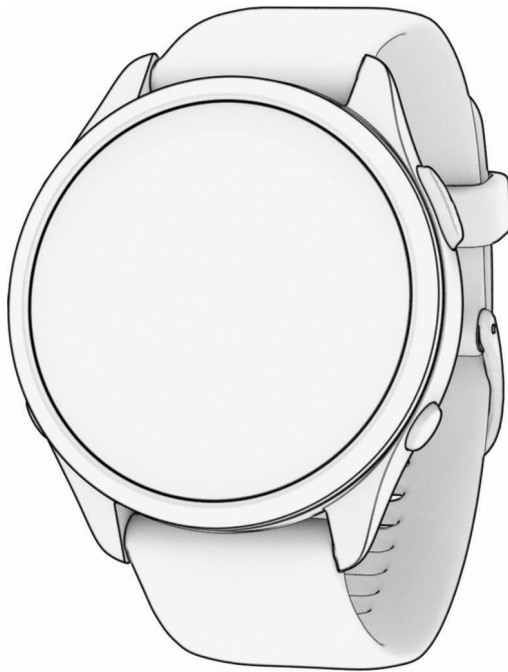


GARMIN®



UHR DER FORERUNNER® 165 SERIE

Benutzerhandbuch

© 2024 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® und TracBack® 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™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ Serie, PacePro™, tempe™ und Varia™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® und Mac® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Iridium® ist eine eingetragene Marke von Iridium Satellite LLC. Shimano STEPS™ ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® und Windows NT® sind in den USA und anderen Ländern eingetragene Marken der Microsoft Corporation. Zwift™ ist eine Marke von Zwift, Inc. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

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

M/N: A04714, AA4714

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten.....	12
Einrichten der Uhr.....	1	Ändern der Reihenfolge von Aktivitäten in der Apps-Liste.....	12
Übersicht.....	1	Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten.....	12
GPS-Status und Statussymbole.....	2	Darstellung	12
Aktivieren und Deaktivieren des Touchscreens.....	2	Displaydesign-Einstellungen.....	12
Verwenden der Uhr.....	3	Anpassen des Displaydesigns.....	13
Aktivitäten und Apps	3	Übersichten.....	13
Starten von Aktivitäten.....	3	Anzeigen der Übersichtsschleife.....	16
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten.....	3	Anpassen der Übersichtsschleife....	16
Beenden von Aktivitäten.....	4	Body Battery.....	16
Einschätzen von Aktivitäten.....	4	Anzeigen der Body Battery Übersicht.....	17
Outdoor-Aktivitäten.....	4	Tipps für optimierte Body Battery Daten.....	17
Ein Lauftraining absolvieren.....	5	Anzeigen der Herzfrequenzübersicht.....	18
Beginnen eines Laufbahntrainings....	6	Anzeigen der Wetterübersicht.....	18
Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings.....	6	Aktualisieren der Wetterposition..	18
Aufzeichnen von Ultralaufaktivitäten.....	6	Trink-Tracker.....	18
Schwimmen.....	6	Verwenden der Trink-Tracker-Übersicht.....	19
Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad.....	7	Frauengesundheit.....	19
Freiwasserschwimmen.....	7	Menstruationszyklus-Tracker.....	19
Tipps für Schwimmaktivitäten.....	7	Schwangerschafts-Tracker.....	19
Begriffsklärung für das Schwimmen.....	8	Verwenden der Stresslevelübersicht.....	19
Schwimmstile.....	8	Erholungszeit.....	20
Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung.....	8	Anzeigen der Erholungszeit.....	20
Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion.....	9	Erholungsherzfrequenz.....	20
Aktivitäten im Gebäude.....	9	Leistungsmesswerte.....	20
Beginnen eines virtuellen Lauftrainings.....	9	Informationen zur VO2max-Berechnung.....	21
Kalibrieren der Laufbanddistanz.....	10	Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten.....	23
Health Snapshot™.....	10	Herzfrequenzvariabilitäts-Status..	24
Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten.....	10	Informationen zum Training Effect.....	25
Tipps zum Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten.....	11	Steuerungen.....	26
Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten....	11	Anzeigen des Steuerungsmenüs.....	28
HIIT-Timer.....	11	Anpassen des Steuerungsmenüs....	29
Anpassen von Aktivitäten und Apps....	11	Garmin Pay.....	29
		Einrichten der Garmin Pay Brieftasche.....	29
		Zahlen für Einkäufe mit der Uhr....	29

Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche.....	30
Ändern des Garmin Pay Kenncodes.....	30
Morgenbericht.....	30
Anpassen des Morgenberichts.....	31

Training.....31

Trainieren für einen Wettkampf.....	31
Wettkampfkalender und primärer Wettkampf.....	32
Gesundheits- und Wellnesseinstellungen.....	32
Automatisches Ziel.....	33
Verwenden des Inaktivitätsalarms... Aktivieren des Inaktivitätsalarms.....	33
Schlafüberwachung.....	33
Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	33
Anpassen des Schlafmodus.....	34
Verwenden des DND-Modus.....	34
Intensitätsminuten.....	34
Sammeln von Intensitätsminuten.....	34
Move IQ.....	34
Trainings.....	35
Durchführen von Trainings von Garmin Connect.....	35
Erstellen benutzerdefinierter Trainings in Garmin Connect.....	35
Senden benutzerdefinierter Trainings an die Uhr.....	35
Starten eines Trainings.....	36
Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags.....	36
Aktivieren und Deaktivieren täglicher Trainingsvorschläge.....	36
Informationen zum Trainingskalender.....	36
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....	37
Adaptive Trainingspläne.....	37
Intervalltrainings.....	37
Anpassen von Intervalltrainings.....	38
Starten eines Intervalltrainings.....	38
Beenden eines Intervalltrainings.....	38
PacePro Training.....	38

Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect.....	39
Starten von PacePro Plänen.....	40
Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr.....	41
Einrichten eines Trainingsziels.....	41
Abbrechen eines Trainingsziels.....	41
Verwenden von Lauf- und Gehalarmen.....	42
Aktivieren der Selbsteinschätzung.....	42

Verlauf..... 42

Verwenden des Protokolls.....	43
Persönliche Rekorde.....	43
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde.....	43
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden.....	44
Löschen persönlicher Rekorde.....	44
Anzeigen von Gesamtwerten.....	44
Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.....	44
Löschen des Protokolls.....	44
Datenverwaltung.....	44
Löschen von Dateien.....	45

Herzfrequenzfunktionen..... 45

Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	46
Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	46
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	46
Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	46
Herzfrequenzmessung während des Schwimmens.....	46
Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz.....	47
Senden von Herzfrequenzdaten.....	47
Senden von Herzfrequenzdaten während einer Aktivität.....	48
Pulsoximeter.....	48
Erhalt von Pulsoximeterdaten.....	49
Aktivieren der Schlaf- Pulsoximetermessung.....	49

Aktivieren des ganztägigen Modus..	49	Verwenden der Varia	
Tipps beim Auftreten fehlerhafter		Kamerafunktionen.....	58
Pulsoximeterdaten.....	50	tempe.....	58
Navigation.....	50	Benutzerprofil.....	58
Strecken.....	50	Einrichten des Benutzerprofils.....	58
Folgen von Strecken auf dem		Einstellungen zum Geschlecht.....	59
Gerät.....	50	Anzeigen des Fitnessalters.....	59
Erstellen von Strecken in Garmin		Informationen zu Herzfrequenz-	
Connect.....	51	Bereichen.....	59
Senden von Strecken an das		Fitnessziele.....	59
Gerät.....	51	Einrichten von Herzfrequenz-	
Anzeigen von Streckendetails.....	51	Bereichen.....	60
Speichern von Positionen.....	51	Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche	
Anzeigen und Bearbeiten von		durch die Uhr.....	60
Favoriten.....	52	Berechnen von Herzfrequenz-	
Navigieren zu einem Ziel.....	52	Bereichen.....	61
Navigieren zum Startpunkt während		Einrichten von Leistungsbereichen.....	61
einer Aktivität.....	52	Musik.....	61
Anhalten der Navigation.....	53	Herunterladen eigener Audioinhalte....	62
Karte.....	53	Herstellen einer Verbindung mit einem	
Hinzufügen einer Karte zu einer		Drittanbieter.....	62
Aktivität.....	53	Herunterladen von Audioinhalten von	
Verschieben und Zoomen der		Drittanbietern.....	62
Karte.....	53	Trennen der Verbindung mit einem	
Karteneinstellungen.....	53	Drittanbieter.....	62
Kompass.....	53	Verbinden von Bluetooth Kopfhörern..	63
Manuelles Kalibrieren des		Wiedergeben von Musik.....	63
Kompasses.....	54	Steuerungen für die	
Sensoren und Zubehör.....	54	Musikwiedergabe.....	64
Funksensoren.....	54	Steuern der Musikwiedergabe auf	
Koppeln von Funksensoren.....	55	einem verbundenen Smartphone....	64
Daten zu Laufpace und -distanz vom		Ändern des Audio-Modus.....	65
Herzfrequenzzubehör.....	55	Konnektivität.....	65
Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace		Smartphone-Verbindungsfunktionen... 65	
und -distanz.....	55	Koppeln eines Smartphones.....	65
Laufleistung.....	56	Aktivieren von Bluetooth	
Einstellungen der Laufleistung.....	56	Benachrichtigungen.....	65
Lauffeffizienz.....	56	Anzeigen von	
Lauffeffizienztraining.....	57	Benachrichtigungen.....	66
Farbige Anzeigen und		Empfangen eingehender Anrufe... 66	
Lauffeffizienzdaten.....	57	Beantworten von SMS-	
Verwenden eines optionalen		Nachrichten.....	66
Geschwindigkeits- oder		Verwalten von	
Trittfrequenzsensors.....	58	Benachrichtigungen.....	66
Situationsbewusstsein.....	58		

Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung.....	66	Synchronisieren der Zeit über GPS.....	76
Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen.....	67	Manuelles Einrichten der Zeit.....	76
Aktivieren und Deaktivieren von Alarmen für „Smartphone suchen“ ...	67	Hinzufügen alternativer Zeitzonen.....	76
Auffinden eines während einer GPS- Aktivität verloren gegangenen Smartphones.....	67	Bearbeiten alternativer Zeitzonen....	76
Wiedergeben von Ansagen während einer Aktivität.....	67	Anpassen der Uhr.....	77
Wi-Fi Konnektivitätsfunktionen.....	68	Aktivitäten und App-Einstellungen.....	77
Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk.....	68	Anpassen der Datenseiten.....	78
Telefon-Apps und Computeranwendungen.....	68	Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität.....	78
Garmin Connect.....	69	Aktivitätsalarme.....	79
Verwenden der Garmin Connect App.....	69	Einrichten von Alarmen.....	80
Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer.....	70	Satelliteneinstellungen.....	80
Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect.....	70	Manuelles Kalibrieren des Kompasses.....	81
Connect IQ Funktionen.....	70	Karteneinstellungen.....	81
Herunterladen von Connect IQ Funktionen.....	70	Power Manager-Einstellungen.....	81
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer....	71	Systemeinstellungen.....	82
Garmin Messenger App.....	71	Zeiteinstellungen.....	82
Verwenden der Messenger Funktion.....	71	Einrichten von Zeit-Alarmen.....	83
		Ändern der Displayeinstellungen.....	83
		Ändern der Maßeinheiten.....	83
Sicherheits- und Trackingfunktionen.....	72	Geräteinformationen.....	83
Hinzufügen von Notfallkontakten.....	72	Anzeigen von Geräteinformationen....	83
Hinzufügen von Kontakten.....	72	Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen.....	84
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall- Benachrichtigung.....	73	Informationen zum AMOLED-Display..	84
Anfordern von Notfallhilfe.....	73	Aufladen der Smartwatch.....	84
Live-Eventfreigabe.....	73	Tipps zum Aufladen der Uhr.....	85
Aktivieren der Live-Eventfreigabe....	74	Tragen der Uhr.....	85
		Pflege des Geräts.....	86
		Reinigen der Uhr.....	86
		Auswechseln der Armbänder.....	87
		Technische Daten.....	87
		Informationen zur Akkulaufzeit.....	88
Uhren.....	74	Fehlerbehebung.....	88
Einstellen eines Alarms.....	74	Produkt-Updates.....	88
Bearbeiten von Alarmen.....	74	Einrichten von Garmin Express.....	88
Verwenden der Stoppuhr.....	75	Weitere Informationsquellen.....	88
Starten des Countdown-Timers.....	75	Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?.....	88
Löschen von Timern.....	76	Fitness Tracker.....	89
		Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt.....	89
		Meine Schrittzahl ist ungenau.....	89

Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein.....	89
Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau.....	89
Meine Intensitätsminuten blinken....	89
Erfassen von Satellitensignalen.....	90
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs.....	90
Neustart der Uhr.....	90
Zurücksetzen aller Standardeinstellungen.....	90
Optimieren der Akkulaufzeit.....	91
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an.....	91
Beenden des Demomodus.....	91
Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?.....	91
Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Smartwatch her.....	92
Die Herzfrequenz auf meiner Uhr ist nicht genau.....	92
Der Temperaturmesswert für Aktivitäten stimmt nicht.....	92
Wie kann ich Sensoren manuell koppeln?.....	92
Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?.....	93
Die Kopfhörer stellen keine Verbindung mit der Uhr her.....	93
Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden.....	93

Anhang.....	94
Aktivitätsliste.....	94
Datenfelder.....	96
VO2max-Standard-Bewertungen.....	104
Radgröße und -umfang.....	104

Einführung

⚠️ WARNUNG

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

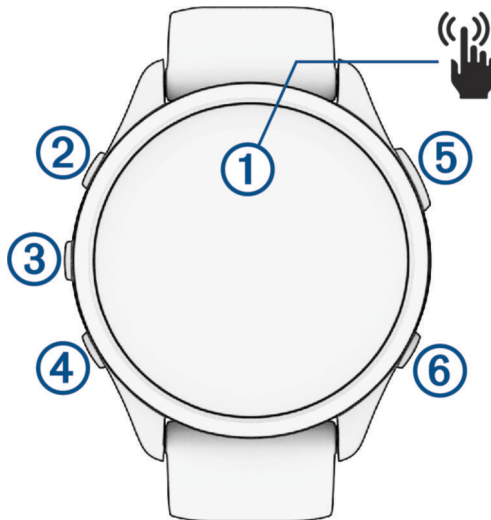
Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

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 eines Smartphones, Seite 65*).
- Richten Sie Wi-Fi® Netzwerke ein (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 68*).
- Richten Sie Sicherheitsfunktionen ein (*Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 72*).
- Richten Sie Musik ein (*Musik, Seite 61*).
- Richten Sie die Garmin Pay™ Brieftasche ein (*Einrichten der Garmin Pay Brieftasche, Seite 29*).

Übersicht



① Touchscreen

- Tippen Sie, um in einem Menü eine Option auszuwählen.
- Tippen Sie, um die Übersicht zu öffnen und mehr Daten anzuzeigen.
- Streichen Sie nach oben oder unten, um die Übersichtsschleife und die Menüs zu durchblättern.
- Streichen Sie nach rechts, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Halten Sie die Hand über das Display, um schnell das Display auszuschalten und zum Displaydesign zurückzukehren.

② LIGHT

- Halten Sie die Taste gedrückt, um die Smartwatch einzuschalten.
- Drücken Sie die Taste, um das Display ein- und auszuschalten.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um das Steuerungsmenü zu öffnen und so schnell auf häufig verwendete Funktionen zuzugreifen.

③ UP

- Drücken Sie die Taste, um Übersichten, Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.

④ DOWN

- Drücken Sie die Taste, um Übersichten, Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern.


- Halten Sie die Taste gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen ([Musik, Seite 61](#)).

⑤ START · STOP

- Drücken Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen.
- Drücken Sie die Taste, um eine Option auszuwählen oder eine Meldung zu bestätigen.










⑥ BACK

- Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Drücken Sie die Taste, um während einer Aktivität eine Runde oder Erholungspause aufzuzeichnen oder um zum nächsten Abschnitt eines Trainings zu wechseln.

Sie können  wählen, um eine Runde für bestimmte Aktivitäten zu verwerfen ([Wie kann ich das Drücken der Rundertaste rückgängig machen?, Seite 88](#)).

GPS-Status und Statussymbole

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

GPS	GPS-Status
	Akkuladestand
	Status der Telefonverbindung
	Status der Wi-Fi Technologie (nur Forerunner music Uhren)
	LiveTrack Status
	Herzfrequenz-Status
	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors
	Status der Fahrradlichter
	Status des Radars
	tempe™ Sensorstatus

Aktivieren und Deaktivieren des Touchscreens

Sie können den Touchscreen für die allgemeine Uhrnutzung und für jedes Aktivitätsprofil anpassen.

HINWEIS: Der Touchscreen ist nicht während Schwimmaktivitäten verfügbar.

- Halten Sie **UP** gedrückt, wählen Sie **System > Touchscreen** und anschließend eine Option, um den Touchscreen während der allgemeinen Verwendung oder bei Aktivitäten zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.
- Informationen zum Hinzufügen dieser Option zum Steuerungsmenü finden Sie unter ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 29](#)).

Verwenden der Uhr

- Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen (*Steuerungen, Seite 26*).
Das Steuerungsmenü ermöglicht einen schnellen Zugriff auf häufig verwendete Funktionen, beispielsweise zum Aktivieren des DND-Modus, zum Speichern einer Position und zum Ausschalten der Uhr.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Übersichtsschleife zu durchblättern (*Übersichten, Seite 13*).
- Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**, um eine Aktivität zu starten oder eine App zu öffnen (*Aktivitäten und Apps, Seite 3*).
- Halten Sie die Taste **UP** gedrückt, um das Displaydesign anzupassen (*Anpassen des Displaydesigns, Seite 13*), Einstellungen anzupassen (*Systemeinstellungen, Seite 82*), Funksensoren zu koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 55*), und mehr.

Aktivitäten und Apps


Sie können Ihre Uhr für Indoor-, Outdoor-, Sport- und Fitnessaktivitäten verwenden (*Aktivitätsliste, Seite 94*). Bei Beginn einer Aktivität zeigt die Uhr Sensordaten an und zeichnet sie auf. Sie können benutzerdefinierte Aktivitäten oder neue Aktivitäten basierend auf Standardaktivitäten erstellen (*Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten, Seite 12*). Wenn Sie die Aktivitäten abgeschlossen haben, können Sie sie speichern und mit der Garmin Connect Community teilen.

Sie können der Uhr außerdem über die Connect IQ™ App Connect IQ Aktivitäten und Apps hinzufügen (*Connect IQ Funktionen, Seite 70*).

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

Starten von Aktivitäten

Wenn Sie eine Aktivität beginnen, wird das GPS automatisch aktiviert (sofern erforderlich).

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie in den Favoriten eine Aktivität aus.
 - Wählen Sie  und wählen Sie aus der erweiterten Aktivitätsliste eine Aktivität aus.
- 3 Wenn für die Aktivität GPS-Signale erforderlich sind, gehen Sie nach draußen und begeben Sie sich an einen Ort mit freier Sicht zum Himmel. Warten Sie, bis die Uhr bereit ist.
Die Uhr ist bereit, wenn sie die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.
- 4 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
Die Uhr zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.

Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie die Smartwatch auf, bevor Sie eine Aktivität starten (*Aufladen der Smartwatch, Seite 84*).
- Drücken Sie **BACK**, um Runden aufzuzeichnen, einen neuen Satz bzw. eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.
- Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen.
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Datenseiten anzuzeigen (*Aktivieren und Deaktivieren des Touchscreens, Seite 2*).


Beenden von Aktivitäten

1 Drücken Sie **STOP**.

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
- Wählen Sie **Speichern**, drücken Sie **START** und wählen Sie eine Option, um die Aktivität zu speichern und die Details anzuzeigen.

HINWEIS: Nachdem Sie die Aktivität gespeichert haben, können Sie Selbsteinschätzungsdaten eingeben ([Einschätzen von Aktivitäten, Seite 4](#)).

- Wählen Sie **Später fortsetzen**, um die Aktivität zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.
- Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu markieren.
Sie können  wählen, um eine Runde für bestimmte Aktivitäten zu verwerfen ([Wie kann ich das Drücken der Rudentaste rückgängig machen?, Seite 88](#)).
- Wählen Sie **Zurück zum Start > TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.

HINWEIS: Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.

- Wählen Sie **Zurück zum Start > Gerade Linie**, um unter Verwendung der kürzesten Route zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.

HINWEIS: Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.

- Wählen Sie **Erholungsherzfrequenz** und warten Sie, während der Timer rückwärts zählt, um die Differenz zwischen der Herzfrequenz am Ende der Aktivität und der Herzfrequenz zwei Minuten später zu messen ([Erholungsherzfrequenz, Seite 20](#)).
- Wählen Sie **Verwerfen**, um die Aktivität zu verwerfen.

HINWEIS: Nachdem die Aktivität beendet wurde, wird sie von der Uhr automatisch nach 30 Minuten gespeichert.

Einschätzen von Aktivitäten

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

Sie können die Einstellung für die Selbsteinschätzung für bestimmte Aktivitäten anpassen ([Aktivieren der Selbsteinschätzung, Seite 42](#)).

1 Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option **Speichern** ([Beenden von Aktivitäten, Seite 4](#)).

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.

Outdoor-Aktivitäten

Auf dem Forerunner Gerät sind Outdoor-Aktivitäten vorinstalliert, z. B. für das Laufen und das Radfahren. Das GPS ist bei Outdoor-Aktivitäten aktiviert. Sie können neue Aktivitäten basierend auf Standardaktivitäten hinzufügen, beispielsweise Wandern oder Schwimmen. Außerdem können Sie dem Gerät benutzerdefinierte Aktivitäten hinzufügen ([Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten, Seite 12](#)).

Ein Lauftraining absolvieren

Bei der ersten Fitnessaktivität, die Sie auf der Smartwatch aufzeichnen, kann es sich um ein Lauftraining, ein Radfahrtraining oder eine andere Outdoor-Aktivität handeln. Möglicherweise müssen Sie die Smartwatch aufladen, bevor Sie die Aktivität starten ([Aufladen der Smartwatch, Seite 84](#)).

Die Smartwatch zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.

- 1 Drücken Sie **START** und wählen Sie eine Aktivität.
- 2 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.
- 3 Drücken Sie die Taste **START**.
- 4 Beginnen Sie ein Lauftraining.



HINWEIS: Während einer Aktivität können Sie die Taste **DOWN** gedrückt halten, um die Musikfunktionen zu öffnen ([Steuerungen für die Musikwiedergabe, Seite 64](#)).

- 5 Drücken Sie am Ende des Lauftrainings die Taste **STOP**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Weiter**, um den Aktivitäten-Timer neu zu starten.
 - Wählen Sie **Speichern**, um das Lauftraining zu speichern und den Aktivitäten-Timer zurückzusetzen. Sie können das Training auswählen, um eine Übersicht anzuzeigen.



HINWEIS: Weitere Laufoptionen finden Sie unter [Beenden von Aktivitäten, Seite 4](#).

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 Smartwatch 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.
- 13 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, und wählen Sie **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.

Aufzeichnen von Ultralaufaktivitäten

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Ultra Run**.
- 3 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 4 Beginnen Sie mit dem Lauftraining.
- 5 Drücken Sie **BACK**, um eine Runde aufzuzeichnen, und starten Sie den Erholungstimer.
HINWEIS: Sie können die Einstellung für die Rudentaste konfigurieren, damit sowohl eine Runde aufgezeichnet als auch der Erholungstimer gestartet wird, damit nur der Erholungstimer gestartet wird oder damit nur eine Runde aufgezeichnet wird (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 77*).
- 6 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie **BACK**, um weiterzulaufen.
- 7 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
- 8 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, und wählen Sie **Speichern**.

Schwimmen

HINWEIS

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

HINWEIS: Auf der Uhr ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk für Schwimmaktivitäten aktiviert.

Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad

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

Freiwasserschwimmen

Sie können Schwimmdaten aufzeichnen, z. B. Distanz, Pace und Zugzahl. Sie können dem Standardaktivitätsprofil für das Freiwasserschwimmen Datenseiten hinzufügen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 78](#)).

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

Tipps für Schwimmaktivitäten

- Drücken Sie **BACK**, um während des Freiwasserschwimmens ein Intervall aufzuzeichnen.
- Vor dem Start einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Schwimmbadgröße auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Größe einzugeben.
Die Uhr misst die Distanz nach abgeschlossenen Bahnen und zeichnet die Daten auf. Die Poolgröße muss richtig angegeben sein, damit eine genaue Distanz angezeigt wird. Wenn Sie das nächste Mal eine Aktivität für das Schwimmbadschwimmen starten, verwendet die Uhr diese Poolgröße. Halten Sie **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 8](#)).
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 9](#)).

Begriffsklärung für das Schwimmen

Länge: Eine Schwimmbadlänge.

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

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

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

Schwimmstile

Die Identifizierung des Schwimmstils ist nur für das Schwimmbadschwimmen möglich. Der Schwimmstil wird am Ende einer Bahn identifiziert. Schwimmstile werden im Schwimmprotokoll und in Ihrem Garmin Connect Konto angezeigt. Sie können Schwimmstile auch als benutzerdefiniertes Datenfeld auswählen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 78](#)).

Kraulschwimmen	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmetterling	Schmetterlingsschwimmen
Verschieden	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Aufzeichnungen für Übungen (Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion, Seite 9)

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 77](#)).

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 Übungsaufzeichnungs-Funktion

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

- 1 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.

Aktivitäten im Gebäude

Die Uhr kann beim Indoor-Training genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer oder Crosstrainer. Das GPS ist bei Aktivitäten im Gebäude deaktiviert.

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

TIPP: Wenn Sie sich auf dem Laufband an den Griffen festhalten, wird die Genauigkeit reduziert.

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

Beginnen eines virtuellen Lauftrainings

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

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

Kalibrieren der Laufbanddistanz

Damit beim Training auf dem Laufband genauere Distanzen aufgezeichnet werden, können Sie die Laufbanddistanz kalibrieren, nachdem Sie mindestens 2,4 km (1,5 Meilen) auf einem Laufband zurückgelegt haben. Falls Sie unterschiedliche Laufbänder verwenden, können Sie die Laufbanddistanz manuell auf jedem Laufband oder nach jedem Lauftraining kalibrieren.

- 1 Starten Sie eine Laufbandaktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 3](#)).
- 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 **Kalibrieren und speichern** > ✓, 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.

Health Snapshot™

Die Health Snapshot Funktion zeichnet mehrere wichtige Gesundheitsdaten auf, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Status. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Sie können die Health Snapshot Funktion in die Liste Ihrer Lieblingsaktivitäten oder -apps aufnehmen ([Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten, Seite 12](#)).

Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

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

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Krafttraining**.

Bei der ersten Aufzeichnung einer Krafttrainingsaktivität müssen Sie wählen, an welchem Handgelenk sich die Uhr befindet.
- 3 Wählen Sie ein Training.

HINWEIS: Falls Sie keine Krafttrainings auf die Uhr heruntergeladen haben, können Sie **Freies Training** > **START** wählen und mit Schritt 6 fortfahren.
- 4 Drücken Sie **DOWN**, um eine Liste mit Trainingsabschnitten anzuzeigen (optional).
- 5 Drücken Sie **START** > **Training starten** > **START** > **Training starten**, um den Satz-Timer zu starten.
- 6 Starten Sie den ersten Übungssatz.

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

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

Die Uhr zeigt die gesamten Wiederholungen des Satzes an. Nach mehreren Sekunden wird der Erholungs-Timer angezeigt.
- 8 Bearbeiten Sie bei Bedarf die Anzahl der Wiederholungen.

TIPP: Sie können auch das für den Übungssatz verwendete Gewicht hinzufügen.
- 9 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie **BACK**, um den nächsten Satz zu starten.
- 10 Wiederholen Sie den Vorgang für jeden Satz des Krafttrainings, bis die Aktivität abgeschlossen ist.

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

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

Tipps zum Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

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

Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten

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

1 Drücken Sie **START**.

2 Wählen Sie **HIIT**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Freies Training**, um eine offene, unstrukturierte HIIT-Aktivität aufzuzeichnen.
- Wählen Sie **HIIT-Timer** (*HIIT-Timer, Seite 11*).
- Wählen Sie **Trainings**, um einem gespeicherten Training zu folgen.

4 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Display.

5 Drücken Sie **START**, um die erste Runde zu starten.

Das Gerät zeigt einen Countdown-Timer und die aktuelle Herzfrequenz an.

6 Drücken Sie bei Bedarf die Taste **BACK**, um manuell zur nächsten Runde oder zum nächsten Erholungsintervall zu wechseln.

7 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, und wählen Sie **Speichern**.

HIIT-Timer

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

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

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

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

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

Anpassen von Aktivitäten und Apps

Sie können die Aktivitäten- und App-Liste, Datenseiten, Datenfelder und andere Einstellungen anpassen.

Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten

Die Liste Ihrer Lieblingsaktivitäten wird angezeigt, wenn Sie auf dem Displaydesign die Taste **START** drücken. Diese Liste ermöglicht einen schnellen Zugriff auf die Aktivitäten, die Sie am häufigsten verwenden. Sie können jederzeit Lieblingsaktivitäten hinzufügen oder entfernen.

- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
Die Lieblingsaktivitäten werden oben in der Liste angezeigt.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie eine Aktivität und anschließend die Option **Als Favorit einrichten**, um eine Lieblingsaktivität hinzuzufügen.
 - Wählen Sie eine Aktivität und anschließend die Option **Aus Favoriten entfernen**, um eine Lieblingsaktivität zu entfernen.

Ändern der Reihenfolge von Aktivitäten in der Apps-Liste

- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie **Neu anordnen**.
- 5 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position der Aktivität in der Apps-Liste anzupassen.

Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Aktivität kopieren**, um die benutzerdefinierte Aktivität ausgehend von einer Ihrer gespeicherten Aktivitäten zu erstellen.
 - Wählen Sie **Sonstiges > Sonstiges**, um eine neue benutzerdefinierte Aktivität zu erstellen.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf einen Aktivitätstyp.
- 5 Wählen Sie einen Namen aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Namen ein.
An duplizierte Aktivitätsnamen wird eine Zahl angehängt, z. B. „Radfahren(2)“.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie eine Option, um bestimmte Aktivitätseinstellungen anzupassen. Beispielsweise können Sie die Datenseiten oder Auto-Funktionen anpassen.
 - Wählen Sie **Fertig**, um die benutzerdefinierte Aktivität zu speichern und zu verwenden.
- 7 Wählen Sie **✓**, um die Aktivität der Liste der Favoriten hinzuzufügen.

Darstellung

Sie können die Darstellung des Displaydesigns und der Schnellzugriffsfunktionen in der Übersichtsschleife und im Steuerungsmenü anpassen.

Displaydesign-Einstellungen

Sie können die Darstellung des Displays anpassen, indem Sie das Layout, Farben und weitere Daten auswählen. Außerdem können Sie Displaydesigns im Connect IQ Shop herunterladen.

Anpassen des Displaydesigns

Damit Sie ein Connect IQ Displaydesign aktivieren können, müssen Sie zunächst ein Design aus dem Connect IQ Shop installieren ([Connect IQ Funktionen, Seite 70](#)).

Sie können die Informationen und die Darstellung des Displaydesigns anpassen oder ein installiertes Connect IQ Design aktivieren.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Displaydesign**.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um eine Vorschau der Optionen für das Displaydesign anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um weitere vorinstallierte Displaydesigns zu durchblättern.
- 5 Wählen Sie **START > Anwenden**, um ein vorinstalliertes Displaydesign oder ein vorinstalliertes Connect IQ Displaydesign zu aktivieren.
- 6 Wenn Sie ein vorinstalliertes Displaydesign verwenden, wählen Sie **START > Anpassen**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Zifferblatt**, um die Ziffernart des analogen Displaydesigns zu ändern.
 - Wählen Sie **Zeiger**, um die Zeigerart des analogen Displaydesigns zu ändern.
 - Wählen Sie **Layout**, um die Ziffernart des digitalen Displaydesigns zu ändern.
 - Wählen Sie **Sekunden**, um die Art des Sekundenzeigers des digitalen Displaydesigns zu ändern.
 - Wählen Sie **Daten**, um die auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
 - Wählen Sie **Farbgebung**, um eine Farbgebung für das Displaydesign hinzuzufügen oder zu ändern.
 - Wählen Sie **Fertig**, um die Änderungen zu speichern.
- 8 Wählen Sie **Anwenden**, um alle Änderungen zu speichern.

Übersichten

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern ([Anzeigen der Übersichtsschleife, Seite 16](#)). Für einige Übersichten ist eine Bluetooth® Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Einige Übersichten werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Übersichtsschleife manuell hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 16](#)).

Name	Beschreibung
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 (Body Battery, Seite 16).
Kalender	Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.
Kalorien	Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.
Stockwerke hochgestiegen	Zeichnet die Anzahl der hochgestiegenen Stockwerke und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels auf.
Garmin® Coach	Zeigt geplante Trainings an, wenn Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einen adaptiven Garmin Coach-Trainingsplan wählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst.
Health Snapshot	Startet auf der Uhr eine Health Snapshot Sitzung, bei der mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufgezeichnet werden, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Status. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Zeigt Übersichten Ihrer gespeicherten Health Snapshot Sitzungen an (Health Snapshot™, Seite 10).
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.
HFV-Status	Zeigt einen 7-Tage-Durchschnitt Ihrer Herzfrequenzvariabilität über Nacht an (Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 24).
Flüssigkeitsaufnahme	Ermöglicht es Ihnen, Ihren Wasserkonsum und Ihren Fortschritt beim Erreichen des Tagesziels zu verfolgen (Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 70).
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.
Letzte Aktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.
Letzte Tour Letztes Lauftraining Letztes Schwimmtraining	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität und ein Protokoll der angegebenen Sportart an.
Messenger	Zeigt Ihre Garmin Messenger™ App-Unterhaltungen an und ermöglicht es Ihnen, über die Uhr auf Nachrichten zu antworten (Garmin Messenger App, Seite 71).
Musikfunktionen	Bietet Music-Player-Funktionen für das Smartphone oder die Musik auf der Uhr.
Nickerchen	Zeigt die Gesamtzeit für Nickerchen an und inwieweit die Body Battery Reserven gestiegen sind. Sie können den Nickerchen-Timer starten und einen Alarm als Wecker einrichten (Anpassen des Schlafmodus, Seite 34).
Benachrichtigungen	Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin (Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 65).
Leistung	Zeigt Leistungsmesswerte an, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen (Leistungsmesswerte, Seite 20).

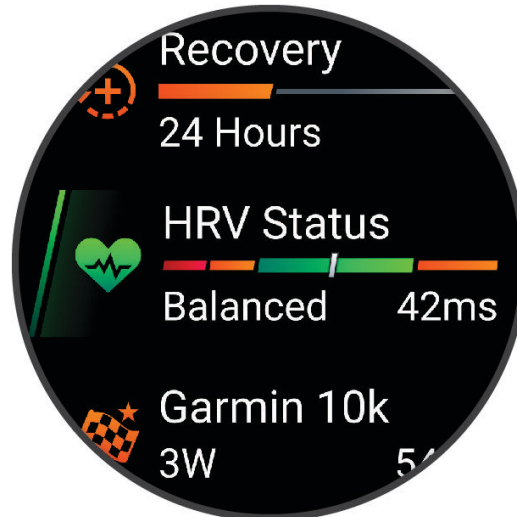
Name	Beschreibung
Primärer Wettkampf	Zeigt den Wettkampf an, den Sie in Ihrem Garmin Connect Kalender als primären Wettkampf festlegen (<i>Wettkampfkalender und primärer Wettkampf, Seite 32</i>).
Pulsoximeter	Ermöglicht es Ihnen, eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen (<i>Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 49</i>). Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird keine Messung aufgezeichnet.
Wettkampfkalender	Zeigt die nächsten Wettkämpfe an, die in Ihrem Garmin Connect Kalender eingetragen sind (<i>Wettkampfkalender und primärer Wettkampf, Seite 32</i>).
Erholung	Zeigt die Erholungszeit an. Die Höchstzeit beträgt vier Tage.
Atmung	Die aktuelle Atemfrequenz in Atemzügen pro Minuten und der Durchschnitt für sieben Tage. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft.
Sleep Score	Zeigt die Gesamtschlafzeit, einen Sleep Score und Informationen zu Schlafstadien für die vorherige Nacht an.
Schritte	Zeichnet die Schrittzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die vorherigen Tage auf.
Stress	Zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels an. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft. Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr den Stresslevel nicht ermitteln kann, werden keine Stresswerte aufgezeichnet (<i>Verwenden der Stresslevelübersicht, Seite 19</i>).
Wetter	Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.
Frauengesundheit	Zeigt den aktuellen Status des Menstruationszyklus- oder Schwangerschafts-Trackers an. Sie können Ihre täglichen Symptome anzeigen und aufzeichnen.

Anzeigen der Übersichtsschleife

Übersichten bieten einen direkten Zugriff auf Gesundheitsdaten, Aktivitätsinformationen, integrierte Sensoren und mehr. Wenn Sie die Uhr koppeln, können Sie Daten vom Telefon anzeigen, z. B. Benachrichtigungen, Wetterdaten und Termine aus dem Kalender.

1 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**.

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



TIPP: Sie können zum Durchblättern auch über das Display streichen oder auf das Display tippen, um Optionen auszuwählen.

2 Drücken Sie **START**, um weitere Informationen anzuzeigen.

3 Wählen Sie eine Option:

- Drücken Sie **DOWN**, um Details zu einer Übersicht anzuzeigen.
- Drücken Sie **START**, um weitere Optionen und Funktionen für eine Übersicht anzuzeigen.


Anpassen der Übersichtsschleife

Sie können die Reihenfolge der Übersichten in der Schleife ändern, Übersichten entfernen und neue Übersichten hinzufügen.

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

2 Wählen Sie **Darstellung** > **Übersichten**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie eine Übersicht und drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position der Übersicht in der Schleife zu ändern.
- Wählen Sie eine Übersicht und anschließend , um die Übersicht aus der Schleife zu entfernen.
- Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine Übersicht, um die Übersicht der Schleife hinzuzufügen.

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 17*).

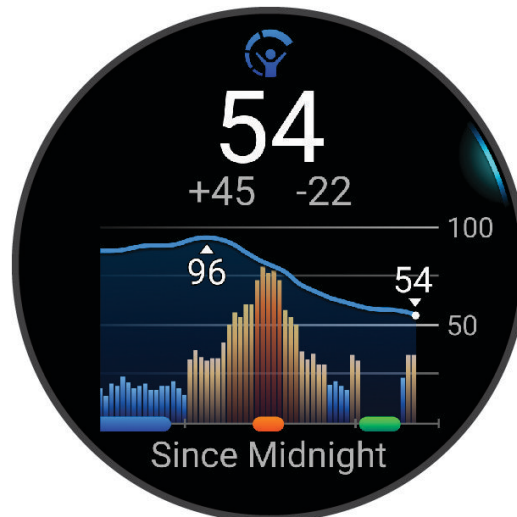
Anzeigen der Body Battery Übersicht

Die Body Battery Übersicht zeigt die aktuellen Body Battery Reserven und eine Grafik der Body Battery Reserven der letzten Stunden an.

1 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Body Battery Übersicht anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 16*).

2 Drücken Sie **START**, um eine Grafik der Body Battery- und Stresslevel seit Mitternacht anzuzeigen.



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

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

4 Drücken Sie **DOWN**, um eine Liste von Faktoren anzuzeigen, die den Body Battery Level beeinflussen.

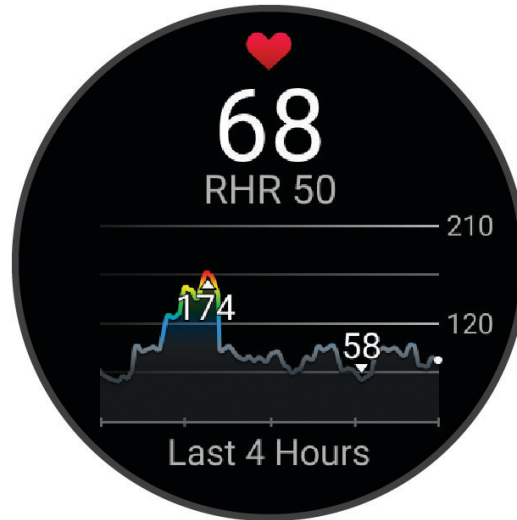
TIPP: Wählen Sie die einzelnen Faktoren aus, um weitere Details anzuzeigen.

Tipps für optimierte Body Battery Daten

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

Anzeigen der Herzfrequenzübersicht

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Herzfrequenzübersicht anzuzeigen.
HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 16](#)).
- 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 Tippen Sie auf die Grafik, um die Richtungspfeile anzuzeigen. Streichen Sie nach links oder rechts, um die Grafik zu verschieben.
- 4 Drücken Sie **DOWN**, um Ihre durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe für die letzten 7 Tage anzuzeigen.

Anzeigen der Wetterübersicht

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Wetterübersicht anzuzeigen.
HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 16](#)).
- 2 Drücken Sie **START**, um Wetterinformationen anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um stündliche, tägliche und zusätzliche Wetterdaten anzuzeigen.

Aktualisieren der Wetterposition

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Wetterübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie die Taste **START**.
- 3 Drücken Sie auf dem ersten Übersichtsdisplay die Taste **START**.
- 4 Wählen Sie **Wetteroptionen > Aktuelle Position aktualisieren > ✓**.
- 5 Warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst ([Erfassen von Satellitensignalen, Seite 90](#)).

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 Connect IQ App, um Übersichten hinzuzufügen und zu entfernen.

Verwenden der Trink-Tracker-Übersicht

In der Trink-Tracker-Übersicht werden die Flüssigkeitsaufnahme und das tägliche Ziel für die Flüssigkeitsaufnahme angezeigt.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Trink-Übersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**, um die Flüssigkeitsaufnahme hinzuzufügen.
- 3 Wählen Sie eine Menge, die der Flüssigkeitsaufnahme hinzugefügt werden soll, und drücken Sie **START**.
- 4 Halten Sie **UP** gedrückt, um die Übersicht anzupassen.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Einh.**, um die Maßeinheiten zu ändern.
 - Wählen Sie **Auto-Zielerhöhung**, um dynamische Tagesziele zu aktivieren, die nach der Aufzeichnung einer Aktivität erhöht werden.
 - Wählen Sie **Alarmer**, um Trinkerinnerungen zu aktivieren.
 - Wählen Sie **Gefäße**, anschließend ein Gefäß sowie die Maßeinheiten, und geben Sie die Größe des Gefäßes ein, um die Größe der Gefäße anzupassen.

TIPP: Sie können das Tages-Trinkziel in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

Frauengesundheit

Menstruationszyklus-Tracker

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

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

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

Schwangerschafts-Tracker

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

Verwenden der Stresslevelübersicht

Die Stresslevelübersicht zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels der letzten Stunden an. Es kann Sie auch bei einer Atemübung unterstützen, um Ihnen beim Entspannen zu helfen ([Anpassen der Übersichtsschleife](#), Seite 16).

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

TIPP: Blaue Balken kennzeichnen Erholungsphasen. Orangefarbene Balken kennzeichnen stressreiche Zeiträume. Graue Balken kennzeichnen Zeiten, in denen Sie zu aktiv waren, sodass kein Stresslevel ermittelt werden konnte.
 - Drücken Sie **START**, um eine **Atemübung** zu starten.

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 58*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 60*).

- 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.

Erholungsherzfrequenz

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

TIPP: Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie zwei Minuten in Ruhe bleiben, während das Gerät die Erholungsherzfrequenz berechnet.

HINWEIS: Die Erholungsherzfrequenz wird nicht für Low-Impact-Aktivitäten wie Yoga berechnet.

Leistungsmesswerte

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

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

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

VO₂max: Die VO₂max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können (*Informationen zur VO₂max-Berechnung, Seite 21*).

Prognostizierte Wettkampfzeiten: Die Uhr ermittelt anhand der VO₂max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht (*Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten, Seite 23*).

HFV-Status: Die Uhr analysiert Ihre am Handgelenk gemessenen Herzfrequenzdaten während Sie schlafen, um basierend auf Ihren persönlichen, über längere Zeit erfassten HFV-Durchschnittswerten Ihre Herzfrequenzvariabilität zu ermitteln (*Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 24*).

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 zur VO2max-Berechnung anzeigen, z. B. die Einstufung des Werts angesichts von Alter und Geschlecht.



 Lila	Überragend
 Blau	Ausgezeichnet
 Grün	Gut
 Orange	Ausreichend
 Rot	Schlecht

VO2max-Daten werden von Firstbeat Analytics bereitgestellt. VO2max-Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (*VO2max-Standard-Bewertungen*, Seite 104) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen

Zum Verwenden dieser Funktion ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit der Uhr koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 55*).

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 58*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 60*). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich die Uhr an Ihre Laufleistung an. Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Ultralauf- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivitäten nicht auf die VO2max auswirken soll (*Deaktivieren der VO2max-Aufzeichnung, Seite 22*).

- 1 Starten Sie ein Lauftraining.
- 2 Laufen Sie mindestens 10 Minuten im Freien.
- 3 Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.
- 4 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Leistungswerte zu durchblättern.

Deaktivieren der VO2max-Aufzeichnung

Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Ultralauf- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Arten von Laufaktivitäten nicht auf die VO2max-Berechnung auswirken sollen (*Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 21*).

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

Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 58*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 60*).

Die Uhr ermittelt anhand der VO₂max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit (*Informationen zur VO₂max-Berechnung, Seite 21*). Die Uhr analysiert die Trainingsdaten von mehreren Wochen, um die Wettkampfzeitprognosen zu optimieren.

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



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

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

Herzfrequenzvariabilitäts-Status

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



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 Kein Zustand	Die HFV-Werte liegen durchschnittlich weit unter dem für Ihr Alter normalen Bereich. Die Angabe „Kein Status“ bedeutet, dass die Daten zum Berechnen eines 7-Tage-Durchschnitts unzureichend sind.

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

Informationen zum Training Effect

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

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

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

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

Training Effect	Aerober Nutzen	Anaerober Nutzen
0,0 bis 0,9	Kein Nutzen.	Kein Nutzen.
1,0 bis 1,9	Geringer Nutzen.	Geringer Nutzen.
2,0 bis 2,9	Dient zum Aufrechterhalten der aeroben Fitness.	Dient zum Aufrechterhalten der anaeroben Fitness.
3,0 bis 3,9	Wirkt sich auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich auf die anaerobe Fitness aus.
4,0 bis 4,9	Wirkt sich bedeutend auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich bedeutend auf die anaerobe Fitness aus.
5.0	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.











Die Training Effect-Technologie wird von Firstbeat Analytics bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter www.firstbeat.com.









Steuerungen

Das Steuerungsmenü bietet schnellen Zugriff auf Funktionen und Optionen der Uhr. Sie können im Steuerungsmenü Optionen hinzufügen, entfernen und neu anordnen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 29).

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



Symbol	Name	Beschreibung
	Flugmodus	Wählen Sie die Option, um den Flugzeugmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren, um die Funkübertragung abzuschalten.
	Wecker	Wählen Sie die Option, um einen Alarm hinzuzufügen oder zu bearbeiten (Einstellen eines Alarms, Seite 74).
	Alternative Zeitzone	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzuzeigen (Hinzufügen alternativer Zeitzonen, Seite 76).
	Hilfe	Wählen Sie die Option, um eine Notfallhilfeanfrage zu senden (Anfordern von Notfallhilfe, Seite 73).
	Energiesparmodus	Wählen Sie die Option, um den Energiesparmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren (Power Manager-Einstellungen, Seite 81).
	Helligkeit	Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen (Ändern der Displayeinstellungen, Seite 83).
	Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um die Herzfrequenzübertragung an ein gekoppeltes Gerät zu aktivieren (Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 47).
	Uhren	Wählen Sie die Option, um die Uhren App zu öffnen und dort einen Alarm, einen Timer oder eine Stoppuhr einzurichten oder um alternative Zeitzonen anzuzeigen.
	DND	Wählen Sie die Option, um den DND-Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren und auf diese Weise das Display abzublenden und Alarmer und Benachrichtigungen zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie sich einen Film ansehen.
	Telefon suchen	Wählen Sie die Option, um einen akustischen Alarm auf dem gekoppelten Smartphone auszugeben, wenn es sich in Bluetooth Reichweite befindet. Die Bluetooth Signalstärke wird auf dem Display der Forerunner Uhr angezeigt und nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen. Wählen Sie die Option, um während einer GPS-Aktivität zum verloren gegangenen Smartphone zu navigieren (Auffinden eines während einer GPS-Aktivität verloren gegangenen Smartphones, Seite 67).
	Taschenlampe	Wählen Sie die Option, um die LED-Taschenlampe einzuschalten.
	Gerät sperren	Wählen Sie die Option, um die Tasten und den Touchscreen zu sperren und auf diese Weise eine versehentliche Tastenbetätigung und Displaynutzung zu verhindern.
	Messenger	Wählen Sie die Option, um die Messenger App zu öffnen (Verwenden der Messenger Funktion, Seite 71).
	Musikfunktionen	Wählen Sie die Option, um die Musikwiedergabe auf der Smartwatch oder dem Smartphone zu steuern.
	Telefon	Wählen Sie die Option, um die Bluetooth Technologie und die Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone zu aktivieren oder zu deaktivieren.
	Ausschalten	Wählen Sie die Option, um die Smartwatch auszuschalten.
	Position speichern	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Position zu speichern, um später dorthin zurück zu navigieren.

Symbol	Name	Beschreibung
	Zeit über GPS einrichten	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit der Uhrzeit des Smartphones oder unter Verwendung von Satelliten zu synchronisieren.
	Schlafmodus	Wählen Sie die Option, um den Schlafmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren (Anpassen des Schlafmodus, Seite 34).
	Stoppuhr	Wählen Sie die Option, um die Stoppuhr zu starten (Verwenden der Stoppuhr, Seite 75).
	Synchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit dem gekoppelten Smartphone zu synchronisieren.
	Timer	Wählen Sie die Option, um einen Countdown-Timer einzurichten (Starten des Countdown-Timers, Seite 75).
	Touchscreen	Wählen Sie die Option, um die Touchscreen-Steuerungen zu aktivieren oder zu deaktivieren.
	Brieftasche	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay Brieftasche zu öffnen und mit der Smartwatch für Einkäufe zu bezahlen (Garmin Pay, Seite 29).
	Wi-Fi	Wählen Sie die Option, um die Wi-Fi Kommunikation zu aktivieren oder zu deaktivieren. HINWEIS: Diese Funktion ist nur auf der Forerunner music Uhr verfügbar.

Anzeigen des Steuerungsmenüs

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

HINWEIS: Sie können im Steuerungsmenü Optionen hinzufügen, neu anordnen und entfernen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 29](#)).

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



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

TIPP: Außerdem können Sie den Touchscreen ziehen, um die Optionen zu blättern.

Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü die Optionen des Kurzbefehlmensüs hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern (*Anzeigen des Steuerungsmenüs, Seite 28*).

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

Garmin Pay

Verwenden Sie die Garmin Pay Funktion, um die Uhr an teilnehmenden Standorten unter Verwendung von Kredit- oder Debitkarten teilnehmender Finanzinstitute zum Bezahlen von Einkäufen zu verwenden.

Einrichten der Garmin Pay Briefftasche

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

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

Zahlen für Einkäufe mit der Uhr

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

Sie können mit der Uhr an teilnehmenden Standorten für Einkäufe bezahlen.

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

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

Die zuletzt verwendete Zahlungskarte wird angezeigt.



- 4 Falls Sie der Garmin Pay Briefftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, wählen Sie **DOWN**, um zu einer anderen Karte zu wechseln (optional).

- 5 Halten Sie die Uhr innerhalb von 60 Sekunden in die Nähe des Lesegeräts. Dabei muss die Uhr zum Lesegerät zeigen.


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

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

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

Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Briefftasche

Sie können der Garmin Pay Briefftasche bis zu 10 Kredit- oder Debitkarten hinzufügen.


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

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

Verwalten von Garmin Pay Karten

Sie können eine Karte vorübergehend sperren oder sie löschen.

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

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

Ändern des Garmin Pay Kenncodes

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

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

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

Morgenbericht

Die Uhr zeigt basierend auf Ihrer normalen Aufstehzeit einen Morgenbericht an. Drücken Sie **DOWN**, um den Bericht anzuzeigen, der Informationen zu Wetter und Schlaf, den Herzfrequenzvariabilitäts-Status über Nacht und mehr enthält ([Anpassen des Morgenberichts, Seite 31](#)).

Anpassen des Morgenberichts

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

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

Training

Trainieren für einen Wettkampf

Die Uhr kann tägliche Trainings vorschlagen, um Sie beim Training für ein Laufevent zu unterstützen, wenn Sie über eine VO2max-Berechnung verfügen ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 21](#)).

- 1 Rufen Sie auf dem Smartphone oder Computer Ihren Garmin Connect Kalender auf.
- 2 Wählen Sie den Tag des Events und fügen Sie den Wettkampf hinzu.
Sie können nach einem Event in Ihrer Nähe suchen oder ein eigenes Event erstellen.
- 3 Fügen Sie Details zum Event hinzu und auch die Strecke, sofern diese verfügbar ist.
- 4 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.
- 5 Blättern Sie auf der Uhr zur Übersicht für das Hauptevent, um einen Countdown bis zum primären Wettkampf zu sehen.
- 6 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START** und wählen Sie eine Laufaktivität.

HINWEIS: Wenn Sie mindestens ein Lauftraining im Freien absolviert und dabei Herzfrequenzdaten erhalten haben, werden auf der Uhr tägliche Trainingsvorschläge angezeigt.

Wettkampfkalender und primärer Wettkampf

Wenn Sie einen Wettkampf in Ihren Garmin Connect Kalender eintragen, können Sie das Event auf der Uhr anzeigen, wenn Sie die Übersicht für den primären Wettkampf hinzufügen ([Übersichten, Seite 13](#)). Das Datum des Events muss innerhalb der nächsten 365 Tage liegen. Auf der Uhr werden ein Countdown bis zum Event, Ihre Zielzeit oder prognostizierte Endzeit (nur Laufveranstaltungen) und Wetterinformationen angezeigt.



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

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

Abhängig von den für das Event verfügbaren Streckendaten können Sie Höhendaten und die Streckenkarte anzeigen und einen PacePro™ Plan hinzufügen ([PacePro Training, Seite 38](#)).

Gesundheits- und WellnessEinstellungen

Halten Sie **UP** gedrückt und wählen Sie **Fitness**.

HF am Handgelenk: Ermöglicht es Ihnen, die Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk anzupassen ([Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 46](#)).

Pulsoximetermodus: Ermöglicht es Ihnen, einen Pulsoximetermodus zu wählen ([Aktivieren des ganztägigen Modus, Seite 49](#)).

Tagesübersicht: Aktiviert die Tagesübersicht für die Body Battery, die einige Stunden vor der Schlafenszeit angezeigt wird. Die Tagesübersicht gibt Aufschluss darüber, wie sich der tägliche Stress und die täglichen Aktivitäten auf die Body Battery Reserven ausgewirkt haben ([Body Battery, Seite 16](#)).

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

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

Inaktivitätsalarm: Aktiviert oder deaktiviert den Inaktivitätsalarm ([Verwenden des Inaktivitätsalarms, Seite 33](#)).

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

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

Automatisches Ziel

Die Uhr erstellt automatisch basierend auf dem vorherigen Aktivitätsgrad ein Tagesziel für Schritte. Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zeigt die Uhr den Fortschritt in Bezug auf das Tagesziel an **1**. Ihre Uhr erstellt auch ein Tagesziel für hochgestiegene Stockwerke.



Wenn Sie die Funktion für automatische Ziele nicht verwenden, können Sie in Ihrem Garmin Connect Konto individuelle Ziele 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 wird die Meldung Los! angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind ([Systemeinstellungen](#), Seite 82).

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

Aktivieren des Inaktivitätsalarms

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

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt die Uhr automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in der Garmin Connect App oder in den Uhreinstellungen einrichten ([Anpassen des Schlafmodus](#), Seite 34). Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Nickerchen werden den Schlafstatistiken hinzugefügt und können sich auch auf die Erholung auswirken. Sie können sich detaillierte Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

HINWEIS: Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarme bleiben weiterhin aktiviert ([Verwenden des DND-Modus](#), Seite 34).

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten auf die Garmin Connect Website hoch ([Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect](#), Seite 70).
Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.
Sie können Schlafdaten der vorherigen Nacht auf der Forerunner Uhr anzeigen ([Übersichten](#), Seite 13).

Anpassen des Schlafmodus

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Schlafmodus**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Plan**, anschließend einen Tag und geben Sie die normalen Schlafenszeiten ein.
 - Wählen Sie **Displaydesign**, um das Schlaf-Displaydesign zu verwenden.
 - Wählen Sie **Anzeige**, um die Displayeinstellungen zu konfigurieren.
 - Wählen Sie **Nickerchen-Alarm**, um Nickerchen-Alarmer als Ton, Vibration oder beides auszugeben.
 - Wählen Sie **DND**, um den DND-Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Energiesparmodus**, um den Energiesparmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren (*Power Manager-Einstellungen, Seite 81*).

Verwenden des DND-Modus

Verwenden Sie den DND-Modus (Do not disturb), um das Display, 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 82*).

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 29*).

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

Intensitätsminuten

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

Die Uhr zeichnet die Aktivitätsintensität auf sowie die Zeit, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbringen (zum Einschätzen der hohen Intensität sind Herzfrequenzdaten erforderlich). Die Uhr addiert die Anzahl der Minuten mit mäßiger und mit hoher Aktivität. Die Gesamtzahl der Minuten mit hoher Intensität wird beim Addieren verdoppelt.

Sammeln von Intensitätsminuten

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

- Starten Sie eine Aktivität mit Zeitangabe, um eine möglichst genaue Berechnung der Intensitätsminuten zu erhalten.
- Tragen Sie die Uhr am Tag und in der Nacht, um möglichst genaue Daten für die Herzfrequenz in Ruhe zu erhalten.

Move IQ

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

Trainings

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

Auf der Uhr: Sie können die Trainingsapp über die Aktivitätsliste öffnen, um alle Trainings anzuzeigen, die derzeit auf der Uhr geladen sind (*Anpassen von Aktivitäten und Apps*, Seite 11).

Sie können auch den Trainingsverlauf anzeigen.


In der App: Sie können weitere Trainings erstellen und finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings wählen und die Trainings auf die Uhr übertragen (*Durchführen von Trainings von Garmin Connect*, Seite 35).

Sie können Trainings planen.

Sie können Ihre aktuellen Trainings aktualisieren und bearbeiten.

Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect*, Seite 69).

- 1 Wählen Sie eine Option:
 - Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie ●●●.
 - Rufen Sie die Website connect.garmin.com auf.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainings**.
- 3 Suchen Sie nach einem Training, oder erstellen und speichern Sie ein neues Training.
- 4 Wählen Sie  oder **An Gerät senden**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Erstellen benutzerdefinierter Trainings in Garmin Connect

Zum Erstellen eines Trainings in der Garmin Connect App müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect*, Seite 69).


- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainings > Training erstellen**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Erstellen Sie ein benutzerdefiniertes Training.
- 5 Wählen Sie **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 35).

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 35).

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

Starten eines Trainings

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

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **UP > Training > Trainings**.
- 4 Wählen Sie ein Training.
HINWEIS: In der Liste werden nur Trainings angezeigt, die mit der ausgewählten Aktivität kompatibel sind.
- 5 Wählen Sie **DOWN**, um Trainingsabschnitte anzuzeigen (optional).
- 6 Wählen Sie **START > Training starten**.
- 7 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Nachdem Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt die Uhr die einzelnen Trainingsabschnitte, optionale Abschnittsnotizen und die aktuellen Trainingsdaten an.

Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags

Damit die Uhr ein tägliches Training vorschlagen kann, ist eine VO2max-Berechnung erforderlich ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 21](#)).

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

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

Aktivieren und Deaktivieren täglicher Trainingsvorschläge

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

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

Informationen zum Trainingskalender

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

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 69](#)) und die Forerunner Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln.

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

Adaptive Trainingspläne

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

Starten des Trainings für den aktuellen Tag

Nachdem Sie einen Garmin Coach-Trainingsplan auf die Uhr übertragen haben, wird in der Übersichtsschleife die Garmin Coach-Übersicht angezeigt ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 16](#)).

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



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

Intervalltrainings

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

TIPP: Alle Intervalltrainings umfassen einen offenen Cool Down-Abschnitt.

Anpassen von Intervalltrainings

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Drücken Sie **UP**.
- 4 Wählen Sie **Training > Intervalle**.
Ein Training wird angezeigt.
- 5 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Bearbeiten**.
- 6 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
 - Wählen Sie **Intervall**, um die Intervalldauer und den Intervalltyp einzurichten.
 - Wählen Sie **Paus.**, um die Erholungsdauer und den Erholungstyp einzurichten.
 - Wählen Sie **Wiederholung**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
 - Wählen Sie **Warm up > Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
- 7 Drücken Sie **BACK**.

Starten eines Intervalltrainings

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

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Beenden eines Intervalltrainings

- 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.


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 Pceanstrengung basierend auf Höhenunterschieden zu optimieren.

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

Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect

Zum Herunterladen eines PacePro Plans von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect, Seite 69*).

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

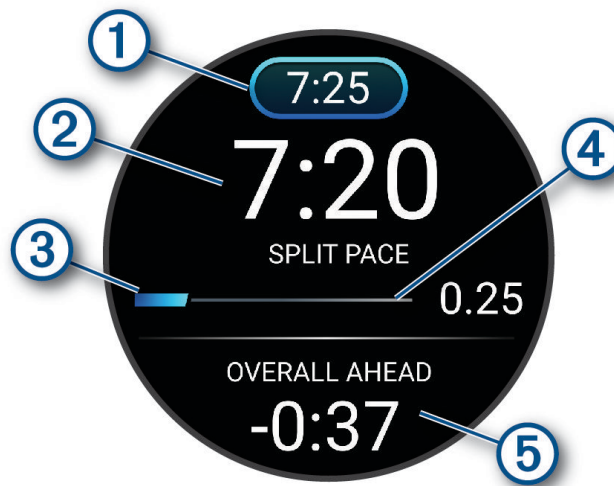
Starten von PacePro Plänen

Zum Starten eines PacePro Plans müssen Sie zunächst einen Plan aus Ihrem Garmin Connect Konto herunterladen.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.
- 3 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > PacePro-Pläne**.
- 5 Wählen Sie einen Plan.
- 6 Drücken Sie die Taste **START**.

TIPP: Sie können die Splits, das Höhenprofil und die Karte anzeigen, bevor Sie den PacePro Plan annehmen.

- 7 Wählen Sie **Plan annehmen**, um den Plan zu starten.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option , um die Streckennavigation zu aktivieren.
- 9 Drücken 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

TIPP: Halten Sie UP gedrückt und wählen Sie **PacePro beenden > ✓**, um den PacePro Plan zu stoppen. Der Aktivitäten-Timer läuft weiter.

Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr

Zum Erstellen von PacePro Plänen auf der Smartwatch müssen Sie zunächst eine Strecke erstellen und auf die Smartwatch laden (*Erstellen von Strecken in Garmin Connect, Seite 51*).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.
- 3 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Strecken**.
- 5 Wählen Sie eine Strecke.
- 6 Wählen Sie **PacePro > Neu erstellen**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Zielpace** und geben Sie die Zielpace ein.
 - Wählen Sie **Zielzeit** und geben Sie die Zielzeit ein.Das Gerät zeigt Ihr benutzerdefiniertes Paceband an.
TIPP: Drücken Sie **DOWN**, um eine Vorschau der Splits anzuzeigen.
- 8 Wählen Sie **START**.
- 9 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Plan verwenden > ✓**, um die Streckennavigation zu aktivieren und den Plan zu starten.
 - Wählen Sie **Karte**, um eine Vorschau der Strecke anzuzeigen.

Einrichten eines Trainingsziels

Die Trainingszielfunktion ermöglicht es Ihnen, das Training auf ein festgelegtes Ziel für Distanz, Distanz und Zeit, Distanz und Pace oder Distanz und Geschwindigkeit auszurichten. Während der Trainingsaktivität unterrichtet die Uhr Sie in Echtzeit über Ihren Fortschritt beim Erreichen des Trainingsziels.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Ziel einrichten**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Distanz einzugeben.
 - Wählen Sie **Distanz und Zeit**, um ein Distanz- und Zeitziel auszuwählen.
 - Wählen Sie **Distanz und Pace** oder **Distanz und Geschwindigkeit**, um ein Distanz- und Pace-Ziel oder ein Geschwindigkeitsziel auszuwählen.Auf der Trainingszielseite wird Ihre voraussichtliche Endzeit angezeigt. Die voraussichtliche Endzeit basiert auf Ihrer aktuellen Leistung und der verbleibenden Zeit.
- 6 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
TIPP: Halten Sie **UP** gedrückt und wählen Sie **Ziel abbrechen > ✓**, um das Trainingsziel abzuberechnen.

Abbrechen eines Trainingsziels

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

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 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Laufaktivität.
HINWEIS: Alarmer für Gehpausen sind nur für Laufaktivitäten verfügbar.
- 3 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Alarmer > 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. Die Uhr gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Systemeinstellungen, Seite 82*). Nachdem Sie die Lauf-/Gehalarmer aktiviert haben, werden sie bei jedem Lauftraining verwendet, bis Sie sie deaktivieren oder einen anderen Laufmodus aktivieren.

Aktivieren der Selbsteinschätzung

Wenn Sie eine Aktivität speichern, können Sie die empfundene Anstrengung sowie Ihr Befinden während der Aktivität einschätzen. Informationen zur Selbsteinschätzung können im Garmin Connect Konto angezeigt werden.

- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Selbsteinschätzung**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur Trainings**, um die Selbsteinschätzung nur nach Trainings durchzuführen.
 - Wählen Sie **Immer**, um die Selbsteinschätzung nach jeder Aktivität durchzuführen.

Verlauf

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

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

Verwenden des Protokolls

Das Protokoll enthält frühere Aktivitäten, die auf der Smartwatch gespeichert wurden.

Eine Protokollübersicht auf der Uhr ermöglicht den schnellen Zugriff auf die Aktivitätsdaten ([Übersichten, Seite 13](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Diese Woche**, um eine Aktivität von dieser Woche anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Vorherige Wochen** und anschließend eine Woche, um eine ältere Aktivität anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Rekorde**, um persönliche Rekorde nach Sportart anzuzeigen ([Persönliche Rekorde, Seite 43](#)).
 - Wählen Sie **Gesamt**, um eine Wochen- oder Monatsübersicht anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 5 Drücken Sie die Taste **START**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Alle Statistiken**, um zusätzliche Informationen zur Aktivität anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Training Effect**, um die Wirkung der Aktivität auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness zu sehen ([Informationen zum Training Effect, Seite 25](#)).
 - Wählen Sie **Herzfrequenz**, um Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen anzuzeigen ([Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen, Seite 44](#)).
 - Wählen Sie **Laufleistung**, um eine Übersicht über die Laufleistung anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Intervalle**, um ein Intervall auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Intervallen anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Sätze**, um einen Übungssatz auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Sätzen anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Bewegungen**, um eine Übung auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Übungen anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Karte**, um die Aktivität auf einer Karte anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil für die Aktivität anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Löschen**, um die gewählte Aktivität zu löschen.

Persönliche Rekorde

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

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 > ✓**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen persönlicher Rekorde

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Rekorde**.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie einen Rekord und anschließend **Rekord löschen > ✓**, um einen Rekord zu löschen.
 - Wählen Sie **Alle Rekorde löschen > ✓**, um alle Rekorde für die Sportart zu löschen.

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.

Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen

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

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

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.

Datenverwaltung

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

Löschen von Dateien

HINWEIS

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





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

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

Herzfrequenzfunktionen

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

In der Standardübersichtsschleife sind mehrere Herzfrequenzfunktionen verfügbar.

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

Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

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

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

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

Quellenwahl: Ermöglicht es der Uhr, die beste Quelle für Herzfrequenzdaten zu wählen, wenn Sie Ihre Uhr und einen externen Herzfrequenz-Brustgurt tragen. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.


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

Alarm für abnormale Herzfrequenz: Ermöglicht es Ihnen, die Uhr so einzurichten, dass ein Alarm ausgegeben wird, wenn Ihre Herzfrequenz einen Zielwert über- oder unterschreitet (*Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz, Seite 47*).

Herzfrequenz senden: Ermöglicht es Ihnen, mit dem Senden von Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät zu beginnen (*Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 47*).

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.

Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

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

HINWEIS: Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktivieren, werden auch gleichzeitig der Sensor für die Pulsoximetermessung am Handgelenk sowie die Einstellung für Armbewegungen deaktiviert (*Ändern der Displayeinstellungen, Seite 83*).

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

2 Wählen Sie **Fitness > HF am Handgelenk > Status > Aus**.

Herzfrequenzmessung während des Schwimmens

HINWEIS

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

Auf der Uhr ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk für Schwimmaktivitäten aktiviert.

Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz

ACHTUNG

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

Sie können den Schwellenwert für die Herzfrequenz einrichten.


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

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

Senden von Herzfrequenzdaten

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

TIPP: Sie können die Aktivitätseinstellungen so anpassen, dass die Herzfrequenz beim Starten einer Aktivität automatisch gesendet wird (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 77*). Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an einen Edge® Fahrradcomputer senden.

- 1 Wählen Sie eine Option:
 - Halten Sie **UP** gedrückt und wählen Sie **Fitness > HF am Handgelenk > Herzfrequenz senden**.
 - Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü zu öffnen, und wählen Sie .

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 29*).
- 2 Drücken Sie die Taste **START**.
Die Uhr sendet jetzt die Herzfrequenzdaten.
- 3 Koppeln Sie die Uhr mit dem kompatiblen Gerät.
HINWEIS: Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.
- 4 Drücken Sie **STOP**, um das Senden von Herzfrequenzdaten zu beenden.

Senden von Herzfrequenzdaten während einer Aktivität

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

HINWEIS: Das Senden von Herzfrequenzdaten verkürzt die Akkulaufzeit.

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Drücken Sie **UP**.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Herzfrequenz senden**.

Die Forerunner Uhr sendet jetzt die Herzfrequenzdaten im Hintergrund.

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

- 6 Beginnen Sie mit der Aktivität (*Starten von Aktivitäten, Seite 3*).
- 7 Koppeln Sie die Uhr mit dem kompatiblen Gerät.

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

TIPP: Stoppen Sie die Aktivität, um das Senden der Herzfrequenzdaten zu stoppen (*Beenden von Aktivitäten, Seite 4*).

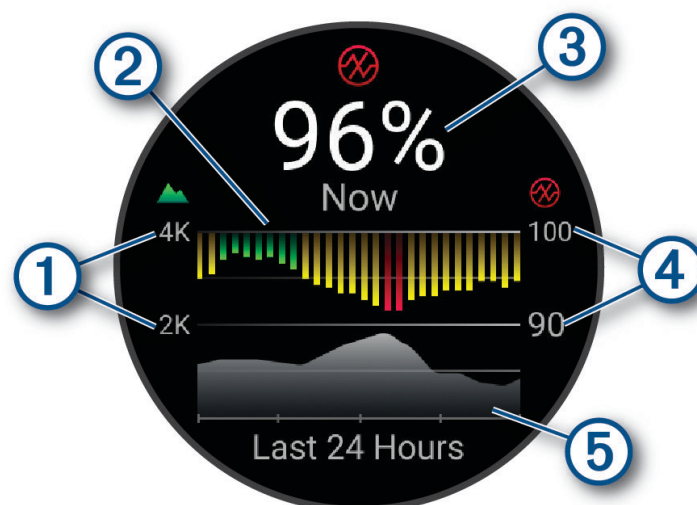
Pulsoximeter

Die Uhr ist mit einem Pulsoximeter am Handgelenk ausgestattet, um die periphere Sauerstoffsättigung Ihres Bluts (SpO2) zu berechnen. Mit zunehmender Höhe kann der Sauerstoffgehalt Ihres Bluts abnehmen.

Sie können manuell eine Pulsoximetermessung starten, indem Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen (*Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 49*). Außerdem können Sie eine ganztägige Messung aktivieren (*Aktivieren des ganztägigen Modus, Seite 49*). Wenn Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen, während Sie sich nicht fortbewegen, analysiert die Uhr die Sauerstoffsättigung und die Höhe über dem Meeresspiegel. Das Höhenprofil ist ein Anhaltspunkt dafür, wie sich die Pulsoximeterdaten bezüglich Ihrer Höhe ändern.

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

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



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

Erhalt von Pulsoximeterdaten

Sie können manuell eine Pulsoximetermessung starten, indem Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen. In der Übersicht werden der aktuelle Prozentsatz der Sauerstoffsättigung, eine Grafik der stündlichen Durchschnittswerte der letzten 24 Stunden und eine Grafik Ihrer Höhe über dem Meeresspiegel der letzten 24 Stunden angezeigt.

HINWEIS: Wenn Sie die Pulsoximeterübersicht zum ersten Mal anzeigen, muss die Uhr zum Ermitteln der Höhe Satellitensignale erfassen. Sie sollten nach draußen gehen und warten, bis die Uhr Satellitensignale empfangen hat.

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

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

Aktivieren der Schlaf-Pulsoximetermessung

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

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

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

Aktivieren des ganztägigen Modus

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

Die Uhr analysiert automatisch im Laufe des Tages die Sauerstoffsättigung, wenn Sie sich nicht bewegen.

HINWEIS: Wenn Sie den ganztägigen Modus aktivieren, verkürzt sich die Akkulaufzeit.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten

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

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

Navigation

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

Strecken

WARNUNG

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

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

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

Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität.

Folgen von Strecken auf dem Gerät

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Strecken**.
- 5 Wählen Sie eine Strecke.
- 6 Wählen Sie **Strecke starten**.
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 7 Drücken Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.

Erstellen von Strecken in Garmin Connect


Zum Erstellen von Strecken in der Garmin Connect App müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 69](#)).

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

HINWEIS: Sie können diese Strecke an das Gerät senden ([Senden von Strecken an das Gerät, Seite 51](#)).

Senden von Strecken an das Gerät

Sie können mit der Garmin Connect App erstellte Strecken an das Gerät senden ([Erstellen von Strecken in Garmin Connect, Seite 51](#)).

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

Anzeigen von Streckendetails


Sie können Streckendetails vor der Navigation einer Strecke anzeigen.

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

Speichern von Positionen

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

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 29](#)).

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

Anzeigen und Bearbeiten von Favoriten

TIPP: Sie können eine Position über das Steuerungsmenü speichern (*Steuerungen, Seite 26*).

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Favoriten**.
- 5 Wählen Sie einen Favoriten.
- 6 Wählen Sie eine Option, um die Positionsdetails anzuzeigen oder zu bearbeiten.

Navigieren zu einem Ziel

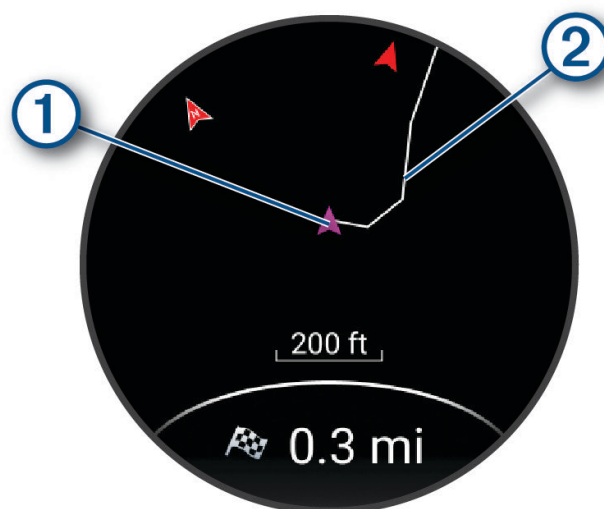
Sie können mithilfe des Geräts zu einem Ziel navigieren oder einer Strecke folgen.

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

Navigieren zum Startpunkt während einer Aktivität

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

- 1 Drücken Sie während einer Aktivität die Taste **STOP**.
- 2 Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend eine Option:
 - Wählen Sie **TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
 - Wählen Sie **Gerade Linie**, um in einer geraden Linie zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.



Auf der Karte werden die aktuelle Position ① sowie der zu verfolgende Track ② angezeigt.

Anhalten der Navigation

- Halten Sie **UP** gedrückt und wählen Sie **Navigation anhalten** bzw. **Strecke anhalten**, um die Navigation zu stoppen und die Aktivität fortzusetzen.
- Drücken Sie **STOP** und wählen Sie **Speichern**, um die Navigation anzuhalten und die Aktivität zu speichern.

Karte

- ◀ kennzeichnet die aktuelle Position auf der Karte. Positionsnamen und Symbole werden ebenfalls auf der Karte angezeigt. Wenn Sie zu einem Ziel navigieren, wird die Route auf der Karte mit einer Linie gekennzeichnet.
- Kartennavigation (*Verschieben und Zoomen der Karte, Seite 53*)
- Karteneinstellungen (*Karteneinstellungen, Seite 53*)

Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität

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

- 1 Halten Sie die Taste **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 **Datenseiten > Neu hinzufügen > Karte**.

Verschieben und Zoomen der Karte

- 1 Drücken Sie während der Navigation die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Karte anzuzeigen.
- 2 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Verschieben/Zoomen**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Drücken Sie **START**, um zwischen Verschieben nach oben und unten, Verschieben nach links und rechts oder Zoomen zu wechseln.
 - Drücken Sie **UP** und **DOWN**, um die Karte zu verschieben oder zu zoomen.
 - Drücken Sie **BACK**, um den Vorgang zu beenden.

Karteneinstellungen

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

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

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

Benutzerpositionen: Blendet Favoriten auf der Karte ein oder aus.

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

Kompass

Die Uhr verfügt über einen 3-Achsen-Kompass mit Funktion zur automatischen Kalibrierung. Die Funktionen und das Aussehen des Kompasses sind davon abhängig, ob GPS aktiviert ist und ob Sie zu einem Ziel navigieren.

Manuelles Kalibrieren des Kompasses

HINWEIS

Kalibrieren Sie den elektronischen Kompass im Freien. Erhöhen Sie die Richtungsgenauigkeit, indem Sie sich nicht in der Nähe von Gegenständen aufhalten, die Magnetfelder beeinflussen, z. B. Autos, Gebäude oder überirdische Stromleitungen.

Die Uhr wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist, z. B. wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind, können Sie den Kompass manuell kalibrieren.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Kompasskalibrierung**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
TIPP: Zeichnen Sie mit Ihrem Handgelenk eine 8, bis eine Meldung angezeigt wird.

Sensoren und Zubehör

Die Forerunner Uhr umfasst mehrere interne Sensoren. Außerdem können Sie zusätzliche Funksensoren für Ihre Aktivitäten koppeln.

Funksensoren

Die Smartwatch kann über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden (*Koppeln von Funksensoren, Seite 55*). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 78*). Wenn die Smartwatch mit einem Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

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

HINWEIS: Bluetooth Sensoren sind nur mit einer Forerunner music Smartwatch verfügbar.

Sensortyp	Beschreibung
Externer Herzfrequenzsensor	Sie können einen externen Sensor verwenden, beispielsweise einen Herzfrequenz-Brustgurt der HRM-Pro™ Serie oder einen HRM-Fit™, um während Aktivitäten Herzfrequenzdaten anzuzeigen.
Laufsensor	Zeichnen Sie Pace und Distanz mit einem Laufsensor und nicht dem GPS auf, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist.
Kopfhörer	Verwenden Sie Bluetooth Kopfhörer, um sich auf die Forerunner music Smartwatch geladene Musik anzuhören (<i>Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 63</i>).
Leuchten	Verwenden Sie die Varia™ Smart-Fahrradlichter, um das Situationsbewusstsein zu verbessern.
Radar	Verwenden Sie ein Varia Fahrradradar, um das Situationsbewusstsein zu verbessern und Alarme zu herannahenden Fahrzeugen zu senden. Mit einem Varia Radar-Kamera-Rücklicht können Sie während einer Tour auch Fotos aufnehmen und Videos aufzeichnen (<i>Verwenden der Varia Kamerafunktionen, Seite 58</i>).
Geschwindigkeit/Trittfrequenz	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben (<i>Radgröße und -umfang, Seite 104</i>).
Tempe	Bringen Sie den tempe Temperatursensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe an, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten.

Koppeln von Funksensoren

Vor der Kopplung müssen Sie den Herzfrequenzsensor anlegen oder den Sensor installieren.

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 Halten Sie **UP** gedrückt.

3 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen**.

4 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. Sie können die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 78*).

Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör

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

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

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

HINWEIS: Die automatische Kalibrierung funktioniert nicht bei Indoor-, Trailrun- oder Ultralauf-Aktivitätsprofilen (*Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz, Seite 55*).

Manuelle Kalibrierung: Nach einem Training auf dem Laufband mit einem verbundenen Herzfrequenzzubehör können Sie **Kalibrieren und speichern** wählen (*Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 10*).

Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz

- Aktualisieren Sie die Software der Forerunner Uhr (*Produkt-Updates, Seite 88*).
- Absolvieren Sie mehrere Lauftrainings im Freien, wobei das GPS aktiviert und das Zubehör der HRM-Fit oder HRM-Pro Serie verbunden ist. Es ist wichtig, dass die Pacebereiche beim Laufen im Freien den Pacebereichen auf dem Laufband entsprechen.
- Wenn Ihr Weg beim Laufen durch Sand oder tiefen Schnee führt, deaktivieren Sie in den Sensoreinstellungen die Option **Auto-Kalibrierung**.
- Falls Sie zuvor einen kompatiblen Laufsensor über die ANT+ Technologie verbunden haben, wählen Sie für den Laufsensor-Status die Option **Aus** oder entfernen Sie ihn aus der Liste verbundener Sensoren.
- Absolvieren Sie eine Laufeinheit auf dem Laufband mit manueller Kalibrierung (*Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 10*).
- Falls die automatische und die manuelle Kalibrierung offenbar nicht genau sind, wählen Sie in den Sensoreinstellungen die Option **HRM-Pace und -Distanz > Kalibrierungsdaten zurücksetzen**.

HINWEIS: Sie können versuchen, die Option **Auto-Kalibrierung** zu deaktivieren und dann erneut eine manuelle Kalibrierung vorzunehmen (*Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 10*).

Laufleistung

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

Die Laufleistung kann mittels der Uhr-Sensoren gemessen werden. Sie können die Datenfelder für die Laufleistung anpassen, um Ihre Leistungsabgabe zu sehen und Ihr Training anzupassen ([Datenfelder, Seite 96](#)). Richten Sie Leistungsalarme ein, damit Sie beim Erreichen eines bestimmten Leistungsbereichs benachrichtigt werden ([Aktivitätsalarme, Seite 79](#)).

Laufleistungsbereiche ähneln Radfahr-Leistungsbereichen. Bei den Werten für die Bereiche handelt es sich um Standardwerte basierend auf Geschlecht, Gewicht und durchschnittlicher Fähigkeit. Sie stimmen eventuell nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Zeigen Sie die Bereiche im Garmin Connect Konto an.

Einstellungen der Laufleistung

Halten Sie **UP** gedrückt, wählen Sie **Aktivitäten und Apps** und anschließend eine Laufaktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen, gefolgt von **Laufleistung**.

Status: Aktiviert oder deaktiviert die Aufzeichnung von Garmin Laufleistungsdaten.

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

Lauffeffizienz

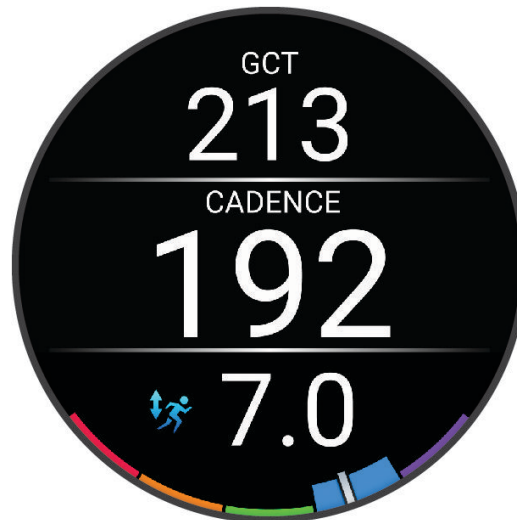
Lauffeffizienzdaten liefern Feedback zu Ihrer Laufform. Die Forerunner Smartwatch verfügt über einen Beschleunigungsmesser für die Berechnung von fünf Lauffeffizienzwerten. Sie können die Lauffeffizienzdaten in der Garmin Connect App anzeigen.

Metrik	Beschreibung
Schrittfrequenz	Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).
Vertikale Bewegung	Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern an.
Bodenkontaktzeit	Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen. HINWEIS: Die Bodenkontaktzeit ist nicht beim Gehen verfügbar.
Schrittlänge	Die Schrittlänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.
Vertikales Verhältnis	Das vertikale Verhältnis ist das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge. Sie wird in Prozent angegeben. Ein niedrigerer Wert weist in der Regel auf eine bessere Laufform hin.

Lauffeffizienztraining

Die Uhr nutzt am Handgelenk gemessene Lauffeffizienzdaten, um Feedback zu Ihrer Laufform zu geben. Sie können jeder Laufaktivität eine Lauffeffizienzseite hinzufügen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 78*).

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








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

Farbige Anzeigen und Lauffeffizienzdaten

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

Weitere Theorien und Interpretationen von Lauffeffizienzdaten sind in anerkannten Laufpublikationen und auf Websites verfügbar.

Farbzone	Prozent in Zone	Schrittfrequenzbereich
 Lila	> 95	> 183 spm
 Blau	70 bis 95	174 bis 183 spm
 Grün	30 bis 69	164 bis 173 spm
 Orange	5 bis 29	153 bis 163 spm
 Rot	< 5	< 153 spm

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 55*).
- Richten Sie die Radgröße ein (*Radgröße und -umfang, Seite 104*).
- Beginnen Sie eine Tour (*Starten von Aktivitäten, Seite 3*).

Situationsbewusstsein

⚠ WARNUNG

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




Das Forerunner Gerät kann mit den Varia Smart-Fahrradlichtern und dem Radar verwendet werden (*Verwenden der Varia Kamerafunktionen, Seite 58*). Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Varia Geräts.

Verwenden der Varia Kamerafunktionen

HINWEIS

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

Zum Verwenden der Varia Kamerafunktionen müssen Sie zunächst das Zubehör mit der Uhr koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 55*).

- 1 Fügen Sie der Uhr die Steuerung **RCT-KAMERA** hinzu (*Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 29*).
- 2 Wählen Sie in der Steuerung **RCT-KAMERA** eine Option:
 - Wählen Sie , um die Kameraeinstellungen anzuzeigen.
 - Wählen Sie , um ein Foto aufzunehmen.
 - Wählen Sie , um einen Clip zu speichern.

tempe

Das Gerät ist mit dem tempe Temperatursensor kompatibel. Sie können den Sensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe anbringen, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten. Sie müssen den tempe Sensor mit dem Gerät koppeln, um Temperaturdaten anzuzeigen. Weitere Informationen finden Sie in den Anweisungen des tempe Sensors (www.garmin.com/manuals/tempe).

Benutzerprofil

Sie können Ihr Benutzerprofil auf der Uhr oder in der Garmin Connect App aktualisieren.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Angaben für Geschlecht, Geburtsdatum, Größe, Gewicht, Handgelenk, Herzfrequenz-Bereich und Leistungsbereich aktualisieren. Die Smartwatch verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Einstellungen zum Geschlecht

Wenn Sie die Grundeinstellungen der Smartwatch vornehmen, müssen Sie ein Geschlecht wählen. Die meisten Fitness- und Trainingsalgorithmen sind binär. Damit Sie die genauesten Ergebnisse erhalten, empfiehlt Garmin, die nach der Geburt erfolgte Geschlechtszuordnung zu übernehmen. Nach Abschluss der Grundeinstellungen können Sie die Profileinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

Profil und Datenschutz: Ermöglicht es Ihnen, die Daten Ihres öffentlichen Profils anzupassen.

Benutzereinstellungen: Richtet Ihr Geschlecht ein. Wenn Sie Nicht angegeben wählen, verwenden die Algorithmen, für die eine binäre Eingabe erforderlich ist, das Geschlecht, das Sie beim Vornehmen der Grundeinstellungen der Smartwatch angegeben haben.

Anzeigen des Fitnessalters

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

HINWEIS: Sie erhalten die genauesten Angaben zum Fitnessalter, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 58](#)).

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

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 61](#) 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

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

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Max. HF** und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
- 4 Wählen Sie **Ruheherzfrequenz > Eigene Werte** und geben Sie Ihre Herzfrequenz in Ruhe ein.
Sie können die von der Uhr erfasste durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe verwenden oder eine benutzerdefinierte Herzfrequenz in Ruhe einrichten.
- 5 Wählen Sie **Bereiche > Basiert auf**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 7 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 8 Wählen Sie **Sport-Herzfrequenz** und anschließend ein Sportprofil, um unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).
- 9 Wiederholen Sie die Schritte, um Sport-Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).

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 58](#)).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- Probieren Sie einige Herzfrequenz-Trainingspläne aus, die in Ihrem Garmin Connect Konto verfügbar sind.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Trends der Herzfrequenz und die Zeit in Bereichen an.

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungspace
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestregtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Einrichten von Leistungsbereichen

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

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Laufleistung**.
- 3 Wählen Sie **Basiert auf**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% der anaeroben Schwelle**, um Bereiche als Prozentsatz der anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 5 Wählen Sie **Anaerobe Schwelle** und geben Sie den Wert ein.
- 6 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 7 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Minimum**, und geben Sie einen Mindestwert für die Leistung ein.

Musik

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


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

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

Herunterladen eigener Audioinhalte

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

Über den Computer können Sie Ihre eigenen Audiodateien, z. B. MP3- und M4A-Dateien, auf eine Forerunner music Uhr laden. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Verwenden Sie das mitgelieferte USB-Kabel, um die Uhr mit dem Computer zu verbinden.
- 2 Öffnen Sie auf dem Computer die Anwendung Garmin Express, wählen Sie die Uhr und anschließend die Option **Musik**.
TIPP: Bei Windows Computern können Sie  wählen und den Ordner mit den Audiodateien durchsuchen. Bei Apple® Computern verwendet die Garmin Express Anwendung Ihre iTunes® Bibliothek.
- 3 Wählen Sie in der Liste **Meine Musik** oder **iTunes-Bibliothek** eine Audiodateikategorie, z. B. Titel oder Playlisten.
- 4 Aktivieren Sie die Kontrollkästchen für die Audiodateien und wählen Sie **An Gerät senden**.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf in der Forerunner music Liste eine Kategorie, aktivieren Sie die Kontrollkästchen und wählen Sie **Vom Gerät entfernen**, um Audiodateien zu entfernen.

Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter

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

Wenn Sie weitere Optionen wünschen, können Sie auf dem Smartphone die Connect IQ App herunterladen ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 70](#)).

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Connect IQ™-Shop**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um einen Drittanbieter für Musik zu installieren.
- 4 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 5 Wählen Sie den Musikanbieter.
HINWEIS: Wenn Sie einen anderen Anbieter auswählen möchten, halten Sie UP gedrückt, wählen Musikanbieter und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern

Zum Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern müssen Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen ([Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 68](#)).

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 2 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Musikanbieter**.
- 4 Wählen Sie einen verbundenen Anbieter oder wählen Sie **Musik-Apps hinzufügen**, um einen Musikanbieter aus dem Connect IQ Shop hinzuzufügen.
- 5 Wählen Sie eine Playlist oder ein anderes Element, um die Liste bzw. das Element auf das Gerät herunterzuladen.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf die Option **BACK**, bis Sie zur Synchronisierung mit dem Service aufgefordert werden.
HINWEIS: Das Herunterladen von Audioinhalten kann zum Entladen des Akkus führen. Möglicherweise müssen Sie die Smartwatch an eine externe Stromversorgung anschließen, wenn der Akku zu schwach ist.

Trennen der Verbindung mit einem Drittanbieter

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

Verbinden von Bluetooth Kopfhörern

Damit Sie sich Musik anhören können, die Sie auf die Forerunner music Uhr geladen haben, müssen Sie Bluetooth Kopfhörer verbinden.

- 1 Achten Sie darauf, dass die Kopfhörer und die Uhr nicht weiter als 2 m (6,6 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 2 Aktivieren Sie den Kopplungsmodus der Kopfhörer.
- 3 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Musik > Kopfhörer > Neu hinzufügen**.
- 5 Wählen Sie die Kopfhörer, um die Kopplung abzuschließen.

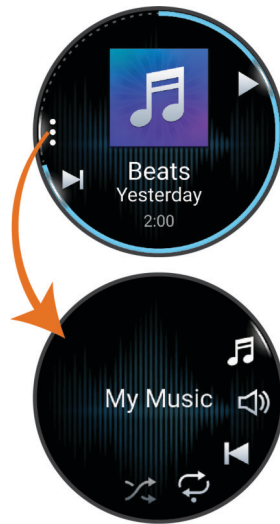
Wiedergeben von Musik

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 2 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wenn Sie zum ersten Mal Musik hören, wählen Sie **Musik > Musikanbieter**.
 - Wenn Sie nicht zum ersten Mal Musik hören, wählen Sie **Musikanbieter**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Meine Musik** und anschließend eine Option, um sich Musik anzuhören, die Sie vom Computer auf die Uhr heruntergeladen haben (*Herunterladen eigener Audioinhalte, Seite 62*).
 - Wählen Sie den Namen eines Drittanbieters und eine Playlist, um sich Musik von diesem Anbieter anzuhören.
 - Wählen Sie **Telefon steuern**, um die Musikwiedergabe auf dem Telefon zu steuern.
- 5 Verbinden Sie bei Bedarf Bluetooth Kopfhörer (*Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 63*).
- 6 Wählen Sie **▶**.

Steuerungen für die Musikwiedergabe

HINWEIS: Einige Steuerungen für die Musikwiedergabe sind nur auf der Forerunner music Uhr verfügbar.

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



⋮	Wählen Sie die Option, um weitere Steuerungen für die Musikwiedergabe anzuzeigen.
🎵	Wählen Sie die Option, um die Audiodateien und Playlisten für die ausgewählte Quelle zu durchsuchen.
🔊	Wählen Sie die Option, um die Lautstärke anzupassen.
▶	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei wiederzugeben und anzuhalten.
▶	Wählen Sie die Option, um zur nächsten Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei schnell vorzuspulen.
◀	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei neu zu starten. Wählen Sie die Option zweimal, um zur vorherigen Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei zurückzuspulen.
🔄	Wählen Sie die Option, um die Wiederholung zu ändern.
🔀	Wählen Sie die Option, um die Zufallswiedergabe zu ändern.

Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone

- 1 Starten Sie auf dem Smartphone die Wiedergabe eines Titels oder einer Playlist.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Halten Sie auf einer Forerunner music Uhr auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
 - Halten Sie auf einer Forerunner non-music Uhr die Taste **DOWN** gedrückt, um die Übersicht für Musikfunktionen anzuzeigen.
HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht für Musikfunktionen hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 16](#)).
- 3 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Musik > Musikanbieter > Telefon steuern**.

Ändern des Audio-Modus

Sie können den Musikwiedergabemodus von Stereo in Mono ändern.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Musik > Audio**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Konnektivität

Konnektivitätsfunktionen sind für die Uhr verfügbar, wenn Sie sie mit Ihrem kompatiblen Telefon koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 65*). Zusätzliche Funktionen sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Wi-Fi Netzwerk verbinden (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 68*).


Smartphone-Verbindungsfunktionen

Smartphone-Verbindungsfunktionen sind für die Forerunner Uhr verfügbar, wenn Sie sie über die Garmin Connect App koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 65*).

- App-Funktionen der Garmin Connect App, der Connect IQ App und mehr (*Telefon-Apps und Computeranwendungen, Seite 68*)
- Übersichten (*Übersichten, Seite 13*)
- Funktionen des Steuerungsmenüs (*Steuerungen, Seite 26*)
- Sicherheits- und Trackingfunktionen (*Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 72*)
- Interaktionen mit dem Smartphone, z. B. Benachrichtigungen (*Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 65*)

Koppeln eines Smartphones

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

- 1 Wählen Sie während der Grundeinstellungen auf Ihrer Smartwatch die Option , wenn Sie zur Kopplung mit dem Smartphone aufgefordert werden.

HINWEIS: Falls Sie die Kopplung zuvor übersprungen haben, können Sie UP gedrückt halten und wählen **Konnektivität > Telefon**.

HINWEIS: Bei einer Forerunner Smartwatch ohne Musikfunktion können Sie UP gedrückt halten und wählen **Telefon > Smartphone koppeln**.

- 2 Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um den Kopplungs- und Einrichtungsprozess abzuschließen.

Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die Uhr zunächst mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 65*).


- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie bei einer Forerunner music Uhr die Option **Konnektivität**.
- 3 Wählen Sie **Telefon > Nachrichten > Status > Ein**.
- 4 Wählen Sie **Während der Aktivität** oder **Allgemeine Nutzung**.
- 5 Wählen Sie einen Benachrichtigungstyp.
- 6 Wählen Sie Voreinstellungen für Status, Ton und Vibration.
- 7 Drücken Sie **BACK**.
- 8 Wählen Sie Voreinstellungen für Datenschutz und Zeitlimit.
- 9 Drücken Sie **BACK**.
- 10 Wählen Sie **Signatur**, um den SMS-Antworten eine Signatur hinzuzufügen.

Anzeigen von Benachrichtigungen

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

Empfangen eingehender Anrufe

Wenn Sie auf dem verbundenen Smartphone einen Anruf empfangen, zeigt die Forerunner Uhr den Namen oder die Telefonnummer des Anrufers an.

- Wählen Sie **START**, um den Anruf anzunehmen.
HINWEIS: Verwenden Sie das verbundene Telefon, um mit dem Anrufer zu sprechen.
- Wählen Sie **DOWN**, um den Anruf abzulehnen.
- Wählen Sie  und anschließend eine Nachricht aus der Liste, um den Anruf abzulehnen und sofort eine SMS-Antwort zu senden.
HINWEIS: Zum Senden einer SMS-Antwort muss per Android™ eine Verbindung mit einem kompatiblen Bluetooth Smartphone bestehen.

Beantworten von SMS-Nachrichten

HINWEIS: Diese Funktion ist nur für Android Smartphones verfügbar.

Wenn Sie auf der Uhr eine SMS-Benachrichtigung erhalten, können Sie eine Sofortantwort aus einer Liste von Nachrichten senden. Passen Sie Nachrichten in der Garmin Connect App an.

HINWEIS: Bei dieser Funktion werden SMS-Nachrichten unter Verwendung des Telefons versendet. Dabei finden normale SMS-Limits und -Gebühren für Ihren Mobilfunkanbieter und Tarif Anwendung. Wenden Sie sich an Ihren Mobilfunkanbieter, um weitere Informationen zu SMS-Gebühren oder -Limits zu erhalten.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Benachrichtigungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**, und wählen Sie eine SMS-Benachrichtigung.
- 3 Drücken Sie die Taste **START**.
- 4 Wählen Sie **Antworten**.
- 5 Wählen Sie eine Nachricht aus der Liste aus.
Die ausgewählte Nachricht wird vom Telefon als SMS-Nachricht gesendet.

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 Telefonverbindung

Sie können die Bluetooth Telefonverbindung über das Steuerungsmenü deaktivieren.

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 29).

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

Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarman

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

HINWEIS: Telefonverbindungsalarne sind standardmäßig deaktiviert.


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

Aktivieren und Deaktivieren von Alarmen für „Smartphone suchen“

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benachrichtigungen und Alarme > Systemalarme > Telefon > Alarme für 'Smartphone suchen'**.

Auffinden eines während einer GPS-Aktivität verloren gegangenen Smartphones

Die Forerunner Uhr speichert automatisch eine GPS-Position, wenn das gekoppelte Smartphone während einer GPS-Aktivität getrennt wird. Sie können diese Funktion verwenden, um ein Smartphone zu finden, das während einer Aktivität verloren gegangen ist.

- 1 Starten Sie eine GPS-Aktivität.
- 2 Wenn Sie aufgefordert werden, zur letzten bekannten Position des Geräts zu navigieren, wählen Sie .
- 3 Navigieren Sie zu der auf der Karte angezeigten Position ([Navigieren zu einem Ziel, Seite 52](#)).
- 4 Drücken Sie **DOWN**, um einen Kompass anzuzeigen, der zur Position weist (optional).
- 5 Wenn sich die Uhr in Bluetooth Reichweite des Smartphones befindet, wird auf dem Display die Stärke des Bluetooth Signals angezeigt.

Die Signalstärke nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.

Wiedergeben von Ansagen während einer Aktivität

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

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Ansagen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Rundenalarm**, um eine Ansage bei jeder Runde zu hören.
 - Wählen Sie **Pace-/Geschwindigkeitsalarm**, um Ansagen mit Ihren Pace- und Geschwindigkeitsinformationen anzupassen.
 - Wählen Sie **HF-Alarm**, um Ansagen mit Ihren Herzfrequenzdaten anzupassen.
 - Wählen Sie **Leistungsalarm**, um Ansagen mit Leistungsdaten anzupassen.
 - Wählen Sie **Timer-Ereignisse**, um Ansagen zu hören, wenn Sie den Timer starten und stoppen, u. a. die Auto Pause® Funktion.
 - Wählen Sie **Trainingsalarne**, damit Trainingsalarne als Ansage wiedergegeben werden.
 - Wählen Sie **Aktivitätsalarne**, damit Aktivitätsalarne als Ansage wiedergegeben werden ([Aktivitätsalarne, Seite 79](#)).
 - Wählen Sie **Audiosignale**, damit direkt vor einem akustischen Alarm oder einer Ansage ein Ton ausgegeben wird.
 - Wählen Sie **Dialekt**, um die Sprache oder den Dialekt der Sprachansagen zu ändern.

Wi-Fi Konnektivitätsfunktionen

Wi-Fi ist nur auf der Forerunner music Uhr verfügbar.

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

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

Software-Updates: Sie können die aktuelle Software herunterladen und installieren.

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

Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk

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

- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Konnektivität > Wi-Fi > Meine Netzwerke > Netzwerk hinzufügen**.
Die Uhr zeigt eine Liste von Wi-Fi Netzwerken in der Nähe an.
- 3 Wählen Sie ein Netzwerk.
- 4 Geben Sie bei Bedarf das Kennwort für das Netzwerk ein.

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

Telefon-Apps und Computeranwendungen

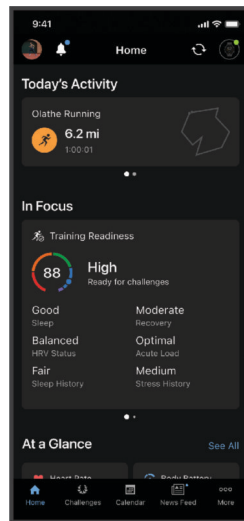
Sie können die Uhr mit mehreren Garmin Telefon-Apps und Computeranwendungen verbinden und dabei dasselbe Garmin Konto verwenden.

Garmin Connect

Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Zum Erstellen eines kostenlosen Kontos können Sie die App im App-Shop des Smartphones herunterladen oder die Website connect.garmin.com aufrufen.

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

Analysieren von Daten



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

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

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

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

Verwenden der Garmin Connect App

Nachdem Sie die Uhr mit dem Telefon gekoppelt haben ([Koppeln eines Smartphones, Seite 65](#)), können Sie über die Garmin Connect App alle Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochladen.

- 1 Vergewissern Sie sich, dass die Garmin Connect App auf dem Telefon ausgeführt wird.
- 2 Achten Sie darauf, dass die Uhr und das Telefon nicht weiter als 10 m (30 Fuß) voneinander entfernt sind.
Die Uhr synchronisiert die Daten automatisch mit der Garmin Connect App und Ihrem Garmin Connect Konto.

Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App

Zum Aktualisieren der Software der Uhr mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen die Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 65](#)).

Synchronisieren Sie die Uhr mit der Garmin Connect App ([Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect, Seite 70](#)).

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

Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express wird verwendet, um die Uhr über einen Computer mit Ihrem Garmin Connect Konto zu verbinden. Verwenden Sie die Anwendung Garmin Express, um Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochzuladen und Daten wie Trainings oder Trainingspläne von der Garmin Connect Website auf die Uhr zu übertragen. Sie können der Uhr außerdem Musik hinzufügen ([Herunterladen eigener Audioinhalte, Seite 62](#)). Sie können außerdem Gerätesoftware-Updates installieren und Ihre Connect IQ Apps verwalten.

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

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen und die Anwendung Garmin Express herunterladen.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von Garmin Express an das Gerät gesendet.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Trennen Sie das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.
HINWEIS: Wenn Sie das Gerät mit Wi-Fi Konnektivität bereits eingerichtet haben, kann Garmin Connect verfügbare Software-Updates automatisch auf das Gerät herunterladen, wenn eine Verbindung über Wi-Fi hergestellt wird.

Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 29](#)).

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

Connect IQ Funktionen

Sie können der Uhr über den Connect IQ Shop der Uhr oder des Smartphones Connect IQ Apps, Datenfelder, Übersichten, Musikanbieter und Displaydesigns hinzufügen.

HINWEIS: Musikanbieter und Connect IQ Zugriff über die Uhr sind nur auf der Forerunner music Uhr verfügbar.

Displaydesigns: Passen Sie die Darstellung der Uhr an.

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

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

Musik: Fügen Sie der Forerunner music Uhr Musikanbieter 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 eines Smartphones, Seite 65](#)).

- 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 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.

Garmin Messenger App

WARNUNG

Zum Verwenden bestimmter inReach® Funktionen der Garmin Messenger App, darunter SOS, Tracking und inReach-Wetter, benötigen Sie ein aktives Satellitenabonnement und ein verbundenes inReach Gerät. Testen Sie die App immer, bevor Sie sie im Freien verwenden.

Wenn Sie über ein inReach Abonnement und ein verbundenes inReach Gerät verfügen, können Sie die Garmin Messenger App für Tracking, SOS, inReach-Wetter und zum Verwalten Ihres Servicetarifs verwenden. Sie können über die App auch Nachrichten an andere Benutzer von inReach Geräten sowie an Freunde und Familie schicken. Die App funktioniert mit dem Iridium® Satellitennetzwerk und auch mit dem Internet (über eine drahtlose oder Mobilfunkverbindung des Smartphones). Für Nachrichten, die über eine drahtlose oder eine Mobilfunkverbindung des Smartphones gesendet werden, fallen keine Gebühren für die Datennutzung oder zusätzliche Kosten im Rahmen des inReach Abonnements an. Für empfangene Nachrichten fallen evtl. Gebühren an, falls versucht wird, die Nachricht sowohl über das Iridium Satellitennetzwerk als auch über das Internet zu übermitteln. Es gelten standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten im Rahmen Ihres Datentarifs.

Auch ohne inReach Abonnement bietet die App Nachrichtenfunktionen für Freunde und Familie. Jeder kann die App herunterladen und mit dem Smartphone verbinden. Dann ist über das Internet die Kommunikation mit anderen App-Benutzern möglich (ohne Anmeldung). App-Benutzer können auch Gruppennachrichten-Threads mit anderen SMS-Telefonnummern erstellen. Neue Mitglieder, die in die Gruppennachricht aufgenommen werden, können die App herunterladen und die Nachrichten der anderen Mitglieder lesen.

Laden Sie die Garmin Messenger App im App-Shop des Smartphones herunter (garmin.com/messengerapp).

Verwenden der Messenger Funktion

ACHTUNG

Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf die ohne Satellitennutzung verfügbaren Nachrichtenfunktionen der Garmin Messenger App verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten.

HINWEIS

Zum Verwenden der Messenger Funktion muss die Forerunner Uhr über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Messenger App auf Ihrem kompatiblen Smartphone verbunden sein.

Mit der Messenger Funktion auf der Uhr können Sie Nachrichten von der Garmin Messenger Smartphone-App anzeigen, sie verfassen und beantworten.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die **Messenger** Übersicht anzuzeigen.
TIPP: Die Messenger Funktion ist auf der Uhr als Übersicht, App oder Option im Steuerungsmenü verfügbar.
- 2 Drücken Sie **START**, um die Übersicht zu öffnen.
- 3 Wenn Sie die **Messenger** Funktion zum ersten Mal verwenden, scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung und die Einrichtung abzuschließen.
- 4 Wählen Sie auf der Uhr eine Option:
 - Wählen Sie **Neue Nachricht**, anschließend einen Empfänger und wählen Sie danach entweder eine vordefinierte Nachricht oder verfassen Sie eine eigene, um eine neue Nachricht zu erstellen.
 - Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN** und wählen Sie eine Unterhaltung, um eine Unterhaltung anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Antworten** und anschließend entweder eine vordefinierte Nachricht oder verfassen Sie eine eigene Nachricht, um auf eine Nachricht zu antworten.

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.

HINWEIS

Zum Verwenden der Sicherheits- und Trackingfunktionen muss die Uhr der Forerunner über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

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

Hilfe: 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 die Uhr der Forerunner während bestimmter Outdoor-Aktivitäten einen Unfall erkennt, sendet sie eine automatische Nachricht, einen 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.

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.

Hinzufügen von Kontakten

Sie können der Garmin Connect App bis zu 50 Kontakte hinzufügen. Kontakt-E-mails können mit der LiveTrack Funktion verwendet werden. Drei dieser Kontakte können als Notfallkontakte verwendet werden ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 72](#)).

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

Nachdem Sie Kontakte hinzugefügt haben, müssen Sie die Daten synchronisieren, um die Änderungen auf das Forerunner Gerät anzuwenden ([Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect, Seite 70](#)).

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

⚠ ACHTUNG

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

HINWEIS

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf der Uhr müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 72*). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie **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.

Anfordern von Notfallhilfe

⚠ ACHTUNG

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

HINWEIS

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 72*). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt.
- 2 Wenn Sie spüren, dass das Gerät dreimal vibriert, lassen Sie die Taste los, um die Notfallhilfe zu aktivieren. Die Countdown-Seite wird angezeigt.

TIPP: Vor Abschluss des Countdowns können Sie eine beliebige Taste gedrückt halten, um die Nachricht abzubrechen.

Live-Eventfreigabe

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

Aktivieren der Live-Eventfreigabe

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

HINWEIS: LiveTrack Funktionen sind verfügbar, wenn die Forerunner Uhr über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App auf einem kompatiblen Android Smartphone verbunden ist.

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

Sie können die Nachrichtenauslöser und Optionen anpassen.

- 2 Gehen Sie nach draußen und wählen Sie auf der Forerunner Uhr eine GPS-Aktivität.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 3 Wählen Sie **⋮ > Live-Eventfreigabe > Teilen**.

Die Live-Eventfreigabe bleibt 24 Stunden lang aktiviert.

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

Uhren

Einstellen eines Alarms

Sie können mehrere Alarme einstellen.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alarme > Neuer Alarm**.
- 3 Geben Sie die Alarmzeit ein.

Bearbeiten von Alarmen

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

Verwenden der Stoppuhr

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



Die Stoppuhr-Gesamtzeit ② läuft weiter.

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

Starten des Countdown-Timers

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

Löschen von Timern

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

Synchronisieren der Zeit über GPS

Jedes Mal, wenn Sie die Uhr einschalten und Satellitensignale erfassen, ermittelt sie automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit. Sie können die Zeit auch manuell über GPS synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln und um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Zeit > Über GPS synchronisieren**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst (*Erfassen von Satellitensignalen, Seite 90*).

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.

Hinzufügen alternativer Zeitzonen

Sie können die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzeigen.

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

Bearbeiten alternativer Zeitzonen

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

Anpassen der Uhr

Aktivitäten und App-Einstellungen

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

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

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

Alarmer: Legt die Trainings- oder Navigationsalarmer für die Aktivität fest ([Aktivitätsalarmer, Seite 79](#)).

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

Auto-Erholung: Ermöglicht es der Uhr, automatisch ein Erholungsintervall zu erstellen, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen ([Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung, Seite 8](#)).

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

Herzfrequenz senden: Aktiviert das automatische Senden von Herzfrequenzdaten, wenn Sie die Aktivität starten ([Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 47](#)).

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

Datenseiten: Ermöglicht es Ihnen, für die Aktivität Datenseiten anzupassen und neue Datenseiten hinzuzufügen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 78](#)).

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

Bahnnummer: Legt die Bahnnummer für das Bahntraining fest.

Rundentaste: Aktiviert oder deaktiviert die BACK Taste zum Aufzeichnen einer Runde oder Erholungsphase während einer Aktivität.

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

Gerät sperren: Sperrt den Touchscreen und die Tasten bei Multisport-Aktivitäten, um eine versehentliche Tastenbetätigung und Touchscreen-Nutzung zu verhindern.

Poolgröße: Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest.

Zeit bis Standby-Modus: Legt die Zeit bis zum Standby-Modus fest, um zu bestimmen, wie lange die Uhr im Trainingsmodus bleibt, beispielsweise wenn Sie auf den Beginn eines Wettkampfs warten. Bei der Option Normal aktiviert die Uhr den Energiesparuhrmodus nach einer Inaktivität von 5 Minuten. Bei der Option Verlängert aktiviert die Uhr den Energiesparuhrmodus nach einer Inaktivität von 25 Minuten. Der erweiterte Modus kann dazu führen, dass die Akku-Laufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt wird.

Temperatur aufzeichnen: Zeichnet die Umgebungstemperatur um die Uhr während bestimmter Aktivitäten auf.

VO2max aufzeichnen: Aktiviert die VO2max-Aufzeichnung für Trailrun- und Ultralaufaktivitäten.

Umbenennen: Legt den Aktivitätsnamen fest.

Wiederholungszähler: Aktiviert oder deaktiviert den Wiederholungszähler bei einem Training. Bei der Option Nur Trainings ist der Wiederholungszähler nur bei Trainings mit Anweisungen aktiviert.

Werkseinstellungen wiederherstellen: Ermöglicht es Ihnen, die Aktivitätseinstellungen zurückzusetzen.

Laufleistung: Ermöglicht die Aufzeichnung von Laufleistungsdaten und die Anpassung der Einstellungen ([Einstellungen der Laufleistung, Seite 56](#)).

Satelliten: Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird ([Satelliteneinstellungen, Seite 80](#)).

Selbsteinschätzung: Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen (*Einschätzen von Aktivitäten, Seite 4*).

Schwimmstilerkennung: Aktiviert die Schwimmstilerkennung für das Schwimmbadschwimmen.

Touchscreen: Aktiviert oder deaktiviert den Touchscreen während einer Aktivität.

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 die Taste **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 **Datenseiten**.
- 6 Wählen Sie eine Datenseite, die angepasst werden soll.
- 7 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Layout**, um die Anzahl der Datenfelder auf der Datenseite anzupassen.
 - Wählen Sie **Datenfelder** und anschließend ein Feld, um die in diesem Feld angezeigten Daten zu ändern.
TIPP: Eine Liste aller verfügbaren Datenfelder finden Sie unter *Datenfelder, Seite 96*. Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar.
 - Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position der Datenseite in der Schleife zu ändern.
 - Wählen Sie **Entfernen**, um die Datenseite aus der Schleife zu entfernen.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neu hinzufügen**, um der Schleife eine Datenseite hinzuzufügen.
Sie können eine benutzerdefinierte Datenseite hinzufügen oder eine Seite aus den vordefinierten Datenseiten auswählen.

Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität

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

- 1 Halten Sie die Taste **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 **Datenseiten > Neu hinzufügen > Karte**.

Aktivitätsalarme

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

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

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

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

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Schrittfrequenz einrichten.
Kalorien	Ereignis, wiederkehrend	Sie können den Kalorienverbrauch einstellen.
Distanz	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Distanzintervall einrichten.
Höhe	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Höhe einrichten.
Herzfrequenz	Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Herzfrequenz-Bereich einrichten oder Bereichsänderungen auswählen. Siehe Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen, Seite 59 und Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 61 .
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Annäherung	Ereignis	Sie können einen Radius ausgehend von einer gespeicherten Position festlegen.
Laufen/Gehen	Wiederkehrend	Sie können in regelmäßigen Intervallen zeitgesteuerte Gehpausen einrichten.
Laufleistung	Ereignis, Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Leistungsbereich einrichten.
Geschwindigkeit	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Geschwindigkeit einrichten.
Schlagrate	Bereich	Sie können eine hohe oder niedrige Anzahl von Schlägen pro Minute einstellen.
Zeit	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Zeitintervall einrichten.
Laufbahn-Timer	Wiederkehrend	Sie können ein Laufbahnzeitintervall in Sekunden einrichten.

Einrichten von Alarmen

- 1 Halten Sie die Taste **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 **Alarme**.
- 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.

Satelliteneinstellungen

Sie können die Satelliteneinstellungen ändern, um die für die jeweiligen Aktivitäten verwendeten Satellitensysteme anzupassen. Weitere Informationen zu Satellitensystemen finden Sie unter www.garmin.com/aboutGPS.

TIPP: Die Satelliteneinstellungen können sich auf die Akkulaufzeit auswirken (*Informationen zur Akkulaufzeit, Seite 88*).

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

HINWEIS: Diese Einstellungen sind nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

Aus: Deaktiviert Satellitensysteme für die Aktivität.

Standard verwenden: Ermöglicht es der Uhr, die Standardsystemeinstellungen für Satelliten zu verwenden (*Systemeinstellungen, Seite 82*).

Nur GPS: Aktiviert das GPS-Satellitensystem.

Alle Systeme: Aktiviert mehrere Satellitensysteme. Die gemeinsame Verwendung mehrerer Satellitensysteme bietet in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung und erfasst die Position schneller als bei der ausschließlichen Verwendung des GPS.

UltraTrac: Zeichnet Trackpunkte und Sensordaten seltener auf. Bei aktivierter UltraTrac Funktion wird die Akkulaufzeit verlängert, jedoch wird die Qualität der aufgezeichneten Aktivitäten verringert. Verwenden Sie die UltraTrac Funktion für Aktivitäten, die eine lange Akku-Laufzeit erfordern und für die Sensordaten seltener aktualisiert werden können.

Manuelles Kalibrieren des Kompasses

HINWEIS

Kalibrieren Sie den elektronischen Kompass im Freien. Erhöhen Sie die Richtungsgenauigkeit, indem Sie sich nicht in der Nähe von Gegenständen aufhalten, die Magnetfelder beeinflussen, z. B. Autos, Gebäude oder überirdische Stromleitungen.

Die Uhr wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist, z. B. wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind, können Sie den Kompass manuell kalibrieren.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Kompasskalibrierung**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
TIPP: Zeichnen Sie mit Ihrem Handgelenk eine 8, bis eine Meldung angezeigt wird.

Karteneinstellungen

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

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

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

Benutzerpositionen: Blendet Favoriten auf der Karte ein oder aus.

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

Power Manager-Einstellungen

Halten Sie **UP** gedrückt und wählen Sie Power Manager.

Energiesparmodus: Deaktiviert bestimmte Funktionen, um die Akku-Laufzeit zu optimieren.

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

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

Systemeinstellungen

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

Sprache: Stellt die Sprache der Uhr ein.

Zeit: Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 82](#)).

Anzeige: Passt die Displayeinstellungen an ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 83](#)).

Touchscreen: Ermöglicht es Ihnen, den Touchscreen bei der allgemeinen Nutzung, während Aktivitäten oder während des Schlafens zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Satelliten: Legt das Standardsatellitensystem fest, das für Aktivitäten verwendet wird. Bei Bedarf können Sie die Satelliteneinstellung für jede Aktivität anpassen ([Satelliteneinstellungen, Seite 80](#)).

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

Schlafmodus: Ermöglicht es Ihnen, die Schlafenszeiten und Schlafmoduseinstellungen einzurichten und den DND Modus beim Schlafen zu aktivieren ([Anpassen des Schlafmodus, Seite 34](#)).

Auto-Sperre: Ermöglicht es Ihnen, die Tasten und den Touchscreen automatisch zu sperren, um eine versehentliche Tastenbetätigung und Touchscreen-Nutzung zu verhindern. Verwenden Sie die Option Während der Aktivität, um die Tasten und den Touchscreen während einer Aktivität mit Zeitangabe zu sperren. Verwenden Sie die Option Nicht während der Aktivität, um die Tasten und den Touchscreen zu sperren, wenn keine Aktivität mit Zeitangabe aufgezeichnet wird.

Format: Richtet allgemeine Voreinstellungen für das Format ein, beispielsweise die während Aktivitäten angezeigte Maßeinheit, Pace und Geschwindigkeit, den Wochenanfang sowie das geografische Positionsformat und Optionen für das Kartenbezugssystem ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 83](#)).

Datenaufzeichnung: Legt fest, wie die Uhr Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption Intelligent (Standard) ermöglicht längere Aktivitätsaufzeichnungen. Die Aufzeichnungsoption Jede Sekunde liefert ausführlichere Aktivitätsaufzeichnungen, zeichnet jedoch ggf. länger andauernde Aktivitäten nicht ganz auf.

USB-Modus: Richtet die Uhr so ein, dass MTP (Media Transfer Protocol) oder der Garmin Modus verwendet wird, wenn eine Verbindung mit einem Computer besteht.

Reset: Ermöglicht es Ihnen, Benutzerdaten und Einstellungen zurückzusetzen ([Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 90](#)).

Software-Update: Ermöglicht es Ihnen, heruntergeladene Software-Updates zu installieren, automatische Updates zu aktivieren oder manuell nach Updates zu suchen ([Produkt-Updates, Seite 88](#)).

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

Zeiteinstellungen

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

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

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

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

Zeit: Ermöglicht es Ihnen, die Zeit anzupassen, wenn für die Option Uhrzeit einstellen die Einstellung Manuell ausgewählt ist.

Alarme: Ermöglicht es Ihnen, stündliche Alarme einzurichten sowie Alarme für Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, die eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang oder -untergang ertönen ([Einrichten von Zeit-Alarmen, Seite 83](#)).

Über GPS synchronisieren: Ermöglicht es Ihnen, die Zeit manuell zu synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln. Außerdem ermöglicht diese Option es Ihnen, die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen ([Synchronisieren der Zeit über GPS, Seite 76](#)).

Einrichten von Zeit-Alarmen

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

Ändern der Displayeinstellungen

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Anzeige**.
- 3 Aktivieren Sie die Option **Große Schriftarten**, um die Größe des auf dem Display angezeigten Textes zu erhöhen.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Während der Aktivität**.
 - Wählen Sie **Allgemeine Nutzung**.
 - Wählen Sie **Beim Schlafen**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Display immer an**, damit die Displaydesigndaten immer zu sehen sind und die Helligkeit und der Hintergrund reduziert werden. Diese Option wirkt sich auf die Nutzungsdauer von Akku und Display aus ([Informationen zum AMOLED-Display, Seite 84](#)).
 - Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeitsstufe des Displays einzurichten.
 - Wählen Sie **Geste**, damit die Beleuchtung eingeschaltet wird, wenn Sie den Arm heben, um auf das Gerät am Handgelenk zu blicken.
 - Wählen Sie **Zeitlimit**, um den Zeitraum einzurichten, nach dem sich das Display ausschaltet.

Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz, Pace und Geschwindigkeit, Höhe und mehr anpassen.

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

Geräteinformationen

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können Geräteinformationen anzeigen, z. B. die Geräte-ID, die Softwareversion, aufsichtsrechtliche Informationen und die Lizenzvereinbarung.

- 1 Halten Sie 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 die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie im Systemmenü die Option **Info**.

Informationen zum AMOLED-Display

Die Uhreinstellungen sind standardmäßig für eine optimale Akkulaufzeit und Leistung eingerichtet (*Optimieren der Akkulaufzeit, Seite 91*).

Das Einbrennen von Bildern ist ein normales Verhalten für AMOLED-Geräte. Zum Verlängern der Nutzungsdauer des Displays sollten Sie es vermeiden, statische Bilder mit hohen Helligkeitsstufen über längere Zeit anzuzeigen. Zum Minimieren des Einbrennens schaltet sich das Display bei der Forerunner nach dem ausgewählten Zeitlimit aus (*Ändern der Displayeinstellungen, Seite 83*). Sie können das Handgelenk zum Körper drehen, auf den Touchscreen tippen oder eine Taste drücken, um die Smartwatch zu aktivieren.

Aufladen der Smartwatch

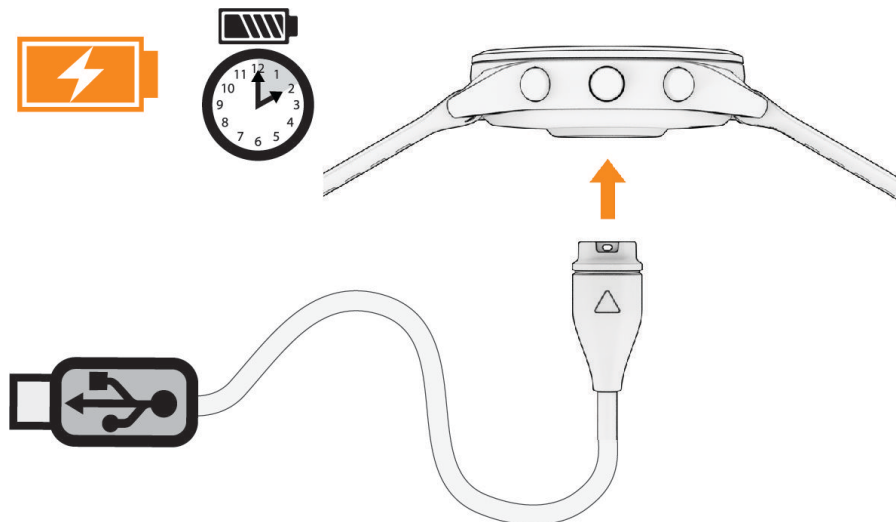
⚠️ WARNUNG

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 86*).

- 1 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ▲) in den Ladeanschluss an der Smartwatch.



- 2 Schließen Sie das andere Ende des Kabels an einen USB-Ladeanschluss an.
Die Smartwatch zeigt den aktuellen Akkuladestand an.

Tipps zum Aufladen der Uhr

- 1 Verbinden Sie das Ladegerät sicher mit der Uhr, um die Uhr über das USB-Kabel aufzuladen (*Aufladen der Smartwatch, Seite 84*).

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.

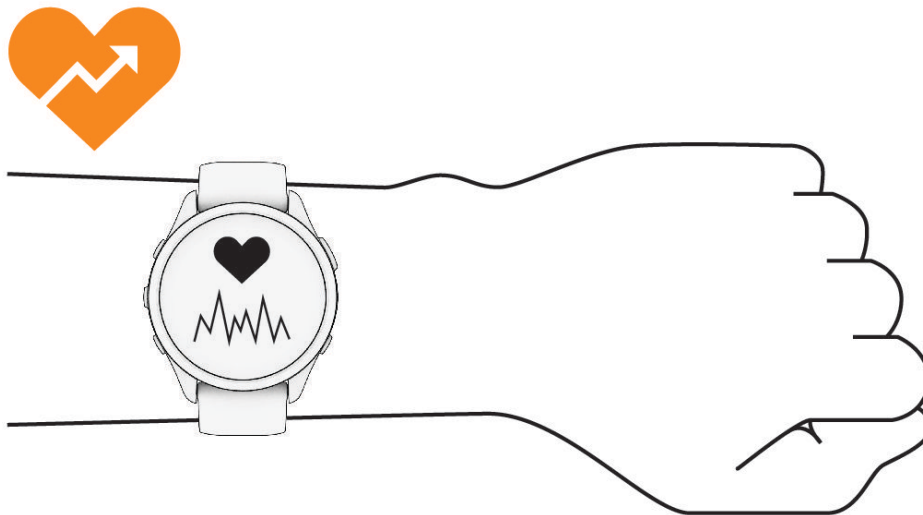
Tragen der Uhr

⚠ ACHTUNG

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

- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks.

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



HINWEIS: Der optische Sensor befindet sich auf der Rückseite der Uhr.

- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 46*.
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten, Seite 50*.
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.
- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter www.garmin.com/fitandcare.

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.

Bedienen Sie den Touchscreen nie mit harten oder scharfen Gegenständen, da dies zu Schäden am Touchscreen führen kann.

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.

- 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 die Uhr 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 die Uhr ein.
- 3 Schieben Sie den Entriegelungsstift ein und richten Sie den Federsteg auf die gegenüberliegende Seite der Uhr aus.
- 4 Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um das andere Armband auszuwechseln.

Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Wasserdichtigkeit	Schwimmen, 5 ATM ¹
Speicherplatz für Medien	Bis zu 4 GB
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
EU-Funkfrequenz (Leistung)	2,4 GHz bei 15,94 dBm (maximal)
EU-SAR-Werte	1,04 W/kg für Torso, 0,41 W/kg für Extremitäten

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

Informationen zur Akkulaufzeit

Die tatsächliche Akkulaufzeit hängt von den auf der Smartwatch aktivierten Funktionen ab, z. B. Fitness-Tracker-Funktionen, Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Smartphone-Benachrichtigungen, GPS sowie von den verbundenen Sensoren.

Modus	Akkulaufzeit
Aktivitätsmodus mit Option Nur GPS	Bis zu 19 Stunden
Aktivitätsmodus mit GPS-Modus Alle Systeme	Bis zu 17 Stunden
Aktivitätsmodus mit Option Nur GPS und Musikwiedergabe	Bis zu 7 Stunden
Aktivitätsmodus mit GPS-Modus Alle Systeme und Musikwiedergabe	Bis zu 6,5 Stunden
Aktivitätsmodus mit UltraTrac GPS-Modus	Bis zu 25 Stunden
Smartwatch-Modus mit Fitness-Tracker-Funktionen, Smartphone-Benachrichtigungen und Herzfrequenzmessung am Handgelenk	Bis zu 11 Tage

Fehlerbehebung

Produkt-Updates

Das Gerät sucht automatisch nach Updates, wenn eine Verbindung per Bluetooth oder Wi-Fi besteht. Über die Systemeinstellungen können Sie manuell nach Updates suchen (*Systemeinstellungen, Seite 82*). Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express (garmin.com/express).

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

- Software-Updates
- Produktregistrierung

Einrichten von Garmin Express


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

Weitere Informationsquellen

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

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

Wie kann ich das Drücken der Rudentaste rückgängig machen?

Bei einer Aktivität kann es vorkommen, dass Sie versehentlich die Rudentaste drücken. In den meisten Fällen wird auf dem Display  angezeigt. In diesem Fall haben Sie einige Sekunden Zeit, um die letzte Rundenänderung oder den letzten Sportwechsel zu verwerfen. Die Funktion zum Rückgängigmachen der Runde ist für Aktivitäten verfügbar, die manuelle Runden, manuelle Sportwechsel und automatische Sportwechsel unterstützen. Die Funktion zum Rückgängigmachen der Runde ist nicht für Aktivitäten verfügbar, die die automatische Aufzeichnung von Runden, Lauftrainings, Erholungsphasen oder Pausen auslösen, z. B. Aktivitäten im Fitnessstudio, Schwimmbadschwimmen und Trainings.

Fitness Tracker

Weitere Informationen zur Fitness-Tracker-Genauigkeit sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

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

Meine Schrittzahl ist ungenau

Falls Ihre Schrittzahl ungenau ist, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

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

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

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

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

1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Express ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 70](#)).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App ([Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect, Seite 70](#)).

2 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

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

Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau

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

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

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

Lassen Sie die Uhr nach der Reinigung vollständig trocknen.

- Halten Sie sich beim Treppensteigen nicht am Geländer fest, und überspringen Sie keine Stufen.
- Wenn es windig ist, tragen Sie die Uhr unter dem Ärmel oder der Jacke, da starke Windböen zu fehlerhaften Messwerten führen können.

Meine Intensitätsminuten blinken

Wenn Sie mit einer Intensität trainieren, die zum Erreichen Ihres Wochenziels für Intensitätsminuten angerechnet wird, blinken die Intensitätsminuten.

Erfassen von Satellitensignalen

Das Gerät benötigt möglicherweise eine ungehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen. Uhrzeit und Datum werden automatisch basierend auf der GPS-Position eingerichtet.

TIPP: Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.
Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.
- 2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie die Uhr regelmäßig mit Ihrem Garmin Konto:
 - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express eine Verbindung zwischen Uhr und Computer her.
 - Verbinden Sie die Uhr über das Bluetooth fähige Telefon mit der Garmin Connect App.
 - Verbinden Sie die Uhr über ein drahtloses Wi-Fi Netzwerk mit Ihrem Garmin Konto.Während die Uhr mit dem Garmin Konto verbunden ist, lädt sie Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit sie schnell Satellitensignale erfassen kann.
- Begeben Sie sich mit der Uhr im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

Neustart der Uhr

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

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

- 1 Halten Sie 15 Sekunden lang die Taste **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.

HINWEIS: Wenn Sie eine Garmin Pay Brieftasche eingerichtet haben, wird mit dieser Option die Brieftasche von der Uhr gelöscht. Wenn auf der Uhr Musik gespeichert ist, wird mit dieser Option die gespeicherte Musik gelöscht.

Optimieren der Akkulaufzeit

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Akkulaufzeit zu verlängern.

- Deaktivieren Sie die Musik.
- Reduzieren Sie die Displayhelligkeit und deaktivieren Sie die Einstellung **Display immer an** (*Ändern der Displayeinstellungen, Seite 83*).
- Richten Sie die Einstellungen für den Energiesparmodus im Power Manager ein (*Power Manager-Einstellungen, Seite 81*).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Smartphone-Verbindungsfunktionen, Seite 65*).
- Reduzieren Sie die Zeit für die Displayabschaltung (*Ändern der Displayeinstellungen, Seite 83*).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Garmin Geräte (*Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 47*).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 46*).

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


- Schränken Sie die von der Uhr angezeigten Telefonbenachrichtigungen ein (*Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 66*).
- Deaktivieren Sie die Pulsoximetermessung (*Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 46*).
- Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option **Später fortsetzen** (*Beenden von Aktivitäten, Seite 4*).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** (*Systemeinstellungen, Seite 82*).
- Verwenden Sie für die Aktivität den UltraTrac GPS-Modus (*Satelliteneinstellungen, Seite 80*).
- Verwenden Sie ein Displaydesign, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.
Verwenden Sie beispielsweise ein Displaydesign ohne Sekundenzeiger (*Anpassen des Displaydesigns, Seite 13*).

Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste, und wählen Sie es aus.
- 3 Wählen Sie das erste Element aus der Liste aus.
- 4 Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** die gewünschte Sprache aus.

Beenden des Demomodus

Im Demomodus wird eine Vorschau der Funktionen auf der Uhr angezeigt.

- 1 Drücken Sie achtmal die Taste **LIGHT**.
- 2 Wählen Sie .

Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?

Die Forerunner Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.

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

Das 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 **Konnektivität > Telefon > Smartphone koppeln**.

Die Herzfrequenz auf meiner Uhr ist nicht genau

Weitere Informationen zum Herzfrequenzsensor finden Sie unter www.garmin.com/heartrate.

Der Temperaturmesswert für Aktivitäten stimmt nicht

Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperaturmesswert des internen Temperatursensors. Die Temperaturmesswerte sind am genauesten, wenn Sie die Uhr vom Handgelenk nehmen und 20 bis 30 Minuten warten.

Sie können außerdem einen optionalen, externen temperatursensoren verwenden, um beim Tragen der Uhr genaue Messwerte der Umgebungstemperatur zu erhalten.

Wie kann ich Sensoren manuell koppeln?

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

- 1 Die Uhr muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.
HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu anderen Funksensoren ein.
- 2 Falls Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt koppeln, legen Sie ihn sich an.
Der Herzfrequenz-Brustgurt sendet oder empfängt erst Daten, nachdem er angelegt wurde.
- 3 Halten Sie **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?

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

- 1 Halten Sie **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 78](#)).

Die Kopfhörer stellen keine Verbindung mit der Uhr her

Wenn die Bluetooth Kopfhörer zuvor mit dem Smartphone verbunden waren, stellen sie evtl. automatisch eine Verbindung mit dem Smartphone her, anstatt mit der Uhr. Versuchen Sie es mit folgenden Tipps.

- Deaktivieren Sie auf dem Telefon die Bluetooth Technologie.
Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Telefons.
- Halten Sie eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zum Smartphone ein, während Sie Kopfhörer mit der Uhr verbinden.
- Köpeln Sie die Kopfhörer mit der Uhr ([Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 63](#)).

Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden

Wenn Sie eine Forerunner music Uhr verwenden, die mit Bluetooth Kopfhörern verbunden ist, ist das Signal am stärksten, wenn freie Sicht zwischen der Uhr und der Antenne der Kopfhörer besteht.

- Wenn das Signal Ihren Körper durchdringen muss, kann es zu einem Signalverlust kommen oder die Verbindung mit den Kopfhörern wird evtl. getrennt.
- Wenn Sie die Forerunner music Uhr am linken Handgelenk tragen, sollte sich die Bluetooth Antenne der Kopfhörer am linken Ohr befinden.
- Da Kopfhörer je nach Modell unterschiedlich sind, können Sie versuchen, die Uhr am anderen Handgelenk zu tragen.
- Wenn Sie ein Armband aus Metall oder Leder tragen, können Sie zu einem Silikonarmband wechseln, um die Signalstärke zu verbessern.
























Anhang





Aktivitätsliste

Diese Aktivitäten sind auf der Uhr der Forerunner 165 Series verfügbar.

HINWEIS: Aktualisieren Sie die Software der Uhr, um die neuesten Aktivitäten zu erhalten (*Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App, Seite 69, Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express, Seite 70*).

- *Anpassen von Aktivitäten und Apps, Seite 11*
- *Starten von Aktivitäten, Seite 3*

	Radfahren
	Indoor Rad
	Atemübung
	Cardio
	Crosstraining
	Treppensteigen
	HIIT
	Wandern
	Hallenbahn
	Freiwasser
	Sonstige
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Schwimmbad
	Laufen
	Stepper
	Krafttraining
	Tennis
	Laufbahn
	Trail Run
	Laufband
	Ultra Run

	Virtual Run
	Gehen
	Indoor Gehen
	Yoga

Datenfelder

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

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

Schrittfrequenzfelder

Name	Beschreibung
Ø Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Ø Schrittfrequenz	Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz 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.
SF	Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).
Runde - Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.
Runde - Schrittfrequenz	Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Schrittfrequenz	Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die letzte beendete Runde.

Diagramme

Name	Beschreibung
Herzfrequenzdiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Herzfrequenz während der Aktivität angezeigt wird.
Pace-Diagramm	Ein Diagramm, auf dem die Pace während der Aktivität angezeigt wird.
Leistungsgrafik	Ein Diagramm, auf dem die Leistung während der Aktivität angezeigt wird.
Geschwindigkeitsdiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Geschwindigkeit während der Aktivität angezeigt wird.

Distanzfelder

Name	Beschreibung
Distanz	Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.
Intervall - Distanz	Die Distanz, die während des aktuellen Intervalls zurückgelegt wurde.
Rundendistanz	Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.
Letzte Runde - Distanz	Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.
Letzte Übung - Distanz	Die während der letzten beendeten Übung zurückgelegte Distanz.
Übungsdistanz	Die Distanz, die während der aktuellen Übung zurückgelegt wurde.

Distanzfelder

Name	Beschreibung
Höhe	Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.
Anstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Anstieg zurückgelegt wurde.
Abstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

Etagenfelder

Name	Beschreibung
Etagen hochgestiegen	Die Gesamtanzahl der hochgestiegenen Stockwerke für den Tag.
Etagen -	Die Gesamtanzahl der hinabgestiegenen Stockwerke für den Tag.
Etagen pro Minute	Die Anzahl der pro Minute hochgestiegenen Stockwerke.

Grafisch

Name	Beschreibung
Widget-Übersicht	Laufen. Eine farbige Anzeige des aktuellen Trittfrequenzbereichs.
Anzeige der Bodenkontaktzeit	Eine farbige Anzeige der Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen.
PacePro-Anzeige	Laufen. Die aktuelle Splitpace und die Ziel-Splitpace.
LEISTUNGSANZEIGE	Eine farbige Anzeige des aktuellen Leistungsbereichs.
Training Effect-Anzeige	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben und anaeroben Fitness-level.
Anzeige für vertikale Bewegung	Eine farbige Anzeige des Umfangs der vertikalen Bewegung beim Laufen.
Anzeige vertikales Verhältnis	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.

Herzfrequenzfelder

Name	Beschreibung
% der Herzfrequenzreserve	Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).
Aerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.
Anaerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.
Durchschnittliche Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittlicher % der Herzfrequenzreserve	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittliche Herzfrequenz %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Herzfrequenz	Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss die Herzfrequenzmessung am Handgelenk unterstützen oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verbunden sein.
Herzfrequenz %Max.	Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.
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 - Ø %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Ø %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Ø HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Max. %HFR	Der maximale Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Max. %Max.	Der maximale Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Maximale Herzfrequenz	Die maximale Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Runde - % der Herzfrequenzreserve	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.
Runde Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Runde - Herzfrequenz %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

Name	Beschreibung
Letzte Runde - Herzfrequenz %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.
Letzte Übung - %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die letzte beendete Übung.
Letzte Übung - HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Übung.
Letzte Übung - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Übung.
Übung - %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Übung.
Übung - HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Übung.
Übung - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Übung.
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.

Bahnenfelder

Name	Beschreibung
Intervall - Bahnen	Die Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.
Bahnen	Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität vollendeten Bahnen.

Andere Felder

Name	Beschreibung
Aktiv-Kalorien	Die während der Aktivität verbrannten Kalorien.
Akkuladestand	Die verbleibende Akkuleistung.
GPS	Die Stärke des GPS-Satellitensignals.
Intervalle	Die Anzahl der Intervalle, die bei der aktuellen Aktivität beendet wurden.
Runden	Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
Bewegungen	Die Gesamtanzahl der Bewegungen, die während der aktuellen Aktivität beendet wurden.
Wiederholungen	Die Anzahl der Wiederholungen eines Trainingssatzes während einer Krafttrainingsaktivität.
Atemfrequenz	Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).
Schritte	Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität zurückgelegten Schritte.
Stress	Ihr aktueller Stresslevel.
Uhrzeit	Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).
Gesamtkalorien	Der Gesamtkalorienverbrauch des Tages.

Pace-Felder

Name	Beschreibung
Durchschnittspace	Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.
Intervall - Pace	Die Durchschnittspace für das aktuelle Intervall.
Rundenpace	Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Pace	Die Durchschnittspace für die letzte beendete Runde.
Letzte Bahn - Pace	Die Durchschnittspace für die letzte beendete Bahn.
Letzte Übung - Pace	Die Durchschnittspace für die letzte beendete Übung.
Übung - Pace	Die Durchschnittspace für die aktuelle Übung.
Pace	Die aktuelle Pace.

PacePro-Felder

Name	Beschreibung
Nächste Splitdistanz	Laufen. Die Gesamtstrecke der nächsten Split.
Nächste Split-Zielpace	Laufen. Die Zielpace für die nächste Split.
Splitdistanz	Laufen. Die Gesamtstrecke der aktuellen Split.
Verbleibende Splitdistanz	Laufen. Die verbleibende Distanz der aktuellen Split.
Splitpace	Laufen. Die Pace für die aktuelle Split.
Split-Zielpace	Laufen. Die Zielpace für die aktuelle Split.

Leistungsfelder

Name	Beschreibung
Ø Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
Rundenleistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
Leistung	Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt.
Leistungsbereich	Die aktuelle Leistungsabgabe basierend auf Ihren konfigurierten Leistungsbereichen.

Erholungsfelder

Name	Beschreibung
Wiederholung nach	Der Timer für das letzte Intervall sowie die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).
Erholungs-Timer	Der Timer für die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

Lauffeffizienz

Name	Beschreibung
Ø Bodenkontaktzeit	Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittliche Schrittlänge	Die durchschnittliche Schrittlänge für das aktuelle Training.
Ø vertikale Bewegung	Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Ø vertikales Verhältnis	Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für das aktuelle Training.
Bodenkontaktzeit	Die Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen. Die Bodenkontaktzeit wird nicht beim Gehen berechnet.
Runde - Bodenkontaktzeit	Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.
Runde - Schrittlänge	Die durchschnittliche Schrittlänge für die aktuelle Runde.
Runde - Vertikale Bewegung	Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Runde.
Runde - Vertikales Verhältnis	Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für die aktuelle Runde.
Schrittlänge	Die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten, gemessen in Metern.
Vertikale Bewegung	Der Umfang der vertikalen Bewegung beim Laufen. Die vertikale Bewegung des Körpers wird für jeden Schritt in Zentimetern gemessen.
Vertikales Verhältnis	Das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.

Geschwindigkeitsfelder

Name	Beschreibung
Durchschnittliche Geschwindigkeit in Bewegung	Die Durchschnittsgeschwindigkeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittliche Gesamtgeschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität, einschließlich Geschwindigkeit in Bewegung und Geschwindigkeit im Stand.
Ø Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Rundengeschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.
Letzte Übung - Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Übung.
Maximale Geschwindigkeit	Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Übung - Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Übung.
Geschwindigkeit	Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.
Geschwindigkeitsdiagramm	Ein Diagramm, das Ihre aktuelle Geschwindigkeit anzeigt.

Schwimmzugfelder

Name	Beschreibung
Ø Distanz pro Zug	Schwimmen. Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.
Durchschnittliche Schlagrate	Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Aktivität.
Ø Züge pro Bahn	Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadlänge während der aktuellen Aktivität.
Intervall - Züge pro Bahn	Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadlänge während des aktuellen Intervalls.
Intervall - Schwimmstil	Der aktuelle Schwimmstil des Intervalls.
Runde - Distanz pro Zug	Schwimmen. Die während der aktuellen Runde durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.
Runde - Zugzahl	Schwimmen. Die durchschnittliche Anzahl der Züge pro Minute (zpm) während der aktuellen Runde.
Runde - Züge	Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Distanz pro Zug	Schwimmen. Die während der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.
Letzte Runde - Zugzahl	Schwimmen. Die durchschnittliche Anzahl der Züge pro Minute (zpm) während der letzten beendeten Runde.
Letzte Runde - Züge	Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die letzte beendete Runde.
Letzte Bahn - Züge	Die Anzahl der Schwimmzüge für die letzte vollendete Bahn.
Letzte Bahn - Schwimmstil	Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.
Zugzahl	Schwimmen. Die Anzahl der Züge pro Minute (zpm).
Züge	Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die aktuelle Aktivität.

Swolf-Felder

Name	Beschreibung
Ø Swolf	Der durchschnittliche Swolf-Wert für die aktuelle Aktivität. Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Schwimmzüge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind (<i>Begriffsklärung für das Schwimmen, Seite 8</i>). Beim Freiwasserschwimmen wird der Swolf-Wert für eine Distanz von 25 Metern berechnet.
Intervall - Swolf	Der durchschnittliche Swolf-Wert für das aktuelle Intervall.
Runde - Swolf	Der Swolf-Wert für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Swolf	Der Swolf-Wert für die letzte beendete Runde.
Letzte Bahn - Swolf	Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

Temperaturfelder

Name	Beschreibung
Max. Temperatur 24 Stunden	Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete maximale Temperatur.
Min. Temperatur 24 Stunden	Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete minimale Temperatur.
Temperatur	Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor. Sie können einen temper Sensor mit dem Gerät koppeln, der fortwährend genaue Temperaturdaten liefert.

Timer-Felder

Name	Beschreibung
Durchschnittliche Rundenzeit	Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.
Ø Übungszeit	Die durchschnittliche Übungszeit für die aktuelle Aktivität.
Ø Zeit in Stellung	Die durchschnittliche Zeit in Stellung für die aktuelle Aktivität.
Verstrichene Zeit	Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Aktivitäten-Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.
Geschätzte Endzeit	Die voraussichtliche Endzeit der aktuellen Aktivität.
Intervallzeit	Die Timer-Zeit für das aktuelle Intervall.
Rundenzeit	Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Zeit	Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.
Letzte Übung - Zeit	Die Timer-Zeit für die letzte beendete Übung.
Zeit in letzter Stellung	Die Timer-Zeit für die letzte beendete Stellung.
Zeit in Bewegung	Die Timer-Zeit für die aktuelle Übung.
Zeit in Bewegung	Die Gesamtzeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Insgesamt voraus/zurück	Der gesamte zeitliche Vorsprung bzw. Rückstand zur Zielpace.
Zeit in Stellung	Die Timer-Zeit für die aktuelle Stellung.
Satz Timer	Die Zeit des aktuellen Trainingsatzes während einer Krafttrainingsaktivität.
Zeit im Stand	Die Gesamtzeit im Stand für die aktuelle Aktivität.
Schwimmzeit	Die Schwimmzeit für die aktuelle Aktivität ohne die Erholungszeit.
Timer	Die aktuelle Zeit des Aktivitäten-Timers.

Trainingsfelder

Name	Beschreibung
Verbleibende Wiederholungen	Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.
Abschnittsdauer	Die für den Trainingsabschnitt verbleibende Zeit oder Distanz.
Abschnitt - Pace	Die aktuelle Pace während des Trainingsabschnitts.
Abschnitt - Geschwindigkeit	Die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainingsabschnitts.
Abschnitt - Zeit	Die für den Trainingsabschnitt verstrichene Zeit.

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.

Radgröße und -umfang

Wenn der Geschwindigkeitssensor für das Radfahren verwendet wird, erkennt er automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

Die Reifengröße für das Radfahren ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Sie können den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

