

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Benutzerhandbuch

© 2025 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

Garmin® und das Garmin Logo sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ und Index™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Mac® ist eine Marke von Apple Inc. und ist in den USA und anderen Ländern eingetragen. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Modellnummer: A04990

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	1
Erste Schritte.....	1
Übersicht über das Gerät.....	1
Aktivieren des Schlafarmbands.....	2
Anlegen des Index Sleep Monitor Schlafarmbands.....	3
Status-LED des Geräts.....	5
Kopplung und Einrichtung.....	5
Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect App.....	5
Einstellen eines Alarms.....	7
Systemeinstellungen.....	7
Aktivieren des Moduls.....	8
Anzeigen von Schlafdaten.....	9
Manuelle Synchronisierung von Daten mit der Garmin Connect App.....	9
Schlafüberwachung.....	10
Body Battery.....	10
Pulsoximeter.....	10
Herzfrequenzvariabilitäts-Status.....	11
Hauttemperatur.....	11
Atemveränderungen.....	11
Geräteinformationen.....	12
Aufladen des Geräts.....	12
Verbinden des Geräts mit dem Computer.....	13
Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App.....	13
Pflege des Geräts.....	13
Technische Daten.....	15
Fehlerbehebung.....	15
Zurücksetzen des Geräts.....	15
Das Smartphone stellt keine Verbindung mit dem Schlafarmband her.....	15
Wie überprüfe ich den Akkuladestand?.....	16
Mein Schlafarmband synchronisiert sich nicht mit der App.....	16
Weitere Informationsquellen.....	16

Einführung

⚠️ WARNUNG

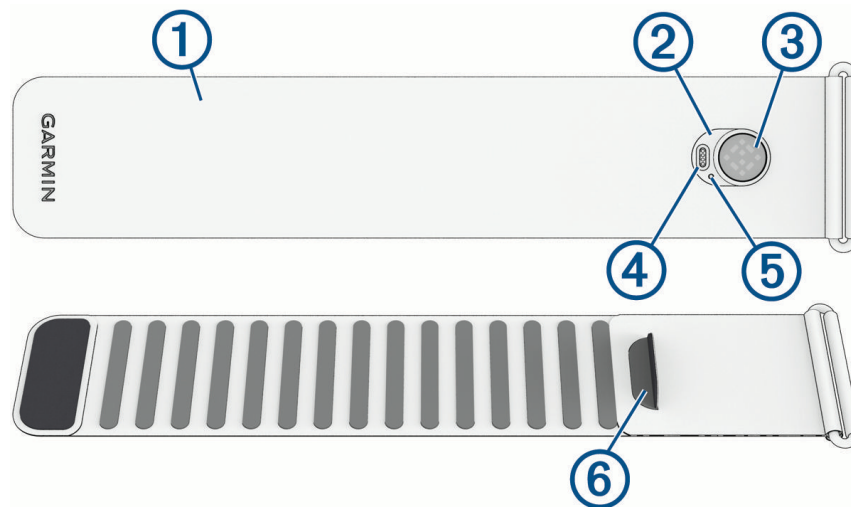
Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Erste Schritte

Führen Sie bei der ersten Verwendung des Index Sleep Monitor Schlafarmbands folgende Schritte aus, um es einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- Verbinden Sie das Modul mit dem Ladegerät, um das Schlafarmband einzuschalten ([Aktivieren des Schlafarmbands, Seite 2](#)).
- Laden Sie die Garmin Connect™ App auf das Smartphone herunter und koppeln Sie die Geräte ([Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect App, Seite 5](#)).
- Laden Sie das Schlafarmband auf ([Aufladen des Geräts, Seite 12](#)).
- Suchen Sie nach Software-Updates ([Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App, Seite 13](#)).
Mit Software-Updates werden Änderungen und Optimierungen in Bezug auf Datenschutz, Sicherheit und Funktionen vorgenommen.
- Aktivieren Sie das Schlafarmband vor dem Schlafengehen ([Aktivieren des Schlafarmbands, Seite 2](#)).

Übersicht über das Gerät



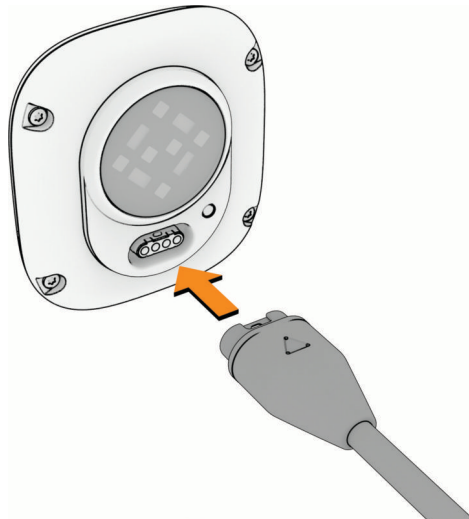
①	Schlafarmband
②	Modul
③	Sensor
④	Ladeanschluss
⑤	LED
⑥	Öffnung der Modultasche

Aktivieren des Schlafarmbands

- 1 Entfernen Sie die Schutzfolie vom Sensor auf der Rückseite des Moduls.



- 2 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ▲) in den Ladeanschluss.

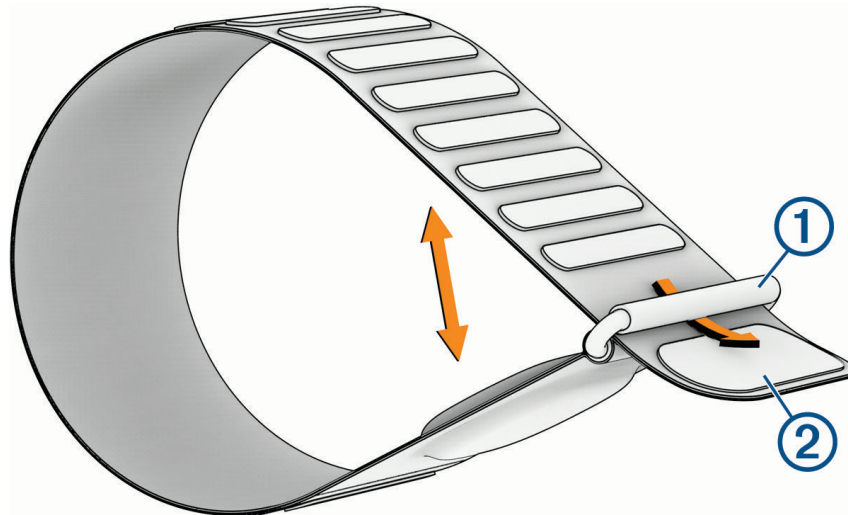


- 3 Schließen Sie das andere Ende des Kabels an einen USB-Ladeanschluss an.
Die LED blinkt , wenn der Kopplungsmodus aktiv ist (*Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect App*, Seite 5).

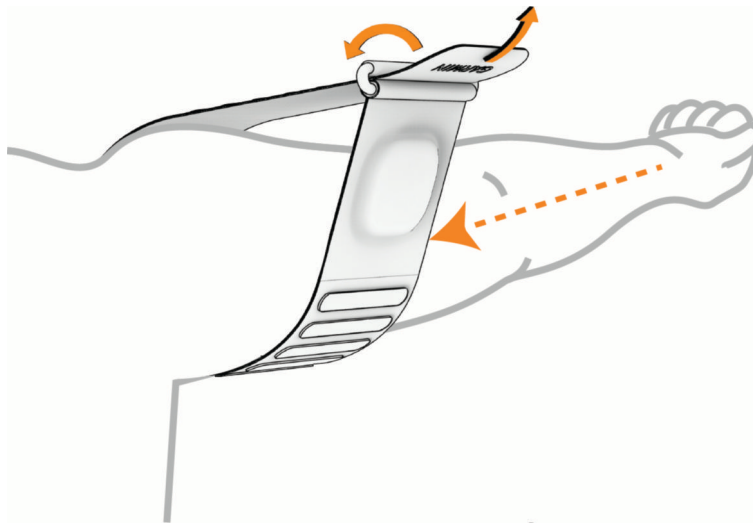
Anlegen des Index Sleep Monitor Schlafarmbands

Während Sie schlafen, überwacht das Schlafarmband Ihre Bewegung und Schlafmuster. Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen ([Schlafüberwachung, Seite 10](#)).

- 1 Falten Sie das Schlafarmband auseinander.
- 2 Führen Sie das Schlafarmband durch den Haltebügel ①, sodass eine Schlaufe entsteht.



- 3 Führen Sie Ihren Arm durch die Schlaufe und schieben Sie das Schlafarmband nach oben an den Oberarm.



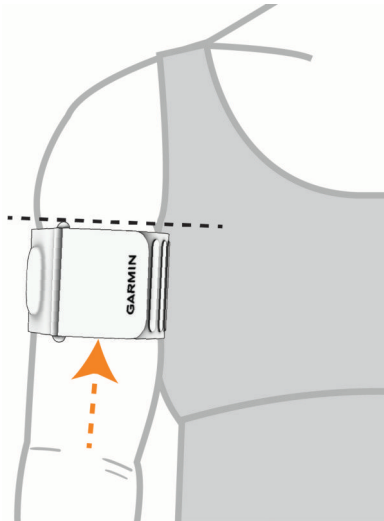
Das Schlafarmband sollte oberhalb des Ellbogens sitzen.

- 4 Beugen Sie den Arm und befestigen Sie das Ende des Bands ② am Klettverschluss.

- 5 Nehmen Sie das Schlafarmband bei Bedarf vom Arm und passen Sie es an, bis es angenehm sitzt (*Tipps zum Tragen des Schlafarmbands, Seite 4*).

TIPP: Nachdem Sie das Schlafarmband angepasst haben, sodass es richtig an Ihrem Arm sitzt, sollten Sie das geschlossene Schlafarmband an- und ablegen können, ohne es jedes Mal anpassen zu müssen.

- 6 Positionieren Sie das Modul so, dass Sie beim Schlafen nicht darauf liegen.



Tipps zum Tragen des Schlafarmbands

⚠ ACHTUNG

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

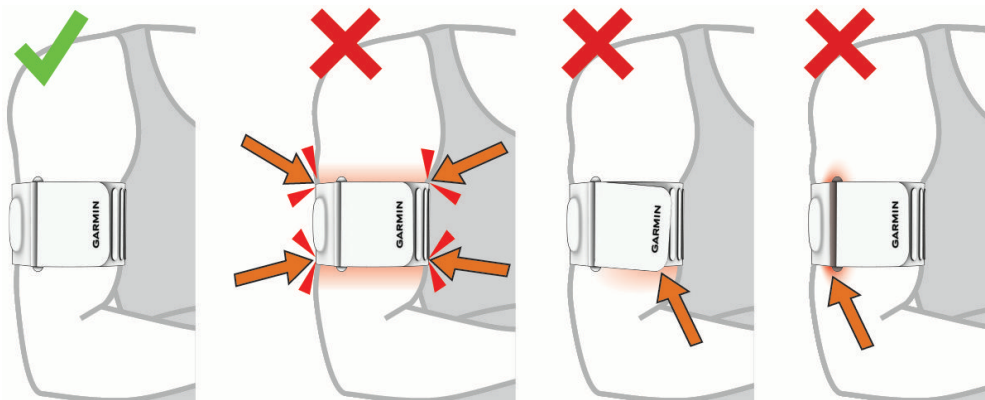
Das Index Sleep Monitor Schlafarmband sollte leicht eng am Arm anliegen, dabei aber angenehm zu tragen sein.

HINWEIS: Es ist möglicherweise einfacher, das Schlafarmband anzupassen, bevor Sie es anlegen.

- Bei Armen mit größerem Umfang schließen Sie den Klettverschluss näher beim Haltebügel.
- Nachdem Sie das Schlafarmband für einen ordnungsgemäßen Sitz angepasst haben, öffnen Sie die Schlaufe nicht, sodass Sie das Schlafarmband ohne weitere Anpassungen an- und ablegen können.
- Überprüfen Sie den Sitz des Schlafarmbands, damit es sich beim Schlafen nicht unangenehm anfühlt.













HINWEIS: Möglicherweise dauert es ein wenig, den richtigen Sitz zu finden.

- Stellen Sie sicher, dass die Modultasche flach auf der Haut aufliegt. Sie darf sich nicht kräuseln.
- Ziehen Sie das Schlafarmband nicht zu fest am Arm an.



- Positionieren Sie die Modultasche und den Haltebügel außen am Arm, sodass das Modul nach außen zeigt.
TIPP: Falls es für Sie angenehmer ist, können Sie das Modul näher an der Innenseite des Arms tragen.
- Vermeiden Sie es, direkt auf dem Modul zu liegen.
- Vermeiden Sie enge Kleidung, die Druck auf das Schlafarmband ausüben könnte.
- Waschen Sie das Schlafarmband regelmäßig und auch vor dem ersten Tragen ([Maschinenwäsche, Seite 14](#)).


Status-LED des Geräts


Verhalten der LED	Status
Blinkt 	Das Modul befindet sich im aktiven Kopplungsmodus. Das Gerät bleibt für 5 Minuten im Kopplungsmodus.
Leuchtet 	Das Modul ist gekoppelt.
Blinkt 	Das Modul schaltet sich ein.
Blinkt 	Das Modul wird aufgeladen. Mit zunehmendem Ladestand erhöht sich die Blinkdauer, bis das Gerät vollständig aufgeladen ist.
Leuchtet 	Das Modul ist vollständig aufgeladen.
Abwechselnd  	Das Modul aktualisiert die Software.
Blinkt 	Die Kopplung ist fehlgeschlagen oder der Akkuladestand ist sehr schwach. Führen Sie die Kopplung erneut durch oder laden Sie das Modul auf (Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect App, Seite 5).
Leuchtet 	Es ist ein Fehler aufgetreten. Möglicherweise müssen Sie das Modul zurücksetzen (Zurücksetzen des Geräts, Seite 15).
Abwechselnd   	Das Modul wird auf Werkseinstellungen zurückgesetzt.


Kopplung und Einrichtung

Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect App

Das Index Sleep Monitor Schlafarmband muss mit der Garmin Connect App gekoppelt sein, damit Sie die Online-Funktionen verwenden können.

- 1 Achten Sie darauf, dass Smartphone und Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 2 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die  Garmin Connect App und öffnen Sie sie.
- 3 Verbinden Sie das Modul mithilfe des USB-Kabels mit einer Stromquelle ([Aktivieren des Schlafarmbands, Seite 2](#)).

Die Gerätestatus-LED blinkt im aktiven Kopplungsmodus . Das Gerät bleibt für 5 Minuten im Kopplungsmodus.

TIPP: Tippen Sie zum manuellen Aktivieren des Kopplungsmodus 15-mal fest und schnell auf das Modul, bis die LED  blinkt ([Status-LED des Geräts, Seite 5](#)).

- 4 Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone.



- 5 Folgen Sie den Anweisungen in der Garmin Connect App, um die Kopplung abzuschließen.

Erneute Kopplung des Index Schlafarmbands

Wenn Sie das Schlafarmband bereits mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, es jedoch keine Daten an die App sendet, können Sie diesen Schritten folgen, um die Kopplung zwischen dem Schlafarmband und der Garmin Connect App erneut durchzuführen.

- 1 Entfernen Sie das Schlafarmband aus der Garmin Connect App und den Bluetooth® Einstellungen auf dem Smartphone.
- 2 Verbinden Sie das Schlafarmband mit einem USB-Ladeanschluss.

 (Status-LED des Geräts, Seite 5)


- 3 Trennen Sie das Schlafarmband vom USB-Ladeanschluss.



- 4 Tippen Sie 15-mal fest und schnell auf das Modul.



- 5 Führen Sie die Kopplung erneut durch (*Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect App, Seite 5*).

HINWEIS: Nach einer Inaktivität von 5 Minuten blinkt die Geräte-LED  und zeigt damit an, dass der Kopplungsmodus deaktiviert wurde. Wiederholen Sie bei Bedarf Schritt 4, um den Kopplungsmodus zu initiieren.

Einstellen eines Alarms

Zum Einrichten eines Alarms muss das Index Sleep Monitor Gerät aktiv und mit der Garmin Connect App verbunden sein.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Index Sleep Monitor Gerät.
- 3 Wählen Sie **Alarme > Alarm hinzufügen**.
- 4 Wählen Sie **Zeit**, um die Alarmzeit einzurichten.
- 5 Wählen Sie **Wiederholung**, um die Wiederholung des Alarms einzurichten oder anzupassen.
- 6 Aktivieren Sie **Intelligenter Weckalarm**, um einen Alarm einzurichten, der Sie basierend auf einem optimalen Schlaf timing sanft in einem 30-minütigen Zeitfenster vor dem eingestellten Alarm weckt.
HINWEIS: Der Wecker klingelt immer zur ausgewählten Zeit und außerdem zu früheren Weckzeiten. Wenn Sie beispielsweise einen Wecker für 8:00 Uhr gestellt haben, weckt der intelligente Weckalarm Sie sanft zwischen 7:30 Uhr und 8:00 Uhr.
- 7 Wählen Sie **Speichern**.
- 8 Wählen Sie **Alarm hinzufügen** und wiederholen Sie die Schritte 4 bis 7, um weitere Alarme einzurichten und zu speichern.

Bearbeiten von Alarmen

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Index Sleep Monitor Gerät.
- 3 Wählen Sie **Alarme > Bearbeiten**.
- 4 Wählen Sie einen Alarm.
- 5 Wählen Sie eine Option.
- 6 Wählen Sie **Speichern**.

Schlummern oder Stoppen eines Alarms

Sie können in der Garmin Connect App einen Alarm einrichten ([Einstellen eines Alarms, Seite 7](#)).

Wenn das Modul vibriert, wählen Sie eine Option:

- Tippen Sie zweimal schnell auf das Modul, um die Schlummerfunktion des Alarms zu aktivieren.
- Tippen Sie viermal schnell auf das Modul, um den Alarm zu stoppen.

Richten Sie die Vibrationsstufe in der Garmin Connect App ein ([Einrichten der Vibrationsstufe, Seite 8](#)).

Systemeinstellungen

Einrichten der Schlafenszeiten

Das Gerät orientiert sich an Ihren Schlafenszeiten, um genaue Schlafdaten zu erfassen. Richten Sie in der Garmin Connect App Ihre normalen Schlafenszeiten ein.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Index Sleep Monitor Gerät.
- 3 Wählen Sie **System > Schlafenszeiten**.
- 4 Wählen Sie den gewünschten Tagesbereich aus.
- 5 Wählen Sie **Schlafenszeit** und **Aufstehzeit** und geben Sie die jeweiligen Uhrzeiten ein.

Einrichten der Vibrationsstufe

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●● > **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Index Sleep Monitor Gerät.
- 3 Wählen Sie **System** > **Alarmvibration**.
- 4 Wählen Sie die Vibrationsstufe.

HINWEIS: Bei einer höheren Vibrationsstufe verringert sich die Akku-Laufzeit.

Aktivieren des Moduls

Legen Sie Ihren Finger 5 Sekunden lang über den Sensor auf der Rückseite des Moduls.



Die LED blinkt ☐, während sich das Gerät einschaltet.

Anzeigen von Schlafdaten

Zum Anzeigen von Schlafdaten in der Garmin Connect App müssen sowohl das Index Sleep Monitor Gerät als auch die Garmin Connect App aktiv und verbunden sein.

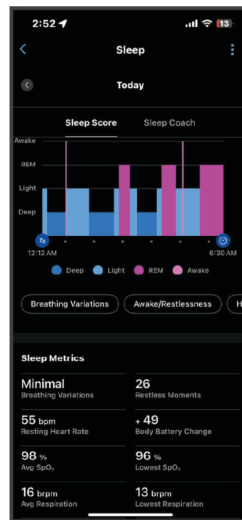
- 1 Wenn Sie nach dem Schlafen aufgewacht sind, nehmen Sie das Schlafarmband vom Arm.
- 2 Bringen Sie das Schlafarmband in die Nähe des gekoppelten Smartphones.
- 3 Öffnen Sie die Garmin Connect App.

HINWEIS: Die App muss geöffnet sein oder im Hintergrund ausgeführt werden.

- 4 Warten Sie einige Minuten, bis das Schlafarmband die Schlafdaten mit der Garmin Connect App synchronisiert hat.

Die Schlafdaten werden auch mit einer kompatiblen Garmin® Uhr synchronisiert, die mit Garmin Connect gekoppelt ist.

- 5 Zeigen Sie die Schlafdaten in der Garmin Connect App oder auf Ihrem primären Garmin Wearable an.




Manuelle Synchronisierung von Daten mit der Garmin Connect App

Das Index Sleep Monitor Gerät synchronisiert regelmäßig und automatisch Daten mit der Garmin Connect App, wenn es aktiv und mit der Garmin Connect App verbunden ist. Daten lassen sich auch jederzeit manuell synchronisieren.

- 1 Bringen Sie das Gerät in die Nähe des gekoppelten Smartphones.
- 2 Öffnen Sie die Garmin Connect App.

TIPP: Die App kann geöffnet sein oder im Hintergrund ausgeführt werden.

- 3 Wählen Sie **Garmin-Geräte**.
- 4 Wählen Sie das Index Sleep Monitor Gerät.
- 5 Wählen Sie .
- 6 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.
- 7 Zeigen Sie die Schlafdaten in der Garmin Connect App an.

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt das Index Sleep Monitor Schlafarmband automatisch Ihre Schlafphasen und verfolgt Ihre Bewegungen während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können die Schlafenszeiten in der Garmin Connect App einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf, die Herzfrequenz in Ruhe, Veränderungen der Body Battery™ u.v.m. Der Schlafcoach liefert Empfehlungen zum Schlafbedürfnis basierend auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll und dem HFV-Status. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie detaillierte Schlafstatistiken anzeigen und die Schlafenszeiten einrichten (*Einrichten der Schlafenszeiten, Seite 7*).

Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Das Schlafarmband analysiert Herzfrequenzvariabilität, Schlafqualität und Schlafstadien, um die nächtliche Veränderung der Body Battery zu ermitteln. Die größte Veränderung der Body Battery ist nach einer guten Nachtruhe zu erwarten. Aktivität und Stress bauen die Energiereserven im Laufe des Tages ab, während Nickerchen und erholsame Momente den Abbau verlangsamen oder Ihnen sogar einen Energieschub geben können.

HINWEIS: Krankheit, Alkoholkonsum und Stress können ein vollständiges Aufladen der Body Battery über Nacht verhindern.

Synchronisieren Sie das Schlafarmband mit Ihrem Garmin Connect Konto, um die aktuelle Veränderung der Body Battery, langfristige Trends und zusätzliche Details anzuzeigen.

Pulsoximeter

Das Index Sleep Monitor Schlafarmband ist mit einer Pulsoximeterfunktion ausgestattet, um die Sauerstoffsättigung Ihres Bluts zu berechnen. Wenn Sie Ihre Sauerstoffsättigung kennen, können Sie ein besseres Verständnis Ihrer allgemeinen Gesundheit erhalten und besser ermitteln, wie sich Ihr Körper an größere Höhen anpasst. Das Schlafarmband berechnet den Blutsauerstoff, indem die Haut mit Licht durchleuchtet und die Lichtabsorption überprüft wird. Dies wird auch als SpO₂ bezeichnet.

In der Garmin Connect App werden die Pulsoximeterwerte als Prozentsatz der SpO₂ angezeigt. Hier können Sie zusätzliche Details zu den Pulsoximeterdaten anzeigen, u. a. Trends über mehrere Tage und Veränderungen des Prozentsatzes der Sauerstoffsättigung (*Atemveränderungen, Seite 11*). Weitere Informationen zur Genauigkeit der Pulse Ox-Messung finden Sie unter garmin.com/ataccuracy.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten

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

- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie das Schlafarmband anlegen.
- Tragen Sie das Schlafarmband auf Höhe des Herzens.
- Tragen Sie unter dem Schlafarmband keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den optischen Sensor auf der Rückseite des Moduls.

Herzfrequenzvariabilitäts-Status

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

Synchronisieren Sie das Schlafarmband mit Ihrem Garmin Connect Konto, um den aktuellen Herzfrequenzvariabilitäts-Status und Trends anzuzeigen.

Status	Beschreibung
Ausbalanciert	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt im Bereich Ihres Grundwerts.
Unausgewogen	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt über oder unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
Niedrig	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt weit unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
Schlecht	Die HFV-Werte liegen durchschnittlich weit unter dem für Ihr Alter normalen Bereich.
Kein Zustand	Die Daten sind unzureichend, um einen 7-Tage-Durchschnitt zu berechnen.

Hauttemperatur

Das Modul des Index Sleep Monitor Schlafarmbands ist mit einem Sensor ausgestattet, der über Nacht Veränderungen der Hauttemperatur aufzeichnet. Die Hauttemperatur ändert sich mit der Zeit, was auf kürzliche Aktivitäten und das Schlafklima zurückzuführen sein kann. Die Hauttemperatur kann auch Aufschluss über Veränderungen der allgemeinen Körpertemperatur geben und möglicherweise ein frühes Anzeichen für Krankheiten sein. Sehen Sie sich die Trends an, um Tipps zum Optimieren von Schlaf und Gesundheit zu erhalten.

TIPP: Frauen können Veränderungen der Hauttemperatur auch verwenden, um ihren Menstruations- oder Ovulationszyklus besser zu verfolgen. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Sie müssen das Schlafarmband mindestens drei Nächte lang tragen, um einen Grundwert für die Hauttemperatur zu erhalten.

Atemveränderungen

ACHTUNG

Das Index Sleep Monitor Gerät ist kein medizinisches Gerät und es ist nicht für die Diagnose oder Überwachung von Erkrankungen vorgesehen. Weitere Informationen zur Genauigkeit der Pulse Ox-Messung finden Sie unter garmin.com/ataccuracy.

Der optische Herzfrequenzsensor des Index Sleep Monitor Geräts unterstützt eine Pulse Ox-Funktion, die Atemveränderungen während der Nacht messen kann. Einblicke in Atemveränderungen bieten Ihnen mehr Informationen zur Schlafumgebung und zum allgemeinen Wohlbefinden. Gelegentliche oder häufige Atemveränderungen sind möglicherweise auf individuelle Lifestyle-Faktoren oder die Schlafumgebung zurückzuführen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie Bedenken bezüglich Ihrer Atemveränderungen haben. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie zusätzliche Details zu den Atemveränderungen anzeigen, u. a. Trends über mehrere Tage.

Geräteinformationen

Aufladen des Geräts

⚠ WARNUNG

Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

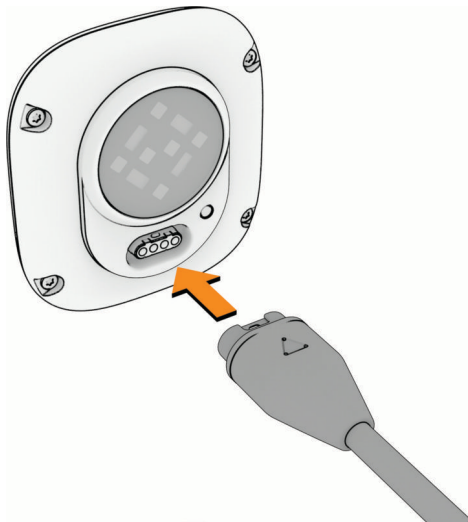
HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Ladekontakte und den umliegenden Bereich vor dem Laden gründlich reinigen und abtrocknen.

HINWEIS: Das Gerät wird außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs nicht aufgeladen (*Technische Daten, Seite 15*).

Im Lieferumfang des Geräts ist ein proprietäres Ladekabel enthalten. Optionale Zubehör- und Ersatzteile erhalten Sie unter buy.garmin.com. Sie können sich auch an Ihren Garmin Händler wenden.

- 1 Sehen Sie sich die Rückseite des Moduls an.
- 2 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ▲) in den Ladeanschluss.



- 3 Schließen Sie das andere Ende des Kabels an einen USB-Ladeanschluss an.
- 4 Laden Sie das Gerät vollständig auf.
Die LED blinkt während des Ladevorgangs . Die LED leuchtet , wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist.
Es kann bis zu 2 Stunden dauern, bis das Gerät vollständig aufgeladen ist.

Verbinden des Geräts mit dem Computer

Sie können das Index Sleep Monitor Gerät mit dem Computer verbinden, um Software-Updates zu installieren oder Aktivitätsdateien oder Daten auf den Computer zu übertragen.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Index Sleep Monitor Gerät.
- 3 Wählen Sie **System > USB-Dateizugriff**.
- 4 Aktivieren Sie die Option **Dateizugriff über USB**.
- 5 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ▲) in den Ladeanschluss des Geräts.
- 6 Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.

Je nach Betriebssystem des Computers wird das Gerät als tragbares Gerät oder als Wechseldatenträger angezeigt.

HINWEIS: Mac® Betriebssysteme erkennen das Gerät nicht standardmäßig. Sie müssen die Software Garmin Express™ verwenden, um mit Dateien auf dem Gerät zu interagieren.

Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect App, Seite 5](#)).

Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App ([Manuelle Synchronisierung von Daten mit der Garmin Connect App, Seite 9](#)).

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an das Gerät gesendet.

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.

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

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.

Waschen Sie das Modul nicht in der Waschmaschine. Das Modul sollte gelegentlichem Regen oder Wasserspritzern widerstehen. Sollte das Modul in der Waschmaschine gewaschen oder im Trockner getrocknet werden, könnte es beschädigt werden ([Maschinenwäsche, Seite 14](#)).

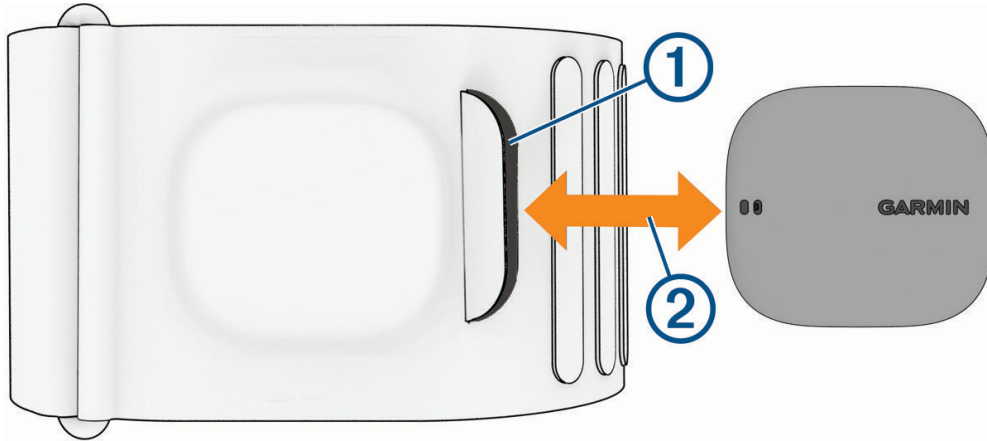
Verwenden Sie keine scharfen oder rauen Gegenstände zum Reinigen des Moduls.

Zerkratzen Sie nicht den Sensor auf der Rückseite des Moduls.

Entfernen und Einsetzen des Moduls in das Schlafarmband

Sie müssen das Modul aus dem Index Sleep Monitor entfernen, um das Schlafarmband zu waschen (*Maschinenwäsche, Seite 14*).

- 1 Öffnen Sie den Klettverschluss, um die Modultasche ① am Schlafarmband zu öffnen.



- 2 Schieben Sie das Modul aus der Tasche ②.
 - 3 Zum Einsetzen schieben Sie es in die geöffnete Tasche, wobei das Garmin Logo von vorne lesbar ist.
- TIPP:** Wenn sich das Modul im Schlafarmband befindet, dürfen der Sensor und der Ladeanschluss nicht von Stoff bedeckt sein.



Maschinenwäsche

Bevor Sie das Schlafarmband in der Waschmaschine waschen, müssen Sie das Modul aus der Modultasche nehmen (*Entfernen und Einsetzen des Moduls in das Schlafarmband, Seite 14*).

- Schließen Sie den Klettverschluss des Schlafarmbands vor dem Waschen.
- Waschen Sie das Schlafarmband in der Waschmaschine zusammen mit einer normalen Waschladung oder einzeln.
- Verwenden Sie für das Schlafarmband einen Wäschebeutel oder ein Wäschenetz, damit es sich in der Waschmaschine nicht verwickelt.
- Verwenden Sie eine geringe Menge eines milden Reinigungsmittels.

HINWEIS: Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, die scharfe Chemikalien enthalten, Weichspüler, Bleich- oder Scheuermittel.

- Wählen Sie den Schonwaschgang und eine Wassertemperatur von maximal 40 °C (104 °F).
- Trocknen Sie das Schlafarmband an der Luft. Hängen Sie es dazu auf oder lassen Sie es liegend trocknen.

Technische Daten

Schlafarmband	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 Zoll) L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 Zoll)
Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Akkulaufzeit	Bis zu 7 Nächte mit SpO ₂
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 -2,39 dBm (maximal)
Wasserdichtigkeit	5 ATM ¹

Fehlerbehebung

Zurücksetzen des Geräts

Sie können den Index Sleep Monitor auf Werkseinstellungen zurücksetzen.

HINWEIS: Beim Zurücksetzen des Geräts werden alle langfristigen Daten wie Hauttemperatur und Herzfrequenzvariabilität (HFV) gelöscht.

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

2 Wählen Sie das Index Sleep Monitor Gerät.

3 Wählen Sie **System** > **Werkseinstellungen**.

Die LED blinkt fortwährend   , bis das Zurücksetzen abgeschlossen ist.

HINWEIS: Das Zurücksetzen des Geräts kann bis zu 10 Minuten dauern.

4 Koppeln Sie das Gerät erneut (*Koppeln des Geräts mit der Garmin Connect App, Seite 5*).

Das Smartphone stellt keine Verbindung mit dem Schlafarmband her

Falls das Smartphone keine Verbindung mit dem Schlafarmband herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Schalten Sie das Smartphone aus und wieder ein.
- Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie.
- Aktualisieren Sie die Garmin Connect App auf die aktuelle Version.
- Bevor Sie einen erneuten Kopplungsversuch unternehmen, entfernen Sie das Schlafarmband aus der Garmin Connect App und den Bluetooth Einstellungen des Smartphones.
- Wenn das Gerät entkoppelt ist, verbinden Sie das Schlafarmband mit einem USB-Ladeanschluss, trennen Sie das Schlafarmband und tippen Sie dann 15-mal fest und schnell auf das Modul.


 (*Erneute Kopplung des Index Schlafarmbands, Seite 6*)

- Wenn Sie ein neues Smartphone erworben haben, entfernen Sie das Schlafarmband aus der Garmin Connect App auf dem Smartphone, das Sie nicht mehr verwenden werden.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App und wählen Sie ●●● > **Garmin-Geräte** > **Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.


¹ Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 m Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Wie überprüfe ich den Akkuladestand?

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Akkuladestand zu überprüfen.

- Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Garmin-Geräte** und anschließend den Index Sleep Monitor.
- Nehmen Sie den Index Sleep Monitor vom Arm und blicken Sie schnell auf die LED. Die Gerätestatus-LED blinkt , wenn der Akkuladestand sehr schwach ist.

Mein Schlafarmband synchronisiert sich nicht mit der App

- Vergewissern Sie sich, dass Sie die Einrichtung abgeschlossen haben (*Aktivieren des Schlafarmbands, Seite 2*).
- Nehmen Sie das Schlafarmband sofort nach dem Aufwachen vom Arm, sodass es sich unverzüglich mit der Garmin Connect App synchronisiert.
- Bringen Sie das Schlafarmband in Reichweite des Smartphones.
- Legen Sie Ihren Finger 5 Sekunden lang über den Sensor auf der Rückseite des Moduls, um das Modul zu aktivieren.
- Wenn die Geräte bereits miteinander gekoppelt sind, deaktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone und aktivieren Sie die Funktion danach wieder.
- Wenn die Geräte bereits miteinander gekoppelt sind, stellen Sie sicher, dass die Garmin Connect App aktiv ist oder im Hintergrund ausgeführt wird.
- Wenn die Geräte bereits miteinander gekoppelt sind, entfernen Sie den Index Sleep Monitor aus den Bluetooth Einstellungen des Smartphones und koppeln Sie die Geräte erneut (*Erneute Kopplung des Index Schlafarmbands, Seite 6*).
- Falls die Geräte noch nicht miteinander gekoppelt sind, aktivieren Sie die Bluetooth Technologie auf dem Smartphone.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App und wählen Sie **••• > Garmin-Geräte**. Wählen Sie den Index Sleep Monitor und anschließend , um die Geräte manuell zu synchronisieren.

Weitere Informationsquellen

- Unter support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website buy.garmin.com auf oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu kompatiblen Geräten und Ersatzteilen benötigen.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/ataccuracy auf.

Dies ist kein medizinisches Gerät. Die Pulsoximeterfunktion ist nicht in allen Ländern verfügbar.

