Anzahl von Schlägen pro Minute über- oder unterschreitet. Diese Funktion informiert Sie nicht, wenn Ihre Herzfrequenz während der Schlafenszeiten, die Sie in der Garmin Connect App ausgewählt haben, unter den ausgewählten Schwellenwert sinkt. Diese Funktion informiert Sie nicht über potenzielle Herzerkrankungen und dient nicht zur Behandlung oder Diagnose von Erkrankungen oder Krankheiten. Halten Sie sich bezüglich Herzproblemen stets an die Anweisungen Ihres Arztes.

Sie können den Schwellenwert für die Herzfrequenz einrichten.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Option  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Fitness > HF am Handgelenk > Alarm für abnormale Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Oberer Alarm** oder **Unterer Alarm**.
- 4 Richten Sie den Schwellenwert für die Herzfrequenz ein.

Jedes Mal, wenn die Herzfrequenz den Schwellenwert über- oder unterschreitet, wird eine Meldung angezeigt und die Smartwatch vibriert.

Fitness_Notes

⚠ WARNUNG

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

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Entnehmen auswechselbarer Batterien.

Wenden Sie sich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

Material: Perchlorate – möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Rufen Sie die Website www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate auf.

⚠ ACHTUNG

Das Stiftwerkzeug ist scharf. Seien Sie vorsichtig bei der Verwendung.

⚠ ACHTUNG

Bei dieser Funktion werden Sie nur informiert, wenn die Herzfrequenz nach einer Zeit der Inaktivität eine bestimmte, vom Benutzer ausgewählte Anzahl von Schlägen pro Minute über- oder unterschreitet. Diese Funktion informiert Sie nicht, wenn Ihre Herzfrequenz während der Schlafenszeiten, die Sie in der Garmin Connect App ausgewählt haben, unter den ausgewählten Schwellenwert sinkt. Diese Funktion informiert Sie nicht über potenzielle Herzerkrankungen und dient nicht zur Behandlung oder Diagnose von Erkrankungen oder Krankheiten. Halten Sie sich bezüglich Herzproblemen stets an die Anweisungen Ihres Arztes.

Bei dieser Funktion werden Sie nur informiert, wenn die Herzfrequenz nach einer Zeit der Inaktivität eine bestimmte, vom Benutzer ausgewählte Anzahl von Schlägen pro Minute überschreitet. Die Funktion informiert Sie nicht über potenzielle Herzerkrankungen, und sie dient nicht zur Behandlung oder Diagnose von Erkrankungen oder Krankheiten. Halten Sie sich bezüglich Herzproblemen stets an die Anweisungen Ihres Arztes.

⚠ ACHTUNG

Die Notfallhilfe ist eine Zusatzfunktion und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktion verlassen, um im Notfall Hilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

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.

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

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

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser in Berührung gekommen ist.

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.

Trocknen Sie das Gerät nach der Reinigung ab.

Trocknen Sie das Gerät nach der Reinigung ab, und bewahren Sie es an einem kühlen und trockenen Ort auf.

Lesen Sie sorgfältig die Anweisungen im Benutzerhandbuch, bevor Sie die Batterie austauschen.

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.

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt waschen.

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 ist gemäß IEC-Norm 60529 IPX7 wasserbeständig. In einer Tiefe von einem Meter widersteht das Gerät 30 Minuten lang dem Eindringen von Wasser. Eine längere Eintauchzeit kann zu Schäden am Gerät führen. Reiben Sie das Gerät nach Kontakt mit Wasser trocken und lassen Sie es an der Luft trocknen, bevor Sie es verwenden oder aufladen.

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 87*). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

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

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

HINWEIS: Das Gerät kann während des Schwimmens keine Herzfrequenzdaten aufzeichnen.

HINWEIS: Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

HINWEIS: Mit diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten gelöscht. Das Protokoll wird jedoch nicht gelöscht.

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

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

HINWEIS: Wenn Sie keinen GSC™ 10 haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.

HINWEIS: Tragen Sie bei kaltem Wetter entsprechende Kleidung, damit die Temperatur des Herzfrequenzsensors etwa der Körpertemperatur entspricht.

HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

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

HINWEIS: Ziehen Sie bei Verwendung einer Körperanalysewaage Schuhe und Socken aus, um sicherzustellen, dass alle für die Analyse erforderlichen Parameter gelesen und aufgezeichnet werden.

HINWEIS: Verwenden Sie ausschließlich Ersatzbänder aus EPDM (Ethylen-Propylen-Dien-Monomer). Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an Ihren Garmin Händler.

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

HINWEIS: Der Forerunner ist nicht dafür geeignet, beim Schwimmen getragen zu werden.

HINWEIS: Wenn Sie diesen Sensor nicht haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

HINWEIS

Der Herzfrequenzsensor kann Wundreibungen verursachen, wenn er für längere Zeit getragen wird. Sie können dieses Problem lindern, indem Sie Gleitmittel oder -gel auf die Mitte des Moduls an der Stelle auftragen, an der es mit der Haut in Berührung kommt. Tragen Sie kein Gleitgel oder -mittel auf die Elektroden auf. Verwenden Sie keine Gele oder Gleitmittel, die Sonnenschutz enthalten.

HINWEIS: Das Gerät kann während des Schwimmens keine Herzfrequenzdaten am Handgelenk aufzeichnen.

Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Standardmäßig ist für die Einstellung HF am Handgelenk die Option Automatisch ausgewählt. Die Smartwatch verwendet automatisch die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, sofern nicht ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt mit ANT+ oder Bluetooth Technologie mit der Smartwatch gekoppelt ist.

HINWEIS: Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktivieren, wird auch gleichzeitig der Sensor für die Pulsoximetermessung am Handgelenk deaktiviert.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Option  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Fitness > HF am Handgelenk > Status > Aus**.

Brustgurt-Herzfrequenzmessung während des Schwimmens

Die als Zubehör verfügbaren Herzfrequenz-Brustgurte HRM-Pro, HRM-Swim und HRM-Tri zeichnen die Herzfrequenzdaten während des Schwimmens auf und speichern sie. Wenn Sie Herzfrequenzdaten anzeigen möchten, können Sie Datenfelder für die Herzfrequenz hinzufügen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 117](#)).

HINWEIS: Brustgurt-Herzfrequenzdaten sind nicht auf kompatiblen Uhren zu sehen, während sich der Herzfrequenzsensor unter Wasser befindet.

Sie müssen auf der gekoppelten Uhr eine Aktivität mit Zeitangabe starten, um gespeicherte Herzfrequenzdaten später anzuzeigen. Wenn sich das Herzfrequenzzubehör während Erholungsintervallen außerhalb des Wassers befindet, sendet es Herzfrequenzdaten an die Uhr. Die Uhr 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) der Uhr sein. Sie können sich die Herzfrequenzdaten im Protokoll der Uhr und in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen. Wenn sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt verfügbar sind, verwendet die Uhr die Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt.

HRM-Pro Zubehör

Das Gerät kann beim Schwimmen Herzfrequenzdaten aufzeichnen ([Brustgurt-Herzfrequenzmessung während des Schwimmens, Seite 46](#)).

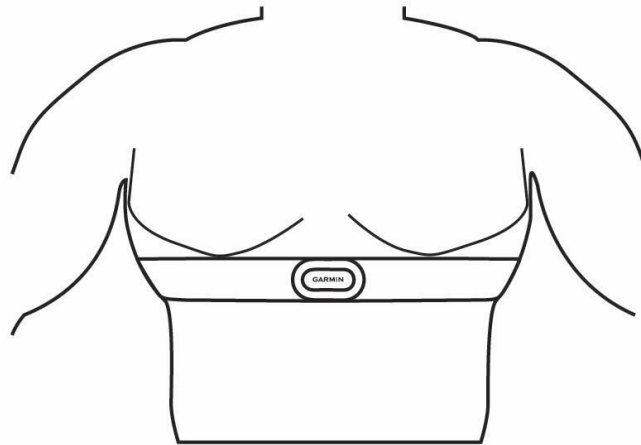
Anlegen des Herzfrequenz-Brustgurts

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht. Bei Bedarf können Sie unter buy.garmin.com einen Verlängerungsgurt erwerben.

- 1 Befeuchten Sie die Elektroden ① auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



- 2 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.

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

HRM-Pro Laufpace und -distanz

Das Zubehör der HRM-Pro Serie berechnet die Laufpace und -distanz basierend auf Ihren Benutzerprofilinformationen und der vom Sensor bei jedem Schritt gemessenen Bewegung. Der Herzfrequenzsensor liefert Laufpace und -distanz, wenn kein GPS verfügbar ist, z. B. beim Laufen auf dem Laufband. Sie können die Laufpace und -distanz auf Ihrer kompatiblen Forerunner Uhr anzeigen, wenn eine Verbindung über die ANT+ Technologie besteht. Sie können die Daten auch in kompatiblen Trainingsapps von Drittanbietern anzeigen, wenn eine Verbindung über Bluetooth besteht.

Die Genauigkeit der Pace- und Distanzdaten wird durch eine Kalibrierung optimiert.

Auto-Kalibrierung: Standardmäßig ist auf der Uhr die Option **Auto-Kalibrierung** aktiviert. Das Zubehör der HRM-Pro Serie wird jedes Mal kalibriert, wenn Sie im Freien laufen und das Zubehör mit Ihrer kompatiblen Forerunner Uhr verbunden ist.

HINWEIS: Die automatische Kalibrierung funktioniert nicht bei Indoor-, Trailrun- oder Ultralauf-Aktivitätsprofilen (*Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz, Seite 48*).

Manuelle Kalibrierung: Nach einem Training auf dem Laufband mit einem verbundenen Zubehör der HRM-Pro Serie können Sie **Kalibr. + speichern** wählen (*Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 7*).

Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz

- Aktualisieren Sie die Software der Forerunner Uhr ([Produkt-Updates, Seite 138](#)).
- Absolvieren Sie mehrere Lauftrainings im Freien, wobei das GPS aktiviert und das Zubehör der HRM-Pro Serie verbunden ist. Es ist wichtig, dass die Pacebereiche beim Laufen im Freien den Pacebereichen auf dem Laufband entsprechen.
- Wenn Ihr Weg beim Laufen durch Sand oder tiefen Schnee führt, deaktivieren Sie in den Sensoreinstellungen die Option **Auto-Kalibrierung**.
- Falls Sie zuvor einen kompatiblen Laufsensor über die ANT+ Technologie verbunden haben, wählen Sie für den Laufsensor-Status die Option **Aus** oder entfernen Sie ihn aus der Liste verbundener Sensoren.
- Absolvieren Sie eine Laufeinheit auf dem Laufband mit manueller Kalibrierung ([Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 7](#)).
- Falls die automatische und die manuelle Kalibrierung offenbar nicht genau sind, wählen Sie in den Sensoreinstellungen die Option **HRM-Pace und -Distanz > Kalibrierungsdaten zurücksetzen**.

HINWEIS: Sie können versuchen, die Option **Auto-Kalibrierung** zu deaktivieren und dann erneut eine manuelle Kalibrierung vorzunehmen ([Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 7](#)).

Laufleistung

Die Garmin Laufleistung wird anhand erfasster Lauffeffizienzdaten, Benutzergewicht, Umgebungsdaten und anderen Sensordaten berechnet. Beim Leistungswert wird eingeschätzt, wie viel Leistung ein Läufer auf die Straßenoberfläche anwendet. Der Wert wird in Watt angegeben. Einige Läufer ziehen es evtl. vor, anstelle der Pace oder der Herzfrequenz die Laufleistung zum Einschätzen der Anstrengung zu verwenden. Die Laufleistung kann die Anstrengung schneller angeben als die Herzfrequenz und sie kann Anstiege, Abstiege und Wind berücksichtigen, was bei der Pace nicht der Fall ist. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/performance-data/running/.

Die Laufleistung kann mit einem kompatiblen Lauffeffizienz-Zubehör oder den Sensoren der Uhr gemessen werden. Sie können die Datenfelder für die Laufleistung anpassen, um Ihre Leistungsabgabe zu sehen und Ihr Training anzupassen ([Datenfelder, Seite 144](#)). Richten Sie Leistungsalarme ein, damit Sie beim Erreichen eines bestimmten Leistungsbereichs benachrichtigt werden ([Aktivitätsalarme, Seite 118](#)).

Laufleistungsbereiche ähneln Radfahr-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. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder dafür Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

Einstellungen der Laufleistung

Halten Sie das  gedrückt, wählen Sie **Aktivitäten und Apps** und anschließend eine Laufaktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

Status: Aktiviert oder deaktiviert die Aufzeichnung Garmin von Laufleistungsdaten. Sie können diese Einstellung verwenden, wenn Sie lieber die Laufleistungsdaten eines Drittanbieters verwenden möchten.

Quelle: Ermöglicht die Auswahl des Geräts, das zur Aufzeichnung von Laufleistungsdaten verwendet werden soll. Die Option „Smart-Modus“ erkennt und verwendet automatisch das Lauffeffizienz-Zubehör, sofern verfügbar. Wenn kein Zubehör angeschlossen ist, verwendet die Smartwatch die am Handgelenk gemessenen Laufleistungsdaten.

Wind einbeziehen: Aktiviert oder deaktiviert die Verwendung von Winddaten bei der Berechnung der Laufleistung. Winddaten kombinieren Geschwindigkeits-, Richtungs- und Barometerdaten Ihrer Smartwatch sowie die verfügbaren Winddaten von Ihrem Smartphone.

Herzfrequenzspeicherung für Aktivitäten mit Zeitangabe

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 kompatible Forerunner Gerät, wenn Sie die Aktivität speichern. Der Herzfrequenzsensor muss während der Datenübertragung aktiv sein und sich in Reichweite (3 m) des Geräts befinden.

Zugreifen auf gespeicherte Herzfrequenzdaten

Wenn Sie eine Aktivität mit Zeitangabe speichern, bevor Sie die gespeicherten Herzfrequenzdaten hochladen, können Sie die Daten vom HRM-Pro Zubehör herunterladen.

HINWEIS: Auf dem HRM-Pro Zubehör werden Aktivitätsdaten von bis zu 18 Stunden Länge gespeichert. Wenn der Speicher des Herzfrequenz-Brustgurts voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

- 1 Legen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt an.
- 2 Wählen Sie auf dem Garmin Gerät das Protokollmenü.
- 3 Wählen Sie die Aktivität mit Zeitangabe, die Sie gespeichert haben, als Sie den Herzfrequenz-Brustgurt trugen.
- 4 Wählen Sie **HF herunterladen**.

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-Pro 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.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können den Herzfrequenzsensor dauerhaft schädigen und dessen Fähigkeit zum Melden genauer Daten einschränken.

Wenn beim Waschen des Herzfrequenzsensors zu viel Reinigungsmittel verwendet wird, kann das Gerät beschädigt werden.

- Reinigen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt nach jeder siebten Verwendung oder nach einer Verwendung beim Poolschwimmen mit der Hand. Verwenden Sie dabei warmes Wasser mit einer Temperatur von maximal 40 °C (104 °F) und eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.
- Spülen Sie den Gurt nach der Handwäsche des Herzfrequenzsensors gründlich ab, um Reste des Reinigungsmittels zu entfernen, die Hautirritationen hervorrufen können.
- 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 49*).
- 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.

HRM-Swim Zubehör

Das Gerät kann beim Schwimmen Herzfrequenzdaten aufzeichnen (*Brustgurt-Herzfrequenzmessung während des Schwimmens, Seite 46*).

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.

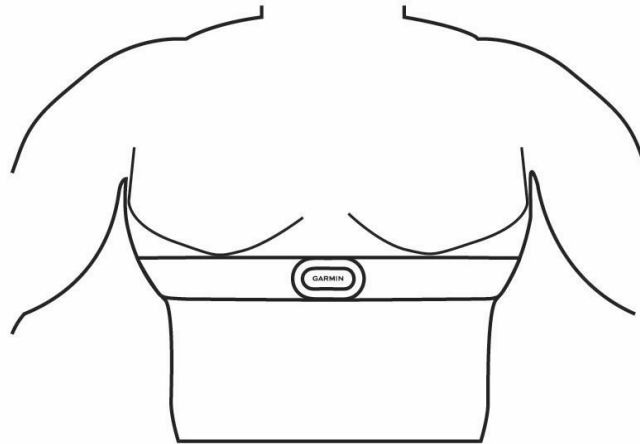
Anlegen des Herzfrequenzsensors

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.

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.

HRM-Tri

Im Abschnitt zum HRM-Swim in diesem Handbuch wird die Aufzeichnung von Herzfrequenzdaten beim Schwimmen beschrieben ([Brustgurt-Herzfrequenzmessung während des Schwimmens, Seite 46](#)).

Lauffeffizienz

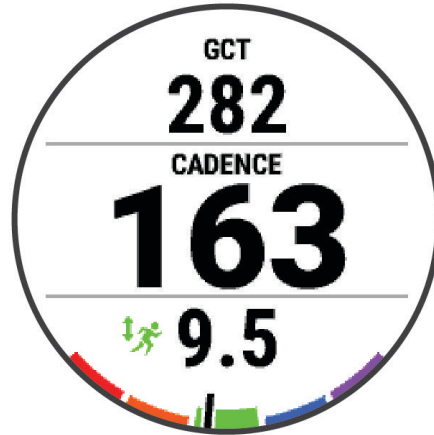
Lauffeffizienzdaten liefern Echtzeit-Informationen zu Ihrer Laufform. Die Forerunner Smartwatch verfügt über einen Beschleunigungsmesser für die Berechnung von fünf Lauffeffizienzwerten. Zum Erhalten aller sechs Lauffeffizienzwerte müssen Sie die Forerunner Smartwatch mit einem als Zubehör verfügbaren Gerät der HRM-Pro Serie oder einem anderen Lauffeffizienz-Zubehör koppeln, das Körperbewegungen misst. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/performance-data/running/.

Metrik	Sensortyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).
Vertikale Bewegung	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern an.
Bodenkontaktzeit	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	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	Nur kompatibles Zubehör	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	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Schrittlänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.
Vertikales Verhältnis	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	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.

Lauffeffizienztraining

Die Uhr verwendet automatisch die am Handgelenk gemessenen Lauffeffizienzdaten, sofern Sie nicht ein kompatibles Lauffeffizienz-Zubehör koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 109*). Sie können jeder Laufaktivität eine Lauffeffizienzseite hinzufügen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 117*).

- 1 Drücken Sie **START** und wählen Sie eine Laufaktivität.
- 2 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 3 Beginnen Sie ein Lauftraining.
- 4 Blättern Sie zur Lauffeffizienzseite, um Ihre Metriken anzuzeigen.



BEACHTEN: Die Balance der Bodenkontaktzeit ist nur verfügbar, wenn Sie ein kompatibles Lauffeffizienz-Zubehör verwenden.






- 5 Halten Sie bei Bedarf  gedrückt, um die Darstellung der Lauffeffizienzdaten 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 orangenen 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
 Lila	> 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 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-Pro Serie, HRM-Run™ oder HRM-Tri 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 Lauffeffizienzdaten

In diesem Thema finden Sie Tipps zum Verwenden eines kompatiblen Lauffeffizienz-Zubehörs. Falls das Zubehör nicht mit der Smartwatch verbunden ist, wechselt die Smartwatch automatisch zu am Handgelenk gemessenen Lauffeffizienzdaten.

- Stellen Sie sicher, dass Sie über ein Lauffeffizienz-Zubehör verfügen, z. B. über das Zubehör der HRM-Pro Serie.
Bei Zubehörgeräten, die die Lauffeffizienz-Funktion unterstützen, ist vorne auf dem Modul das Symbol  aufgedruckt.
- Koppeln Sie das Lauffeffizienz-Zubehör entsprechend den Anweisungen erneut mit der Uhr.
- Wenn Sie das Zubehör der HRM-Pro Serie verwenden, koppeln Sie es mit der Smartwatch. Verwenden Sie hierzu die ANT+ Technologie anstelle der Bluetooth Technologie.
- Falls für die Lauffeffizienzdaten 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.

BEACHTEN: Die Balance der Bodenkontaktzeit wird nicht berechnet, wenn die Lauffeffizienzdaten am Handgelenk gemessen werden.

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 Analytics™ 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 die Uhr an Ihre Leistung angepasst.

VO2max: Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwenden können ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 57](#)).

Prognostizierte Wettkampfzeiten: Die Uhr ermittelt anhand der VO2max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht ([Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten, Seite 59](#)).

HFV-Status: Die Uhr analysiert Ihre am Handgelenk gemessenen Herzfrequenzdaten während Sie schlafen, um basierend auf Ihren persönlichen, über längere Zeit erfassten HFV-Durchschnittswerten Ihre Herzfrequenzvariabilität zu ermitteln ([Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 60](#)).

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 ([Leistungszustand, Seite 61](#)).

Leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP): Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre FTP zu berechnen. Zum Erhalten einer genaueren Einstufung können Sie einen Test durchführen ([FTP-Berechnung, Seite 62](#)).


Laktatschwelle: Zum Messen der Laktatschwelle ist ein Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Die Laktatschwelle ist der Punkt, an dem Ihre Muskeln schnell zu ermüden beginnen. Die Uhr misst die Laktatschwelle anhand von Herzfrequenzdaten und der Pace ([Laktatschwelle, Seite 63](#)).

Stamina: Die Uhr verwendet die VO2max-Berechnung und die Herzfrequenz, um eine Echtzeit-Staminaberechnung durchzuführen. Sie kann als Datenseite hinzugefügt werden, sodass Sie während der Aktivität die potenzielle und die aktuelle Stamina anzeigen können.

Leistungskurve (Radfahren): Die Leistungskurve zeigt Ihre beibehaltene Leistungsabgabe über Zeit an. Sie können die Leistungskurve für den vorherigen Monat, für drei Monate oder für zwölf Monate anzeigen ([Anzeigen der Leistungskurve, Seite 65](#)).

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  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Leistungszustand**.

Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten

Sie können Aktivitäten und Leistungsmesswerte von anderen Garmin Geräten über Ihr Garmin Connect Konto mit der Forerunner Uhr synchronisieren. So kann die Uhr Ihren Trainingszustand und Ihre Fitness genauer berechnen. Beispielsweise können Sie eine Tour mit einem Edge Fahrradcomputer aufzeichnen und sich die Aktivitäten-Details und die Gesamttrainingsbelastung auf der Forerunner Smartwatch ansehen.

Synchronisieren Sie die Forerunner Smartwatch und anderen Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto.

TIPP: Sie können in der Garmin Connect App ein primäres Trainingsgerät und ein primäres Wearable einrichten (*Einheitlicher Trainingszustand, Seite 23*).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf der Forerunner Smartwatch 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 Gerät 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 mehrere Minuten 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 zur VO2max-Berechnung anzeigen, z. B. die Einstufung des Werts angesichts von Alter und Geschlecht.



 Lila	Überragend
 Blau	Ausgezeichnet
 Grün	Gut
 Orange	Ausreichend
 Rot	Schlecht

VO2max-Daten werden von Firstbeat Analytics bereitgestellt. VO2max-Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (*VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 152*) 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 der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 109](#)). Wenn die Uhr 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 38](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 39](#)).

Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich die Uhr an Ihre Laufleistung an. Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Ultralauf- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivitäten nicht auf die VO2max auswirken soll ([Deaktivieren der VO2max-Aufzeichnung, Seite 58](#)).

- 1 Starten Sie ein Lauftraining.
- 2 Laufen Sie mindestens 10 Minuten im Freien.
- 3 Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.
- 4 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, 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 der Uhr gekoppelt sein ([Koppeln von Funksensoren, Seite 109](#)). Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit der Uhr koppeln. Wenn die Uhr 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 38](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 39](#)).

Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich die Uhr jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst.

- 1 Starten Sie eine Radfahraktivität.
- 2 Fahren Sie mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
- 3 Wählen Sie anschließend **Speichern**.
- 4 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Leistungswerte zu durchblättern.

Deaktivieren der VO2max-Aufzeichnung

Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Ultralauf- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Arten von Laufaktivitäten nicht auf die VO2max-Berechnung auswirken sollen ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 57](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie **Trail Run** oder **Ultra Run**.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **VO2max aufzeichnen > Aus**.

Anzeigen des Fitnessalters

Das Fitnessalter gibt Aufschluss darüber, wie fit Sie im Vergleich zu Personen desselben Geschlechts sind. Die Uhr nutzt Informationen wie Alter, Body Mass Index (BMI), Daten zur Herzfrequenz in Ruhe sowie das Protokoll von Aktivitäten mit hoher Intensität, um ein Fitnessalter bereitzustellen. Wenn Sie über eine Garmin Index™ Waage verfügen, verwendet die Uhr für die Ermittlung des Fitnessalters den Körperfettanteil anstelle des BMI. Sport und Lebensstil können sich auf das Fitnessalter auswirken.

HINWEIS: Sie erhalten die genauesten Angaben zum Fitnessalter, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 38](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil > Fitnessalter**.

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. Die Forerunner Uhr liefert Akklimatisierungsbenachrichtigungen und Korrekturen der VO2max-Berechnung und des Trainingszustands, wenn die Temperatur über 22 °C (72 °F) liegt und wenn die Höhe über 800 m (2.625 Fuß) liegt. Sehen Sie sich die Hitze- und Höhenakklimatisierung in der Trainingszustandsübersicht an.

HINWEIS: Die Funktion für die Hitzeakklimatisierung ist nur für GPS-Aktivitäten verfügbar. Außerdem werden dafür Wetterdaten vom verbundenen Telefon benötigt.

Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 38*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 39*).

Die Uhr ermittelt anhand der VO2max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit (*Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 57*). Die Uhr analysiert die Trainingsdaten von mehreren Wochen, um die Wettkampfzeitprognosen zu optimieren.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Leistungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**, um Übersichtsdetails anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um eine Wettkampfprognose anzuzeigen.

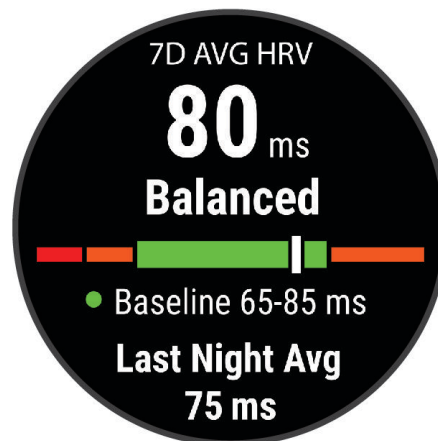





- 4 Drücken Sie **START**, um Prognosen für andere Distanzen anzuzeigen.

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

Herzfrequenzvariabilitäts-Status

Die Uhr analysiert Ihre am Handgelenk gemessenen Herzfrequenzdaten während Sie schlafen, um die Herzfrequenzvariabilität (HFV) zu ermitteln. Training, körperliche Aktivität, Schlaf, Ernährung und gesunde Gewohnheiten wirken sich auf Ihre Herzfrequenzvariabilität aus. HFV-Werte können je nach Geschlecht, Alter und Fitnesslevel sehr unterschiedlich sein. Ein ausgewogener HFV-Status kann auf positive gesundheitliche Zeichen hindeuten, z. B. ein gutes Verhältnis von Training und Erholung, eine bessere kardiovaskuläre Fitness und eine gute Belastbarkeit in Bezug auf Stress. Ein unausgewogener oder schlechter Status kann auf Müdigkeit, ein größeres Bedürfnis nach Erholung oder erhöhten Stress hindeuten. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie die Uhr beim Schlafen tragen. Zum Anzeigen des Herzfrequenzvariabilitäts-Status benötigt die Uhr durchgängig über drei Wochen gesammelte Schlafdaten.



Farbzone	Status	Beschreibung
 Grün	Ausbalanciert	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt im Bereich Ihres Grundwerts.
 Orange	Unausgewogen	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt über oder unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
 Rot	Niedrig	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt weit unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
Keine Farbe	Schlecht Kein Zustand	Die HFV-Werte liegen durchschnittlich weit unter dem für Ihr Alter normalen Bereich. Die Angabe „Kein Status“ bedeutet, dass die Daten zum Berechnen eines 7-Tage-Durchschnitts unzureichend sind.

Sie können die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto synchronisieren, um den aktuellen Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Trends und informatives Feedback anzuzeigen.

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 57](#)).

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 117](#)).
- 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.






FTP-Berechnung

Zum Abrufen der Berechnung der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt und einen Leistungsmesser mit der Uhr koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 109*) und die VO2max-Berechnung abrufen (*Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren, Seite 58*).

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

- 1 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Leistungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**, um Übersichtsdetails anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die FTP-Berechnung anzuzeigen.

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

 Lila	Überragend
 Blau	Ausgezeichnet
 Grün	Gut
 Orange	Ausreichend
 Rot	Untrainiert

Weitere Informationen finden Sie im Anhang (*FTP-Einstufungen, Seite 153*).

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 109*) und die VO2max-Berechnung abrufen (*Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren, Seite 58*).

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.

Laktatschwelle

Die Laktatschwelle ist die Trainingsintensität, bei der Laktat (Milchsäure) in den Blutkreislauf abgegeben wird. Beim Laufen wird diese Intensitätsstufe anhand von Pace, Herzfrequenz oder Leistung berechnet. 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 Wettkampfpace eines 10K 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 39*). Mit der Funktion **Aut. Erk.** können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen.

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 109).


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.

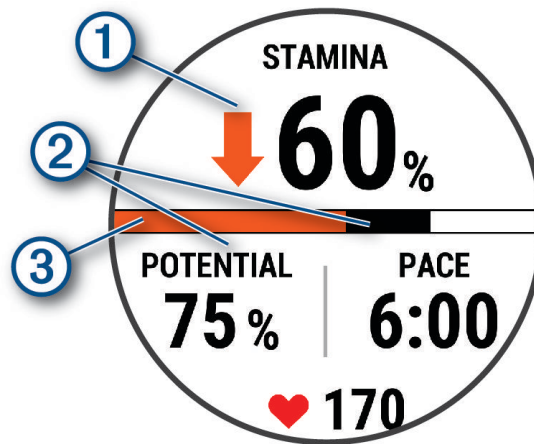
TIPP: Sie müssen einige Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenz-Brustgurt absolvieren, damit das Gerät eine genaue maximale Herzfrequenz und eine VO2max-Berechnung ermitteln kann. Falls bei der Berechnung der Laktatschwelle Probleme auftreten, geben Sie manuell einen niedrigeren Wert für die maximale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

Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit

Die Uhr kann basierend auf Herzfrequenzdaten und der VO₂max-Berechnung eine Echtzeit-Staminaberechnung durchführen ([Informationen zur VO₂max-Berechnung, Seite 57](#)).




- 1 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Lauf- oder Radfahraktivität.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Datenseiten > Neu hinzuf. > Stamina**.
- 6 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position der Datenseite zu ändern (optional).
- 7 Drücken Sie **START**, um das primäre Staminadatenfeld zu bearbeiten (optional).
- 8 Starten Sie die Aktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 5](#)).
- 9 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Datenseite zu durchblättern.



① Primäres Staminadatenfeld. Zeigt den aktuellen Staminaprozentsatz, die verbleibende Distanz oder die verbleibende Zeit an.

② Potenzielle Stamina.

Aktuelle Stamina.

- ③
-  Rot: Stamina nimmt ab.
 -  Orange: Stamina bleibt gleich.
 -  Grün: Stamina wird wieder aufgebaut.

Anzeigen der Leistungskurve

Zum Anzeigen Ihrer Leistungskurve müssen Sie in den letzten 90 Tagen eine Tour über mindestens eine Stunde aufgezeichnet und dabei einen Leistungsmesser verwendet haben ([Koppeln von Funksensoren, Seite 109](#)).

Sie können Trainings in Ihrem Garmin Connect Konto erstellen. Die Leistungskurve zeigt Ihre beibehaltene Leistungsabgabe über Zeit an. Sie können die Leistungskurve für den vorherigen Monat, für drei Monate oder für zwölf Monate anzeigen.

Wählen Sie im Menü der Garmin Connect App die Option **Leistungsstatistiken > Leistungskurve**.

Trainingszustand

Bei den Messwerten handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten unterstützen können. Zum Messen der Werte müssen Sie zwei Wochen lang Aktivitäten durchführen und dabei die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder einen kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden. Zum Messen der Radfahrleistung sind ein Herzfrequenz-Brustgurt und ein Leistungsmesser erforderlich. Wenn die Uhr anfänglich Ihre Leistung erst kennenlernt, haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Werte ungenau sind.

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



Trainingszustand: Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihre Kondition und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der VO2max, der akuten Belastung und des HFV-Status 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 (*Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 57*).

HFV: Die HFV ist Ihr Herzfrequenzvariabilitäts-Status der letzten sieben Tage (*Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 60*).

Akute Belastung: Die akute Belastung ist eine gewichtete Summe Ihrer kürzlich ermittelten Trainingsbelastungswerte, einschließlich Länge und Intensität des Trainings. (*Akute Belastung, Seite 67*).

Trainingsbelastungsfokus: Die Uhr 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. Die Uhr zeigt die Belastungsverteilung der letzten 4 Wochen an (*Trainingsbelastungsfokus, Seite 68*).

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 (*Erholungszeit, Seite 72*).

Trainingszustandslevel

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

Kein Zustand: Sie müssen im Laufe von zwei Wochen mehrere Aktivitäten mit VO₂max-Berechnungen vom Laufen oder Radfahren aufzeichnen, damit die Smartwatch den Trainingszustand ermitteln kann.

Formverlust: Ihre Trainingsroutine ist unterbrochen oder Sie trainieren seit mindestens einer Woche deutlich weniger als normal. Ein Formverlust bedeutet, dass Sie Ihren Fitnesslevel nicht beibehalten können. Versuchen Sie, die Trainingsbelastung zu erhöhen, um Verbesserungen festzustellen.

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.

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.

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

Höchstform: Sie sind 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.

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.

Unproduktiv: Ihre Trainingsbelastung ist gut, allerdings verschlechtert sich Ihr Fitnesslevel. Konzentrieren Sie sich auf Erholung, Ernährung und Stressbewältigung.

Ermüdet: Das Verhältnis zwischen Erholung und Trainingsbelastung ist nicht ausgewogen. Dies ist normal nach einem harten Training oder einem großen Wettkampf. Eventuell erholt sich Ihr Körper nur schwer. Achten Sie daher auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand.

Tipps zum Abrufen des Trainingszustands

Die Funktion für den Trainingszustand ist von aktualisierten Bewertungen Ihres Fitnesslevels abhängig, darunter mindestens eine VO₂max-Berechnung pro Woche (*Informationen zur VO₂max-Berechnung, Seite 57*). Bei Indoor-Laufaktivitäten erfolgt keine VO₂max-Berechnung, damit der Fitnessleveltrend weiterhin genau bleibt. Sie können die VO₂max-Aufzeichnung für Ultralauf- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivitäten nicht auf die VO₂max auswirken soll (*Deaktivieren der VO₂max-Aufzeichnung, Seite 58*).

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

- Führen Sie mindestens einmal 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 die Uhr eine oder zwei Wochen lang verwendet haben, sollte der Trainingszustand verfügbar sein.
- Zeichnen Sie alle Fitnessaktivitäten auf dem primären Trainingsgerät auf, damit sich die Smartwatch an Ihre Leistung anpassen kann (*Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten, Seite 57*).
- Tragen Sie die Uhr stets beim Schlafen, um immer einen aktuellen HFV-Status zu erhalten. Wenn Sie einen gültigen HFV-Status haben, können Sie weiterhin einen gültigen Trainingszustand erhalten, auch wenn Sie nicht so viele Aktivitäten mit VO₂max-Berechnungen haben.

Akute Belastung

Die akute Belastung ist eine gewichtete Summe Ihrer Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten Tage. Die Anzeige gibt an, ob Ihre aktuelle Belastung niedrig, optimal, hoch oder sehr hoch ist. Der optimale Bereich basiert auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll. 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.

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 68*). 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.
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 Analytics bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter www.firstbeat.com.

Trainingsbereitschaft

Die Trainingsbereitschaft umfasst einen Wert und eine kurze Nachricht, damit Sie besser ermitteln können, wie bereit Sie jeden Tag für das Training sind. Der Wert wird anhand der folgenden Faktoren fortwährend im Laufe des Tages berechnet und aktualisiert:

- Sleep Score (der letzten Nacht)
- Erholungszeit
- HFV-Status
- Akute Belastung
- Schlafprotokoll (der letzten 3 Nächte)
- Stressprotokoll (der letzten 3 Tage)

Farbzone	Wert	Beschreibung
 Lila	95 bis 100	Optimal Bestmöglich
 Blau	75 bis 94	Hoch Bereit für Herausforderungen
 Grün	50 bis 74	Mäßig Loslegen
 Orange	25 bis 49	Niedrig Langsamer angehen lassen
 Rot	1 bis 24	Schlecht Ihr Körper muss sich erholen



Langfristige Trends der Trainingsbereitschaft sind in Ihrem Garmin Connect Konto verfügbar.

Ausdauerwert







Anhand des Ausdauerwerts können Sie Ihre Gesamtausdauer verstehen, die auf allen mit Herzfrequenzdaten aufgezeichneten Aktivitäten basiert. Sie können Empfehlungen zum Verbessern des Ausdauerwerts anzeigen und die Top-Sportarten, die langfristig zu Ihrem Wert beitragen.

Farbzone	Beschreibung
 Pink	Elite
 Lila	Überragend
 Blau	Experten
 Grün	Gut trainiert
 Gelb	Trainiert
 Orange	Fortgeschritten
 Rot	Freizeit

Weitere Informationen finden Sie im Anhang ([Einstufungen des Ausdauerwerts, Seite 154](#)).

Hill Score

Anhand des Hill Scores können Sie Ihre aktuelle Kapazität für Bergaufläufe basierend auf Trainingsprotokoll und VO2max-Berechnung verstehen. Die Uhr erkennt bei Outdoor-Laufaktivitäten Bergaufsegmente mit einer Steigung von mindestens 2 %. Sie können die Ausdauer am Berg, die Kraft am Berg und langfristige Veränderungen des Hill Scores anzeigen.

Farbzone	Score	Beschreibung
 Pink	95 bis 100	Elite
 Lila	85 bis 94	Experten
 Blau	70 bis 84	Erfahren
 Grün	50 bis 69	Trainiert
 Orange	25 bis 49	Herausforderer
 Rot	1 bis 24	Freizeit

Anzeigen des Radfahrvermögens

Zum Anzeigen des Radfahrvermögens muss Ihr Benutzerprofil ein Trainingsprotokoll über 7 Tage sowie aufgezeichnete VO2max-Daten enthalten (*Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 57*). Außerdem sind Leistungskurven Daten eines gekoppelten Leistungsmessers erforderlich (*Anzeigen der Leistungskurve, Seite 65*).

Mit dem Radfahrvermögen wird die Leistung in drei Kategorien gemessen: aerobe Ausdauer, aerober Bereich und anaerober Bereich. Das Radfahrvermögen umfasst den aktuellen Fahrertyp, z. B. Kletterer. Auch im Benutzerprofil eingegebene Informationen sind zum Ermitteln des Fahrertyps hilfreich, z. B. das Körpergewicht (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 38*).

1 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Radfahrvermögenübersicht anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 113*).

2 Drücken Sie **START**, um den aktuellen Fahrertyp anzuzeigen.

3 Drücken Sie **START**, um eine detaillierte Analyse Ihres Radfahrvermögens anzuzeigen (optional).

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. Im Laufe des Tages aktualisiert das Gerät die Erholungszeit basierend auf Veränderungen in Bezug auf Schlaf, Stress, Entspannung und körperlicher Bewegung.

Anzeigen der Erholungszeit

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 38*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 39*).

1 Starten 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 die Trainingszustandsübersicht anzuzeigen, und drücken 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.

Anhalten und Fortsetzen des Trainingszustands

Wenn Sie verletzt oder krank sind, können Sie den Trainingszustand unterbrechen. Sie können weiterhin Fitnessaktivitäten aufzeichnen, jedoch werden Trainingszustand, Trainingsbelastungsfokus, Feedback zur Erholung und Trainingsempfehlungen vorübergehend deaktiviert.

Sie können den Trainingszustand fortsetzen, wenn Sie wieder bereit sind, mit dem Training zu beginnen. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie pro Woche mindestens eine VO2max-Berechnung erhalten ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 57](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option, wenn Sie den Trainingszustand unterbrechen möchten:
 - Halten Sie in der Trainingszustandsübersicht  gedrückt und wählen Sie **Optionen > Trainingszustand unterbrechen**.
 - Wählen Sie in den Garmin Connect Einstellungen die Option **Leistungsstatistiken > Trainingszustand > > Trainingszustandsfunktion unterbrechen**.
- 2 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.
- 3 Wählen Sie eine Option, wenn Sie den Trainingszustand fortsetzen möchten:
 - Halten Sie in der Trainingszustandsübersicht  gedrückt und wählen Sie **Optionen > Trainingszustand fortsetzen**.
 - Wählen Sie in den Garmin Connect Einstellungen die Option **Leistungsstatistiken > Trainingszustand > > Trainingszustand fortsetzen**.
- 4 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.

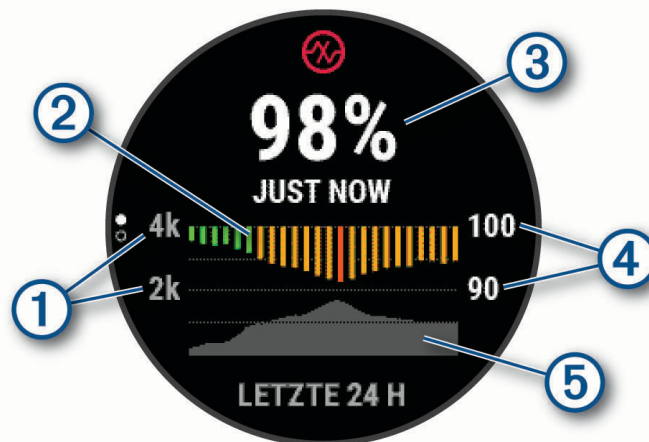
Pulsoximeter

Die Uhr 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.

Sie können manuell eine Pulsoximetermessung starten, indem Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen ([Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 74](#)). Außerdem können Sie eine ganztägige Messung aktivieren ([Aktivieren des ganztägigen Modus, Seite 74](#)). Wenn Sie sich nicht bewegen, analysiert die Uhr die Sauerstoffsättigung und die Höhe. Das Höhenprofil ist ein Anhaltspunkt dafür, wie sich die Pulsoximeterdaten bezüglich Ihrer Höhe ändern.

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

Erhalt von Pulsoximeterdaten

Sie können manuell eine Pulsoximetermessung starten, indem Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen. In der Übersicht 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 die Pulsoximeterübersicht zum ersten Mal anzeigen, muss die Uhr zum Ermitteln der Höhe Satellitensignale erfassen. Sie sollten nach draußen gehen und warten, bis die Uhr Satellitensignale empfangen hat.


- 1 Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Pulsoximeterübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**, um Übersichtsdetails anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Messen**, um mit einer Pulsoximetermessung zu beginnen.
- 4 Bewegen Sie sich ca. 30 Sekunden nicht.

HINWEIS: Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird anstatt einer Prozentangabe eine Meldung angezeigt. Sie können die Messung erneut überprüfen, wenn Sie mehrere Minuten lang inaktiv waren. Sie erhalten die besten Ergebnisse, wenn Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens halten, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.


Aktivieren der Schlaf-Pulsoximetermessung

Sie können das Gerät so einrichten, dass die Sauerstoffsättigung des Bluts während des Schlafens fortwährend gemessen wird.

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

- 1 Halten Sie in der Pulsoximeterübersicht die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Pulsoximeteroptionen** > **Beim Schlafen**.

Aktivieren des ganztägigen Modus

- 1 Halten Sie in der Pulsoximeterübersicht die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Pulsoximeteroptionen** > **Den ganzen Tag**.

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

HINWEIS: Wenn Sie den ganztägigen Modus 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 die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks. Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Halten Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Verwenden Sie ein Silikon- oder Nylonarmband.
- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie die Uhr anlegen.
- Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den optischen Sensor auf der Rückseite der Uhr.
- Spülen Sie die Uhr nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Verwenden der Stresslevelübersicht

Die Stresslevelübersicht zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels der letzten Stunden an. Es kann Sie auch bei einer Atemübung unterstützen, um Ihnen beim Entspannen zu helfen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 113](#)).

- 1 Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Stresslevelübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie die Taste **START**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Drücken Sie **DOWN**, um zusätzliche Informationen anzuzeigen.
TIPP: 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.
 - Drücken Sie **START**, um eine **Atemübung** zu starten.

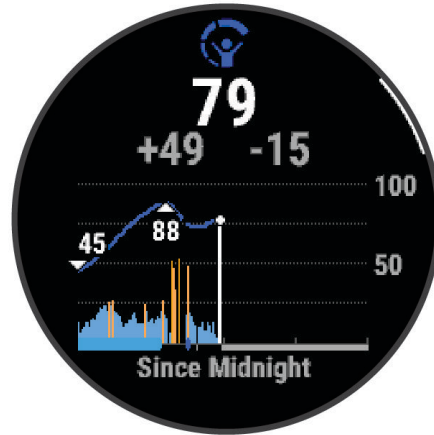
Body Battery

Die Uhr analysiert die 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 5 bis 100 angegeben. Dabei stehen 5 bis 25 für sehr niedrige Energiereserven, 26 bis 50 für niedrige Energiereserven, 51 bis 75 für mittlere Energiereserven und 76 bis 100 für hohe Energiereserven.

Sie können die Uhr 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 76](#)).

Anzeigen der Body Battery Übersicht

- 1 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Body Battery Übersicht anzuzeigen.
HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 113*).
- 2 Drücken Sie **START**, um eine Grafik der Body Battery- und Stresslevel seit Mitternacht 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 Drücken Sie **DOWN**, um eine Liste von Faktoren anzuzeigen, die den Body Battery Level beeinflussen.
TIPP: Wählen Sie die einzelnen Faktoren aus, um weitere Details anzuzeigen.


Tipps für optimierte Body Battery Daten

- Sie erhalten genauere Ergebnisse, wenn Sie die Uhr beim Schlafen tragen.
- Durch einen guten Schlaf werden die Body Battery Energiereserven wieder aufgebaut.
- Anstrengende Aktivitäten und hoher Stress können zu einem schnelleren Abbau der Body Battery Reserven führen.
- Die Nahrungsaufnahme und anregende Genussmittel wie Koffein wirken sich nicht auf die Body Battery Reserven aus.

Smartphone-Funktionen

Koppeln eines Smartphones

Zum Verwenden der Online-Funktionen der Smartwatch müssen Sie sie direkt über die Garmin Connect App und nicht über die Bluetooth Einstellungen des Smartphones koppeln.


- 1 Wählen Sie während der Grundeinstellungen auf Ihrer Smartwatch die Option , wenn Sie zur Kopplung mit dem Smartphone aufgefordert werden.
HINWEIS: Falls Sie die Kopplung zuvor übersprungen haben, können Sie  gedrückt halten und wählen **Einstellungen > Konnektivität > Telefon**.
- 2 Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um den Kopplungs- und Einrichtungsprozess abzuschließen.

Tipps für Benutzer, die Garmin Connect bereits verwenden

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **•••**.
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**.

Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die Uhr mit einem kompatiblen Mobilgerät koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 76*).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Konnektivität > Telefon > Smart Notifications > Status > Ein**.
- 3 Wählen Sie **Allgemeine Nutzung** oder **Während Aktivität**.
- 4 Wählen Sie einen Benachrichtigungstyp.
- 5 Wählen Sie Voreinstellungen für Status, Ton, Datenschutz und Zeitlimit.
- 6 Drücken Sie **BACK**.
- 7 Wählen Sie **Signatur**, um den SMS-Antworten eine Signatur hinzuzufügen.

Anzeigen von Benachrichtigungen

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Benachrichtigungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie die Taste **START**.
- 3 Wählen Sie eine Benachrichtigung.
- 4 Drücken Sie **START**, um weitere Optionen anzuzeigen.
- 5 Drücken Sie **BACK**, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können Benachrichtigungen, die auf der Forerunner Uhr angezeigt werden, über Ihr kompatibles Telefon verwalten.


Wählen Sie eine Option:

- Verwenden Sie bei einem iPhone® die iOS® Benachrichtigungseinstellungen, um die Elemente auszuwählen, die auf der Uhr angezeigt werden sollen.
- Wählen Sie bei einem Android™ Telefon in der Garmin Connect App die Option **Einstellungen > Benachrichtigungen**.

Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung

Sie können die Bluetooth Telefonverbindung über das Steuerungsmenü deaktivieren.

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen.

- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie , um die Bluetooth Telefonverbindung auf der Forerunner Uhr zu deaktivieren.
Informationen zum Deaktivieren der Bluetooth Technologie auf dem Telefon finden Sie im Benutzerhandbuch des Telefons.

Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarman

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


HINWEIS: Telefonverbindungsalarman sind standardmäßig deaktiviert.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Telefon > Verbindungsalarm**.

Wiedergeben von Ansagen während einer Aktivität

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

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Ansagen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Rundenalarm**, um eine Ansage bei jeder Runde zu hören.
 - Wählen Sie **Pace-/Geschw.alarm**, um Ansagen mit Ihren Pace- und Geschwindigkeitsinformationen 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 **Trainingsalarne**, damit Trainingsalarne als Ansage wiedergegeben werden.
 - Wählen Sie **Aktivitätsalarne**, damit Aktivitätsalarne als Ansage wiedergegeben werden ([Aktivitätsalarne](#), Seite 118).
 - Wählen Sie **Audiosignale**, damit direkt vor einem akustischen Alarm oder einer Ansage ein Ton ausgegeben wird.
 - Wählen Sie **Dialekt**, um die Sprache oder den Dialekt der Sprachansagen zu ändern.


Bluetooth Online-Funktionen

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

- Hochladen von Aktivitäten
- Notfallhilfe
- Ansagen
- Connect IQ
- Telefon suchen
- Uhr suchen
- GroupTrack
- Unfall-Benachrichtigung
- LiveTrack und Live Event Sharing
- Musikfunktionen
- Telefonbenachrichtigungen
- Interaktion mit sozialen Medien
- Software-Updates
- Nachrichtenversand für Zuschauer
- Wetter-Updates
- Trainings, Strecken und PacePro Downloads

Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen.

- 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.

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen.

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.

LTE-Online-Funktionen

Dieses Forerunner Gerät unterstützt bestimmte Funktionen, für die ein LTE Subscription erforderlich ist und die über die Garmin Connect App eingerichtet werden müssen. Abonnementinformationen finden Sie unter [garmin.com/subscriptions](https://www.garmin.com/subscriptions).

Einige der hier aufgeführten Funktionen sind über LTE oder über die Bluetooth Technologie verfügbar (*Bluetooth Online-Funktionen, Seite 78*).

- Assistance Plus
- Notfallhilfe
- Unfall-Benachrichtigung
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Nachrichtenversand für Zuschauer

Übersichten

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern (*Anzeigen der Übersichten und Widgets, Seite 83*). Für einige Übersichten ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Einige Übersichten werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Übersichtsschleife manuell hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 113*).

Name	Beschreibung
ABC	Zeigt kombinierte Informationen für den Höhenmesser, das Barometer und den Kompass an.
Alternative Zeitzonen	Zeigt die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen an (<i>Hinzufügen alternativer Zeitzonen, Seite 131</i>).
Höhenakklimatisierung	Bei Höhen über 800 m (2.625 Fuß) werden Grafiken mit höhenkorrigierten Werten für die durchschnittliche Pulsoximetermessung, Atemfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe für die letzten sieben Tage angezeigt.
Höhenmesser	Zeigt basierend auf Änderungen des Drucks die ungefähre Höhe an.
Barometer	Zeigt basierend auf der Höhe die Umgebungsdruckdaten an.
Body Battery	Wenn Sie das Gerät den ganzen Tag tragen, werden hier der aktuelle Body Battery Level und eine Grafik des Levels der letzten Stunden angezeigt (<i>Body Battery, Seite 75</i>).
Kalender	Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Telefons an.
Kalorien	Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.
Kompass	Zeigt einen elektronischen Kompass an.
Radfahrvermögen	Zeigt Ihren Fahrertyp, die aerobe Ausdauer, den aeroben Bereich und den anaeroben Bereich an (<i>Anzeigen des Radfahrvermögens, Seite 72</i>).
Ausdauerwert	Zeigt einen Wert, eine Grafik und eine kurze Beschreibung der Gesamtausdauer basierend auf allen aufgezeichneten Aktivitäten an (<i>Ausdauerwert, Seite 71</i>).
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 adaptiven Garmin Coach-Trainingsplan wählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst.
Golf	Zeigt Golfwerte und -statistiken für die letzte Runde an.
Health Snapshot	Startet auf der Uhr eine Health Snapshot Sitzung, bei der mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufgezeichnet werden, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Status. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Zeigt Übersichten Ihrer gespeicherten Health Snapshot Sitzungen an (<i>Health Snapshot™, Seite 7</i>).
Herzfrequenz	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) sowie eine Grafik der durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe (RHF) an.
Hill Score	Zeigt einen Wert, eine Grafik, einbezogene Messwerte und eine kurze Beschreibung der Leistung bei Anstiegen basierend auf allen aufgezeichneten Laufaktivitäten an (<i>Hill Score, Seite 71</i>).
Protokoll	Zeigt das Aktivitätenprotokoll und eine Grafik der aufgezeichneten Aktivitäten an.
HFV-Status	Zeigt einen 7-Tage-Durchschnitt Ihrer Herzfrequenzvariabilität über Nacht an (<i>Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 60</i>).
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.

Name	Beschreibung
inReach® Steuerungen	Ermöglicht es Ihnen, Nachrichten über Ihr gekoppeltes inReach Gerät zu senden (<i>Verwenden der inReach Fernbedienung, Seite 112</i>).
Letzte Aktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.
Letzte Tour Letztes Lauftraining Letztes Schwimmtraining	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität und ein Protokoll der angegebenen Sportart an.
Leuchten	Bietet Bedienelemente für Fahrradlichter, wenn ein Varia™ Licht mit der Forerunner Uhr gekoppelt ist.
Musikfunktionen	Bietet Music-Player-Funktionen für das Telefon oder die Musik auf der Uhr.
Nickerchen	Zeigt die Gesamtzeit für Nickerchen an und inwieweit die Body Battery Reserven gestiegen sind. Sie können den Nickerchen-Timer starten und einen Alarm als Wecker einrichten (<i>Anpassen des Schlafmodus, Seite 25</i>).
Benachrichtigungen	Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Telefons auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin (<i>Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 77</i>).
Leistung	Zeigt Leistungsmesswerte an, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen (<i>Leistungsmesswerte, Seite 56</i>).
Primärer Wettkampf	Zeigt den Wettkampf an, den Sie in Ihrem Garmin Connect Kalender als primären Wettkampf festlegen (<i>Wettkampfkalender und primärer Wettkampf, Seite 23</i>).
Pulsoximeter	Ermöglicht es Ihnen, eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen (<i>Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 74</i>). Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird keine Messung aufgezeichnet.
Wettkampfkalender	Zeigt die nächsten Wettkämpfe an, die in Ihrem Garmin Connect Kalender eingetragen sind (<i>Wettkampfkalender und primärer Wettkampf, Seite 23</i>).
RCT-Kamerafunktionen	Ermöglicht es Ihnen, manuell ein Foto aufzunehmen und einen Videoclip aufzuzeichnen (<i>Verwenden der Varia Kamerafunktionen, Seite 111</i>).
Atmung	Die aktuelle Atemfrequenz in Atemzügen pro Minuten und der Durchschnitt für sieben Tage. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft.
Schlaf	Zeigt die Gesamtschlafzeit, einen Sleep Score und Informationen zu Schlafstadien für die vorherige Nacht an.
Schritte	Zeichnet die Schrittzahl 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. Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr den Stresslevel nicht ermitteln kann, werden keine Stresswerte aufgezeichnet (<i>Verwenden der Stresslevelübersicht, Seite 75</i>).
Sonnenaufgang und -untergang	Zeigt die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und bürgerliche Dämmerung an.
Temperatur	Zeigt Temperaturdaten vom internen Temperatursensor an.

Name	Beschreibung
Trainingsbereitschaft	Zeigt einen Wert und eine kurze Nachricht an, damit Sie besser ermitteln können, wie bereit Sie jeden Tag für das Training sind (<i>Trainingsbereitschaft, Seite 70</i>).
Trainingszustand	Zeigt den aktuellen Trainingszustand und die aktuelle Trainingsbelastung an, die Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung bietet (<i>Trainingszustand, Seite 66</i>).
VIRB Steuerungen	Bietet Bedienelemente für die Kamera, wenn ein VIRB Gerät mit der Forerunner Uhr gekoppelt ist (<i>VIRB Fernbedienung, Seite 112</i>).
Wetter	Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an. Sie können die aktuellen Wetterbedingungen auch mittels verschiedener Kartenüberlagerungen auf der Karte anzeigen.
Frauengesundheit	Zeigt den aktuellen Status des Menstruationszyklus- oder Schwangerschafts-Trackers an. Sie können Ihre täglichen Symptome anzeigen und aufzeichnen.

Anzeigen der Übersichten und Widgets

Übersichten bieten einen direkten Zugriff auf Gesundheitsdaten, Aktivitätsinformationen, integrierte Sensoren und mehr. Auf der Uhr sind verschiedene Übersichten vorinstalliert. Weitere Funktionen sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Smartphone koppeln.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** oder **DOWN**.

Die Uhr durchblättert die Übersichtsschleife und zeigt zusammengefasste Daten für jede Übersicht an.

- 2 Wählen Sie **START**, um das Widget und weitere Informationen anzuzeigen.

TIPP: Wählen Sie **DOWN**, um zusätzliche Optionen und Funktionen anzuzeigen.

Anzeigen des Steuerungsmenüs

Das Steuerungsmenü enthält Optionen wie die Stoppuhr sowie Optionen für die Telefonsuche und zum Ausschalten der Uhr. Sie können auch die Garmin Pay Brieftasche öffnen.

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


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




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

Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü die Optionen des Kurzbefehlmensüs hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern (*Anzeigen des Steuerungsmenüs, Seite 83*).


- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Option  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Darstellung > 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.

Morgenbericht

Die Uhr zeigt basierend auf Ihrer normalen Aufstehzeit einen Morgenbericht an. Drücken Sie **DOWN** und wählen Sie , um den Bericht anzuzeigen, der Informationen zu Wetter und Schlaf, den Herzfrequenzvariabilitäts-Status über Nacht und mehr enthält (*Anpassen des Morgenberichts, Seite 84*).

Anpassen des Morgenberichts

HINWEIS: Sie können diese Einstellungen auf der Uhr oder in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.


- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Darstellung > Morgenbericht**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Bericht anzeigen**, um den Morgenbericht zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Bericht bearbeiten**, um die Reihenfolge und die Art der Daten anzupassen, die im Morgenbericht aufgeführt werden.
 - Wählen Sie **Dein Name**, um den Anzeigenamen anzupassen.

Anzeigen der Wetterübersicht

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Wetterübersicht anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 113*).
- 2 Drücken Sie **START**, um Wetterinformationen anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um stündliche, tägliche und zusätzliche Wetterdaten anzuzeigen.

Aktualisieren der Wetterpositionen

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Wetterübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie die Taste **START**.
- 3 Drücken Sie auf dem ersten Übersichtsdisplay die Taste **START**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Position hinzufügen** und suchen Sie nach einer Position.
 - Wählen Sie **Wetteroptionen > Aktuelle Position aktualisieren > **

TIPP: Sie sollten warten, während die Uhr Satelliten erfasst (*Erfassen von Satellitensignalen, Seite 139*)

Frauengesundheit

Menstruationszyklus-Tracker

Ihr Menstruationszyklus ist ein wichtiger Teil Ihrer Gesundheit. Zeichnen Sie mit der Uhr körperliche Symptome, Sexualtrieb, sexuelle Aktivität, Ovulationstage und mehr auf. Sie können in der Garmin Connect App in den Einstellungen für Gesundheitsstatistiken weitere Informationen zu dieser Funktion erhalten und sie einrichten.

- Menstruationszyklus-Tracker und Details
- Körperliche und emotionale Symptome
- Prognosen zu Perioden und Fruchtbarkeit
- Informationen zu Gesundheit und Ernährung


HINWEIS: Verwenden Sie die Garmin Connect App, um Übersichten hinzuzufügen und zu entfernen.

Schwangerschafts-Tracker

Der Schwangerschafts-Tracker zeigt wöchentliche Updates zur Schwangerschaft an und liefert Informationen zu Gesundheit und Ernährung. Verwenden Sie die Uhr, um körperliche und emotionale Symptome, den Blutzuckerspiegel und Kindsbewegungen aufzuzeichnen. Sie können in der Garmin Connect App in den Einstellungen für Gesundheitsstatistiken weitere Informationen zu dieser Funktion erhalten und sie einrichten.

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 App (garmin.com/connectiqapp). Sie können die Uhr mit Displaydesigns, Geräteapps, Datenfeldern und Musikanbietern anpassen.

Displaydesigns: Passen Sie die Darstellung der Uhr an.

Geräteapps: Fügen Sie der Uhr interaktive Funktionen hinzu, z. B. Übersichten und neue Outdoor- und Fitness-Aktivitätstypen.

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.

Musik: Fügen Sie der Uhr Musikanbieter hinzu.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

- 1 Verbinden Sie die Uhr per USB-Kabel mit dem Computer.
- 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 Display.

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 die Uhr 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 **Konnektivität > Wi-Fi > Meine Netzwerke > Nach Netzwerken suchen**.
Die Uhr 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.

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

Sicherheits- und Trackingfunktionen

ACHTUNG

Alle Sicherheits- und Trackingfunktionen müssen über die Garmin Connect App eingerichtet werden.

Die LTE-Online-Funktionen sind nur für das Forerunner LTE-Gerät verfügbar.

Assistance Plus ist nur verfügbar, wenn Sie das LTE Subscription erwerben. Die Assistance Plus Funktion ist nicht auf jedem Markt verfügbar, auf dem dieses Produkt verkauft wird.

HINWEIS

Zum Verwenden der Sicherheits- und Trackingfunktionen muss die Forerunner Uhr über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Sie benötigen einen Datentarif und müssen sich in einem Gebiet mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung für die Forerunner Uhr mit 4G LTE (für Assistance Plus erforderlich) oder das gekoppelte Smartphone unterstützt wird. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter www.garmin.com/safety.

Assistance Plus: Wenn Sie über ein aktives LTE Subscription verfügen, sich innerhalb des Abdeckungsbereichs eines LTE-Netzwerks befinden und Assistance Plus aktiviert ist, kann das Forerunner Gerät Kontakt mit dem Team des Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC) aufnehmen, falls ein Unfall erkannt wird oder Sie Notfallhilfe benötigen. Ein Mitglied des Garmin IERCC Teams wird versuchen, sich für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung zu setzen, und kann mit einem oder mehreren Ihrer Notfallkontakte Kontakt aufnehmen.

Notfallhilfe: Falls ein Unfall erkannt wird oder Sie Hilfe benötigen, kann das Forerunner Gerät eine automatische Nachricht mit Ihrem Namen, einem LiveTrack Link und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte senden. Die Notfallhilfe nimmt für Sie nicht Kontakt mit dem Team des Garmin IERCC oder mit Rettungsdiensten auf.

Unfall-Benachrichtigung: Wenn die Forerunner Uhr während bestimmter Outdoor-Aktivitäten einen Unfall erkennt, sendet sie eine automatische Nachricht, den LiveTrack Link und die GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte.

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 Webseite 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 kompatiblen Android Smartphone verbunden ist.

GroupTrack: Ermöglicht es Ihnen, mit LiveTrack direkt auf dem Display und in Echtzeit Ihre Freunde zu verfolgen.

Hinzufügen von Notfallkontakten

Die Telefonnummern von Notfallkontakten werden für die Sicherheits- und Trackingfunktionen verwendet.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking > Sicherheitsfunktionen > Notfallkontakte > Notfallkontakte hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ihre Notfallkontakte erhalten eine Benachrichtigung, wenn Sie sie als Notfallkontakt hinzufügen, und können Ihre Anfrage dann annehmen oder ablehnen. Falls ein Kontakt die Anfrage ablehnt, müssen Sie einen anderen Notfallkontakt wählen.

Anfordern von Notfallhilfe

HINWEIS

Damit Sie Hilfe oder Assistance Plus anfordern können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 87](#)). Sie benötigen einen Datentarif und müssen sich in einem Gebiet mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung für die Forerunner Uhr mit 4G LTE (für Assistance Plus erforderlich) oder das gekoppelte Smartphone unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie **LIGHT** 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: Vor Abschluss des Countdowns können Sie eine beliebige Taste gedrückt halten, um die Nachricht abubrechen.

Hinzufügen von Kontakten

Sie können der Garmin Connect App bis zu 50 Kontakte hinzufügen. Kontakt-E-mails können mit der LiveTrack Funktion verwendet werden. Drei dieser Kontakte können als Notfallkontakte verwendet werden ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 87](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Kontakte**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nachdem Sie Kontakte hinzugefügt haben, müssen Sie die Daten synchronisieren, um die Änderungen auf das Forerunner Gerät anzuwenden ([Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect, Seite 78](#)).


Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

⚠ ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar ist. Verlassen Sie sich nicht als Hauptmethode auf die Unfall-Benachrichtigung, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf der Uhr müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 87*). Für das gekoppelte Smartphone oder das Forerunner Gerät mit 4G LTE muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sicherheit und Tracking > Unfall-Benachrichtigung**.
- 3 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.

HINWEIS: Die Unfall-Benachrichtigung ist nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar.

Wenn von der Forerunner Uhr ein Unfall erkannt wird und eine Verbindung mit dem Smartphone besteht, kann die Garmin Connect App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte senden. Auf Ihrem Gerät und dem gekoppelten Smartphone wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Kontakte nach 15 Sekunden informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die automatisierte Notfallnachricht abbrechen. Wenn Sie über ein LTE Subscription verfügen, kann die Unfall-Benachrichtigung für Aktivitäten aktiviert werden, die Sie ohne Smartphone durchführen.

Live-Eventfreigabe

Die Live-Eventfreigabe ermöglicht es Ihnen, während eines Events Nachrichten an Freunde und Familie zu senden, sodass diese Echtzeit-Updates erhalten, u. a. die Gesamtzeit und die Zeit der letzten Runde. Vor dem Event können Sie in der Garmin Connect App die Liste der Empfänger und den Inhalt der Nachricht anpassen.


Aktivieren der Live-Eventfreigabe

Zum Verwenden der Live-Eventfreigabe müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App die LiveTrack Funktion einrichten.

HINWEIS: LiveTrack Funktionen sind verfügbar, wenn das Forerunner Gerät über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden ist oder wenn Sie das LTE Subscription erwerben.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App im Einstellungsmenü die Option **Sicherheit und Tracking > Live-Eventfreigabe**.

Sie können die Nachrichtenauslöser und Optionen anpassen.

- 2 Gehen Sie nach draußen, und wählen Sie auf dem Forerunner Gerät eine GPS-Aktivität.
- 3 Wählen Sie  > **Live-Eventfreigabe > Teilen**.

Die Live-Eventfreigabe bleibt 24 Stunden lang aktiviert.

- 4 Wählen Sie **Empfänger**, um Personen aus Ihren Kontakten hinzuzufügen.

Nachrichtenversand für Zuschauer


HINWEIS: Der Nachrichtenversand für Zuschauer ist verfügbar, wenn die Forerunner Uhr über ein aktives LTE Subscription verfügt oder wenn das gekoppelte Smartphone über einen Datentarif verfügt und sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befindet, in dem die Datenübertragung unterstützt wird.

Beim Nachrichtenversand für Zuschauer können Ihre LiveTrack Anhänger Ihnen während Ihrer Laufaktivität Audio- und SMS-Nachrichten senden. Sie können diese Funktion in der Garmin Connect App in den LiveTrack Einstellungen einrichten. Zum Empfangen von Audionachrichten benötigen Sie Bluetooth Kopfhörer, die mit der Uhr verbunden sind.

Blockieren des Nachrichtenversands für Zuschauer

Wenn Sie Nachrichten von Zuschauern blockieren möchten, empfiehlt Garmin, die Funktion vor dem Starten der Aktivität zu deaktivieren.

TIPP: Falls Sie bereits eine Aktivität gestartet haben, können Sie Nachrichten von Zuschauern über die eingehende Nachricht blockieren (**START > Deaktivieren**).



- 1 Gehen Sie nach draußen, und wählen Sie auf dem Forerunner Gerät eine GPS-Aktivität.
- 2 Wählen Sie  > **LiveTrack** > **Nachrichtenversand für Zuschauer**.

Starten einer GroupTrack Sitzung

Zum Starten einer GroupTrack Sitzung müssen Sie die Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 76](#)).

HINWEIS: Für das gekoppelte Telefon muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird.

Diese Anweisungen gelten zum Starten einer GroupTrack Sitzung mit einer Forerunner Uhr. 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 Halten Sie auf der Uhr  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > Sicherheit und Tracking > LiveTrack > GroupTrack > Auf Karte anzeigen**, um die Anzeige von Verbindungen auf der Kartenseite zu aktivieren.
- 2 Wählen Sie in der Garmin Connect App im Einstellungsmenü die Option **Sicherheit und Tracking > LiveTrack >  > Einstellungen > GroupTrack**.
- 3 Wählen Sie **Alle Freunde** bzw. **Nur auf Einladung** und wählen Sie anschließend Ihre Verbindungen.
- 4 Wählen Sie **LiveTrack starten**.
- 5 Starten Sie auf der Uhr eine Outdoor-Aktivität.
- 6 Rufen Sie die Karte auf, um Ihre Freunde 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 die Bluetooth Technologie mit dem Smartphone.
- Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Verbindungen**, um die Liste der Verbindungen für die GroupTrack Sitzung zu aktualisieren.
- Stellen Sie sicher, dass alle Verbindungen ihre jeweiligen Smartphones ebenfalls koppeln und in der Garmin Connect App eine LiveTrack Sitzung 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 117](#)).

Musik

HINWEIS: Auf der Forerunner Uhr gibt es drei unterschiedliche Musikwiedergabeoptionen.


- Musik von Drittanbietern
- Eigene Audioinhalte
- Auf dem Telefon gespeicherte Musik

Bei einer Forerunner Uhr können Sie Audioinhalte vom Computer oder von einem Drittanbieter auf die Uhr herunterladen, um sie anzuhören, wenn sich das Telefon nicht in der Nähe befindet. Zum Anhören der auf der Uhr gespeicherten Audioinhalte können Sie Bluetooth Kopfhörer verbinden.

Herunterladen eigener Audioinhalte

Zum Senden eigener Musik an die Uhr 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 M4A-Dateien, auf eine Forerunner Uhr laden. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/musicfiles.


- 1 Verwenden Sie das mitgelieferte USB-Kabel, um die Uhr mit dem Computer zu verbinden.
- 2 Öffnen Sie auf dem Computer die Anwendung Garmin Express, wählen Sie die Uhr 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.

Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter

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


Einige Drittanbiertooptionen für Musik sind bereits auf der Uhr installiert. Wenn Sie weitere Optionen wünschen, können Sie die Connect IQ App auf das Telefon herunterladen (garmin.com/connectiqapp).

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 2 Wählen Sie den Musikanbieter.

HINWEIS: Wenn Sie einen anderen Anbieter auswählen möchten, halten Sie  gedrückt, wählen Musikanbieter und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern

Zum Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern müssen Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 86*).

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 2 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Musikanbieter**.
- 4 Wählen Sie einen verbundenen Anbieter.
- 5 Wählen Sie eine Playlist oder ein anderes Element, um die Liste bzw. das Element auf das Gerät herunterzuladen.
- 6 Drücken Sie bei Bedarf die Taste **BACK**, bis Sie zur Synchronisierung mit dem Service aufgefordert werden.

HINWEIS: Das Herunterladen von Audioinhalten kann zum Entladen des Akkus führen. Möglicherweise müssen Sie die Uhr an eine externe Stromversorgung anschließen, wenn der Akku zu schwach ist.

Trennen der Verbindung mit einem Drittanbieter

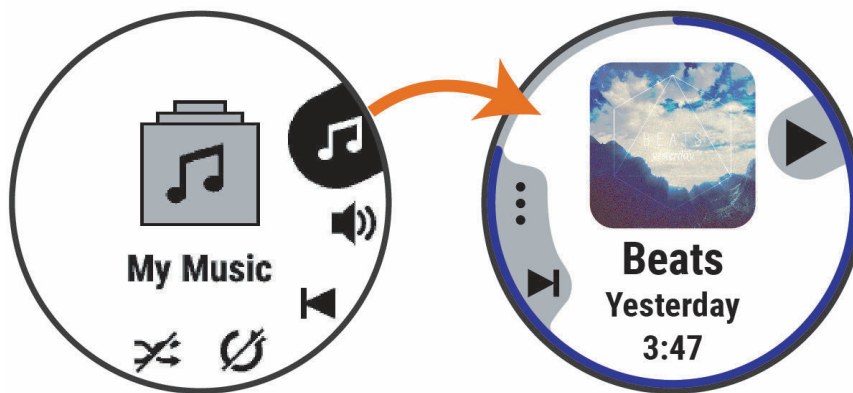
- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **•••**.
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend Ihre Uhr.
- 3 Wählen Sie **Musik**.
- 4 Wählen Sie einen installierten Drittanbieter und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Verbindung mit dem Drittanbieter auf der Uhr zu trennen.

Wiedergeben von Musik

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 2 Verbinden Sie bei Bedarf Bluetooth Kopfhörer (*Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 92*).
- 3 Halten Sie **≡** 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 90*).
 - Wählen Sie **Tel. steuern**, um die Musikwiedergabe auf dem Smartphone zu steuern.
 - Wählen Sie den Namen eines Drittanbieters und eine Playlist, um sich Musik von diesem Anbieter anzuhören.
- 5 Wählen Sie **▶**.

Steuerungen für die Musikwiedergabe

HINWEIS: Steuerungen für die Musikwiedergabe sehen abhängig von der ausgewählten Musikquelle evtl. anders aus.




⋮	Wählen Sie die Option, um weitere Steuerungen für die Musikwiedergabe anzuzeigen.
🎵	Wählen Sie die Option, um die Audiodateien und Playlists 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 auf der Forerunner Uhr auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 3 Wählen Sie **Musikanbieter > Tel. steuern**.

Ändern des Audio-Modus

Sie können den Musikwiedergabemodus von Stereo in Mono ändern.

- 1 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Musik > Audio**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Verbinden von Bluetooth Kopfhörern

- 1 Achten Sie darauf, dass die Kopfhörer und die Uhr nicht weiter als 2 m (6,6 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 2 Aktivieren Sie den Kopplungsmodus der Kopfhörer.
- 3 Halten Sie  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 **•••**.
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay > Erste Schritte**.
- 3 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 10 Kredit- oder Debitkarten hinzufügen.


- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **•••**.
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay > ⋮ > Karte hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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

Verwalten von Garmin Pay Karten

Sie können eine Karte vorübergehend sperren oder sie löschen.

HINWEIS: In einigen Ländern werden die Garmin Pay Funktionen evtl. durch teilnehmende Finanzinstitute eingeschränkt.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay**.
- 3 Wählen Sie eine Karte.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Karte sperren**, um die Karte vorübergehend zu sperren oder sie zu entsperren.
Die Karte muss aktiv sein, damit Sie über die Forerunner Uhr Einkäufe tätigen können.
 - Wählen Sie , um die Karte zu löschen.

Ändern des Garmin Pay Kenncodes

Sie müssen Ihren aktuellen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Falls Sie den Kenncode vergessen, müssen Sie die Garmin Pay Funktion für die Forerunner Uhr zurücksetzen, einen neuen Kenncode erstellen und die Karteninformationen erneut eingeben.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay > Kenncode ändern**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Wenn Sie das nächste Mal mit der Forerunner Uhr 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 der Smartwatch gespeichert wurden.

Eine Protokollübersicht auf der Uhr ermöglicht den schnellen Zugriff auf die Aktivitätsdaten ([Übersichten](#), Seite 80).


- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Option  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 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 69).
 - Wählen Sie **Herzfrequenz**, um Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Laufleistung** oder **Leistung**, um Ihre Zeit in den einzelnen Leistungsbereichen anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Abfahrten**, um eine Abfahrt beim Ski- oder Snowboardfahren auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Abfahrten 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 Option  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Wählen Sie **Diese Woche** oder **Vorherige Wochen**.
- 4 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 5 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Herzfrequenz**.

Persönliche Rekorde

Wenn Sie eine Aktivität abschließen, werden auf der Uhr neue persönliche Rekorde angezeigt, die Sie während der Aktivität aufgestellt haben. Zu den persönlichen Rekorden zählen u. a. die schnellste Zeit über mehrere normale Wettkampfdistanzen, das höchste Gewicht bei Krafttrainingsaktivitäten für die wichtigsten Bewegungen 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.

Anzeigen von Gesamtwerten

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Gesamt**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche 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. Zum Erstellen eines kostenlosen Kontos können Sie die App im App-Shop des Smartphones herunterladen garmin.com/connectapp oder die Website connect.garmin.com aufrufen.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem Sie eine Aktivität mit der Uhr 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, Lauffeffizienz, 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.

Teilen von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen oder Links zu Ihren Aktivitäten zu teilen.

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

Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express wird verwendet, um die Uhr 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 die Uhr zu übertragen. Sie können der Uhr außerdem Musik hinzufügen ([Herunterladen eigener Audioinhalte, Seite 90](#)). Sie können außerdem Gerätesoftware-Updates installieren und Ihre Connect IQ Apps verwalten.

- 1 Schließen Sie die Uhr 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

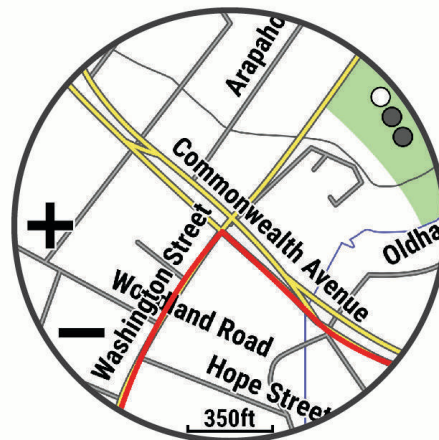
Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

- 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

⚠️ WARNUNG


Diese Funktion ermöglicht es Benutzern, von anderen Benutzern erstellte Strecken herunterzuladen. Garmin übernimmt keinerlei Gewähr im Hinblick auf die Sicherheit, Genauigkeit, Zuverlässigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der von Dritten erstellten Strecken. Die Nutzung oder der Verlass auf die von Dritten erstellten Strecken erfolgt auf eigene Gefahr.

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.

Sie können 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.

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 **Navigation > Strecken**.
- 5 Wählen Sie eine Strecke.
- 6 Wählen Sie **Strecke starten**.
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 7 Drücken 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 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Laufen** oder **Radfahren**.
- 3 Halten Sie die Taste  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. Drücken Sie **DOWN**, um die Strecken anzuzeigen.
- 7 Drücken 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.

Erstellen von Strecken in Garmin Connect


Zum Erstellen von Strecken in der Garmin Connect App müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 97](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **•••**.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Strecken > Strecke erstellen**.
- 3 Wählen Sie einen Streckentyp.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Wählen Sie **Fertig**.

HINWEIS: Sie können diese Strecke an das Gerät senden ([Senden von Strecken an das Gerät, Seite 100](#)).


Senden von Strecken an das Gerät

Sie können mit der Garmin Connect App erstellte Strecken an das Gerät senden (*Erstellen von Strecken in Garmin Connect, Seite 99*).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Strecken**.
- 3 Wählen Sie eine Strecke.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie das kompatible Gerät.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Anzeigen von Streckendetails

Sie können Streckendetails vor der Navigation einer Strecke anzeigen.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Strecken**.
- 5 Drücken Sie **START**, um eine Strecke auszuwählen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Strecke starten**, um mit der Navigation zu beginnen.
 - Wählen Sie **PacePro**, um ein benutzerdefiniertes Paceband zu erstellen.
 - Wählen Sie **Power Guide**, um eine Analyse Ihrer Anstrengung für die Strecke zu erstellen oder anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen und die Karte zu verschieben und zu zoomen.
 - Wählen Sie **Strecke rückwärts starten**, um die Strecke rückwärts zu beginnen.
 - Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Name**, um den Streckennamen zu ändern.
 - Wählen Sie **Anstiege anzeigen**, um eine Liste der Anstiege der Strecke anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Löschen**, um die Strecke zu löschen.

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 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation**.
- 5 Wählen Sie eine Kategorie.
- 6 Reagieren Sie auf die angezeigten Anweisungen, um ein Ziel auszuwählen.
- 7 Wählen Sie **Gehe zu**.
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 8 Drücken Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.

Navigieren zu Points of Interest

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

- 1 Drücken Sie **START**.
- 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** und geben Sie einen Namen ein, um nach Name nach einem Point of Interest zu suchen.
 - Wählen Sie **Around Me**, um nach Points of Interest in der Nähe zu suchen ([Navigieren mit der Around Me-Funktion, Seite 104](#)).
- 6 Wählen Sie in den Suchergebnissen eine Position aus.
- 7 Wählen Sie **Los**.
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 8 Drücken 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“

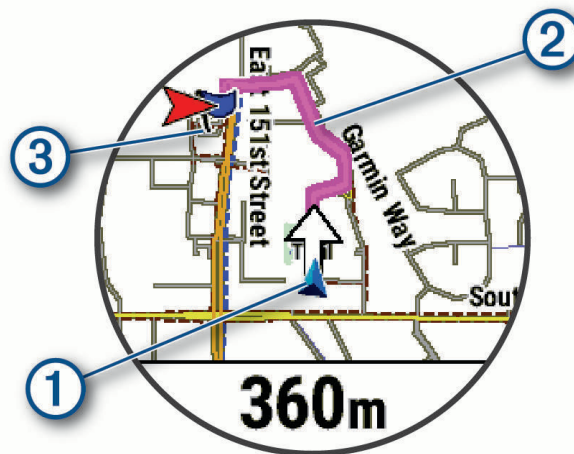
Sie können mit dem Gerät auf ein Objekt in der Ferne zeigen, z. B. auf einen Wasserturm, die Richtung speichern und dann zu dem Objekt navigieren.

- 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 Drücken Sie während einer Aktivität die Taste **STOP**.
- 2 Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend 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 Karten 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.

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 105](#))
- Karteneinstellungen ([Karteneinstellungen, Seite 105](#))

Anzeigen der Karte

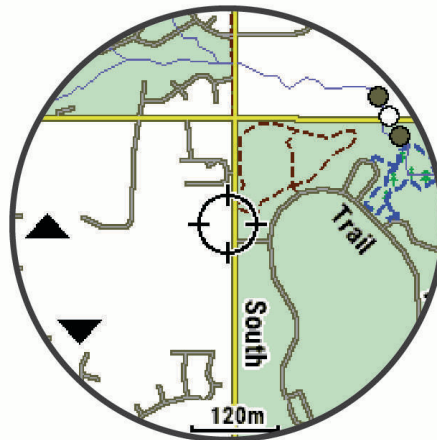
- 1 Starten Sie eine Outdoor-Aktivität.
- 2 Wählen Sie **UP** oder **DOWN**, um die Kartenseite zu durchblättern.
- 3 Halten Sie  gedrückt, und wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Verschieben/Zoomen**, um die Karte zu verschieben oder zu zoomen.
TIPP: Wählen Sie **START**, um zwischen Verschieben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

HINWEIS: Bei Bedarf können Sie die Karteneinstellungen für bestimmte Aktivitäten anpassen, anstatt die Systemeinstellungen zu verwenden ([Aktivitäts-Karteneinstellungen, Seite 119](#)).

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Karte**.

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

Plastische Karte: Blendet das Relief Shading ein oder aus, um die Kartentopografie dreidimensional darzustellen.

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

Die Uhr verfügt über einen internen Höhenmesser und ein internes Barometer. Die Uhr 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 125](#)). Drücken Sie in der Höhenmesser- oder Barometerübersicht die Taste **START**, um schnell auf die Höhenmesser- oder Barometereinstellungen zuzugreifen.


Kompass

Die Uhr 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 Kompassereinstellungen können manuell geändert werden ([Kompassereinstellungen, Seite 124](#)).

Navigationseinstellungen


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

Anpassen der Navigationsdatenseiten

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Navigation > Datenseiten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Karte > Status**, um die Karte zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Karte > Datenfeld**, um ein Datenfeld, das Routeninformationen auf der Karte anzeigt, zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **POI entlang Route**, um Informationen zu den nächsten Streckenpunkten zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Kompass**, um den Kompass zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Höhenprofil**, um das Höhenprofil zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie eine Seite, um diese hinzuzufügen, zu entfernen oder anzupassen.



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 **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

Die Smartwatch kann über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden (*Koppeln von Funksensoren, Seite 109*). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 117*). Wenn die Smartwatch mit einem Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Wenn Sie Informationen zur Kompatibilität bestimmter Garmin Sensoren erhalten, Sensoren erwerben oder das Benutzerhandbuch anzeigen möchten, besuchen Sie die Website buy.garmin.com für den jeweiligen Sensor.

Sensortyp	Beschreibung
Golfsensoren	Sie können Approach CT10 Golfsensoren verwenden, um Ihre Golfschläge, einschließlich Position, Distanz und Schlägerart, automatisch zu speichern.
E-Bike	Sie können die Uhr mit Ihrem E-Bike verwenden und während Touren Radfahrdaten anzeigen, z. B. Informationen zum Akku und zum Schalten.
Externe Anzeige	Verwenden Sie den Modus Externe Anzeige, um Datenseiten der Forerunner Uhr während einer Tour oder eines Triathlons auf einem kompatiblen Edge Fahrradcomputer anzuzeigen.
Externe Herzfrequenz	Sie können einen externen Sensor verwenden, beispielsweise den HRM-Pro oder HRM-Dual™ Herzfrequenz-Brustgurt, um während Aktivitäten Herzfrequenzdaten anzuzeigen. Einige Herzfrequenz-Brustgurte können auch Daten speichern oder erweiterte Laufdaten bereitstellen (Lauffeffizienz, Seite 52) (Laufleistung, Seite 48).
Laufsensor	Zeichnen Sie Pace und Distanz mit einem Laufsensor und nicht dem GPS auf, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist.
Kopfhörer	Verwenden Sie Bluetooth Kopfhörer, um sich auf die Forerunner Uhr geladene Musik anzuhören (Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 92).
inReach	Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über die Forerunner Uhr bedienen (Verwenden der inReach Fernbedienung, Seite 112).
Leuchten	Verwenden Sie die Varia Smart-Fahrradlichter, um das Situationsbewusstsein zu verbessern.
Muskel-Sauerstoff	Verwenden Sie einen Muskel-Sauerstoffsensor, um während des Trainings Daten zu Hämoglobin und Muskel-Sauerstoffsättigung anzuzeigen.
Leistung	Verwenden Sie die Rally™ oder Vector™ Leistungsmesser-Fahrradpedale, um Leistungsdaten auf der Uhr anzuzeigen. Sie können die Leistungsbereiche anpassen, damit Sie Ihren Zielen und Fähigkeiten entsprechen (Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 40), oder Bereichsalarmlen verwenden, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (Einrichten von Alarmen, Seite 119).
Radar	Verwenden Sie ein Varia Fahrradradar, um das Situationsbewusstsein zu verbessern und Alarme zu herannahenden Fahrzeugen zu senden. Mit einem Varia Radar-Kamera-Rücklicht können Sie während einer Tour auch Fotos aufnehmen und Videos aufzeichnen (Verwenden der Varia Kamerafunktionen, Seite 111).
RD Pod	Verwenden Sie einen Running Dynamics Pod, um Lauffeffizienzdaten aufzuzeichnen und auf der Uhr anzuzeigen (Lauffeffizienz, Seite 52).
Schaltung	Verwenden Sie eine elektronische Schaltung, um während der Tour Informationen zum Schalten anzuzeigen. Die Forerunner Uhr zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.
Shimano Di2	Verwenden Sie eine elektronische Shimano® Di2™ Schaltung, um während der Tour Informationen zum Schalten anzuzeigen. Die Forerunner Uhr zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.
Smart-Trainer	Verwenden Sie die Uhr mit einem Indoor-Smart-Trainer, um beim Folgen von Strecken, Touren oder Trainings den Widerstand zu simulieren (Verwenden eines Indoor Trainers, Seite 9).
Geschwindigkeit/Trittfrequenz	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben (Radgröße und -umfang, Seite 154).

Sensortyp	Beschreibung
tempe	Bringen Sie den tempe Temperatursensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe an, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten.
VIRB-Fernbedienung	Mit der VIRB Fernbedienung können Sie über die Uhr die VIRB Action-Kamera bedienen (VIRB Fernbedienung, Seite 112).

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 51](#), [Anlegen des Herzfrequenz-Brustgurts, Seite 47](#)).

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 Halten Sie  gedrückt.

- 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 109](#)).

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 Laufensors

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 Laufsensoren koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 109](#)).

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

Manuelles Kalibrieren des Laufsensors

Zum Kalibrieren des Geräts müssen Sie es mit dem Laufsensoren koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 109](#)).


Wenn Ihnen der Kalibrierungsfaktor bekannt ist, wird eine manuelle Kalibrierung empfohlen. Wenn Sie einen Laufsensoren 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 Laufsensoren.
- 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 Laufsensoren koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 109](#)).

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

- 1 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör**.
- 3 Wählen Sie den Laufsensoren.
- 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 Laufsensoren Daten zu verwenden.

Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors

Sie können einen kompatiblen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors verwenden, um Daten an die Uhr zu senden.

- Koppeln Sie den Sensor mit der Uhr ([Koppeln von Funksensoren, Seite 109](#)).
- Richten Sie die Radgröße ein ([Radgröße und -umfang, Seite 154](#)).
- Beginnen Sie eine Tour ([Starten von Aktivitäten, Seite 5](#)).

Trainieren mit Wattmess-System

- Eine Liste der Leistungsmesser, die mit dem Forerunner Gerät kompatibel sind (z. B. Rally und 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 40).
- Verwenden Sie Bereichsalarme, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (*Einrichten von Alarmen*, Seite 119).
- Passen Sie die Leistungsdatenfelder an (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 117).

Verwenden elektronischer Umwerfer

Zum Verwenden kompatibler elektronischer Umwerfer, z. B. Shimano Di2 Umwerfer, müssen Sie sie mit dem Forerunner Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 109). Sie können die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 117). Das Forerunner Gerät zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.

Situationsbewusstsein

⚠ WARNUNG

Das Varia Gerät kann das Situationsbewusstsein verbessern. Es soll nicht die Aufmerksamkeit des Radfahrers und dessen Urteilsvermögen ersetzen. Seien Sie sich jederzeit Ihrer Umgebung bewusst und halten Sie die Regeln für sicheres Fahren ein. Andernfalls könnte es zu schweren oder tödlichen Verletzungen kommen.




Das Forerunner Gerät kann mit den Varia Smart-Fahrradlichtern und dem Radar verwendet werden (*Funksensoren*, Seite 107). Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Varia Geräts.

Verwenden der Varia Kamerafunktionen

HINWEIS

In einigen Gerichtsbarkeiten ist das Aufnehmen von Videos, Ton oder Fotos evtl. untersagt oder gesetzlich geregelt oder es ist dafür erforderlich, dass alle Parteien über die Aufnahme informiert sind und ihre Zustimmung erteilen. Sie sind dafür verantwortlich, alle Gesetze, Bestimmungen und anderen Einschränkungen zu kennen und zu befolgen, die in den Gerichtsbarkeiten gelten, in denen Sie dieses Gerät verwenden möchten.

Zum Verwenden der Varia Kamerafunktionen müssen Sie zunächst das Zubehör mit der Uhr koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 109).

- 1 Fügen Sie der Uhr das Widget **RCT-KAMERA** hinzu (*Übersichten*, Seite 80).
- 2 Wählen Sie im Widget **RCT-KAMERA** eine Option:
 - Wählen Sie , um die Kameraeinstellungen anzuzeigen.
 - Wählen Sie , um ein Foto aufzunehmen.
 - Wählen Sie , um einen Clip zu speichern.

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 der Uhr koppeln, um Temperaturdaten vom tempe anzuzeigen.

inReach Fernbedienung

Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über die Forerunner Uhr bedienen. Weitere Informationen zu kompatiblen Geräten finden Sie unter buy.garmin.com.

Verwenden der inReach Fernbedienung

Zum Verwenden der inReach Fernbedienung muss die inReach Übersicht der Übersichtsschleife hinzugefügt werden (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 113*).

- 1 Schalten Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät ein.
- 2 Drücken Sie auf der Forerunner Uhr auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die inReach Übersicht anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **START**, um nach dem inReach Satellitenkommunikationsgerät zu suchen.
- 4 Drücken Sie **START**, um das inReach Satellitenkommunikationsgerät zu koppeln.
- 5 Drücken Sie **START** und wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **SOS initiieren**, um eine SOS-Nachricht zu senden.
HINWEIS: Sie sollten die SOS-Funktion ausschließlich in einer echten Notfallsituation verwenden.
 - Wählen Sie **Nachrichten > Neue Nachricht**, dann die Kontakte für die Nachricht und geben Sie den Nachrichtentext ein bzw. wählen Sie eine Sofortnachrichtenoption, um eine SMS-Nachricht zu senden.
 - Wählen Sie **Vorlage senden** und wählen Sie eine Nachricht aus der Liste, um eine Nachrichtenvorlage zu senden.
 - Wählen Sie **Tracking**, um den Timer und die während einer Aktivität zurückgelegte Strecke anzuzeigen.

VIRB Fernbedienung

Mit der VIRB Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera von Weitem bedienen.


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.

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
- 2 Koppeln Sie die VIRB Kamera mit der Forerunner Uhr (*Koppeln von Funksensoren, Seite 109*).
Die VIRB Übersicht wird automatisch der Übersichtsschleife hinzugefügt.
- 3 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die VIRB Übersicht anzuzeigen.
- 4 Warten Sie bei Bedarf, während die Uhr eine Verbindung mit der Kamera herstellt.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Aufzeichnung starten**, um ein Video aufzunehmen.
Auf dem Forerunner Display wird der Videozähler angezeigt.
 - Drücken Sie **DOWN**, um während der Videoaufnahme ein Foto aufzunehmen.
 - Drücken Sie **STOP**, um die Videoaufnahme manuell 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.

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
- 2 Koppeln Sie die VIRB Kamera mit der Forerunner Uhr (*Koppeln von Funksensoren, Seite 109*).
Wenn die Kamera gekoppelt ist, wird den Aktivitäten automatisch eine VIRB Datenseite hinzugefügt.
- 3 Drücken Sie während einer Aktivität die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die VIRB Datenseite anzuzeigen.
- 4 Warten Sie bei Bedarf, während die Uhr eine Verbindung mit der Kamera herstellt.
- 5 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 6 Wählen Sie **VIRB-Fernbedienung**.
- 7 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.
 - Drücken Sie **DOWN**, um während der Videoaufnahme ein Foto aufzunehmen.
 - Drücken 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.



Anpassen des Geräts

Anpassen der Übersichtsschleife


- 1 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Darstellung > Übersichten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie eine Übersicht und drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position einer Übersicht in der Schleife zu ändern.
 - Wählen Sie eine Übersicht und anschließend , um eine Übersicht aus der Schleife zu entfernen.
 - Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine Übersicht, um der Schleife eine Übersicht hinzuzufügen.
TIPP: Sie können **Ordner erstellen** wählen, um Ordner zu erstellen, die mehrere Übersichten enthalten (*Erstellen von Übersichtsordnern, Seite 114*).

Erstellen von Übersichtsordnern

Sie können die Übersichtsschleife anpassen, um Ordner für ähnliche Übersichten zu erstellen.


- 1 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Darstellung > Übersichten > Hinzufügen > Ordner erstellen**.
- 3 Wählen Sie die Übersichten, die im Ordner enthalten sein sollen, und wählen Sie **Fertig**.
HINWEIS: Falls sich die Übersichten bereits in der Übersichtsschleife befinden, können Sie sie in den Ordner verschieben oder kopieren.
- 4 Wählen Sie einen Namen für den Ordner oder geben Sie einen Namen ein.
- 5 Wählen Sie ein Symbol für den Ordner.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
 - Wechseln Sie in der Übersichtsschleife zum Ordner und halten Sie  gedrückt, um den Ordner zu bearbeiten.
 - Öffnen Sie den Ordner und wählen Sie **Bearbeiten**, um die Übersichten im Ordner zu bearbeiten (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 113*).

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.

Aktivitäten und App-Einstellungen

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

Halten Sie  gedrückt, wählen Sie **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.

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

Aktivität hinzufügen: Ermöglicht es Ihnen, eine Multisport-Aktivität anzupassen.

Alarme: Legt die Trainings- oder Navigationsalarme für die Aktivität fest ([Aktivitätsalarme](#), Seite 118).

Auto Anstieg: Ermöglicht es der Uhr, automatisch mittels des integrierten Höhenmessers Höhenunterschiede zu erkennen ([Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg](#), Seite 121).

Auto Lap: Legt die Optionen für die Auto Lap Funktion fest, sodass Runden automatisch markiert werden. Bei der Option Auto-Distanz werden Runden bei einer bestimmten Distanz markiert. Wenn Sie eine Runde abgeschlossen haben, wird eine anpassbare Rundenalarmmeldung angezeigt. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

Auto Pause: Legt die Optionen für die Auto Pause Funktion fest, sodass die Datenaufzeichnung anhält, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder Ihre Geschwindigkeit unter einen vordefinierten Wert sinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Aktivität Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie anhalten müssen.

Auto-Erholung: Ermöglicht es der Uhr, automatisch ein Erholungsintervall zu erstellen, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen ([Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung](#), Seite 15).

Auto-Seitenwechsel: Legt fest, dass die Uhr bei laufendem Aktivitäten-Timer alle Aktivitätsdatenseiten automatisch durchblättert.

Auto-Satz: Legt fest, dass die Uhr bei laufendem Aktivitäten-Timer alle Aktivitätsdatenseiten automatisch durchblättert.

Automatisch starten: Legt fest, dass die Uhr automatisch eine Motocross- oder BMX-Aktivität startet, wenn Sie sich bewegen.

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

Herzfrequenz senden: Aktiviert das automatische Senden von Herzfrequenzdaten, wenn Sie die Aktivität starten ([Senden von Herzfrequenzdaten während einer Aktivität](#), Seite 43).

ClimbPro: Zeigt während der Navigation Seiten zum Planen und Überwachen von Anstiegen an ([Verwenden von ClimbPro](#), Seite 121).

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

Datenseiten: Ermöglicht es Ihnen, für die Aktivität Datenseiten anzupassen und neue Datenseiten hinzuzufügen ([Anpassen der Datenseiten](#), Seite 117).


Driver-Distanz: Legt die durchschnittliche Distanz fest, die der Ball während des Golfspiels beim Drive zurücklegt.

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

Distanz beim Golf: Legt die Maßeinheiten für die Distanz fest, die während des Golfspiels verwendet werden.

Bewertungsskala: Legt das Bewertungssystem für die Bewertung der Schwierigkeit der Route für Kletteraktivitäten fest.

Handicap-Scoring: Aktiviert das Handicap-Scoring während des Golfspiels. Bei Auswahl von Lokales Handicap können Sie die Anzahl der Schläge eingeben, die vom Gesamtwert abgezogen werden sollen. Bei Auswahl von Index/Slope können Sie das Handicap und den Slope-Wert des Platzes eingeben, damit Ihr Platz-Handicap von der Uhr berechnet werden kann. Wenn Sie eine der Handicap-Scoring-Optionen aktivieren, können Sie den Handicap-Wert anpassen.


- Bahnnummer:** Legt die Bahnnummer für das Bahntraining fest.
- Rundentaste:** Aktiviert oder deaktiviert die  Taste zum Aufzeichnen einer Runde oder Erholungsphase während einer Aktivität.
- Tasten sperren:** Sperrt die Tasten bei Multisport-Aktivitäten, um eine versehentliche Tastenbetätigung zu verhindern.
- Karte:** Legt die Anzeigepräferenzen für die Kartendatenseite für die Aktivität fest ([Aktivitäts-Karteneinstellungen, Seite 119](#)).
- Metronom:** Gibt in einem gleichmäßigen Rhythmus Töne aus oder vibriert, damit Sie Ihre Leistung durch eine schnellere, langsamere oder gleichbleibendere Schrittfrequenz verbessern können. Sie können die Schläge pro Minute (bpm) der Schrittfrequenz festlegen, die Sie beibehalten möchten, die Frequenz der Schläge und die Toneinstellungen.
- Modusverfolgung:** Aktiviert oder deaktiviert die automatische Modusverfolgung für Anstiege oder Abfahrten bei Ski- und Splitboardtouren.
- Poolgröße:** Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest.
- Durchschnittliche Leistung:** Legt fest, ob die Uhr Nullwerte für Fahrradleistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen.
- Zeit bis Standby-Modus:** Legt die Zeit bis zum Standby-Modus fest, um zu bestimmen, wie lange die Uhr im Trainingsmodus bleibt, beispielsweise wenn Sie auf den Beginn eines Wettkampfs warten. Bei der Option Normal aktiviert die Uhr den Energiesparuhrmodus nach einer Inaktivität von 5 Minuten. Bei der Option Verlängert aktiviert die Uhr den Energiesparuhrmodus nach einer Inaktivität von 25 Minuten. Der erweiterte Modus kann dazu führen, dass die Akku-Laufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt wird.
- Aktivität aufzeichnen:** Aktiviert die Aufzeichnung von FIT-Aktivitätsdateien für Golfaktivitäten. In FIT-Dateien werden Fitnessinformationen aufgezeichnet, die für Garmin Connect angepasst sind.
- Temperatur aufzeichnen:** Zeichnet die Umgebungstemperatur um die Uhr während bestimmter Aktivitäten auf.
- VO2max aufzeichnen:** Aktiviert die VO2max-Aufzeichnung für Trailrun- und Ultralaufaktivitäten.
- Umbenennen:** Legt den Aktivitätsnamen fest.
- Wdh.zähler:** Aktiviert oder deaktiviert den Wiederholungszähler bei einem Training. Bei der Option Nur Trainings ist der Wiederholungszähler nur bei Trainings mit Anweisungen aktiviert.
- 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.
- Routenstatistiken:** Aktiviert die Aufzeichnung von Routenstatistiken für Indoor-Kletteraktivitäten.
- Routing:** Legt die Präferenzen zum Berechnen von Routen für die Aktivität fest ([Routingeneinstellungen, Seite 119](#)).
- Laufleistung:** Ermöglicht die Aufzeichnung von Laufleistungsdaten und die Anpassung der Einstellungen ([Einstellungen der Laufleistung, Seite 48](#)).
- Abfahrten:** Legt die Präferenzen für Abfahrten bzw. Runs beim Ski- oder Snowboardfahren fest. Aktivieren Sie die Option Automatische Abfahrt, damit Runs mithilfe des integrierten Beschleunigungsmessers automatisch erkannt werden. Sie können auch die Rundentaste und die Einstellungen für Rundenalarm aktivieren.
- Satelliten:** Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird ([Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 123](#)).
- 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.
- Scoring-Methode:** Legt während des Golfspiels für die Scoring-Methode die Option „Zählspiel“ oder „Stableford“ fest.
- Segmentalarme:** Aktiviert Mitteilungen, die Sie auf Segmente in der Nähe hinweisen ([Segmente, Seite 36](#)).
- Selbsteinschätzung:** Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen ([Einschätzen von Aktivitäten, Seite 6](#)).
- Statistiken verfolgen:** Aktiviert beim Golfspielen die Statistikverfolgung ([Aufzeichnen von Statistiken, Seite 21](#)).
- Schwimmstilerkennung:** Aktiviert die Schwimmstilerkennung für das Schwimmbadschwimmen.
- Wechsel:** Aktiviert Wechsel für Multisport-Aktivitäten.

Vibrationsalarme: Aktiviert Alarme, die Sie während einer Atemübungsaktivität anweisen, ein- oder auszuatmen.

Trainingsvideos: Aktiviert animierte Trainingsanweisungen für eine Krafttrainings-, Cardio-, Yoga- oder Pilates-Aktivität. Animationen sind für vorinstallierte Trainings verfügbar sowie für Trainings, die aus Ihrem Garmin Connect Konto heruntergeladen wurden.


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 **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Datenseiten**.
- 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 **Datenfelder** und anschließend ein Feld, um die in diesem Feld angezeigten Daten zu ändern.
TIPP: Eine Liste aller verfügbaren Datenfelder finden Sie unter ([Datenfelder, Seite 144](#)). Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar.
 - 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 **Datenseiten > Neu hinzuf. > Karte**.

Aktivitätsalarme

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


Ereignisalarm: Bei einem Ereignisalarm werden Sie einmal benachrichtigt. Das Ereignis ist ein bestimmter Wert. Beispielsweise kann die Uhr einen Alarm ausgeben, wenn Sie einen bestimmten Kalorienverbrauch erreicht haben.

Bereichsalarmer: Bei einem Bereichsalarmer werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn die Uhr einen Wert über oder unter einem bestimmten Bereich von Werten erkennt. Beispielsweise können Sie die Uhr 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 die Uhr einen bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufgezeichnet hat. Beispielsweise können Sie die Uhr so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	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	Ereignis, 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 38 und Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 40 .
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Pacing	Wiederkehrend	Sie können eine Zielpace für das Schwimmen einrichten.
Einschalttaste	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.
Laufbahn-Timer	Wiederkehrend	Sie können ein Laufbahnzeitintervall in Sekunden einrichten.


Einrichten von Alarmen

- 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 **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 **Aktivitäten und Apps** und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und dann **Karte**.


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

Systemeinstellungen verwenden: Ermöglicht es der Uhr, die Voreinstellungen der Systemeinstellungen der Karte zu verwenden (*Karteneinstellungen, Seite 105*). Wenn diese Einstellung deaktiviert ist, können Sie die Karteneinstellungen für die Aktivität anpassen.

Routing-Einstellungen

Sie können die Routing-Einstellungen ändern, um anzupassen, wie die Uhr Routen für die jeweiligen Aktivitäten berechnet.

HINWEIS: Es sind nicht alle Einstellungen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

Halten Sie  gedrückt, wählen Sie **Aktivitäten und Apps** und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und dann die Option **Routing**.

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

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

Strecken: Legt fest, wie Sie mit der Uhr 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 127](#)).

Sie können bei Bedarf die Trainingsseiten anpassen, um zusätzliche Rundendaten anzuzeigen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 117](#)).

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 Aktivitäten-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.


Verwenden von ClimbPro

Die ClimbPro Funktion unterstützt Sie dabei, Ihre Anstrengung für die nächsten Anstiege einer Strecke besser zu regeln. Während Sie einer Strecke folgen, können Sie im Voraus oder in Echtzeit Details zum Anstieg anzeigen, u. a. Steigung, Distanz und positiver Höhenunterschied. Anstiegskategorien beim Radfahren basieren auf Länge und Steigung und werden farblich dargestellt.

- 1 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **ClimbPro > Status > Beim Navigieren**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Datenfeld**, um das auf der ClimbPro Seite angezeigte Datenfeld anzupassen.
 - Wählen Sie **Alarm**, um Alarime zu Beginn eines Anstiegs oder bei einer bestimmten Distanz zum Anstieg einzurichten.
 - Wählen Sie **Abstiege**, um Abstiege für Laufaktivitäten zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Anstiegserkennung**, um die Anstiegsarten zu wählen, die bei Radfahraktivitäten erkannt werden.
- 7 Sehen Sie sich die Anstiege und Streckendetails der Strecke an ([Anzeigen von Streckendetails, Seite 100](#)).
- 8 Folgen Sie einer gespeicherten Strecke ([Navigieren zu einem Ziel, Seite 101](#)).


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.

Aktivieren der Selbsteinschätzung

Wenn Sie eine Aktivität speichern, können Sie die empfundene Anstrengung sowie Ihr Befinden während der Aktivität einschätzen (*Einschätzen von Aktivitäten, Seite 6*). Sie können sich die Informationen Ihrer Einschätzung in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.


- 1 Halten Sie  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 **Selbsteinschätzung**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur Trainings**, um nur nach einem strukturierten Training oder Intervall eine Einschätzung vorzunehmen.
 - Wählen Sie **Immer**, um nach jeder Aktivität eine Einschätzung vorzunehmen.

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-Seitenwechsel**.
- 6 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

Ändern der Satelliteneinstellung

Weitere Informationen zu Satellitensystemen 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 **Satelliten**.
- 6 Wählen Sie eine Option:

HINWEIS: Diese Einstellungen sind nicht für alle Aktivitäten verfügbar.


- Wählen Sie **Aus**, um Satellitensysteme für die Aktivität zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Standard verwenden**, um die Standardsystemeinstellungen für Satelliten zu verwenden (*Systemeinstellungen, Seite 127*).
- Wählen Sie **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 123*).

HINWEIS: Bei der gemeinsamen Verwendung von GPS und eines anderen Satelliten kann die Akkulaufzeit 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 Option  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 **Aus Liste entfernen**, um die Aktivität aus der App-Liste zu löschen.

GroupTrack Einstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Sicherheit und Tracking > LiveTrack > GroupTrack**.

Sichtbar für: Ermöglicht es Ihnen auszuwählen, wer Ihre GroupTrack Sitzung sehen kann.

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 85](#)).

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 125](#)).

Anzeige: Wählt für die Richtungsanzeige auf dem Kompass die Einheit Grad oder Milliradian aus.

Nordreferenz: Richtet auf dem Kompass die Nordreferenz ein ([Einrichten der Nordreferenz, Seite 125](#)).


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 Halten Sie  gedrückt.
- 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 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **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 **Sensoren und Zubehör > Höhenmesser**.

Kalibrieren: Ermöglicht eine manuelle Kalibrierung des Höhenmessersensors.


Auto-Kalibrierung: Ermöglicht eine Selbstkalibrierung des Höhenmessers, die jedes Mal durchgeführt wird, wenn Sie Satellitensysteme verwenden.

Sensormodus: Legt den Modus für den Sensor fest. Bei der Option Automatisch werden entsprechend Ihrer Bewegung sowohl der Höhenmesser als auch das Barometer verwendet. Verwenden Sie die Option Nur Höhenmesser, wenn die Aktivität Höhenänderungen enthält, oder die Option Nur Barometer, wenn die Aktivität keine Höhenänderungen enthält.

Höhe: Richtet die für die Höhe verwendeten Maßeinheiten ein.

Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers

Die Uhr 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 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > 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 > Manuell eingeben**, um die aktuelle Höhe manuell einzugeben.
 - Wählen Sie **Kalibrieren > DHM verwenden**, um die aktuelle Höhe vom digitalen Höhenmodell einzugeben.
 - Wählen Sie **Kalibrieren > GPS verwenden**, um die aktuelle Höhe vom GPS-Startpunkt einzugeben.

Barometereinstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Barometer**.

Kalibrieren: Ermöglicht eine manuelle Kalibrierung des Barometersensors.

Profil: Richtet den Zeitraum für das Diagramm im Barometer-Widget ein.

Unwetterwarnung: Richtet ein, bei welcher Änderung des barometrischen Drucks eine Unwetterwarnung ausgegeben wird.

Druck: Legt fest, wie das Gerät Druckdaten anzeigt.

Kalibrieren des Barometers

Die Uhr 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 Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren und Zubehör > Barometer > Kalibrieren**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Manuell eingeben**, um die aktuelle Höhe oder den Luftdruck in Meereshöhe (optional) 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[®] Laserpositionseinstellungen


Zum Anpassen von Laserpositionseinstellungen müssen Sie zunächst ein kompatibles Xero Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 109](#)).

Halten Sie  gedrückt, und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > XERO-Positionen > Laserpositionen**.

Während Aktivität: Aktiviert die Anzeige von Laserpositionsinformationen von einem kompatiblen, gekoppelten Xero Gerät während einer Aktivität.

Teilen-Modus: Ermöglicht es Ihnen, Laserpositionsinformationen öffentlich mit anderen zu teilen oder privat zu senden.

Power Manager-Einstellungen

Halten Sie  gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen > Power Manager**.

Energiesparmodus: Ermöglicht es Ihnen, Systemeinstellungen anzupassen, um die Akku-Laufzeit im Uhrmodus zu verlängern ([Anpassen des Energiesparmodus, Seite 127](#)).


Akku-Laufzeit in Prozent: Zeigt die verbleibende Akku-Laufzeit als Prozentsatz an.

Erwartete Akkulaufzeit: Zeigt die verbleibende Akku-Laufzeit als erwartete Anzahl von Tagen oder Stunden an.

Anpassen des Energiesparmodus

Der Energiesparmodus ermöglicht es Ihnen, schnell Systemeinstellungen anzupassen, um die Akku-Laufzeit im Uhrmodus zu verlängern.

Sie können den Energiesparmodus über das Steuerungsmenü aktivieren ([Anzeigen des Steuerungsmenüs, Seite 83](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Power Manager** > **Energiesparmodus**.
- 3 Wählen Sie **Status**, um den Energiesparmodus zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten** und dann eine Option:
 - Wählen Sie **Displaydesign**, um ein Energiespar-Displaydesign zu aktivieren, das einmal pro Minute aktualisiert wird.
 - Wählen Sie **Musik**, um die Musikwiedergabe über die Uhr zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Telefon**, um das gekoppelte Telefon zu trennen.
 - Wählen Sie **Wi-Fi**, um die Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk zu trennen.
 - Wählen Sie **LTE**, um die Verbindung mit den LTE-Online Services zu trennen.
 - Wählen Sie **HF am Handgelenk**, um die Herzfrequenzmessung am Handgelenk zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Pulsoximeter**, um den Pulsoximetersensor zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Beleuchtung**, um die automatische Beleuchtung zu deaktivieren.

Auf der Uhr werden die durch die jeweiligen Einstellungsänderungen gewonnenen Stunden an Akku-Laufzeit angezeigt.

Systemeinstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen** > **System**.

Sprache: Stellt die Sprache der Uhr ein.

Zeit: Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 128](#)).

Anzeige: Passt die Displayeinstellungen an ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 128](#)).

Satelliten: Legt das Standardsatellitensystem fest, das für Aktivitäten verwendet wird. Bei Bedarf können Sie die Satelliteneinstellung für jede Aktivität anpassen ([Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 123](#)).

Ton und Vibration: Richtet die Töne der Uhr ein, beispielsweise Tastentöne, Alarmer und Vibration.

Schlafmodus: Ermöglicht es Ihnen, die Schlafstunden und Schlafmoduseinstellungen einzurichten ([Anpassen des Schlafmodus, Seite 25](#)).

DND: Ermöglicht es Ihnen, den DND Modus zu aktivieren. Sie können die Einstellungen für das Display, für Benachrichtigungen, für Alarmer und für Armbewegungen bearbeiten.

Hotkeys: Ermöglicht es Ihnen, den Tasten Kurzbefehle zuzuweisen ([Anpassen der Hotkeys, Seite 129](#)).

Auto-Sperre: Ermöglicht es Ihnen, die Tasten automatisch zu sperren, um versehentliche Tastenbetätigungen zu verhindern. Verwenden Sie die Option Während Aktivität, um die Tasten während einer Aktivität mit Zeitangabe zu sperren. Verwenden Sie die Option Nicht während Aktivität, um die Tasten zu sperren, wenn keine Aktivität mit Zeitangabe aufgezeichnet wird.

Format: Richtet allgemeine Voreinstellungen für das Format ein, beispielsweise die während Aktivitäten angezeigte Maßeinheit, Pace und Geschwindigkeit, den Wochenanfang sowie das geografische Positionsformat und Optionen für das Kartenbezugssystem ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 129](#)).

Leistungszustand: Aktiviert die Funktion für den Leistungszustand während einer Aktivität ([Leistungszustand, Seite 61](#)).

Datenaufzeichnung: Legt fest, wie die Uhr 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 die Uhr so ein, dass MTP (Media Transfer Protocol) oder der Garmin Modus verwendet wird, wenn eine Verbindung mit einem Computer besteht.

Reset: Ermöglicht es Ihnen, Benutzerdaten und Einstellungen zurückzusetzen (*Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 140*).

Software-Update: Ermöglicht es Ihnen, heruntergeladene Software-Updates zu installieren, automatische Updates zu aktivieren oder manuell nach Updates zu suchen (*Produkt-Updates, Seite 138*).

Info: Zeigt Geräte-, Software-, Lizenz- und aufsichtsrechtliche Informationen an.

Zeiteinstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **System > Zeit**.

Zeitformat: Legt fest, ob die Zeit von der Uhr im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format oder als Militärzeit angezeigt wird.

Datumsformat: Legt für Daten die Anzeigereihenfolge für den Tag, den Monat und das Jahr fest.


Uhrzeit einstellen: Legt die Zeitzone für die Uhr fest. Bei Auswahl von Automatisch wird die Zeitzone abhängig von der GPS-Position eingestellt.

Zeit: Ermöglicht es Ihnen, die Zeit anzupassen, wenn für die Option Uhrzeit einstellen die Einstellung Manuell ausgewählt 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 (*Einrichten von Zeit-Alarmen, Seite 128*).

Über GPS synchronisieren: Ermöglicht es Ihnen, die Zeit manuell zu synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln. Außerdem ermöglicht diese Option es Ihnen, die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen (*Synchronisieren der Zeit über GPS, Seite 131*).

Einrichten von Zeit-Alarmen


- 1 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Zeit > Alarme**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Bis Sonnenuntergang > Status > Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenuntergang ertönt.
 - Wählen Sie **Bis Sonnenaufgang > Status > Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang ertönt.
 - Wählen Sie **Stündlich > Ein**.

Ändern der Displayeinstellungen

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Anzeige**.
- 3 Aktivieren Sie die Option **Große Schriftarten**, um die Größe des auf dem Display angezeigten Textes zu erhöhen.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Während Aktivität**.
 - Wählen Sie **Allgemeine Nutzung**.
 - Wählen Sie **Beim Schlafen**.
HINWEIS: Einige Optionen sind während des Schlafens nicht verfügbar.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Tasten**, damit das Display bei Tastenbetätigungen eingeschaltet wird.
 - Wählen Sie **Alarme**, damit das Display bei 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 das Display ausschaltet.
 - Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeitsstufe des Displays einzurichten.


Anpassen der Hotkeys

Sie können anpassen, welche Funktionen einzelne Tasten und Tastenkombinationen ausführen, wenn sie gedrückt gehalten werden.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Option  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 und mehr anpassen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Format > Einheiten**.
- 3 Wählen Sie eine Messgröße.
- 4 Wählen Sie eine Maßeinheit.


Uhren

Einstellen eines Alarms



Sie können mehrere Alarme einstellen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alarme > Neuer Alarm**.
- 3 Geben Sie die Alarmzeit ein.

Bearbeiten von Alarmen






- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Option  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alarme**.
- 3 Wählen Sie einen Alarm.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Status**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
 - Wählen Sie **Zeit**, um die Alarmzeit zu ändern.
 - Wählen Sie **Wiederholung** und anschließend, wann der Alarm wiederholt werden soll, damit der Alarm regelmäßig wiederholt wird.
 - Wählen Sie **Ton und Vibration**, um die Art der Alarmbenachrichtigung auszuwählen.
 - Wählen Sie **Beleuchtung**, damit das Display mit dem Alarm ein- oder ausgeschaltet wird.
 - Wählen Sie **Bezeichnung**, um eine Beschreibung für den Alarm auszuwählen.
 - Wählen Sie **Löschen**, um den Alarm zu löschen.

Verwenden der Stoppuhr




- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Stoppuhr**.
- 3 Drücken Sie die Taste **START**, um die Stoppuhr zu starten.
- 4 Drücken Sie , um die Rundenzeitfunktion ① neu zu starten.





Die Stoppuhr-Gesamtzeit ② läuft weiter.

- 5 Drücken Sie **STOP**, um beide Timer zu stoppen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Drücken Sie **DOWN**, um beide Timer zurückzusetzen.
 - Drücken Sie , und wählen Sie **Aktivität speichern**, um die Stoppuhr-Zeit als Aktivität zu speichern.
 - Drücken Sie , und wählen Sie **Fertig**, um die Timer zurückzusetzen und die Stoppuhr zu beenden.
 - Drücken Sie , und wählen Sie **Überprüfen**, um die Rundenzeitfunktionen anzuzeigen.
HINWEIS: Die Option **Überprüfen** wird nur angezeigt, wenn es mehrere Runden gab.
 - Drücken Sie , und wählen Sie **Displaydesign öffnen**, um zum Displaydesign zurückzukehren, ohne die Timer zurückzusetzen.
 - Drücken Sie , und wählen Sie **Rundentaste**, um die Rundenaufzeichnung zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Starten des Countdown-Timers


- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Timer**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Geben Sie die Zeit ein, drücken Sie , und wählen Sie **Timer speichern**, um zum ersten Mal einen Countdown-Timer einzurichten und zu speichern.
 - Wählen Sie **Timer hinzufügen**, und geben Sie die Zeit ein, um zusätzliche Countdown-Timer einzurichten und zu speichern.
 - Wählen Sie **Sofort-Timer**, und geben Sie die Zeit ein, um einen Countdown-Timer einzurichten, ohne ihn zu speichern.
- 4 Drücken Sie bei Bedarf die Taste  und wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Zeit**, um die Zeit zu ändern.
 - Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neustart > Ein**, um den Timer nach seinem Ablauf erneut zu starten.
 - Wählen Sie **Ton und Vibration** und anschließend eine Benachrichtigungsart.
- 5 Drücken Sie **START**, um den Timer zu starten.

Löschen von Timern


- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Timer**.
- 3 Wählen Sie einen Timer.
- 4 Drücken Sie  und wählen Sie **Löschen**.

Synchronisieren der Zeit über GPS

Jedes Mal, wenn Sie die Uhr einschalten und Satellitensignale erfassen, ermittelt sie 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  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Zeit > Über GPS synchronisieren**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst (*Erfassen von Satellitensignalen, Seite 139*).


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.


Hinzufügen alternativer Zeitzone

Sie können die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzone anzeigen.

HINWEIS: Zeigen Sie Ihre alternativen Zeitzone in der Übersichtsschleife an (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 113*).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alt. Zeitzone > Neue Zone**.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um eine Region zu markieren. Drücken Sie **START**, um sie auszuwählen.
- 4 Wählen Sie eine Zeitzone.
- 5 Benennen Sie die Zone bei Bedarf um.


Bearbeiten alternativer Zeitzone

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alt. Zeitzone**.
- 3 Wählen Sie eine Zeitzone.
- 4 Drücken Sie die Taste **START**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Als Favorit einrichten**, um die Zeitzone in der Übersichtsschleife anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Umbenennen**, um einen benutzerdefinierten Namen für die Zeitzone einzugeben.
 - Wählen Sie **Abkürzen**, um eine benutzerdefinierte Abkürzung für die Zeitzone einzugeben.
 - Wählen Sie **Zone ändern**, um die Zeitzone zu ändern.
 - Wählen Sie **Löschen**, um die Zeitzone zu löschen.

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 Option  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Info**.

Aufladen der Uhr

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 in den Anweisungen zum Reinigen (*Pflege des Geräts, Seite 134*).

- 1 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Ladeanschluss an der Uhr.



- 2 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Ladeanschluss am Computer.
Die Uhr zeigt den aktuellen Akkuladestand an.

Tipps zum Aufladen der Uhr

- 1 Verbinden Sie das Ladegerät sicher mit der Uhr, um die Uhr über das USB-Kabel aufzuladen (*Aufladen der Uhr, Seite 132*).
Sie können die Uhr 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 von der Uhr, wenn der Akku einen Ladestand von 100 % erreicht hat.

Technische Daten

Technische Daten: Forerunner

WARNUNG

Wenn die Temperaturen bei 0 °C (32 °F) oder darunter liegen, wird die LTE-Konnektivität evtl. deaktiviert, um die allgemeine Funktionsweise des Geräts aufrechtzuerhalten. Wenn die LTE-Konnektivität deaktiviert ist, werden LTE-Online-Funktionen deaktiviert ([LTE-Online-Funktionen](#), Seite 79).

Akkutyp	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 20 Stunden mit Fitness-Tracker-Funktionen, Smartphone-Benachrichtigungen, Herzfrequenzmessung am Handgelenk und Musikwiedergabe
Akku-Laufzeit mit Fitness-Tracker-Funktionen	Bis zu 35 Stunden im GPS-Modus mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk
Akku-Laufzeit im Aktivitätsmodus mit Musik	Bis zu 12 Stunden im GPS-Modus mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk und Musikwiedergabe
Akku-Laufzeit im Aktivitätsmodus mit LiveTrack	Bis zu 10 Stunden im GPS-Modus mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk
Akku-Laufzeit im Aktivitätsmodus mit Musik und LTE LiveTrack	Bis zu 7 Stunden im GPS-Modus mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk und Musikwiedergabe
Akku-Laufzeit im UltraTrac Modus ohne Musikwiedergabe	Bis zu 50 Stunden Bis zu 45 Stunden mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk
Speicherplatz für Medien	Bis zu 1.000 Titel
Wasserdichtigkeit	Schwimmen, 5 ATM ¹
Betriebstemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenz	1950 MHz bei 23 dBm (maximal)
Maximaler SAR-Wert	1,84 W/kg für Torso, 0,77 W/kg für den Arm

Technische Daten: HRM-Pro

Akkutyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	Bis zu 1 Jahr bei 1 Stunde pro Tag
Wasserdichtigkeit	5 ATM ¹
Betriebstemperaturbereich	0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Funkfrequenz	2,4 GHz bei 8 dBm (maximal)

¹ 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/Protokoll	2,4 GHz bei +1 dBm (nominal)
Wasserdichtigkeit	Swim, 5 ATM ²

Pflege des Geräts

HINWEIS

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

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser, Sonnenschutzmitteln, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden am Gehäuse führen.

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

Reinigen der Uhr

⚠ ACHTUNG

Bei einigen Benutzern kann es nach einer längeren Verwendung der Uhr zu Hautirritationen kommen. Dies gilt insbesondere für Benutzer mit einer empfindlichen Haut oder Allergien. Falls Sie Hautirritationen bemerken, nehmen Sie die Uhr ab und lassen Sie die Haut abheilen. Stellen Sie zum Vermeiden von Hautirritationen sicher, dass die Uhr sauber und trocken ist, und tragen Sie sie nicht zu fest am Handgelenk.

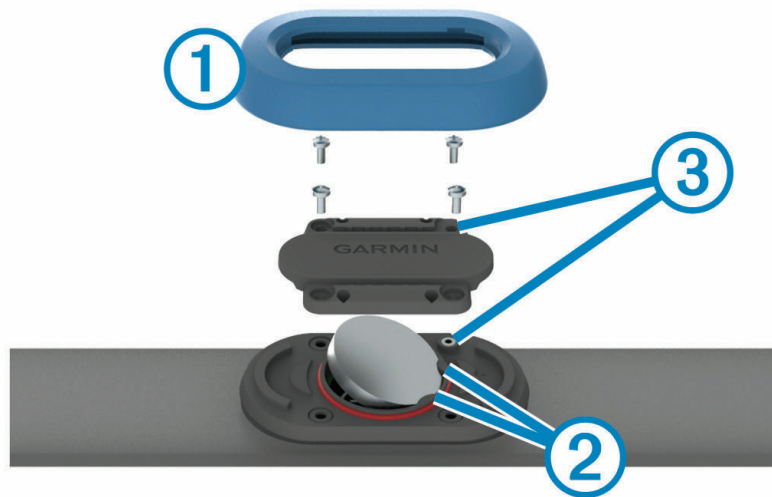
TIPP: Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Spülen Sie das Gerät mit Wasser ab oder verwenden Sie ein befeuchtetes fusselfreies Tuch.
- 2 Lassen Sie die Smartwatch vollständig trocknen.

² Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

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 Kunststoffflaschen 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® 22-Armbänder austauschen.

- 1 Verwenden Sie das Stiftwerkzeug, um den Stift der Uhr einzudrücken.



- 2 Entfernen Sie das Armband von der Uhr.



3 Wählen Sie eine Option:

- Wenn Sie Forerunner Armbänder anbringen, richten Sie eine Seite des neuen Bandes auf die Löcher am Gerät aus, drücken den freigelegten Stift und das Armband ein.



HINWEIS: Vergewissern Sie sich, dass das Armband sicher befestigt ist. Der Stift der Uhr muss auf die Löcher am Gerät ausgerichtet sein.

- Wenn Sie QuickFit 22-Armbänder anbringen, entfernen Sie den Stift der Uhr vom Forerunner Armband, ersetzen den Stift am Gerät und drücken das neue Armband ein.



HINWEIS: Vergewissern Sie sich, dass das Armband sicher befestigt ist. Die Verriegelung sollte über dem Stift einrasten.

4 Wiederholen Sie die Schritte, um das andere Band auszuwechseln.

Fehlerbehebung

Produkt-Updates

Das Gerät sucht automatisch nach Updates, wenn eine Verbindung per Bluetooth oder Wi-Fi besteht. Über die Systemeinstellungen können Sie manuell nach Updates suchen (*Systemeinstellungen, Seite 127*). Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express (www.garmin.com/express). Installieren Sie auf dem Telefon 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.

Tipps zum Verwenden von LTE-Online-Funktionen

Wenn Sie eine Aktivität starten, nutzt das Forerunner Gerät die Bluetooth Technologie für Funktionen wie LiveTrack, wenn das Telefon verbunden ist. Falls das Telefon nicht verbunden ist, aktiviert das Forerunner Gerät die LTE-Funktion.

- Halten Sie die Taste **LIGHT** gedrückt, und wählen Sie  um den LTE-Status anzuzeigen.
Standby bedeutet, dass das LTE-Signal bei Bedarf einsatzbereit ist.
- Laden Sie das Gerät auf, bevor Sie eine Aktivität starten, bei der nur die LTE-Konnektivität verwendet wird.
Bei LTE-Online-Funktionen wird der Akku bei Aktivitäten stärker belastet als bei Bluetooth Online-Funktionen.

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 die Uhr an Ihrer nicht dominanten Hand.
- Tragen Sie die Uhr in der Tasche, wenn Sie einen Kinderwagen oder Rasenmäher schieben.
- Tragen Sie die Uhr in der Tasche, wenn Sie nur Ihre Hände oder Arme aktiv verwenden.

HINWEIS: Die Uhr interpretiert u. U. einige sich wiederholende Bewegungen, z. B. das Abwaschen, Wäschelegen oder Klatschen mit den Händen, als Schritte.

Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein

Die Schrittzahl in Ihrem Garmin Connect Konto wird beim Synchronisieren der Smartwatch aktualisiert.

1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Express (*Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 97*).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App (*Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect, Seite 78*).

2 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

HINWEIS: Die Aktualisierung der Garmin Connect App oder der Anwendung Garmin Express führt nicht zur Synchronisierung der Daten bzw. zur Aktualisierung der Schrittzahl.

Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau

Wenn Sie Treppen steigen, misst die Uhr die Höhenunterschiede mit einem integrierten Barometer. Eine hochgestiegene Etage entspricht 3 m (10 Fuß).

- Identifizieren Sie auf der Rückseite der Uhr in der Nähe der Ladkontakte die kleinen Barometerlöcher und reinigen Sie den Bereich um die Ladkontakte.

Die Leistung des Barometers kann beeinträchtigt sein, falls die Barometerlöcher blockiert sind. Sie können die Uhr mit Wasser abspülen, um den Bereich zu reinigen.

Lassen Sie die Uhr 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 die Uhr 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.

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 die Uhr regelmäßig mit Ihrem Garmin Konto:
 - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express eine Verbindung zwischen Uhr und Computer her.
 - Verbinden Sie die Uhr über das Bluetooth fähige Telefon mit der Garmin Connect App.
 - Verbinden Sie die Uhr über ein drahtloses Wi-Fi Netzwerk mit Ihrem Garmin Konto.



Während die Uhr mit dem Garmin Konto verbunden ist, lädt sie Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit sie schnell Satellitensignale erfassen kann.

- Begeben Sie sich mit der Uhr im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

Neustart der Uhr

Wenn die Uhr nicht mehr reagiert, müssen Sie sie möglicherweise neu starten.

HINWEIS: Beim Neustart der Uhr werden u. U. Ihre Daten oder Einstellungen gelöscht.


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

Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

Vor dem Zurücksetzen aller Standardeinstellungen sollten Sie das Gerät mit der Garmin Connect App synchronisieren, um die Aktivitätsdaten hochzuladen.

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 Option  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 löschen und Einst. zurücksetzen**, 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 Software der Uhr mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen die Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 76*).

Synchronisieren Sie die Uhr mit der Garmin Connect App (*Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect, Seite 78*).


Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an die Uhr 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 Telefon mit meiner Uhr kompatibel?

Die Forerunner Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität mit Bluetooth finden Sie unter www.garmin.com/ble.

Das Telefon stellt keine Verbindung mit der Uhr her

Falls das Telefon keine Verbindung mit der Uhr herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Schalten Sie das Telefon und die Uhr aus und schalten Sie beide Geräte wieder ein.
- Aktivieren Sie auf dem Telefon die Bluetooth Technologie.
- Aktualisieren Sie die Garmin Connect App auf die aktuelle Version.
- Entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Connect App und den Bluetooth Einstellungen des Telefons, um die Kopplung erneut durchzuführen.
- Wenn Sie ein neues Telefon erworben haben, entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Connect App auf dem Telefon, das Sie nicht mehr verwenden werden.
- Achten Sie darauf, dass Telefon und Uhr nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Telefon die Garmin Connect App, wählen Sie  oder **•••** und anschließend **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt und wählen Sie **Konnektivität > Telefon > Smartphone koppeln**.

Optimieren der Akkulaufzeit

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Akkulaufzeit zu verlängern.

- Deaktivieren Sie die Musik.
- Reduzieren Sie die Displayhelligkeit und deaktivieren Sie die Einstellung ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 128](#)).
- Richten Sie die Einstellungen für den Energiesparmodus im Power Manager ein ([Anpassen des Energiesparmodus, Seite 127](#)).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen ([Bluetooth Online-Funktionen, Seite 78](#)).
- Reduzieren Sie die Zeit für die Displayabschaltung ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 128](#)).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Garmin Geräte ([Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 43](#)).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk ([Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 46](#)).

HINWEIS: Die Herzfrequenzmessung am Handgelenk dient zur Berechnung der Minuten, die mit Aktivitäten mit hoher Intensität verbracht werden, sowie zur Berechnung des Kalorienverbrauchs.

- Schränken Sie die von der Uhr angezeigten Telefonbenachrichtigungen ein ([Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 77](#)).
- Deaktivieren Sie die Pulsoximetermessung ([Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 46](#)).
- Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option **Später fortsetzen** ([Beenden von Aktivitäten, Seite 6](#)).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** ([Systemeinstellungen, Seite 127](#)).
- Verwenden Sie für die Aktivität den UltraTrac GPS-Modus ([UltraTrac, Seite 123](#)).
- Verwenden Sie ein Displaydesign, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.
Verwenden Sie beispielsweise ein Displaydesign ohne Sekundenzeiger ([Anpassen des Displaydesigns, Seite 124](#)).


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 temperatursensoren verwenden, um beim Tragen der Uhr genaue Messwerte der Umgebungstemperatur zu erhalten.

Wie kann ich Sensoren manuell koppeln?


Wenn ein Funksensor zum ersten Mal über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit der Uhr verbunden wird, müssen die Uhr und der Sensor gekoppelt werden. Wenn der Sensor sowohl die ANT+ als auch die Bluetooth Technologie unterstützt, empfiehlt Garmin, die Kopplung über die ANT+ Technologie vorzunehmen. Nach der Kopplung stellt die Uhr automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

- 1 Die Uhr 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.
- 2 Falls Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt koppeln, legen Sie ihn sich an.
Der Herzfrequenz-Brustgurt sendet oder empfängt erst Daten, nachdem er angelegt wurde.
- 3 Halten Sie  gedrückt.
- 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 der Uhr gekoppelt wurde, ändert sich der Status des Sensors von Suche läuft in Verbunden. Sensordaten werden in der Datenseitenschleife oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt.

Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?

Die Uhr ist mit einigen Bluetooth Sensoren kompatibel. Wenn ein Sensor zum ersten Mal mit der Garmin Uhr verbunden wird, müssen die Uhr und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt die Uhr automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
 - 2 Wählen Sie **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 117](#)).

Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden

Wenn Sie eine Forerunner Uhr verwenden, die mit Bluetooth Kopfhörern verbunden ist, ist das Signal am stärksten, wenn freie Sicht zwischen der Uhr 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.
- Wenn Sie die Forerunner Uhr am linken Handgelenk tragen, sollte sich die Bluetooth Antenne der Kopfhörer am linken Ohr befinden.
- Da Kopfhörer je nach Modell unterschiedlich sind, können Sie versuchen, die Uhr am anderen Handgelenk zu tragen.
- Wenn Sie ein Armband aus Metall oder Leder tragen, können Sie zu einem Silikonarmband wechseln, um die Signalstärke zu verbessern.

Anhang

Datenfelder

HINWEIS: Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar. Für einige Datenfelder ist kompatibles Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können. Einige Datenfelder werden auf der Uhr in mehreren Kategorien aufgeführt.

TIPP: Sie können die Datenfelder auch in der Garmin Connect App über die Uhreinstellungen anpassen.

% 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 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.

30s - Leistung: Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.

3s - Leistung: Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.

500-m-Pace: Die aktuelle Ruderpace pro 500 Meter.

Abschnitt - Geschwindigkeit: Die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainingsabschnitts.

Abschnitt - Pace: Die aktuelle Pace während des Trainingsabschnitts.

Abschnittsdauer: Die für den Trainingsabschnitt verbleibende Zeit oder Distanz.

Abschnitt - Zeit: Die für den Trainingsabschnitt verstrichene Zeit.

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.

Akku-Laufzeit in Prozent: Der Prozentsatz des verbleibenden Akkuladestands.

Anaerober Training Effect: Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.

Ankunft nächster WP: 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.

Anzeige Anstieg/Abstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die während der Aktivität oder seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Auf- oder Abstieg zurückgelegt wurde.

Anzeige Balance Bodenkontaktzeit: Eine farbige Anzeige des Verhältnisses von links und rechts der Bodenkontaktzeit beim Laufen.

Anzeige der Bodenkontaktzeit: Eine farbige Anzeige der Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen.

Anzeige für vertikale Bewegung: Eine farbige Anzeige des Umfangs der vertikalen Bewegung beim Laufen.

Anzeige vertikales Verhältnis: Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.

Arbeit: Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.

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 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

Balance - 30s: Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

Balance - 3s: Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

Balance der Bodenkontaktzeit: 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 nächster WP: Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

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.

Drehmoment-Effektivität: Der Messwert für die Effizienz der Pedalumdrehungen des Radfahrers.

Durchschnittliche Distanz pro Zug: Schwimmen. Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.

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.

E-Bike-Akku: Der verbleibende Akkuladestand eines E-Bikes.

E-Bike-Reichweite: Die geschätzte verbleibende Distanz, die das E-Bike Assistenz bieten kann.

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.

Flow: Ein Messwert, der angibt, wie durchgängig Sie die Geschwindigkeit bei Richtungsänderungen in der aktuellen Aktivität beibehalten und wie flüssig Ihr Fahrstil dabei ist.

Gänge: Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

Gangkombination: Die aktuelle Gangkombination eines Gangpositionssensors.

Gangsensorbatterie: Der Batterie-Status eines Gangpositionssensors.

Ges. voraus/zurück: Laufen. Der gesamte zeitliche Vorsprung bzw. Rückstand zur Zielpace.

Gesamt-Hämoglobin: Die geschätzte Gesamt-Hämoglobin-Konzentration im Muskel.

Geschätzte Endzeit: Die voraussichtliche Endzeit der aktuellen Aktivität.

Geschwind. (naut.): Die aktuelle Geschwindigkeit in Knoten.

Geschwindigkeit: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

Gleichmäßigkeit des Treten: Ein Messwert für die Gleichmäßigkeit, mit der ein Radfahrer bei jeder Umdrehung Kraft auf die Pedale ausübt.

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 abzustiegen. 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.

Grit: Ein Messwert, der die Schwierigkeit der aktuellen Aktivität basierend auf Höhe, Steigung und schneller Richtungsänderungen angibt.

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. Das Gerät muss die Herzfrequenzmessung am Handgelenk unterstützen oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verbunden sein.

Herzfrequenz %Max.: Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

Herzfrequenzanzeige: Eine farbige Anzeige des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs.

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 - Maximale Herzfrequenz: 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.

KOMPASSANZEIGE: Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.

Kompassrichtung: Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.

L. Runde - Max. Leistung: Die höchste Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.

Leistung: Radfahren. Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt.

Leistung: Skifahren. Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.

Leistung - Gewicht: Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.

LEISTUNGSANZEIGE: Eine farbige Anzeige des aktuellen Leistungsbereichs.

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.

Letzte 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.

Nächste Splitdistanz: Laufen. Die Gesamtstrecke der nächsten Split.

Nächste Split-Zielpace: Laufen. Die Zielpace für die nächste Split.

Nächste Wegkreuzung: Die Distanz zur nächsten Wegkreuzung eines Trails.

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: Der Normalized Power™ für die aktuelle Aktivität.

Pace: Die aktuelle Pace.

PacePro-Anzeige: Laufen. Die aktuelle Splitpace und die Ziel-Splitpace.

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 links: Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Runde.

Ru. - Max. Power Phase rechts: 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.

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.

Runden-Flow: Der Flow-Gesamtwert für die aktuelle Runde.

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Runden-Grit: Der Grit-Gesamtwert 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).

Schritte: Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität zurückgelegten Schritte.

Schrittfrequenz: Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).

Schrittlänge: Die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten, gemessen in Metern.

SCHWIMMZEIT: Die Schwimmzeit für die aktuelle Aktivität ohne die Erholungszeit.

Sonnenaufgang: Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Sonnenunt.: Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Splitdistanz: Laufen. Die Gesamtstrecke der aktuellen Split.

Splitpace: Laufen. Die Pace für die aktuelle Split.

Split-Zielpace: Laufen. Die Zielpace für die aktuelle Split.

Stamina: Die derzeit verbleibende Stamina.

Stamina-Anzeige (Distanz): Eine farbige Anzeige der Staminadaten und der bei der aktuellen Anstrengung verbleibenden Distanz.

Stamina-Anzeige (Zeit): Eine farbige Anzeige der Staminadaten und der bei der aktuellen Anstrengung verbleibenden Zeit.

Stamina - Gesamt: Die verbleibende gesamte Stamina.

Strecke: Die Richtung von der Startposition zu einem Ziel. Die Strecke 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.

Stress: Ihr aktueller Stresslevel.

Temperatur: Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor. Sie können einen temper Sensor mit dem Gerät koppeln, der fortwährend genaue Temperaturdaten liefert.

Timer: Die aktuelle Zeit des Countdown-Timers.

Training Effect-Anzeige: Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben und anaeroben Fitnesslevel.

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.

Verbleibende Distanz: Die bei der aktuellen Anstrengung derzeit verbleibende Staminadistanz.

Verbleibende Splitdistanz: Laufen. Die verbleibende Distanz der aktuellen Split.

Verbleibende Wiederholungen: Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.

Verbleibende Zeit: Die bei der aktuellen Anstrengung derzeit verbleibende Staminazeit.

Verh. Blatt/Ri.: 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 Körpers 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.

Widget-Übersicht: Laufen. Eine farbige Anzeige des aktuellen Trittfrequenzbereichs.

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 Wegpunkt: 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 **Distanz pro Schlag:** Paddelsportarten. Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.
- 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 **linke Power Phase:** Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein 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 Schwimzüge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind (*Begriffsklärung für das Schwimmen, Seite 13*). 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-Berechnungen 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).

Einstufungen des Ausdauerwerts

Die folgenden Tabellen enthalten Klassifikationen für Ausdauerwertberechnungen nach Alter und Geschlecht.

Männer	Freizeit	Fortgeschritten	Trainiert	Gut trainiert	Experten	Überragend	Elite
18-20	Unter 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 und höher
21-39	Unter 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 und höher
40-44	Unter 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 und höher
45-49	Unter 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 und höher
50-54	Unter 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 und höher
55-59	Unter 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 und höher
60-64	Unter 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 und höher
65-69	Unter 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 und höher
70-74	Unter 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 und höher
75-80	Unter 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 und höher
80 und älter	Unter 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 und höher

Frauen	Freizeit	Fortgeschritten	Trainiert	Gut trainiert	Experten	Überragend	Elite
18-20	Unter 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 und höher
21-39	Unter 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 und höher
40-44	Unter 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 und höher
45-49	Unter 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 und höher
50-54	Unter 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 und höher
55-59	Unter 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 und höher
60-64	Unter 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 und höher
65-69	Unter 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 und höher
70-74	Unter 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 und höher
75-80	Unter 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 und höher
80 und älter	Unter 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 und höher

Diese Prognosen werden von Firstbeat Analytics bereitgestellt und unterstützt.

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. Sie können den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

Erklärung der Symbole

Diese Symbole sind u. U. auf dem Gerät oder den Zubehörtiketten abgebildet.



Symbol für WEEE-Entsorgung 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.

