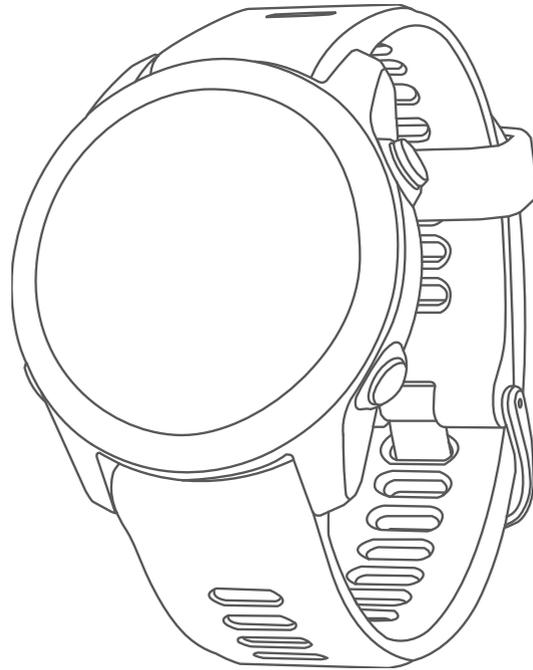


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 55

---

Benutzerhandbuch

© 2021 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](http://www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin-Logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® und Move IQ® 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 Index™, PacePro™ und TrueUp™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Apple®, iPhone® 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. 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](http://www.thisisant.com/directory) finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

M/N: A04162

COFETEL/IFT: ANC2101A0000-3438

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>	Verwenden von Lauf- und Gehalarmen.....	17
Übersicht über das Gerät.....	1	Training in Gebäuden.....	17
Statussymbole.....	2	Persönliche Rekorde.....	17
Anzeigen des Steuerungsmenüs.....	2	Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde.....	17
Einrichten der Uhr.....	2	Wiederherstellen von persönlichen Rekorden.....	17
<b>Aktivitäten und Apps</b> .....	<b>3</b>	Löschen eines persönlichen Rekords.....	18
Ein Lauftraining absolvieren.....	4	Löschen aller persönlichen Rekorde.....	18
Starten von Aktivitäten.....	5	Anzeigen des Sport-Alters.....	18
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten.....	5	<b>Fitness Tracker</b> .....	<b>18</b>
Beenden von Aktivitäten.....	5	Automatisches Ziel.....	19
Einschätzen von Aktivitäten.....	5	Verwenden des Inaktivitätsalarms.....	19
Hinzufügen von Aktivitäten.....	6	Aktivieren des Inaktivitätsalarms.....	19
Aktivitäten im Gebäude.....	6	Schlafüberwachung.....	19
Beginnen eines virtuellen Lauftrainings.....	6	Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	19
Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten.....	7	Verwenden des DND-Modus.....	20
Kalibrieren der Laufbanddistanz.....	7	Intensitätsminuten.....	20
Outdoor-Aktivitäten.....	7	Sammeln von Intensitätsminuten....	20
Beginnen eines Laufbahntrainings.....	8	Move IQ® Ereignisse.....	20
Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad.....	8	Fitness-Tracker-Einstellungen.....	20
<b>Training</b> .....	<b>11</b>	Deaktivieren des Fitness Trackers...	21
Trainings.....	11	Trink-Tracker.....	21
Erstellen benutzerdefinierter Trainings in Garmin Connect.....	11	Menstruationszyklus-Tracker.....	21
Senden benutzerdefinierter Trainings an die Uhr.....	12	<b>Herzfrequenzfunktionen</b> .....	<b>21</b>
Starten eines Trainings.....	12	Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	22
Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags.....	12	Tragen der Uhr.....	22
Intervalltrainings.....	13	Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	22
Adaptive Trainingspläne.....	13	Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets.....	23
Informationen zum Trainingskalender.....	14	Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin Geräte.....	23
PacePro™ Training.....	15	Senden von Herzfrequenzdaten während einer Aktivität.....	24
Erstellen von PacePro Plänen in Garmin Connect.....	15	Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz.....	24
Senden von PacePro Plänen an das Gerät.....	15	Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	24
Starten von PacePro Plänen.....	16		
Stoppen von PacePro Plänen.....	16		

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	24
Fitnessziele.....	25
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	25
Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch die Uhr.....	25
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	26
Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen.....	26
Informationen zur VO2max-Berechnung.....	27
Erholungszeit.....	27
Anzeigen der Erholungszeit.....	28
Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten.....	28
Verwenden des Stresslevel-Widgets... Body Battery™ .....	28
Anzeigen des Body Battery Widgets.....	29
Tipps für optimierte Body Battery Daten.....	29

## **Smartphone-Funktionen..... 30**

Koppeln des Smartphones mit dem Gerät.....	30
Tipps für Benutzer, die Garmin Connect bereits verwenden.....	30
Bluetooth Online-Funktionen.....	30
Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect.....	31
Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones.....	31
Widgets.....	31
Anzeigen der Widgets.....	32
Anzeigen des Wetter-Widgets.....	32
Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone.....	32
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen.....	32
Anzeigen von Benachrichtigungen... Verwalten von Benachrichtigungen.....	33
Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung.....	33
Aktivieren und Deaktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen...	33

Synchronisieren von Aktivitäten.....	33
Ansagen während der Aktivität.....	33
Connect IQ Funktionen.....	34
Herunterladen von Connect IQ Funktionen.....	34

## **Sicherheits- und Trackingfunktionen..... 34**

Hinzufügen von Notfallkontakten.....	35
Anfordern von Hilfe.....	35
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung.....	35
Live-Eventfreigabe.....	35

## **Verlauf..... 35**

Anzeigen des Protokolls.....	36
Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.....	36
Löschen des Protokolls.....	36
Anzeigen von Gesamtwerten.....	36
Datenverwaltung.....	36
Löschen von Dateien.....	37
Entfernen des USB-Kabels.....	37
Garmin Connect.....	37
Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App.....	38
Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer.....	38

## **Funksensoren..... 38**

Koppeln von Funksensoren.....	38
Laufsensor.....	39
Absolvieren eines Lauftrainings mit einem Laufsensor.....	39
Kalibrieren des Laufensors.....	39
Einrichten der Laufsensorgeschwindigkeit und -distanz.....	40
Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors.....	40

## **Anpassen der Uhr..... 40**

Einrichten des Benutzerprofils.....	40
Anpassen der Aktivitätsliste.....	40
Aktivitäten und App-Einstellungen.....	41
Anpassen der Datenseiten.....	41

Alarme.....	42	Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App.....	54
Auto Lap.....	44	Einrichten von Garmin Express.....	54
Aktivieren und Deaktivieren der Lap- Taste.....	44	Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express.....	54
Aktivieren von Auto Pause®.....	45	Weitere Informationsquellen.....	55
Aktivieren der Selbsteinschätzung...	45	Fitness Tracker.....	55
Ändern der GPS-Einstellung.....	46	Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt.....	55
Anpassen der Widget-Schleife.....	46	Meine Schrittzahl ist ungenau.....	55
Entfernen von Aktivitäten oder Apps...	46	Die Schrittzahlen auf meinem Gerät und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein.....	55
Fitness-Tracker-Einstellungen.....	47	Meine Intensitätsminuten blinken....	55
Deaktivieren des Fitness Trackers...	47	Erfassen von Satellitensignalen.....	55
Anpassen des Displaydesigns.....	47	Verbessern des GPS- Satellitenempfangs.....	56
Connect IQ Funktionen.....	47	Neustart der Uhr.....	56
Herunterladen von Connect IQ Funktionen.....	47	Zurücksetzen aller Standardeinstellungen.....	56
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer.....	48	Optimieren der Akku-Laufzeit.....	57
Systemeinstellungen.....	48	Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an.....	57
Zeiteinstellungen.....	48	Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?.....	57
Zeitzone.....	49	Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Smartwatch her.....	57
Ändern der Beleuchtungseinstellungen.....	49	Kann ich die Cardio-Aktivität im Freien verwenden?.....	58
Einrichten der Töne des Geräts.....	49	Wie kann ich Sensoren manuell koppeln?.....	58
Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit.....	49	Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?.....	58
Ändern der Maßeinheiten.....	49	<b>Anhang.....</b>	<b>59</b>
Uhr.....	50	Datenfelder.....	59
Einstellen eines Alarms.....	50	VO2max-Standard-Bewertungen.....	60
Löschen von Alarmen.....	50	Radgröße und -umfang.....	60
Starten des Countdown-Timers.....	50		
Verwenden der Stoppuhr.....	51		
Synchronisieren der Zeit über GPS..	51		
Manuelles Einrichten der Zeit.....	51		
<b>Geräteinformationen.....</b>	<b>51</b>		
Anzeigen von Geräteinformationen....	51		
Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen.....	52		
Aufladen der Uhr.....	52		
Tipps zum Aufladen der Uhr.....	52		
Pflege des Geräts.....	53		
Reinigen der Uhr.....	53		
Auswechseln der Armbänder.....	53		
Technische Daten.....	54		
<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>54</b>		
Produkt-Updates.....	54		



# Einführung

## ⚠️ WARNUNG

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

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

## Übersicht über das Gerät



① LIGHT	Wählen Sie die Taste, um das Gerät einzuschalten. Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
② START STOP	Wählen Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen. Wählen Sie die Taste, um eine Option auszuwählen oder eine Meldung zu bestätigen.
③ BACK	Wählen Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Wählen Sie die Taste während einer Aktivität, um eine Runde oder eine Erholungspause aufzuzeichnen oder um zum nächsten Abschnitt eines Trainings zu wechseln.
④ DOWN	Wählen Sie die Taste, um Widgets, Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen ( <i>Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone, Seite 32</i> ).
⑤ UP	Wählen Sie die Taste, um Widgets, Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.

## Statussympole

Die Statussympole werden angezeigt, wenn Sie eine Aktivität starten. Bei Outdoor-Aktivitäten wird die Statusleiste grün angezeigt, wenn das GPS bereit ist. Wenn ein Icon blinkt, sucht das Gerät ein Signal. Wenn das Icon leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden.

	Smartphone-Verbindungsstatus
	Herzfrequenz-Status
	Alarmstatus
	Laufsensoren-Status
	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensoren

## Anzeigen des Steuerungsmenüs

Das Steuerungsmenü enthält Optionen, beispielsweise zum Aktivieren des DND-Modus, zum Sperren der Tasten und zum Ausschalten des Geräts.

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



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

## Einrichten der Uhr

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

- Koppeln Sie die Forerunner Uhr über die Garmin Connect™ App mit dem Smartphone ([Koppeln des Smartphones mit dem Gerät, Seite 30](#)).
- Richten Sie Sicherheitsfunktionen ein ([Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 34](#)).

## Aktivitäten und Apps

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

Sie können dem Gerät außerdem über die Connect IQ™ App Connect IQ Aktivitäten und Apps hinzufügen (*Connect IQ Funktionen, Seite 34*).

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter [garmin.com/ataccuracy](https://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 52*).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie **START**, um den Aktivitätstimer zu starten.
- 5 Beginnen Sie ein Lauftraining.



- 6 Wählen Sie nach dem Lauftraining die Taste **STOP**, um den Timer anzuhalten.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Weiter**, um den Timer wieder zu starten.
  - Wählen Sie **Speichern**, um das Lauftraining zu speichern und den Timer zurückzusetzen. Sie können eine Übersicht anzeigen oder **DOWN** wählen, um weitere Daten anzuzeigen.



- Wählen Sie **Verwerfen** > **Ja**, um das Training zu löschen.

## Starten von Aktivitäten

Wenn Sie eine Aktivität beginnen, wird das GPS automatisch aktiviert (sofern erforderlich). Wenn Sie über einen optionalen Funksensor verfügen, können Sie ihn mit dem Forerunner Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 38](#)).

- 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 40](#)).
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie in den Favoriten eine Aktivität aus.
  - Wählen Sie , und wählen Sie aus der erweiterten Aktivitätsliste eine Aktivität aus.
- 4 Wenn für die Aktivität GPS-Signale erforderlich sind, gehen Sie nach draußen, und begeben Sie sich an einen Ort mit freier Sicht zum Himmel.
- 5 Warten Sie, bis die grüne Statusleiste angezeigt wird.  
Das Gerät ist bereit, wenn es die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.
- 6 Wählen Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
Das Gerät zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.  
**TIPP:** Halten Sie während einer Aktivität die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen ([Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone, Seite 32](#)).

## Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie das Gerät auf, bevor Sie eine Aktivität starten ([Aufladen der Uhr, Seite 52](#)).
- Wählen Sie **BACK**, um Runden aufzuzeichnen, eine neue Stellung zu starten, eine Erholung während des Schwimmbadschwimmens aufzuzeichnen oder zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.
- Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

## Beenden von Aktivitäten

- 1 Wählen Sie **STOP**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
  - Wählen Sie **Speichern**, um die Aktivität zu speichern.  
**HINWEIS:** Wenn die Selbsteinschätzung aktiviert ist, können Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität eingeben ([Aktivieren der Selbsteinschätzung, Seite 45](#)).
  - Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu markieren.
  - Wählen Sie **Verwerfen** > **Ja**, um die Aktivität zu verwerfen.

## Einschätzen von Aktivitäten

Zum Einschätzen von Aktivitäten müssen Sie zunächst auf dem Forerunner Gerät die Einstellung für die Selbsteinschätzung aktivieren ([Aktivieren der Selbsteinschätzung, Seite 45](#)).

Sie können aufzeichnen, wie Sie sich während einer Lauf- oder Radfahraktivität gefühlt haben.

- 1 Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option **Speichern** ([Beenden von Aktivitäten, Seite 5](#)).
- 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.

## Hinzufügen von Aktivitäten

Auf dem Gerät sind eine Reihe gängiger Indoor- und Outdoor-Aktivitäten vorinstalliert. Sie können diese Aktivitäten der Aktivitätsliste hinzufügen.

- 1 Wählen Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus der Liste aus.
- 4 Wählen Sie **Ja**, um die Aktivität der Liste der Favoriten hinzuzufügen.
- 5 Wählen Sie eine Position in der Aktivitätsliste.
- 6 Drücken Sie **START**.

## Aktivitäten im Gebäude

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

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

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

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

## 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 streichen Sie nach oben, um die Aktivität zu speichern.

## Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten

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

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > HIIT > Optionen > Timer**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Freies Training**, um eine offene, unstrukturierte HIIT-Aktivität aufzuzeichnen.
  - Wählen Sie **AMRAP**, um während eines bestimmten Zeitraums so viele Runden wie möglich aufzuzeichnen.
  - Wählen Sie **EMOM**, um jede Minute auf die Minute eine bestimmte Anzahl an Bewegungen aufzuzeichnen.
  - Wählen Sie **Tabata**, um abwechselnd Intervalle von 20 Sekunden mit maximaler Anstrengung und 10 Sekunden mit Erholung durchzuführen.
  - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um Übungszeit, Erholungszeit, Anzahl der Bewegungen und Anzahl der Runden einzurichten.
- 3 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Display.
- 4 Wählen Sie **START**, um die erste Runde zu starten.  
Das Gerät zeigt einen Countdown-Timer und die aktuelle Herzfrequenz an.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Taste **BACK**, um zur nächsten Runde oder zum nächsten Erholungsintervall zu wechseln.
- 6 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 7 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.

## 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 der Liste weitere Aktivitäten hinzufügen ([Anpassen der Aktivitätsliste, Seite 40](#)).

## 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 **UP**.
- 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 streichen Sie nach oben, um die Aktivität zu speichern.

## Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings

- Warten Sie, bis das Gerät Satellitensignale erfasst hat, und starten Sie erst dann ein Bahntraining.
- Wenn Sie das erste Mal auf einer Ihnen nicht bekannten Bahn trainieren, laufen Sie vier 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. vier Runden auf der Bahn.
- Falls Sie nicht auf Bahn 1 laufen, richten Sie die Bahnnummer in den Aktivitätseinstellungen ein.

## 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 Beginnen Sie zu schwimmen.  
Das Gerät zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen auf. Die Funktion **Vibrationsalarme** ist standardmäßig aktiviert (*Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung, Seite 10*).
- 6 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
- 7 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, und streichen Sie nach oben, um die Aktivität zu speichern.

## Aufzeichnen der Distanz

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 (*Einrichten der Poolgröße, Seite 9*).

**TIPP:** Schwimmen Sie die gesamte Bahn mit einem Schwimmstil, um genaue Ergebnisse zu erhalten. Halten Sie den Aktivitäten-Timer 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 den Aktivitäten-Timer anhalten oder die Übungsaufzeichnungsfunktion verwenden (*Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion, Seite 11*).

## Einrichten der Poolgröße

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > Schwimmbad**.
- 2 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Einstellungen > Poolgröße**.
- 4 Wählen Sie die Poolgröße aus, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.

## 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. Swolf ist eine Maßeinheit für die Effizienz beim Schwimmen, und ebenso wie beim Golf stellen niedrigere Werte ein besseres Ergebnis dar.

## Schwimmstile

Die Identifizierung des Schwimmstils ist nur für das Schwimmbadschwimmen möglich. Der Schwimmstil wird am Ende einer Bahn identifiziert. Schwimmstile werden im Schwimmprotokoll und in Ihrem Garmin Connect Konto angezeigt.

Kraul	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmetterl.	Schmetterlingsschwimmen
Verschieden	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Wird bei der Übungsaufzeichnung verwendet ( <i>Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion, Seite 11</i> )

## Tipps für Schwimmaktivitäten

- Vor dem Start einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Schwimmbadgröße auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Größe einzugeben.  
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 **UP** 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 **BACK**, um während des Schwimmbadschwimmens eine Erholungsphase aufzuzeichnen (*Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung, Seite 10*).  
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 11*).

## Erholung während des Schwimmbadschwimmens

Auf der Standarderholungsseite wird ein Erholungstimer 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 **BACK**, 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 Datenseiten anzuzeigen (optional).
- 3 Wählen Sie **BACK**, 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 41*).

**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 **BACK** 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 Übungsaufzeichnungsseite anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **BACK**, um den Übungs-Timer zu starten.
- 3 Drücken Sie nach Abschluss eines Übungsintervalls die Taste **BACK**.  
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 **BACK**, um ein weiteres Übungsintervall zu starten.
  - Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um ein Schwimmintervall zu starten und zu den Schwimmtrainingsseiten zurückzukehren.

# Training

## Trainings

Sie können benutzerdefinierte Lauf- oder Radfahrtrainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Während der Aktivität können Sie trainingsspezifische Datenseiten anzeigen, die Informationen zu den Trainingsabschnitten enthalten, z. B. die Distanz für den Trainingsabschnitt oder die durchschnittliche Pace für die Abschnitte.

Das Gerät bietet tägliche Vorschläge für Lauftrainings, die auf Ihrem Trainingsprotokoll und Ihrem Fitnesslevel basieren. Sie können Trainings mit Garmin Connect erstellen und finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings auswählen und auf das Gerät übertragen.

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

## 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 37](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training > Trainings > Training erstellen**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Erstellen Sie ein benutzerdefiniertes Training.
- 5 Wählen Sie **Speichern**.
- 6 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 ([Senden benutzerdefinierter Trainings an die Uhr, Seite 12](#)).

## 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 11](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training > 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

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

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Lauf- oder Radfahraktivität.
- 3 Wählen Sie **Optionen > 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 eine Liste mit Trainingsabschnitten anzuzeigen (optional).
- 6 Wählen Sie **START > Training starten**.
- 7 Wählen Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

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

## Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags

Damit das Gerät ein tägliches Training vorschlagen kann, ist eine VO2max-Berechnung erforderlich.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Laufaktivität.  
Der tägliche Trainingsvorschlag wird angezeigt.
- 3 Wählen Sie **START** und anschließend eine Option:
  - Wählen Sie **Training starten**, um das Training zu starten.
  - Wählen Sie **Verwerfen**, um das Training zu verwerfen.
  - Wählen Sie **Zieltyp**, um den Zieltyp von der Herzfrequenz auf die Pace zu aktualisieren.
  - Wählen Sie **Hinweis deaktivieren**, um zukünftige Trainingsbenachrichtigungen zu deaktivieren.

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

## Aktivieren und Deaktivieren täglicher Trainingsvorschläge

Die Empfehlungen für tägliche Trainingsvorschläge basieren auf Ihrem Trainingsprotokoll sowie auf Daten für VO2max, Schlaf und Erholungszeit.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Laufaktivität.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Taste **BACK**, um das Training zu verwerfen.
- 4 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 5 Wählen Sie **Training > Trainings > Vorschlag für heute**.
- 6 Wählen Sie **START**.
- 7 Wählen Sie **Hinweis deaktivieren** bzw. **Hinweis aktivieren**.

## Intervalltrainings

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

### Erstellen eines Intervalltrainings

Intervalltrainings sind für Lauf- und Radfahraktivitäten verfügbar.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Optionen > Training > Intervalle > START > Bearbeiten > Intervall > Typ**.
- 4 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.  
**TIPP:** Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie **Offen** wählen.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Dauer**, geben Sie ein Distanz- oder Zeitintervall für das Training ein, und wählen Sie **✓**.
- 6 Wählen Sie **BACK**.
- 7 Wählen Sie **Pause > Typ**.
- 8 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.
- 9 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Dauer**, geben Sie eine Distanz oder einen Zeitwert für das Erholungsintervall ein, und wählen Sie **✓**.
- 10 Wählen Sie **BACK**.
- 11 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
  - Wählen Sie **Wiederholung**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
  - Wählen Sie **Warm up > Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
  - Wählen Sie **Auslaufen > Ein**, um dem Training ein offenes Auslaufprogramm hinzuzufügen.

### Starten eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Lauf- oder Radfahraktivität.
- 3 Wählen Sie **Optionen > Training > Intervalle > START > Training starten**.
- 4 Wählen Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, wählen Sie **BACK**, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

### Beenden eines Intervalltrainings

- Drücken Sie jederzeit die Taste **BACK**, um das aktuelle Intervall bzw. die aktuelle Erholungsphase zu stoppen und zum nächsten Intervall bzw. zur nächsten Erholungsphase zu wechseln.
- Drücken Sie nach Abschluss aller Intervalle und Erholungsphasen die Taste **BACK**, um das Intervalltraining zu beenden und zu einem Timer für das Auslaufen zu wechseln.
- Drücken Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste **STOP**, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen. Sie können den Timer fortsetzen oder das Intervalltraining beenden.

## 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 das Garmin Coach-Widget der Widget-Schleife Ihres Forerunner Geräts hinzugefügt.

## Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect, Seite 37*) und die Forerunner Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training > 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.

## Starten des Trainings für den aktuellen Tag

Nachdem Sie einen Garmin Coach-Trainingsplan an das Gerät gesendet haben, wird das Garmin Coach-Widget in der Widget-Schleife angezeigt.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das Garmin Coach-Widget anzuzeigen.  
Falls für den aktuellen Tag ein Training für diese Aktivität geplant ist, zeigt das Gerät den Namen des Trainings an und fordert Sie auf, es zu starten.



- 2 Wählen Sie **START**.
- 3 Wählen Sie **DOWN**, um die Trainingsabschnitte anzuzeigen (optional).
- 4 Wählen Sie **START > Training starten**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Informationen zum Trainingskalender

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

## Anzeigen geplanter Trainings

Sie können im Trainingskalender geplante Trainings anzeigen und ein Training starten.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Lauf- oder Radfahraktivität.
- 3 Wählen Sie **Optionen > Training > Trainingskalender**.  
Die geplanten Trainings werden nach Datum sortiert angezeigt.
- 4 Wählen Sie ein Training.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **DOWN**, um die Trainingsabschnitte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **START > Training starten**, um das Training zu starten.

## 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 Paceanstrengung 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.

## Erstellen von PacePro Plänen in Garmin Connect

Zum Erstellen von PacePro Plänen in der Garmin Connect App müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 37](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Training > PacePro-Pace-Strategie > PacePro-Strategie erstellen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.  
Der neue Plan wird in der Liste der PacePro Pläne angezeigt.  
**HINWEIS:** Sie können diesen Plan an das Gerät senden ([Senden von PacePro Plänen an das Gerät, Seite 15](#)).

## Senden von PacePro Plänen an das Gerät

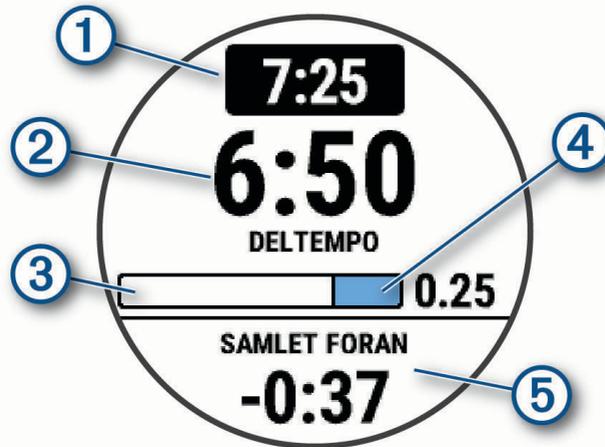
Zum Senden von PacePro Plänen an das Gerät müssen Sie zunächst über Ihr Garmin Connect Konto einen Plan erstellen ([Erstellen von PacePro Plänen in Garmin Connect, Seite 15](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Training > PacePro-Pace-Strategie**.
- 3 Wählen Sie einen Plan aus der Liste aus.
- 4 Wählen Sie  oder **An Gerät senden**.
- 5 Wählen Sie das kompatible Gerät.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Starten von PacePro Plänen

Zum Starten eines PacePro Plans müssen Sie den Plan zunächst aus Ihrem Garmin Connect Konto an das Gerät senden (*Senden von PacePro Plänen an das Gerät, Seite 15*).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.
- 3 Wählen Sie **Optionen > Training > PacePro-Pläne**.
- 4 Wählen Sie einen Plan.
- 5 Wählen Sie **DOWN**, um eine Vorschau der Splits anzuzeigen (optional).
- 6 Wählen Sie **START > Plan verwenden**.
- 7 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 **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **PacePro beenden > Ja**.  
Das Gerät stoppt den PacePro Plan. Der Aktivitäten-Timer läuft weiter.

## Verwenden von Lauf- und Gehalarmen

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

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Laufaktivität.  
**HINWEIS:** Alarmer für Gehpausen sind nur für Laufaktivitäten verfügbar.
- 3 Wählen Sie **Optionen**.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Verbindungsalarm > Neu hinzufügen > Laufen/Gehen**.
- 6 Richten Sie die Laufzeit für jeden Alarm ein.
- 7 Richten Sie die Gehzeit für jeden Alarm ein.
- 8 Beginnen Sie ein Lauftraining.

Jedes Mal, wenn Sie ein Intervall beenden, wird eine Meldung angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 49*). Nachdem Sie die Lauf-/Gehalarne aktiviert haben, werden sie bei jedem Lauftraining verwendet, bis Sie sie deaktivieren oder einen anderen Laufmodus aktivieren.

## Training in Gebäuden

Garmin empfiehlt, beim Training im Gebäude oder zum Verlängern der Akku-Laufzeit Indoor-Aktivitäten zu verwenden. Wenn Sie eine Aktivität wählen, die gewöhnlich im Gebäude durchgeführt wird, ist das GPS automatisch deaktiviert. Beim Laufen oder Gehen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit, Distanz und Schrittfrequenz mithilfe des Beschleunigungsmessers des Geräts berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Schrittfrequenzdaten verbessert sich, wenn Sie mit aktiviertem GPS ein paar Lauftrainings im Freien absolvieren (*Aktivitäten im Gebäude, Seite 6*).

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

## Persönliche Rekorde

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

### Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** 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 **UP** 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 **UP** 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 **UP** 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 des Sport-Alters

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

**HINWEIS:** Sie erhalten die genauesten Angaben zum Sport-Alter, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 40*).

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

## Fitness Tracker

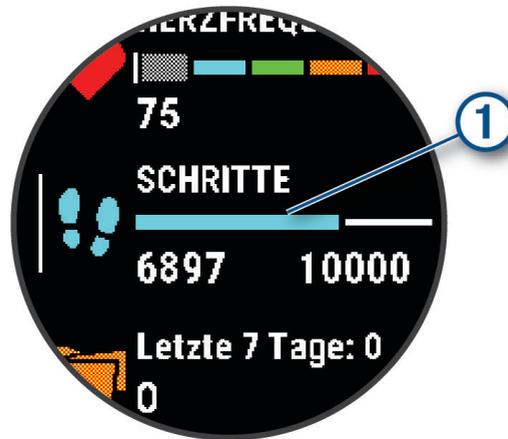
Der Fitness Tracker speichert für jeden aufgezeichneten Tag die Schrittzahl, die zurückgelegte Distanz, die Intensitätsminuten, den Kalorienverbrauch sowie Schlafstatistiken. Der Kalorienverbrauch umfasst den BMR-Verbrauch und den Kalorienverbrauch bei Aktivitäten.

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

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.

## 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 <sup>1</sup>.



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 ([Einrichten der Töne des Geräts, Seite 49](#)).

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

### Aktivieren des Inaktivitätsalarms

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **⚙️ > Fitness Tracker > 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 den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien und die Bewegung im Schlaf. Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

**HINWEIS:** Nickerchen werden den Schlafstatistiken nicht hinzugefügt. Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarmer bleiben allerdings weiterhin aktiviert ([Verwenden des DND-Modus, Seite 20](#)).

### Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie das Gerät beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten auf die Garmin Connect Website hoch ([Garmin Connect, Seite 37](#)). Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

## Verwenden des DND-Modus

Verwenden Sie den DND-Modus (Do not disturb), um die Beleuchtung, akustische Alarmer und Vibrations-Alarmer 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 Beim Schlafen aktivieren, damit während der normalen Schlafenszeiten automatisch in den DND-Modus gewechselt wird (*Systemeinstellungen, Seite 48*).

**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® Ereignisse

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

## Fitness-Tracker-Einstellungen

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

**Status:** Deaktiviert die Fitness-Tracker-Funktionen.

**Inaktivitätsalarm:** Zeigt auf dem digitalen Displaydesign und der Schrittzahlseite eine Meldung und den Inaktivitätsstatus an. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 49*).

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

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

## Deaktivieren des Fitness Trackers

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

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Fitness Tracker** > **Status** > **Aus**.

## Trink-Tracker

Sie können Ihre tägliche Flüssigkeitsaufnahme speichern, Ziele und Alarmer aktivieren und die Größen der Gefäße eingeben, die Sie am häufigsten verwenden. Wenn Sie automatische Ziele aktivieren, wird das Ziel an Tagen erhöht, an denen Sie eine Aktivität aufzeichnen. Wenn Sie trainieren, müssen Sie mehr Flüssigkeit zu sich nehmen, um den Schweißverlust auszugleichen.

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

## Menstruationszyklus-Tracker

Ihr Menstruationszyklus ist ein wichtiger Teil Ihrer Gesundheit. 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 Widgets hinzuzufügen und zu entfernen.

## Herzfrequenzfunktionen

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

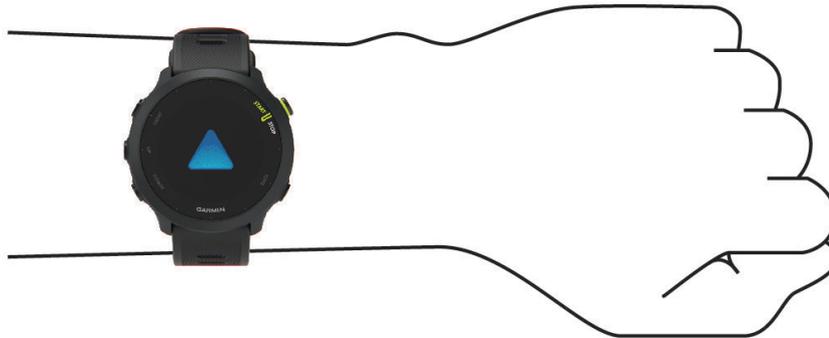
# Herzfrequenzmessung am Handgelenk

## 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](https://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.



- **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 22](#).
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.
- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

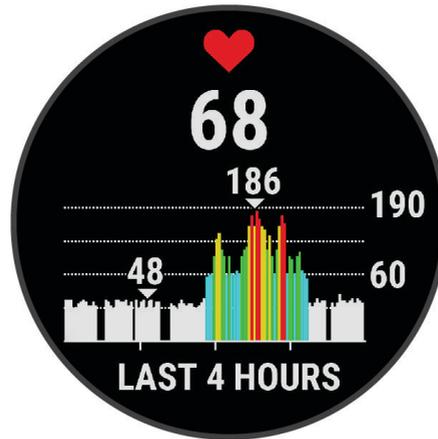
## Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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 des Herzfrequenz-Widgets

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das Herzfrequenz-Widget anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie der Widget-Schleife das Widget hinzufügen (*Anpassen der Widget-Schleife, Seite 46*).
- 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 an Garmin Geräte

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

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

- 1 Wenn das Herzfrequenz-Widget angezeigt wird, halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Herzfrequenz senden**.  
Das Forerunner Gerät sendet jetzt die Herzfrequenzdaten. Auf dem Display wird das Symbol (☰❤) angezeigt.  
**HINWEIS:** Während Herzfrequenzdaten vom Herzfrequenz-Widget gesendet werden, können Sie ausschließlich das Herzfrequenz-Widget anzeigen.
- 3 Koppeln Sie das Forerunner Gerät mit Ihrem Garmin ANT+ kompatiblen Gerät.  
**HINWEIS:** Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.  
**TIPP:** Beenden Sie das Senden von Herzfrequenzdaten, indem Sie eine beliebige Taste drücken und anschließend die Option Ja wählen.

## Senden von Herzfrequenzdaten während einer Aktivität

Sie können das Forerunner Gerät so einrichten, dass Herzfrequenzdaten beim Beginnen einer Aktivität automatisch gesendet werden. Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an ein Edge® Gerät senden.

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

- 1 Wenn das Herzfrequenz-Widget angezeigt wird, halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Während Aktivität senden > Ein**.
- 3 Beginnen Sie mit einer Aktivität (*Starten von Aktivitäten, Seite 5*).

Das Forerunner Gerät sendet jetzt die Herzfrequenzdaten im Hintergrund.

**HINWEIS:** Es wird nicht angezeigt, dass das Gerät Herzfrequenzdaten während einer Aktivität sendet.

- 4 Koppeln Sie das Forerunner Gerät mit Ihrem Garmin ANT+ kompatiblen Gerät.

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

**TIPP:** Stoppen Sie die Aktivität, um das Senden der Herzfrequenzdaten zu stoppen (*Beenden von Aktivitäten, Seite 5*).

## 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. 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.

Sie können den Schwellenwert für die Herzfrequenz einrichten.

- 1 Wenn das Herzfrequenz-Widget angezeigt wird, halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Alarme 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 benutzerdefinierten Schwellenwert über- oder unterschreitet, wird eine Meldung angezeigt, und das Gerät vibriert.

## Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Standardmäßig ist für die Einstellung Herzfrequenz 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.

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

## Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

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

## Fitnessziele

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

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 26](#) verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

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

## Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

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

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.

2 Wählen Sie  > **Benutzerprofil** > **Herzfrequenz**.

3 Wählen Sie **HF Max.** und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.

Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre maximale Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch aufzeichnen.

4 Wählen Sie **Ruheherzfrequenz**, und geben Sie Ihre Ruheherzfrequenz ein.

Sie können die vom Gerät erfasste durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe verwenden oder eine benutzerdefinierte Herzfrequenz in Ruhe einrichten.

5 Wählen Sie **Bereiche** > **Basiert auf**.

6 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **% Max.**, 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.

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

## Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch die Uhr

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

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Benutzerprofil-Einstellungen richtig sind ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 40](#)).
- 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

## Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen

Zum Verwenden dieser Funktion ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 38](#)).

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 40](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 25](#)). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich das Gerät an Ihre Laufleistung an.

1 Laufen Sie mindestens 10 Minuten im Freien.

2 Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.

In einer Benachrichtigung wird die erste VO2max-Berechnung angezeigt. Bei jeder Erhöhung der VO2max wird ebenfalls eine Benachrichtigung 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.

Auf dem Gerät wird die VO2max-Berechnung als Zahl, Beschreibung und als Position in der farbigen Anzeige dargestellt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie weitere Details zu Ihrer VO2max-Berechnung anzeigen, u. a. Ihr Fitnessalter. Das Fitnessalter gibt Aufschluss darüber, wie fit Sie im Vergleich zu Personen desselben Geschlechts, aber eines anderen Alters sind. Mit regelmäßigem Training kann Ihr Fitnessalter abnehmen (*Anzeigen des Sport-Alters, Seite 18*).



 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 60*) und unter [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) zu finden.

## 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 40](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 25](#)).

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

Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage.

**HINWEIS:** Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Aktivitätsübersicht und die Erholungszeit anzuzeigen. Wählen Sie **START**, um weitere Details anzuzeigen.

## Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 40](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 25](#)).

Das Gerät ermittelt anhand der VO2max-Berechnung ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 27](#)) und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit. Das Gerät analysiert die Trainingsdaten von mehreren Wochen, um die Wettkampfzeitprognosen zu optimieren.

**TIPP:** Falls Sie über mehrere Garmin Geräte verfügen, können Sie die Physio TrueUp™ Funktion aktivieren, die es dem Gerät ermöglicht, Aktivitäten, Protokolle und Daten von anderen Geräte zu synchronisieren ([Synchronisieren von Aktivitäten, Seite 33](#)).

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

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

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

## Verwenden des Stresslevel-Widgets

Das Stresslevel-Widget 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 Widget-Schleife, Seite 46](#)).

- 1 Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um das Stresslevel-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **START**.
- 3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **DOWN**, um zusätzliche Details anzuzeigen.

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

- Wählen Sie **START > DOWN**, um eine Entspannungsaktivität 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 29](#)).

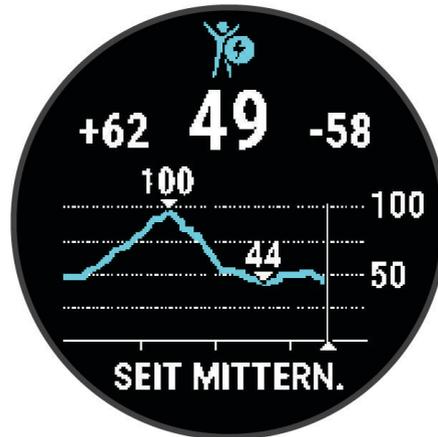
## Anzeigen des Body Battery Widgets

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

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

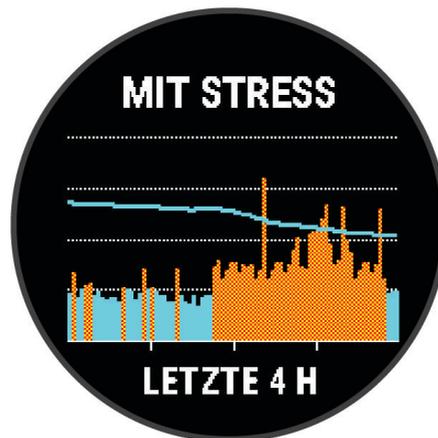
**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie der Widget-Schleife das Widget hinzufügen (*Anpassen der Widget-Schleife, Seite 46*).

- 2 Drücken Sie **START**, um eine Grafik des Body Battery-Levels seit Mitternacht anzuzeigen.



- 3 Drücken Sie **DOWN**, um eine kombinierte Grafik der Body Battery und der Stresslevel anzuzeigen.

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



## 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 des Smartphones mit dem Gerät

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

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect App, und öffnen Sie sie.
- 2 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 3 Wählen Sie **LIGHT**, um das Gerät einzuschalten.  
Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, befindet es sich im Kopplungsmodus.  
**TIPP:** Sie können die Taste **UP** gedrückt halten und  > **Telefon** > **Telefon koppeln** wählen, um den Kopplungsmodus manuell zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
  - Wenn Sie zum ersten Mal ein Gerät mit der Garmin Connect App koppeln, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
  - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, wählen Sie im Menü  oder **•••** die Option **Garmin-Geräte** > **Gerät hinzufügen** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

## Tipps für Benutzer, die Garmin Connect bereits verwenden

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

## Bluetooth Online-Funktionen

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

**Hochladen von Aktivitäten:** Ihre Aktivität wird automatisch an die Garmin Connect App gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

**Ansagen:** Ermöglicht es der Garmin Connect App, während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität Statusmitteilungen auf dem Smartphone wiederzugeben, z. B. Kilometer-Zwischenzeiten und andere Daten.

**Bluetooth Sensoren:** Ermöglicht es Ihnen, mit Bluetooth kompatible Sensoren, z. B. einen Herzfrequenzsensor, zu verbinden.

**Connect IQ:** Ermöglicht es Ihnen, die Gerätefunktionen um neue Displaydesigns, Widgets, Apps und Datenfelder zu erweitern.

**Telefon suchen:** Sucht nach Ihrem verloren gegangenen Smartphone, das mit dem Forerunner Gerät gekoppelt ist und sich derzeit in Reichweite befindet.

**Uhr suchen:** Sucht nach Ihrem verloren gegangenen Forerunner Gerät, das mit dem Smartphone gekoppelt ist und sich derzeit in Reichweite befindet.

**PacePro Downloads:** Ermöglicht es Ihnen, PacePro Strategien in der Garmin Connect App zu erstellen und herunterzuladen und sie drahtlos an das Gerät zu senden.

**Telefonbenachrichtigungen:** Zeigt auf dem Forerunner Gerät Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

**Sicherheits- und Trackingfunktionen:** Ermöglicht es Ihnen, Nachrichten und Alarme an Freunde und Familie zu senden sowie Hilfe von Notfallkontakten anzufordern, die Sie in der Garmin Connect App eingerichtet haben. Weitere Informationen finden Sie unter [Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 34](#).

**Interaktion mit sozialen Medien:** Ermöglicht es Ihnen, Updates auf Ihrer Lieblingswebsite sozialer Medien zu veröffentlichen, wenn Sie eine Aktivität in die Garmin Connect App hochladen.

**Software-Updates:** Ermöglicht es Ihnen, die Gerätesoftware zu aktualisieren.

**Wetter-Updates:** Sendet Wetterlage und Benachrichtigungen zum Wetter in Echtzeit an das Gerät.

**Downloads von Trainings:** Ermöglicht es Ihnen, Trainings in der Garmin Connect App zu durchsuchen und drahtlos an das Gerät zu senden.

## Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect

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

## Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones

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

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

Das Forerunner Gerät beginnt mit der Suche nach dem gekoppelten Smartphone. Auf dem Telefon 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 Smartphone kommen.

- 3 Wählen Sie **BACK**, um die Suche zu beenden.

## Widgets

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

Einige Widgets werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Widget-Schleife manuell hinzufügen ([Anpassen der Widget-Schleife, Seite 46](#)).

**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.

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

**Kalorien:** Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.

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

**Herzfrequenz:** Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) sowie eine Grafik der durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe (RHF) an.

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

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

**Letztes Lauftraining:** Zeigt eine kurze Übersicht des zuletzt aufgezeichneten Lauftrainings an.

**Menstruationszyklus-Tracker:** Zeigt Ihren aktuellen Zyklus an. Sie können Ihre täglichen Symptome anzeigen und aufzeichnen.

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

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

**Atmung:** Die aktuelle Atemfrequenz in Atemzügen pro Minuten und der Durchschnitt für sieben Tage. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft.

**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.

**Wetter:** Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.

## Anzeigen der Widgets

Auf dem Gerät sind verschiedene Widgets vorinstalliert. Weitere Widgets sind verfügbar, wenn Sie das Gerät mit einem Smartphone koppeln.

- Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** oder **DOWN**.  
Das Gerät durchblättert die Widget-Schleife und zeigt Übersichtsdaten für jedes Widget an. Zur Verwendung des Leistungs-Widgets sind mehrere Aktivitäten mit Aufzeichnung der Herzfrequenz und mehrere Lauftrainings im Freien mit aktiviertem GPS erforderlich.
- Wählen Sie **START**, um die Widget-Details anzuzeigen.  
**TIPP:** Wählen Sie **DOWN**, um weitere Seiten für ein Widget anzuzeigen.

## Anzeigen des Wetter-Widgets

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

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

## Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone

- 1 Starten Sie auf dem Smartphone die Wiedergabe eines Titels oder einer Playlist.
- 2 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie , um den aktuellen Musiktitel wiederzugeben oder anzuhalten.
  - Wählen Sie , um zum nächsten Musiktitel zu springen.
  - Wählen Sie , um weitere Musikfunktionen zu öffnen, z. B. für die Lautstärke und den vorherigen Titel.

## Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie das Forerunner Gerät mit einem kompatiblen mobilen Gerät koppeln (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät, Seite 30*).

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Telefon** > **Nachrichten** > **Status** > **Ein**.
- 3 Wählen Sie **Während der Aktivität**.
- 4 Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.
- 5 Wählen Sie eine Voreinstellung für Töne.
- 6 Wählen Sie **Allgemeine Nutzung**.
- 7 Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.
- 8 Wählen Sie eine Voreinstellung für Töne.
- 9 Wählen Sie **Datenschutz**.
- 10 Wählen Sie eine Datenschutzeinstellung.
- 11 Wählen Sie **Zeitlimit**.
- 12 Wählen Sie, wie lange eine neue Benachrichtigung auf der Seite angezeigt werden soll.

## Anzeigen von Benachrichtigungen

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das Benachrichtigungs-Widget 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 Smartphone 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™ Smartphone in der Garmin Connect App die Option **••• > Einstellungen > Benachrichtigungen**.

## Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung

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

2 Wählen Sie , um die Bluetooth Smartphone-Verbindung auf dem Forerunner Gerät zu deaktivieren.

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

## Aktivieren und Deaktivieren von Smartphone-Verbindungsalarman

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

**HINWEIS:** Smartphone-Verbindungsalarman sind standardmäßig deaktiviert.

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.

2 Wählen Sie  > **Telefon > Verbindungsalarm > Ein**.

## Synchronisieren von Aktivitäten

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

1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.

2 Wählen Sie  > **System > Physio TrueUp**.

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

## Ansagen während der Aktivität

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

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

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

2 Wählen Sie **Garmin-Geräte**.

3 Wählen Sie das Gerät aus.

4 Wählen Sie **Aktivitätsoptionen > Ansagen**.

5 Wählen Sie eine Option.

## Connect IQ Funktionen

Sie können der Uhr Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Dazu wird die Connect IQ App verwendet. Sie können das Gerät mit Displaydesigns, Datenfeldern, Widgets und Apps anpassen.

**Displaydesigns:** Passen Sie die Darstellung der Uhr an.

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

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

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

## Herunterladen von Connect IQ Funktionen

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie die Forerunner Uhr mit dem Telefon koppeln (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät, Seite 30*).

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Telefons die Connect IQ App und öffnen Sie sie.
- 2 Wählen Sie bei Bedarf die Uhr aus.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Sicherheits- und Trackingfunktionen

### ACHTUNG

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

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

### HINWEIS

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

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Notfallhilfe:** Ermöglicht es Ihnen, eine Nachricht mit Ihrem Namen, dem LiveTrack Link und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte zu senden.

**Unfall-Benachrichtigung:** Wenn das Gerät der Forerunner während einer Wanderung, eines Laufs oder einer Radfahraktivität im Freien einen Unfall erkennt, sendet es 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 Android Smartphone verbunden ist.

## 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 Hilfe

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 35](#)).

- 1 Halten Sie die Taste **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:** Sie können vor Ablauf des Countdowns die Option **Abbrechen** wählen, um die Nachricht abzubrechen.

## 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**

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Sicherheit > 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.

## 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.

## 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.

## Anzeigen des Protokolls

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

Ein Protokollwidget auf dem Gerät ermöglicht den schnellen Zugriff auf die Aktivitätsdaten (*Anpassen der Widget-Schleife, Seite 46*).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Wählen Sie **Diese Woche** oder **Vorherige Wochen**.
- 4 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 5 Wählen Sie **START**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alle Statistiken**, um zusätzliche Informationen zur Aktivität anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Herzfrequenz**, um Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen anzuzeigen (*Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen, Seite 36*).
  - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Intervalle**, um die Zeit und die Distanz für jedes Intervall anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um die gewählte Aktivität zu löschen.

## Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen

Zum Anzeigen von Herzfrequenz-Bereichsdaten müssen Sie eine Aktivität mit Herzfrequenzdaten abschließen und die Aktivität speichern.

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Wählen Sie **Diese Woche** oder **Vorherige Wochen**.
- 4 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 5 Wählen Sie **START > Herzfrequenz**.

## Löschen des Protokolls

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** 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.

## 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 **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Gesamt**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche Gesamtwerte anzuzeigen.

## Datenverwaltung

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

## 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:** Wenn Sie einen Apple® Computer verwenden, müssen Sie den Papierkorb leeren, um die Dateien vollständig zu entfernen.

## Entfernen des USB-Kabels

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

- 1 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:
  - Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.
  - Apple: Wählen Sie das Gerät aus und dann die Option **Datei > Auswerfen**.
- 2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

## 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, Radtrainings, Wanderungen und mehr. Erstellen Sie unter [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) ein kostenloses Konto.

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

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



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

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

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

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

## Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App

Das Gerät führt regelmäßig und automatisch eine Synchronisierung mit der Garmin Connect App durch. Daten lassen sich auch jederzeit manuell synchronisieren.

- 1 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Smartphone befinden.
- 2 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie .
- 4 Zeigen Sie die aktuellen Daten in der Garmin Connect App an.

## Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

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

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website [www.garmin.com/express](http://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 **Add Device**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

# Funksensoren

Das Gerät kann mit ANT+ oder Bluetooth Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren sind unter [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) verfügbar.

## Koppeln von Funksensoren

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

- 1 Falls Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt koppeln, legen Sie diesen an.  
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 **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie  > **Sensoren und Zubehör** > **Neu hinzufügen**.
- 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 38](#)).

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 Laufsenors

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 Laufsenors

Zum Kalibrieren des Geräts müssen Sie GPS-Signale erfassen und das Gerät mit dem Laufsensor koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 38](#)).

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

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

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

### Manuelles Kalibrieren des Laufsenors

Zum Kalibrieren des Geräts müssen Sie es mit dem Laufsensor koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 38](#)).

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

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

## Einrichten der Laufsensorgeschwindigkeit und -distanz

Zum Anpassen der Laufsensorgeschwindigkeit und -distanz müssen Sie das Gerät mit dem Laufsensordaten koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 38](#)).

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Sensoren und Zubehör**.
- 3 Wählen Sie den Laufsensordaten.
- 4 Wählen Sie **Geschwindigkeit** oder **Distanz**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **In Gebäuden**, wenn Sie mit deaktiviertem GPS trainieren, gewöhnlich im Gebäude.
  - Wählen Sie **Immer**, um unabhängig von der GPS-Einstellung immer die Laufsensordaten zu verwenden.

## Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors

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

- Koppeln Sie den Sensor mit der Uhr ([Koppeln von Funksensoren, Seite 38](#)).
- Richten Sie die Radgröße ein ([Radgröße und -umfang, Seite 60](#)).
- Beginnen Sie eine Tour ([Starten von Aktivitäten, Seite 5](#)).

# Anpassen der Uhr

## Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Größe, Gewicht, Geburtsjahr, Geschlecht und maximale Herzfrequenz anpassen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 25](#)). Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung von Trainingsdaten.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Benutzerprofil**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

## Anpassen der Aktivitätsliste

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **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 auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt, und wählen Sie  > **Aktivitäten und Apps**. Wählen Sie eine Aktivität und die Aktivitätseinstellungen.

**Verbindungsalarm:** Legt die Trainingsalarme für die Aktivität fest ([Alarme, Seite 42](#)).

**Auto Pause:** Legt fest, dass das Gerät die Datenaufzeichnung anhält, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder Ihre Geschwindigkeit unter einen vordefinierten Wert sinkt ([Aktivieren von Auto Pause<sup>®</sup>, Seite 45](#)).

**Vibrationsalarme:** Ermöglicht es dem Gerät, während des Schwimmbadschwimmens automatisch zu erkennen, wenn Sie sich erholen, und daraufhin ein Erholungsintervall zu erstellen ([Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung, Seite 10](#)).

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

**Trainingsseiten:** Ermöglicht es Ihnen, für die Aktivität Datenseiten anzupassen und neue Datenseiten hinzuzufügen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 41](#)).

**GPS:** Legt den Modus für die GPS-Antenne fest ([Ändern der GPS-Einstellung, Seite 46](#)).

**Bahnnummer:** Legt die Bahnnummer für das Bahntraining fest.

**Runden:** Ermöglicht es Ihnen, während der Aktivität eine Runde oder eine Erholungsphase aufzuzeichnen ([Speichern von Runden nach Distanz, Seite 44](#)).

**Poolgröße:** Legt die Poolgröße für das Schwimmbadschwimmen fest ([Einrichten der Poolgröße, Seite 9](#)).

**Werkseinstellungen wiederherstellen:** Ermöglicht es Ihnen, die Aktivitätseinstellungen zurückzusetzen ([Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 56](#)).

**Selbsteinschätzung:** Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen ([Aktivieren der Selbsteinschätzung, Seite 45](#)).

**Schwimmstilerkennung:** Aktiviert die Schwimmstilerkennung für das Schwimmbadschwimmen.

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

## Anpassen der Datenseiten

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

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Trainingsseiten**.
- 6 Wählen Sie eine Datenseite, die angepasst werden soll.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Layout**, um die Anzahl der Datenfelder auf der Datenseite anzupassen.
  - Wählen Sie **Datenfelder**, um die im Feld angezeigten Daten zu ändern.
  - Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position der Datenseite in der Schleife zu ändern.
  - Wählen Sie **Entfernen**, um die Datenseite aus der Schleife zu entfernen.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neu hinzufügen**, um der Schleife eine Datenseite hinzuzufügen.  
Sie können eine benutzerdefinierte Datenseite hinzufügen oder eine Seite aus den vordefinierten Datenseiten auswählen.

## Alarmer

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 das Gerät einen Alarm ausgeben, wenn Sie eine festgelegte Distanz erreichen.

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

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

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Schrittfrequenz einrichten.
Kalorien	Ereignis, wiederkehrend	Sie können den Kalorienverbrauch einstellen.
Distanz	Wiederkehrend	Sie können ein Distanzintervall einrichten.
Herzfrequenz	Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Herzfrequenz-Bereich einrichten oder Bereichsänderungen auswählen. Siehe <a href="#">Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen, Seite 24</a> und <a href="#">Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 26</a> .
Pace	Bereich	Sie können einen Pacewert einrichten.
Laufen/Gehen	Wiederkehrend	Sie können in regelmäßigen Intervallen zeitgesteuerte Gehpausen einrichten.
Zeit	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Zeitintervall einrichten.

## Einrichten von Alarmen

- 1 Halten Sie die Taste **UP** 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 **Verbindungsalarm**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Neu hinzufügen**, 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.

## Einrichten von Herzfrequenzalarmen

Das Gerät kann einen Alarm ausgeben, wenn Ihre Herzfrequenz über oder unter einem Zielbereich oder einem benutzerdefinierten Bereich liegt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Herzfrequenz unter 150 Schlägen pro Minute benachrichtigt werden.

- 1 Halten Sie **UP** 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 **Verbindungsalarm** > **Neu hinzufügen** > **Herzfrequenz**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie einen Herzfrequenz-Bereich aus, um den Bereich eines vorhandenen Herzfrequenz-Bereichs zu verwenden.
  - Wählen Sie **Benutzerdefiniert** > **Hoch**, und geben Sie einen Wert ein, um den maximalen Wert anzupassen.
  - Wählen Sie **Benutzerdefiniert** > **Niedrig**, und geben Sie einen Wert ein, um den minimalen Wert anzupassen.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten oder benutzerdefinierten Wert über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 49*).

## Auto Lap

### Speichern von Runden nach Distanz

Sie können das Gerät zur Verwendung der Auto Lap Funktion einrichten. Dabei wird automatisch bei jedem Kilometer (oder jeder Meile) eine Runde markiert. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

- 1 Halten Sie **UP** 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 **Runden > Auto Lap**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Auto Lap**, um Auto Lap zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - 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 (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 49*). Die Auto Lap Funktion bleibt während des ausgewählten Aktivitätsprofils aktiviert, bis Sie sie deaktivieren.

Sie können bei Bedarf die Datenseiten anpassen, um zusätzliche Rundendaten anzuzeigen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 41*).

### Anpassen der Rundenalarmmeldung

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

- 1 Halten Sie **UP** 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 **Runden > Rundenalarm**.
- 6 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.
- 7 Wählen Sie **Vorschau** (optional).

### Aktivieren und Deaktivieren der Lap-Taste

Sie können die Einstellung für die Rudentaste aktivieren, um mit **BACK** während einer Aktivität eine Runde oder eine Erholungsphase aufzuzeichnen. Sie können die Einstellung für die Rudentaste deaktivieren, damit Runden während einer Aktivität nicht aufgrund versehentlicher Tastenbetätigungen aufgezeichnet werden.

- 1 Halten Sie **UP** 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 **Runden > Rudentaste**.

Der Status der Rudentaste ändert sich basierend auf der aktuellen Einstellung zu Ein oder Aus.

Die Rudentaste bleibt für das ausgewählte Aktivitätsprofil aktiviert oder deaktiviert.

## Aktivieren von Auto Pause<sup>1</sup>

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

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

1 Halten Sie die Taste **UP** 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 Pause**.

6 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Wenn angehalten**, damit der Timer automatisch angehalten wird, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen.
- Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Ihre Pace oder Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.

## Aktivieren der Selbsteinschätzung

Wenn Sie eine Aktivität speichern, können Sie die empfundene Anstrengung sowie Ihr Befinden während der Aktivität einschätzen (*Einschätzen von Aktivitäten, Seite 5*). Sie können sich die Informationen Ihrer Einschätzung in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

1 Halten Sie **UP** 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 **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.

## Ändern der GPS-Einstellung

Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **GPS**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aus**, um das GPS für die Aktivität zu deaktivieren.
  - 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.

**HINWEIS:** Bei der gemeinsamen Verwendung von GPS und eines anderen Satellitensystems kann die Akku-Laufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS (*GPS- und andere Satellitensysteme, Seite 46*).

## GPS- und andere Satellitensysteme

Die gemeinsame Verwendung des GPS mit einem anderen Satellitensystem bietet in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung und erfasst die Position schneller als bei der ausschließlichen Verwendung des GPS. Allerdings kann bei der Verwendung mehrerer Systeme die Akku-Laufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung des GPS.

Ihr Gerät unterstützt diese globalen Navigationssatellitensysteme (GNSS, Global Navigation Satellite Systems).

**GPS:** Eine von den USA eingerichtete Satellitenkonstellation.

**GLONASS:** Eine von Russland eingerichtete Satellitenkonstellation.

**GALILEO:** Eine von der europäischen Weltraumorganisation eingerichtete Satellitenkonstellation.

## Anpassen der Widget-Schleife

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

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Darstellung** > **Widgets**.
- 3 Wählen Sie ein Widget.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position des Widgets in der Widget-Schleife zu ändern.
  - Wählen Sie , um das Widget aus der Widget-Schleife zu entfernen.
- 5 Wählen Sie **Hinzufügen**.
- 6 Wählen Sie ein Widget.  
Das Widget wird der Widget-Schleife hinzugefügt.

## Entfernen von Aktivitäten oder Apps

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Option **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aus Favoriten entfernen**, um eine Aktivität aus der Liste der Favoriten zu entfernen.
  - Wählen Sie **Entfernen**, um die Aktivität aus der App-Liste zu löschen.

## Fitness-Tracker-Einstellungen

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

**Status:** Deaktiviert die Fitness-Tracker-Funktionen.

**Inaktivitätsalarm:** Zeigt auf dem digitalen Displaydesign und der Schrittzahlseite eine Meldung und den Inaktivitätsstatus an. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 49*).

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

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

## Deaktivieren des Fitness Trackers

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

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Fitness Tracker** > **Status** > **Aus**.

## Anpassen des Displaydesigns

Sie können die Informationen und die Darstellung des Displaydesigns anpassen.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Displaydesign**.
- 3 Wählen Sie **UP** oder **DOWN**, um eine Vorschau der Optionen für das Displaydesign anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **START**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Anwenden**, um das Displaydesign zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Daten**, um die auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
  - Wählen Sie **Farbgebung**, um die Farbgebung zu ändern.

## Connect IQ Funktionen

Sie können der Uhr Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Dazu wird die Connect IQ App verwendet. Sie können das Gerät mit Displaydesigns, Datenfeldern, Widgets und Apps anpassen.

**Displaydesigns:** Passen Sie die Darstellung der Uhr an.

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

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

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

## Herunterladen von Connect IQ Funktionen

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie die Forerunner Uhr mit dem Telefon koppeln (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät, Seite 30*).

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Telefons die Connect IQ App und öffnen Sie sie.
- 2 Wählen Sie bei Bedarf die Uhr aus.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## 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](https://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.

## Systemeinstellungen

Halten Sie **UP** gedrückt, und wählen Sie  > **System**.

**Sprache:** Stellt die Gerätesprache ein.

**Zeit:** Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 48](#)).

**Beleuchtung:** Passt die Beleuchtungseinstellungen an ([Ändern der Beleuchtungseinstellungen, Seite 49](#)).

**Töne:** Richtet die Töne des Geräts ein, beispielsweise Tastentöne, Alarime und Vibration ([Einrichten der Töne des Geräts, Seite 49](#)).

**DND:** Aktiviert oder deaktiviert den DND-Modus. Verwenden Sie die Option **Beim Schlafen**, um den DND-Modus während der normalen Schlafenszeiten automatisch zu aktivieren. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in Ihrem Garmin Connect Konto einrichten ([Verwenden des DND-Modus, Seite 20](#)).

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

**Format:** Richtet das Gerät so ein, dass für Lauf-, Radfahr- oder andere Aktivitäten die **Präferenz für Pace/Geschwindigkeit** angezeigt wird. Diese Präferenz wirkt sich auf mehrere Trainingsoptionen, das Protokoll und Alarime aus ([Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit, Seite 49](#)). Sie können auch die Einstellung **Wochenanfang** und die auf dem Gerät verwendeten Maßeinheiten ändern ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 49](#)).

**Physio TrueUp:** Ermöglicht es dem Gerät, Aktivitäten, Protokolle und Daten von anderen Garmin Geräten zu synchronisieren.

**Datenaufzeichnung:** Legt fest, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption Intelligent (Standard) ermöglicht längere Aktivitätsaufzeichnungen. Die Aufzeichnungsoption Jede Sekunde liefert ausführlichere Aktivitätsaufzeichnungen, zeichnet jedoch ggf. länger andauernde Aktivitäten nicht ganz auf. Aktivieren Sie die Option HFV speichern, um während einer Aktivität die Herzfrequenzvariabilität aufzuzeichnen.

**USB-Modus:** Richtet das Gerät so ein, dass beim Herstellen einer Verbindung mit dem Computer der Massenspeichermodus oder der Garmin Modus verwendet wird.

**Reset:** Ermöglicht es Ihnen, Benutzerdaten und Einstellungen zurückzusetzen ([Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 56](#)).

**Software-Update:** Ermöglicht es Ihnen, Software-Updates zu installieren, die über Garmin Express oder die Garmin Connect App heruntergeladen wurden ([Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App, Seite 54](#)).

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

## Zeiteinstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste UP gedrückt, und wählen Sie  > **System** > **Zeit**.

**Zeitformat:** Legt fest, ob die Zeit vom Gerät im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird.

**Uhrzeit einstellen:** Ermöglicht es Ihnen, die Zeit manuell oder automatisch abhängig vom gekoppelten mobilen Gerät oder der GPS-Position einzustellen.

**Über GPS synchronisieren:** Ermöglicht es Ihnen, die Zeit manuell zu synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln oder um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

## Zeitzone

Jedes Mal, wenn Sie die Uhr einschalten und Satellitensignale erfassen oder das Gerät mit dem Telefon synchronisieren, ermittelt sie automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.

## Ändern der Beleuchtungseinstellungen

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **⚙️ > System > Beleuchtung**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Während der Aktivität**.
  - Wählen Sie **Allgemeine Nutzung**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Tasten**, damit die Beleuchtung bei Tastenbetätigungen eingeschaltet wird.
  - Wählen Sie **Verbindungsalarm**, damit die Beleuchtung 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 die Beleuchtung ausschaltet.
  - Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeitsstufe der Beleuchtung einzurichten.

## Einrichten der Töne des Geräts

Sie können das Gerät so einrichten, dass ein Ton oder eine Vibration ausgegeben wird, wenn Tasten ausgewählt werden oder ein Alarm ausgelöst wird.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **⚙️ > System > Töne**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Tastentöne**, um die Tastentöne zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Warntöne**, um die Alarmtoneinstellungen zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Vibration**, um die Vibration des Geräts zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Tastenvibration**, um die Vibration bei Auswahl einer Taste zu aktivieren.

## Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit

Sie können die Art der Informationen ändern, die in der Aktivitätsübersicht und im Protokoll angezeigt werden.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **⚙️ > System > Format > Präferenz für Pace/Geschwindigkeit**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.

## Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten anpassen, die auf dem Gerät angezeigt werden.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **⚙️ > System > Format > Einheiten**.
- 3 Wählen Sie **Englisch** oder **Metrisch**.

# Uhr

## Einstellen eines Alarms

Sie können mehrere Alarmer einstellen. Jeder Alarm kann einmal ertönen oder regelmäßig wiederholt werden.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Option **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Wecker > Neuer Alarm**.
- 3 Wählen Sie **Zeit**, und geben Sie die Alarmzeit ein.
- 4 Wählen Sie **Wiederholung** und anschließend, wann der Alarm wiederholt werden soll (optional).
- 5 Wählen Sie **Töne** und anschließend eine Benachrichtigungsart (optional).
- 6 Wählen Sie **Beleuchtung > Ein**, damit sich die Beleuchtung beim Ertönen des Alarms einschaltet.
- 7 Wählen Sie **Bezeichnung** und anschließend eine Beschreibung für den Alarm (optional).

## Löschen von Alarmen

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Wecker**.
- 3 Wählen Sie einen Alarm.
- 4 Wählen Sie **Löschen**.

## Starten des Countdown-Timers

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Timer**.
- 3 Geben Sie die Zeit ein.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
  - Wählen Sie **⋮ > Neustart > Ein**, um den Timer nach seinem Ablauf automatisch neu zu starten.
  - Wählen Sie **⋮ > Töne** und anschließend eine Benachrichtigungsart.
- 5 Wählen Sie **▶**.

## Verwenden der Stoppuhr

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Stoppuhr**.
- 3 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
- 4 Wählen Sie **BACK**, um die Rundenzeitfunktion ① neu zu starten.



Die Stoppuhr-Gesamtzeit ② läuft weiter.

- 5 Wählen Sie **START**, um beide Timer zu stoppen.
- 6 Wählen Sie eine Option.
- 7 Speichern Sie die aufgezeichnete Zeit als Aktivität im Protokoll (optional).

## 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 **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **⚙️ > System > Zeit > Über GPS synchronisieren**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst (*Erfassen von Satellitensignalen, Seite 55*).

## Manuelles Einrichten der Zeit

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **⚙️ > System > Zeit > Uhrzeit einstellen > Manuell**.
- 3 Wählen Sie **Zeit**, und geben Sie die Uhrzeit ein.

# 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 **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **⚙️ > 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 **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **⚙️ > 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 53*).

- 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.
- 3 Laden Sie die Uhr vollständig auf.

## 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 52*).

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.

## 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.

### HINWEIS

Bereits geringe Mengen an Schweiß oder Feuchtigkeit können beim Anschluss an ein Ladegerät zur Korrosion der elektrischen Kontakte führen. Korrosion kann den Ladevorgang und die Datenübertragung stören.

**TIPP:** Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/fitandcare](http://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.

## Auswechseln der Armbänder

Für das Gerät eignen sich 20 mm breite standardmäßige Wechsel-Armbänder.

- 1 Schieben Sie den Entriegelungsstift am Federsteg heraus, um das Band abzunehmen.



- 2 Setzen Sie eine Seite des Federstegs für das neue Band in das Gerät ein.
- 3 Schieben Sie den Entriegelungsstift ein, und richten Sie den Federsteg auf die gegenüberliegende Seite des Geräts aus.
- 4 Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um das andere Armband auszuwechseln.

## Technische Daten

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterie-Laufzeit	Bis zu 14 Tage im Smartwatch-Modus mit Smart Notifications und Herzfrequenzmessung am Handgelenk Bis zu 20 Stunden im GPS-Modus
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenz	2,4 GHz bei 1 dBm (maximal)
Wasserdichtigkeit	Schwimmen, 5 ATM <sup>1</sup>

## Fehlerbehebung

### Produkt-Updates

Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Installieren Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App.

So erhalten Sie einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte:

- Software-Updates
- Hochladen von Daten auf Garmin Connect
- Produktregistrierung

### 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 Telefon koppeln (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät, Seite 30*).

Synchronisieren Sie die Uhr mit der Garmin Connect App (*Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect, Seite 31*).

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an die Uhr gesendet. Das Update wird angewendet, wenn Sie die Uhr nicht aktiv verwenden. Nach Abschluss des Updates wird die Uhr neu gestartet.

### Einrichten von Garmin Express

- 1 Verbinden Sie das Gerät per USB-Kabel mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie die Website [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) auf.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

### 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.

<sup>1</sup> Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Weitere Informationsquellen

- Unter [support.garmin.com](http://support.garmin.com) finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

## Fitness Tracker

Weitere Informationen zur Fitness-Tracker-Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](http://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 meinem Gerät und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein

Die Schrittzahl in Ihrem Garmin Connect Konto wird beim Synchronisieren des Geräts aktualisiert.

1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Express (*Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 38*).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App (*Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect, Seite 31*).

2 Warten Sie, während das Gerät die Daten synchronisiert.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

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

## 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](http://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.

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 **LIGHT** gedrückt.  
Die Uhr schaltet sich aus.
- 2 Halten Sie eine Sekunde lang die Taste **LIGHT** gedrückt, um die Uhr einzuschalten.

## Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

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

Sie können alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **System** > **Reset**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll 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 u. Einst. zurücksetzen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu löschen.

## Optimieren der Akku-Laufzeit

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Akku-Laufzeit zu verlängern.

- Reduzieren Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Ändern der Beleuchtungseinstellungen, Seite 49*).
- Reduzieren Sie die Helligkeit der Beleuchtung.
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung, Seite 33*).
- Deaktivieren Sie den Fitness Tracker (*Fitness-Tracker-Einstellungen, Seite 20*).
- Verwenden Sie ein Displaydesign, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.  
Verwenden Sie beispielsweise ein Displaydesign ohne Sekundenzeiger (*Anpassen des Displaydesigns, Seite 47*).
- Schränken Sie die vom Gerät angezeigten Smartphone-Benachrichtigungen ein (*Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 33*).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Garmin Geräte (*Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin Geräte, Seite 23*).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 24*).

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

## Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

Sie können die ausgewählte Sprache des Geräts ändern, falls Sie versehentlich die falsche Sprache ausgewählt haben.

- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste, und drücken Sie **START**.
- 3 Blättern Sie nach unten zum vorletzten Element der Liste, und drücken Sie **START**.
- 4 Drücken Sie **START**.
- 5 Wählen Sie die Sprache.
- 6 Drücken Sie **START**.

## 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](http://www.garmin.com/ble).

## Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Smartwatch her

Falls das Smartphone keine Verbindung mit der Smartwatch 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 Smartphone 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 Smartphone und Smartwatch maximal als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App und wählen Sie **••• > Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt und wählen Sie **⚙️ > Telefon > Telefon koppeln**.

## Kann ich die Cardio-Aktivität im Freien verwenden?

Sie können die Cardio-Aktivität verwenden und das GPS für die Verwendung im Freien aktivieren.

- 1 Wählen Sie **START > Cardio > Optionen > Einstellungen > GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Option.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Das GPS bleibt für die ausgewählte Aktivität aktiviert, bis Sie es deaktivieren.

## 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 **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie  > **Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen**.
- 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?

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

- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
  - Wählen Sie einen Sensortyp.

Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 41](#)).

# Anhang

## Datenfelder

Für einige Datenfelder ist ANT+ Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können.

**Atemfrequenz:** Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).

**Distanz:** Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.

**Durchschnittspace:** Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.

**Geschwindigkeit:** Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

**Herzfrequenz:** Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss die Herzfrequenzmessung am Handgelenk unterstützen oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verbunden sein.

**Herzfrequenzbereich:** Ihr aktueller Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenz-Bereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil und Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihrem Alter).

**Intervall Distanz:** Die Distanz, die während des aktuellen Intervalls zurückgelegt wurde.

**Intervall Pace:** Die Durchschnittspace für das aktuelle Intervall.

**Intervallzeit:** Die Timer-Zeit für das aktuelle Intervall.

**Kalorien:** Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

**Pace:** Die aktuelle Pace.

**Rundendistanz:** Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

**Rundendistanz:** Während einer HIIT-Aktivität ist dies die in der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

**Rundengeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

**Rundengeschwindigkeit:** Während einer HIIT-Aktivität ist dies die Durchschnittsgeschwindigkeit der aktuellen Runde.

**Rundenpace:** Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.

**Rundenpace:** Während einer HIIT-Aktivität ist dies die Durchschnittspace der aktuellen Runde.

**Rundenzeit:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

**Rundenzeit:** Während einer HIIT-Aktivität ist dies die Stoppuhr-Zeit für die aktuelle Runde.

**Schritte:** Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität zurückgelegten Schritte.

**Schrittfrequenz:** Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).

**STRESS:** Ihr aktueller Stresslevel.

**Timer:** Die Timer-Zeit 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).

**Ø Geschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

**Ø Herzfrequenz:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

## 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.



