

**GARMIN**<sup>®</sup>



# VÍVOACTIVE<sup>®</sup> 6

---

## Benutzerhandbuch

© 2025 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® und vivoactive® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ Serie, Index™, 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 LLC. Apple®, iPhone® und iTunes® 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. Di2™ ist eine Marke von Shimano, Inc. 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® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. USB-C® ist eine eingetragene Marke von USB Implementers Forum. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Zwift™ ist eine Marke von Zwift, Inc. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

M/N: A04951

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung.....</b>	<b>1</b>
Erste Schritte.....	1
Übersicht.....	1
Tipps zum Verwenden des Touchscreens.....	2
Sperren und Entsperren des Geräts.....	2
Übersicht über Symbole.....	3
<b>Apps und Aktivitäten.....</b>	<b>3</b>
Apps.....	4
Health Snapshot.....	6
Garmin Pay.....	6
Einrichten der Garmin Pay	
Brieftasche.....	6
Zahlen für Einkäufe mit der Uhr.....	6
Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche.....	7
Verwalten von Garmin Pay	
Karten.....	7
Ändern des Garmin Pay	
Kenncodes.....	8
Verwenden der Messenger Funktion.....	8
Aktivitäten.....	9
Starten von Aktivitäten.....	10
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten.....	10
Beenden von Aktivitäten.....	10
Einschätzen von Aktivitäten.....	11
Laufen.....	11
Ein Lauftraining absolvieren.....	11
Beginnen eines Laufbahntrainings.....	11
Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings.....	12
Beginnen eines virtuellen Lauftrainings.....	12
Kalibrieren der Laufbanddistanz..	12
Aufzeichnen von Extremhindernislauf-Aktivitäten...	12
Radfahren.....	13
Eine Fahrradtour machen.....	13
Schwimmen.....	13
Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad.....	13
Begriffsklärung für das Schwimmen.....	13
Schwimmstile.....	14
Tipps für Schwimmaktivitäten.....	14
Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen.....	14
Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion...	15
Multisport.....	15
Triathlon-Training.....	15
Erstellen von Multisport-Aktivitäten.....	15
Aktivitäten im Fitnessstudio.....	16
Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten.....	16
Tipps zum Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten.....	17
Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten.....	17
Aufzeichnen von Mobilitätsaktivitäten.....	17
Golf.....	18
Golfspielen.....	18
Golfmenü.....	20
Golfeinstellungen.....	20
Verschieben der Fahne.....	21
Anzeigen der Richtung zur Fahne.....	21
Anzeigen von Layup- und Dogleg-Distanzen.....	21
Anzeigen von Hindernissen.....	22
Anzeigen der gemessenen Schlagweite.....	22
Manuelle Messung der Schlagweite.....	23
Manuelles Hinzufügen von Schlägen.....	23
Scoreeingabe.....	23
Scoring-Einstellungen.....	23
Einrichten der Scoring-Methode.....	23
Verfolgen von Golfstatistiken...	24
Aufzeichnen von Golfstatistiken.....	24

Anzeigen des Golfschlagverlaufs.....	24	Verwenden der Stresslevelübersicht.....	38
Anzeigen der Rundenübersicht.....	24	Frauengesundheit.....	38
Beenden einer Runde.....	25	Menstruationszyklus-Tracker.....	38
Anpassen der Golfschlägerliste...	25	Aufzeichnen von Informationen zum Menstruationszyklus .....	39
Outdoor-Aktivitäten.....	25	Schwangerschafts-Tracker.....	39
Angeln.....	25	Aufzeichnen von Schwangerschaftsinformationen.....	40
Wintersport.....	25	Anpassen der Wetterübersicht.....	40
Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren.....	25	Hinzufügen von Aktien.....	41
Andere Aktivitäten.....	26	Steuerungen.....	41
Aufzeichnen von Atemübungsaktivitäten.....	26	Anpassen des Steuerungsmenüs....	44
Aufzeichnen von Meditationsaktivitäten.....	26	Verwenden des DND-Modus.....	44
Gaming.....	27	Einrichten von Kurzbefehlen.....	44
Verwenden der Garmin GameOn™ App.....	27	<b>Training.....</b>	<b>44</b>
Aufzeichnen manueller Gaming-Aktivitäten.....	27	Fitness Tracker.....	44
Anpassen von Aktivitäten und Apps....	27	Automatisches Ziel.....	45
Anpassen der App-Liste.....	28	Inaktivitätsalarm.....	45
Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten.....	28	Aktivieren des Inaktivitätsalarms.....	45
Anheften einer Lieblingsaktivität an die Liste.....	28	Anpassen von Inaktivitätsalarmen.....	45
Anpassen der Datenseiten.....	29	Schlafüberwachung.....	45
Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten.....	29	Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	46
Aktivitätseinstellungen.....	30	Atemveränderungen.....	46
Aktivitätsalarme.....	31	Move IQ®.....	46
Einrichten von Alarmen.....	32	Trainings.....	46
Wiedergeben von Sprachwarnungen während einer Aktivität.....	33	Starten eines Trainings.....	47
Satelliteneinstellungen.....	33	Durchführen von Trainings von Garmin Connect.....	47
<b>Darstellung.....</b>	<b>33</b>	Intervalldurchführungen.....	47
Displaydesign-Einstellungen.....	33	Starten eines Intervalldurchführungs.....	48
Anpassen des Displaydesigns.....	34	Anpassen von Intervalldurchführungen...	48
Übersichten.....	34	Beenden eines Intervalldurchführungs.....	48
Anzeigen von Übersichten.....	36	Einrichten eines Trainingsziels.....	49
Anpassen der Übersichtsliste.....	37	PacePro™ Training.....	49
Body Battery.....	37	Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect.....	49
Anzeigen der Body Battery Übersicht.....	37	Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr.....	50
Tipps für optimierte Body Battery Daten.....	38	Starten von PacePro Plänen.....	51

Wettkampfkalender und primärer Wettkampf.....	52	Inaktivitätsalarm.....	65
Trainieren für einen Wettkampf .....	53	Anpassen von Inaktivitätsalarmen.....	65
Informationen zum Trainingskalender.....	53	Morgenbericht.....	65
Adaptive Trainingspläne.....	53	Anpassen des Morgenberichts .....	65
Aktivieren der Selbsteinschätzung.....	53	Abendbericht.....	65
Leistungsmesswerte.....	54	Anpassen des Abendberichts .....	65
Informationen zur VO2max-Berechnung .....	54	Einrichten von Zeit-Alarmen .....	66
Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen .....	55	Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen .....	66
Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten.....	56		
Herzfrequenzvariabilitäts-Status.....	57		
Laktatschwelle.....	57		
Erholungszeit.....	58		
Erholungsherzfrequenz.....	58		
<b>Verlauf.....</b>	<b>58</b>		
Verwenden des Protokolls .....	58		
Persönliche Rekorde .....	59		
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde .....	59		
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden .....	59		
Löschen persönlicher Rekorde .....	59		
Anzeigen von Gesamtwerten .....	59		
<b>Uhren.....</b>	<b>60</b>		
Einstellen eines Alarms .....	60		
Bearbeiten von Alarmen .....	60		
Intelligenter Weckalarm .....	60		
Verwenden des Countdown-Timers .....	61		
Löschen von Countdown-Timern .....	61		
Verwenden der Stoppuhr .....	62		
Hinzufügen alternativer Zeitzonen .....	62		
Bearbeiten alternativer Zeitzonen .....	63		
Hinzufügen eines Countdown-Events .....	63		
Bearbeiten eines Countdown-Events .....	63		
<b>Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme .....</b>	<b>64</b>		
Gesundheits- und Wellnessalarme .....	64		
Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz .....	64		
Inaktivitätsalarm .....	65		
Anpassen von Inaktivitätsalarmen .....	65		
Morgenbericht .....	65		
Anpassen des Morgenberichts .....	65		
Abendbericht .....	65		
Anpassen des Abendberichts .....	65		
Einrichten von Zeit-Alarmen .....	66		
Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen .....	66		
<b>Einstellungen für Vibration .....</b>	<b>66</b>		
<b>Display- und Helligkeitseinstellungen .....</b>	<b>66</b>		
<b>Konnektivität .....</b>	<b>66</b>		
Sensoren und Zubehör .....	66		
Funksensoren .....	67		
Koppeln von Funksensoren .....	68		
Laufeffizienz .....	68		
Tipps bei fehlenden Laufeffizienzdaten .....	69		
Laufleistung .....	69		
Verwenden der Varia Kamerafunktionen .....	70		
Smartphone-Verbindungsfunctionen .....	70		
Koppeln eines Smartphones .....	70		
Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen .....	71		
Anzeigen von Benachrichtigungen .....	71		
Empfangen eingehender Anrufe .....	72		
Beantworten von SMS-Nachrichten .....	72		
Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung .....	72		
Aktivieren und Deaktivieren von Alarmen für „Smartphone suchen“ .....	72		
Auffinden eines während einer GPS-Aktivität verloren gegangenen Smartphones .....	72		
Wi-Fi Konnektivitätsfunktionen .....	73		
Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk .....	73		
Garmin Share .....	73		
Teilen von Daten mit Garmin Share .....	74		

Empfangen von Daten mit Garmin Share.....	74	Automatisches Ziel.....	84
Garmin Share Einstellungen.....	74	Intensitätsminuten.....	85
<b>Telefon-Apps und Computeranwendungen.....</b>	<b>74</b>	Sammeln von Intensitätsminuten....	85
Garmin Connect.....	75	Schlafüberwachung.....	85
Garmin Connect+ Abonnement....	76	Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	85
Verwenden der Garmin Connect App.....	76		
Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App.....	76		
Einheitlicher Trainingszustand.....	76		
Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer.....	77		
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express....	77		
Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect.....	77		
Connect IQ-Funktionen.....	77		
Herunterladen von Connect IQ Funktionen.....	78		
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer....	78		
Garmin Messenger App.....	78		
Garmin Golf App.....	78		
<b>Fokusmodi.....</b>	<b>79</b>		
Anpassen eines Standardfokusmodus.....	79		
Erstellen eines benutzerdefinierten Fokusmodus.....	80		
<b>Fitnesseinstellungen.....</b>	<b>80</b>		
Herzfrequenz am Handgelenk.....	80		
Tragen der Uhr.....	81		
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	81		
Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	82		
Senden von Herzfrequenzdaten...	82		
Pulsoximeter.....	83		
Erhalt von Pulsoximeterdaten.....	84		
Einrichten des Pulsoximetermodus.....	84		
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten.....	84		
<b>Karte.....</b>	<b>89</b>		
Hinzufügen der Kartendatenseite .....	89		
Verschieben und Zoomen der Karte....	89		
Karteneinstellungen.....	89		
<b>Sicherheits- und Trackingfunktionen.....</b>	<b>90</b>		
Hinzufügen von Notfallkontakten.....	90		
Hinzufügen von Kontakten.....	90		
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung.....	91		
Anfordern von Hilfe.....	91		
<b>Musik.....</b>	<b>91</b>		

Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter.....	92	Zurücksetzen aller Standardeinstellungen.....	103
Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern.....	92	Anzeigen von Geräteinformationen...	103
Herunterladen eigener Audioinhalte....	92	Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen.....	103
Wiedergeben von Musik.....	93		
Steuerungen für die Musikwiedergabe.....	94		
Verbinden von Bluetooth Kopfhörern..	94		
Ändern des Audio-Modus.....	95		
<b>Benutzerprofil.....</b>	<b>95</b>		
Einrichten des Benutzerprofils .....	95	Informationen zum AMOLED-Display	104
Einstellungen zum Geschlecht.....	95	Aufladen der Smartwatch.....	104
Rollstuhlmodus .....	95	Technische Daten.....	105
Anzeigen des Fitnessalters.....	96	Informationen zum Akku.....	105
Informationen zu Herzfrequenz- Bereichen.....	96	Pflege des Geräts .....	105
Fitnessziele.....	96	Reinigen der Uhr.....	106
Einrichten von Herzfrequenz- Bereichen .....	97	Auswechseln der Armbänder .....	106
Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch die Uhr .....	97		
Berechnen von Herzfrequenz- Bereichen .....	98		
Einrichten von Leistungsbereichen.....	98		
Automatisches Erfassen von Leistungswerten.....	98		
<b>Power Manager-Einstellungen.....</b>	<b>99</b>		
Anpassen des Energiesparmodus.....	99		
<b>Systemeinstellungen.....</b>	<b>100</b>		
Anpassen der Tasten-Kurzbefehle.....	100	Produkt-Updates .....	106
Einrichten des Kenncodes der Uhr.....	100	Weitere Informationsquellen.....	107
Ändern des Kenncodes der Uhr.....	101	Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an .....	107
Kompass .....	101	Tipps zum Optimieren der Akku- Laufzeit.....	107
Kompasseneinstellungen.....	101	Neustart der Uhr .....	107
Manuelles Kalibrieren des Kompasses .....	101	Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel? .....	107
Einrichten der Nordreferenz.....	101	Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Uhr her.....	108
Zeiteinstellungen .....	102	Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden? .....	108
Synchronisieren der Zeit.....	102	Die Kopfhörer stellen keine Verbindung mit der Uhr her.....	108
Erweiterte Systemeinstellungen.....	102	Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden .....	108
Ändern der Maßeinheiten.....	102	Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?....	109
Einstellungen für die Datenaufzeichnung.....	103	Erfassen von Satellitensignalen.....	109
		Verbessern des GPS- Satellitenempfangs .....	109
		Die Herzfrequenz auf meiner Uhr ist nicht genau .....	109
		Der Temperaturmesswert für Aktivitäten stimmt nicht.....	109
		Beenden des Demomodus .....	109
		Fitness Tracker .....	109
		Meine Schrittzahl ist ungenau.....	110
		Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin	

Connect Konto stimmen nicht  
überein ..... 110

**Anhang ..... 110**

VO2max-Standard-Bewertungen ..... 111  
Farbige Anzeigen und  
Laufeffizienzdaten ..... 112  
Daten für die Balance der  
Bodenkontaktzeit ..... 112  
Daten zur vertikalen Bewegung und  
zum vertikalen Verhältnis ..... 113  
Radgröße und -umfang ..... 113

**Datenfelder ..... 114**

# 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.

## Erste Schritte

Führen Sie bei der ersten Verwendung der Uhr folgende Schritte aus, um sie einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

1 Halten Sie ⌂ gedrückt, um die Uhr einzuschalten.

2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die erste Einrichtung abzuschließen.

Während der Grundeinstellungen können Sie das Smartphone mit der Uhr koppeln, um Benachrichtigungen zu erhalten, Aktivitäten zu synchronisieren u.v.m. ([Koppeln eines Smartphones, Seite 70](#)).

3 Laden Sie die Uhr auf ([Aufladen der Smartwatch, Seite 104](#)).

4 Suchen Sie nach Software-Updates ([Systemeinstellungen, Seite 100](#)).

Zur optimalen Nutzung der Uhr sollten Sie deren Software auf dem aktuellen Stand halten. Mit Software-Updates werden Änderungen und Optimierungen in Bezug auf Datenschutz, Sicherheit und Funktionen vorgenommen.

5 Starten Sie eine Aktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 10](#)).

## Übersicht



 <b>START-Taste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Uhr einzuschalten.</li> <li>Drücken Sie die Taste, um das Aktivitäten- und Apps-Menü zu öffnen, einschließlich Uhreinstellungen.</li> <li>Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen, einschließlich Stromversorgung.</li> <li>Halten Sie die Taste gedrückt, bis die Uhr 3-mal vibriert, um Hilfe anzufordern (<a href="#">Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 90</a>).</li> </ul>
 <b>BACK-Taste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.</li> </ul> <p><b>TIPP:</b> Während einer Aktivität werden Tipps auf dem Display angezeigt, um nicht standardmäßige Aktionen der Tasten zu erläutern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Halten Sie die Taste gedrückt, um die Funktion für Benutzerkurzbefehle anzuzeigen (<a href="#">Einrichten von Kurzbefehlen, Seite 44</a>).</li> </ul>
 <b>Touchscreen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Streichen Sie nach oben, unten, links oder rechts, um Übersichten, Funktionen und Menüs zu durchblättern (<a href="#">Tipps zum Verwenden des Touchscreens, Seite 2</a>).</li> <li>Durch Tippen wählen Sie in einem Menü eine Option aus.</li> <li>Streichen Sie nach rechts, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.</li> </ul>

## Tipps zum Verwenden des Touchscreens

- Ziehen Sie nach oben oder nach unten, um Listen und Menüs langsam zu durchblättern.
- Tippen Sie, um ein Element auszuwählen.
- Tippen Sie, um die Uhr zu aktivieren.
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die Übersichten der Uhr zu durchblättern.
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links, um das Apps- und Aktivitäten-Menü anzuzeigen, einschließlich der Uhreinstellungen.
- Streichen Sie nach rechts, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Berühren Sie ein Element auf dem Displaydesign länger, um eventuell verfügbare Kontextinformationen anzuzeigen, z. B. Übersichten oder Menüs.
- Streichen Sie während einer Aktivität nach oben oder nach unten, um die nächste Trainingsseite anzuzeigen.
- Streichen Sie während einer Aktivität nach rechts, um das Uhrmenü, das Displaydesign und Übersichten anzuzeigen.
- Streichen Sie während einer Aktivität nach links, um den Music Player anzuzeigen.
- Sofern verfügbar, wählen Sie  oder streichen Sie über das Display, um Menüoptionen anzuzeigen.
- Führen Sie jede Menüauswahl einzeln durch.

## Sperren und Entsperren des Geräts

Sie können das Gerät sperren, um unbeabsichtigte Eingaben und versehentliche Tastenbetätigungen zu vermeiden.

**HINWEIS:** Sie können das Steuerungsmenü anpassen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 44](#)).

1 Halten Sie  gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.

2 Wählen Sie .

Das Gerät reagiert erst wieder auf Berührungen oder Tastenbetätigungen, wenn es entsperrt wird.

3 Halten Sie eine beliebige Taste gedrückt, um das Gerät zu entsperren.

## Übersicht über Symbole

Wenn ein Symbol blinkt, sucht die Uhr ein Signal. Wenn ein Symbol leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden. Ist ein Symbol durchgestrichen, ist die Funktion deaktiviert.

Eine vollständige Liste kompatibler Sensoren finden Sie unter [Funksensoren, Seite 67](#).

	Status der Smartphone-Verbindung ( <a href="#">Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen, Seite 66</a> )
	Status des Herzfrequenzsensors <a href="#">Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 81</a>
	LiveTrack Status ( <a href="#">Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 90</a> )
	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors ( <a href="#">Koppeln von Funksensoren, Seite 68</a> )

## Apps und Aktivitäten

Auf der Uhr sind verschiedene Apps und Aktivitäten vorinstalliert.

**Apps:** Apps bieten interaktive Funktionen für die Uhr, beispielsweise zum Anzeigen von Trainings oder zum Hören von Musik ([Apps, Seite 4](#)).

**Aktivitäten:** Auf der Uhr sind Apps für Indoor- und Outdoor-Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Krafttraining, Golfen und mehr vorinstalliert. Bei Beginn einer Aktivität zeigt die Uhr die Sensordaten an und zeichnet sie auf. Diese Sensordaten können Sie speichern und mit der Garmin Connect™ Community teilen.

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

**Connect IQ™ Apps:** Fügen Sie der Uhr Funktionen hinzu, indem Sie Apps aus dem Connect IQ Shop installieren ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 78](#)).

## Apps

Sie können die Uhr über das Apps-Menü anpassen, das schnellen Zugriff auf Uhrfunktionen und -optionen bietet. Für einige Apps ist eine Bluetooth® Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich. Viele Apps sind auch in den Übersichten ([Übersichten, Seite 34](#)) oder Steuerungen ([Steuerungen, Seite 41](#)) zu finden.

Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links, um die Apps-Liste anzuzeigen.



Name	Weitere Informationen
	Wählen Sie die Option, um kombinierte Informationen für den Höhenmesser, das Barometer und den Kompass anzuzeigen.
Alarme	Wählen Sie die Option, um einen Alarm einzurichten.
Alternative Zeitzone	Zeigt die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen an.
Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät zu senden ( <a href="#">Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 82</a> ).
Rechner	Wählen Sie die Option, um den Rechner zu verwenden, einschließlich des Trinkgeldrechners.
Kalender	Wählen Sie die Option, um die nächsten Events aus dem Kalender des Smartphones anzuzeigen.
Uhren	Wählen Sie die Option, um einen Alarm, einen Timer, eine Stoppuhr, eine alternative Zeitzone oder ein Countdown-Ereignis einzurichten ( <a href="#">Uhren, Seite 60</a> ).
Kompass	Zeigt einen elektronischen Kompass an.
Countdowns	Zeigt die nächsten Countdown-Events an.
Connect IQ Store	Wählen Sie die Option, um den Connect IQ Store Shop auf der Uhr zu verwenden ( <a href="#">Connect IQ-Funktionen, Seite 77</a> ).
Garmin Share	Wählen Sie die Option, um Daten an andere Garmin® Geräte zu senden oder von diesen zu empfangen ( <a href="#">Garmin Share, Seite 73</a> ).
Health Snapshot™	Wählen Sie die Option, um mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufzuzeichnen ( <a href="#">Health Snapshot, Seite 6</a> ).
Protokoll	Wählen Sie die Option, um das aufgezeichnete Aktivitätenprotokoll, Rekorde und Gesamtwerte anzuzeigen ( <a href="#">Verwenden des Protokolls, Seite 58</a> ).
Messenger	Wählen Sie die Option, um Nachrichten in der Garmin Messenger™ Smartphone-App anzuzeigen und über die App zu senden ( <a href="#">Garmin Messenger App, Seite 78</a> ).
Mondphase	Wählen Sie die Option, um basierend auf Ihrer GPS-Position die Zeiten für Mondaufgang und Monduntergang sowie die Mondphase anzuzeigen.
Musik	Wählen Sie die Option, um die Audiowiedergabe mit der Uhr zu bedienen ( <a href="#">Wiedergeben von Musik, Seite 93</a> ).
Benachrichtigungen	Wählen Sie die Option, um Ihre Smartphone-Benachrichtigungen anzuzeigen ( <a href="#">Anzeigen von Benachrichtigungen, Seite 71</a> ).
Pulsoximeter	Wählen Sie die Option, um eine Pulsoximetermessung durchzuführen ( <a href="#">Pulsoximeter, Seite 83</a> ).
Einstellungen	Wählen Sie die Option, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
Aktien	Wählen Sie die Option, um eine anpassbare Liste mit Aktien anzuzeigen ( <a href="#">Hinzufügen von Aktien, Seite 41</a> ).
Stoppuhr	Wählen Sie die Option, um die Stoppuhr zu verwenden.
Sonnenaufgang und -untergang	Wählen Sie die Option, um die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung anzuzeigen.
Timer	Wählen Sie die Option, um einen Timer einzurichten.

Name	Weitere Informationen
Tipps	Wählen Sie die Option, um interaktive Uhr-Tipps anzuzeigen und einen direkten Link zu <a href="#">support.garmin.com</a> zu scannen, um auf das Benutzerhandbuch der Uhr zuzugreifen.
Brieftasche	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay™ Brieftasche zu öffnen ( <a href="#">Garmin Pay, Seite 6</a> ).
Displaydesign	Wählen Sie die Option, um das Displaydesign anzupassen ( <a href="#">Anpassen des Displaydesigns, Seite 34</a> ).
Wetter	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Wettervorhersage und die aktuellen Bedingungen anzuzeigen.
Trainings	Wählen Sie die Option, um Ihre gespeicherten Trainings anzuzeigen ( <a href="#">Trainings, Seite 46</a> ).

## 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 Lieblingsapps aufnehmen ([Anpassen von Aktivitäten und Apps, Seite 27](#)).

## 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 Brieftasche

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

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

### Zahlen für Einkäufe mit der Uhr

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

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

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste .
  - Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Brieftasche**.

- 3** Geben Sie den vierstelligen Kenncode ein.

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

Die zuletzt verwendete Zahlungskarte wird angezeigt.



- 4** Falls Sie der Garmin Pay Brieftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, streichen Sie über das Display, um zu einer anderen Karte zu wechseln (optional).

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

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

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

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

## Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche

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

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

- 2** Wählen Sie **Garmin Pay** > > **Karte hinzufügen**.

- 3** Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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

## Verwalten von Garmin Pay Karten

Sie können eine Karte vorübergehend sperren oder sie löschen.

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

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

- 2** Wählen Sie **Garmin Pay**.

- 3** Wählen Sie eine Karte.

- 4** Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Karte sperren**, um die Karte vorübergehend zu sperren oder sie zu entsperren.

Die Karte muss aktiv sein, damit Sie über die vívoactive 6 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 vívoactive 6 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 vívoactive 6 Uhr eine Zahlung leisten, müssen Sie den neuen Kenncode eingeben.

## 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 vívoactive 6 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 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die **Messenger** Übersicht anzuzeigen.

**TIPP:** Die Messenger Funktion ist auf der Uhr als Übersicht, App oder Option im Steuerungsmenü verfügbar.

2 Wählen Sie die Übersicht aus.

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.
- Blättern Sie nach unten 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.

## Aktivitäten

Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links und wählen Sie **Aktivitäten**. Die Liste Ihrer Lieblingsaktivitäten wird oben in der Liste angezeigt ([Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten, Seite 28](#)).

**HINWEIS:** Einige Aktivitäten sind in mehreren Kategorien enthalten.



Kategorie	Aktivitäten
Laufen	Hallenbahn, Laufen, Laufbahn, Trail Run, Laufband, Extremhindernislauf, Virtual Run
Radfahren	Radfahren, Arbeitsweg, Indoor-Rad, Tourenrad, Cyclocross, E-Bike, E-MTB, Gravel Bike, Handbiking, Indoor-Handbiking, MTB, Rennrad
Schwimmen	Freiwasser, Schwimmbad
Fitnessstudio	Boxen, Cardio, Crosstrainer, HIIT, Seilspringen, Mixed Martial Arts, Mobilität, Pilates, Indoor-Rudern, Stepper, Krafttraining, Indoor-Gehen, Yoga
Outdoor	Reiten, Disc Golf, Fischen, Golfspielen, Wandern, Reiten, Inlineskaten, Bergsteigen, Rucking, Gehen
Wintersport	Eishalle, Skifahren, Snowboarden, Schneemobil, Schneeschuh, Klassischer Langlauf, Langlauf Freestyle
Wassersport	Boot, Kajak, Rudern, Segeln, Schnorcheln, SUP
Teamsportarten	American Football, Baseball, Basketball, Cricket, Feldhockey, Eishockey, Lacrosse, Rugby, Fußball, Softball, Volleyball, Ultimate Disc
Rückschlagsport	Badminton, Padel, Pickleball, Paddle-Tennis, Racquetball, Squash, Tischtennis, Tennis
Motorsport	Geländefahrzeug, Motocross, Motorrad, Über Land
Sonstige	Atemübung, Gaming, Meditation

## Starten von Aktivitäten

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 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 , 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 Uhr auf, bevor Sie eine Aktivität starten ([Aufladen der Smartwatch, Seite 104](#)).
- Drücken Sie bei einigen Aktivitäten die Taste , um Runden aufzuzeichnen, einen neuen Satz oder eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Teil des Trainings zu wechseln.  
Sie können  wählen, um eine Runde für bestimmte Aktivitäten zu verwerfen ([Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?, Seite 109](#)).
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

## Beenden von Aktivitäten

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
  - Wählen Sie **Speichern**, drücken Sie  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 11](#)).
  - 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 Rundentaste rückgängig machen?, Seite 109](#)).
  - 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 58](#)).
  - Wählen Sie , 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 53](#)).

1 Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option **Speichern** ([Beenden von Aktivitäten, Seite 10](#)).

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.

## Laufen

### Ein Lauftraining absolvieren

Zum Verwenden eines Funksensors bei einem Lauftraining müssen Sie den Sensor zunächst mit der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 68](#)).

1 Legen Sie die Funksensoren an, z. B. einen Herzfrequenz-Brustgurt (optional).

2 Drücken Sie .

3 Wählen Sie **Aktivitäten > Laufen**.

4 Warten Sie bei Verwendung optionaler Funksensoren, während die Uhr eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.

5 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.

6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

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

7 Beginnen Sie ein Lauftraining.

8 Drücken Sie , um Runden aufzuzeichnen (optional).

9 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um Datenseiten zu durchblättern.

10 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

### Beginnen eines Laufbahnentrainings

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

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

1 Achten Sie darauf, dass Sie auf der Laufbahn stehen.

2 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

3 Wählen Sie **Aktivitäten > Laufen > Laufbahn**.

4 Warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.

5 Wenn Sie auf Bahn 1 laufen, fahren Sie mit Schritt 8 fort.

6 Wählen Sie **Bahnnummer**.

7 Wählen Sie eine Bahnnummer.

8 Drücken Sie .

9 Laufen Sie auf der Laufbahn.

10 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  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<sup>®</sup> Standarddistanz beträgt 1.600 m bzw. vier Runden auf der Bahn.
- Falls Sie nicht auf Bahn 1 laufen, richten Sie die Bahnummer in den Aktivitätseinstellungen ein.

## 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 .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Laufen > 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 , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 6 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  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 10](#)).
- 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 , 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.

## Aufzeichnen von Extremhindernislauf-Aktivitäten

Bei der Teilnahme an Extremhindernisläufen können Sie die Extremhindernislauf Aktivität verwenden, um die Zeit aufzuzeichnen, die Sie an jedem Hindernis und beim Laufen zwischen den Hindernissen verbringen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Laufen > Extremhindernislauf**.
- 3 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie , um manuell den Anfang und das Ende jedes Hindernisses zu markieren.  
**HINWEIS:** Sie können die Einstellung **Hindernis-Tracking** konfigurieren, sodass die Positionen der Hindernisse von der ersten Runde der Strecke gespeichert werden. Bei erneuten Runden der Strecke wechselt die Uhr anhand der gespeicherten Positionen zwischen Hindernis- und Laufintervallen.
- 5 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

## Radfahren

### Eine Fahrradtour machen

Zum Verwenden eines Funksensors auf einer Tour müssen Sie den Sensor zunächst mit der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren](#), Seite 68).

- 1 Koppeln Sie Funksensoren, z. B. einen Herzfrequenz-Brustgurt oder Fahrradlichter (optional).
- 2 Drücken Sie .
- 3 Wählen Sie **Aktivitäten > Radfahren > Radfahren**.
- 4 Warten Sie bei Verwendung optionaler Funksensoren, während die Uhr eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.
- 5 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.
- 6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
Die Uhr zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.
- 7 Starten Sie die Aktivität.
- 8 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um Datenseiten zu durchblättern.
- 9 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

## Schwimmen

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

### Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Schwimmen > Schwimmbad**.
- 3 Wählen Sie die Poolgröße aus oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.
- 4 Überprüfen Sie die Aktivitätseinstellungen, bevor Sie losschwimmen ([Aktivitätseinstellungen](#), Seite 30).  
Beispielsweise ist die Touchscreen-Sperre standardmäßig für Schwimmaktivitäten aktiviert.
- 5 Drücken Sie .
- Das Gerät zeichnet Schwimmdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.
- 6 Beginnen Sie zu schwimmen.  
Das Gerät zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen auf. Die Funktion **Auto-Erholung** ist standardmäßig aktiviert ([Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen](#), Seite 14).
- 7 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

### 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 29](#)).

Kraulschwimmen	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmetterlingsschwimmen	Schmetterlingsschwimmen
Verschieden	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Aufzeichnungen für Übungen ( <a href="#">Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion, Seite 15</a> )

## Tipps für Schwimmaktivitäten

- Überprüfen Sie die Aktivitätseinstellungen, bevor Sie losschwimmen ([Aktivitätseinstellungen, Seite 30](#)). Beispielsweise ist die Touchscreen-Sperre standardmäßig für Schwimmaktivitäten aktiviert.
- Drücken Sie , um während des Freiwasserschwimmens ein Intervall aufzuzeichnen.
- Vor dem Start einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Schwimmbadgröße auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Größe einzugeben. Die Uhr misst die Distanz nach abgeschlossenen Bahnen und zeichnet die Daten auf. Die Poolgröße muss richtig angegeben sein, damit eine genaue Distanz angezeigt wird. Wenn Sie das nächste Mal eine Aktivität für das Schwimmbadschwimmen starten, verwendet die Uhr diese Poolgröße. Blättern Sie nach unten, um die Aktivitätseinstellungen auszuwählen, und wählen Sie **Poolgröße**, um die Größe zu ändern.
- Schwimmen Sie die gesamte Poollänge mit einem Schwimmstil, um genaue Ergebnisse zu erhalten. Halten Sie den Aktivitäten-Timer an, wenn Sie eine Ruhepause einlegen.
- Drücken Sie , um während des Schwimmbadschwimmens eine Erholungspause aufzuzeichnen ([Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen, Seite 14](#)). 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 Übungsaufzeichnungs-Funktion, Seite 15](#)).

## Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen

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.

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

Wenn Sie Erholungspausen stattdessen manuell aktivieren möchten, können Sie die Auto-Erholungsfunktion in den Aktivitätsoptionen deaktivieren ([Aktivitätseinstellungen, Seite 30](#)). Während einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen oder das Freiwasserschwimmen können Sie manuell ein Erholungsintervall markieren, indem Sie  drücken. Schwimmdaten werden während eines Erholungsintervalls nicht aufgezeichnet.

**TIPP:** Verwenden Sie manuelle Erholungspausen, wenn Sie sich kurz erholen oder sehr genaue Schwimmintervalle aufzeichnen möchten.

## 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 Blättern Sie beim Schwimmbadschwimmen nach oben oder nach unten, um die Übungsaufzeichnungsseite anzuzeigen.
  - 2 Drücken Sie , um den Übungs-Timer zu starten.
  - 3 Drücken Sie nach Abschluss eines Übungsintervalls die Taste .
- Der Übungs-Timer hält an, aber der Aktivitäten-Timer setzt die Aufzeichnung während des gesamten Schwimmtrainings fort.
- 4 Wählen Sie eine Distanz für die beendete Übung.  
Die Schritte für die Distanz sind von der für das Aktivitätsprofil ausgewählten Schwimmbadgröße abhängig.
  - 5 Wählen Sie eine Option:
    - Drücken Sie , um ein weiteres Übungsintervall zu starten.
    - Blättern Sie nach oben oder unten, um zu den Schwimmdatenseiten zurückzukehren.

## Multisport

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

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

## Triathlon-Training

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten**.
- 3 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
**HINWEIS:** Wenn Sie das erste Mal eine Triathlon-Aktivität starten, können Sie die Option aktivieren, damit die Uhr automatisch Sportwechsel erkennt und zum nächsten Wechsel oder zur nächsten Sportart übergeht ([Aktivitätseinstellungen, Seite 30](#)).
- 4 Drücken Sie bei Bedarf am Anfang und am Ende jedes Wechsels  ([Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?, Seite 109](#)).  
Die Funktion für Wechsel ist standardmäßig aktiviert und die Wechselzeit wird separat von der Aktivitätszeit aufgezeichnet. Die Funktion für Wechsel kann in den Triathlon-Aktivitätseinstellungen aktiviert oder deaktiviert werden. Wenn Wechsel deaktiviert sind, drücken Sie , um die Sportart zu ändern.
- 5 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

## Erstellen von Multisport-Aktivitäten

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Bearbeiten > Hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie einen Multisport-Aktivitätstyp oder wählen Sie **Benutzerdefiniert** und geben Sie einen Namen ein. An duplizierte Aktivitätsnamen wird eine Zahl angehängt. Beispielsweise „Triathlon(2)“.
- 4 Wählen Sie zwei oder mehrere Aktivitäten.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine Option, um bestimmte Aktivitätseinstellungen anzupassen. Beispielsweise können Sie wählen, ob Wechsel hinzugefügt werden sollen.
  - Wählen Sie **Fertig**, um die Multisport-Aktivität zu speichern und zu verwenden.

## Aktivitäten im Fitnessstudio

Die Uhr kann beim Indoor-Training genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer. GPS ist bei Indoor-Aktivitäten deaktiviert ([Aktivitätseinstellungen, Seite 30](#)).

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.

## 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.

**TIPP:** Drücken Sie beim Krafttraining die Taste , um weitere Optionen anzuzeigen.

**1** Drücken Sie .

**2** Wählen Sie **Aktivitäten > Fitnessstudio > Krafttraining**.

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

**3** Wenn Sie zum ersten Mal eine Krafttrainingsaktivität aufzeichnen, wählen Sie **Trainings > Trainings durchsuchen** und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display ([Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 47](#)).

**4** Wählen Sie ein Training.

**HINWEIS:** Falls keine Krafttrainings auf die Uhr heruntergeladen wurden, wählen Sie **Freies Training >**  und fahren mit Schritt 7 fort.

**5** Blättern Sie nach unten, um die Trainingsdetails anzuzeigen.

**6** Wählen Sie **Training starten**.

Wählen Sie Mehr, um weitere Trainingsoptionen anzuzeigen.

**7** Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

**8** Starten Sie den ersten Übungssatz.

Standardmäßig zählt die Uhr die Wiederholungen. Der Wiederholungszähler wird nach Abschluss von mindestens vier Wiederholungen angezeigt. Sie können den Wiederholungszähler in den Aktivitätseinstellungen deaktivieren ([Aktivitätseinstellungen, Seite 30](#)).

**TIPP:** Die Uhr 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.

**9** Blättern Sie nach oben oder nach unten, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

**10** Drücken Sie , um den Satz zu beenden.

Die Uhr zeigt die gesamten Wiederholungen des Satzes an.

**11** Bearbeiten Sie bei Bedarf die Anzahl der Wiederholungen, wählen Sie , um das für den Satz verwendete Gewicht hinzuzufügen, und wählen Sie **Fertig**.

**12** Der Erholungstimer wird angezeigt und beginnt den Countdown bis zum nächsten Satz.

**TIPP:** Sie können den Ablauf des Timers abwarten oder drücken, um sofort den nächsten Satz zu starten.

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

**14** Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste und wählen Sie **Training beenden**.

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

## Aufzeichnen von Mobilitätsaktivitäten

Sie können eine Mobilitätsaktivität mithilfe von aktiven und Erholungsintervallen aufzeichnen oder Mobilitätstrainings aus Garmin Connect herunterladen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Fitnessstudio > Mobilität**.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Training**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Intervalle**, um die aktiven und Erholungsintervalle zu ändern.
  - Wählen Sie **Trainingsbibliothek > Trainings durchsuchen** und folgen Sie den angezeigten Anweisungen, um ein Training aus Garmin Connect herunterzuladen und zu absolvieren.
- 5 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
Sie werden von der Uhr durch die Mobilitätsübungen geführt.
- 6 Blättern Sie, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

# Golf

## Golfspielen

Bevor Sie zum ersten Mal Golf spielen, müssen Sie die Garmin Golf™ App im App-Shop des Smartphones herunterladen ([Garmin Golf App, Seite 78](#)).

Vor einem Golfspiel sollten Sie die Uhr aufladen ([Aufladen der Smartwatch, Seite 104](#)).

**1** Drücken Sie .

**2** Wählen Sie **Golfspielen**.

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

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

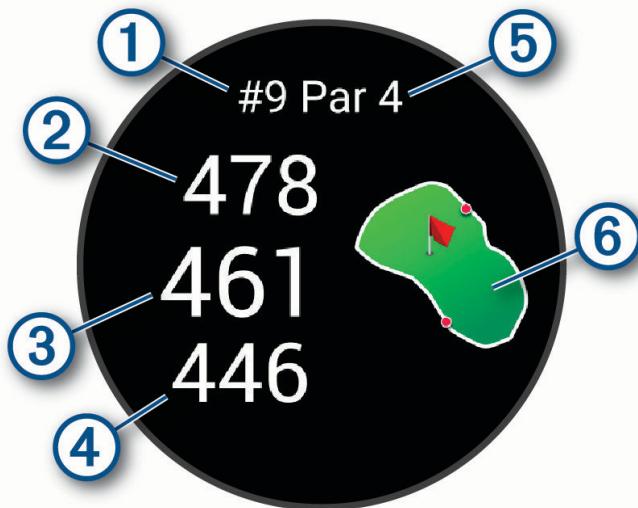
Golfplätze werden automatisch aktualisiert.

**4** Drücken Sie .

**5** Wählen Sie , um die Scoreeingabe zu aktivieren.

**6** Wählen Sie einen Abschlag.

Die Informationsseite für das Loch wird angezeigt.



<b>①</b>	Nummer des aktuellen Lochs
<b>②</b>	Distanz zum hinteren Bereich des Grüns
<b>③</b>	Distanz zur Mitte des Grüns
<b>④</b>	Distanz zum vorderen Bereich des Grüns
<b>⑤</b>	Par für das Loch
<b>⑥</b>	Karte des Grüns

**HINWEIS:** Da sich die Position der Fahne ändert, berechnet die Uhr die Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns, jedoch nicht die eigentliche Position der Fahne.

**7** Wählen Sie eine Option:

- Tippen Sie auf die Karte, um mehr Details anzuzeigen oder die Position der Fahne zu ändern ([Verschieben der Fahne, Seite 21](#)).
- Drücken Sie , um das Golfmenü zu öffnen ([Golfmenü, Seite 20](#)).
- Halten Sie gedrückt, um die Golfeinstellungen zu öffnen ([Golfeinstellungen, Seite 20](#)).

Wenn Sie zum nächsten Loch gehen, wechselt die Uhr automatisch, um die Informationen des neuen Lochs anzuzeigen.

## Golfmenü

Drücken Sie während einer Runde die Taste , um zusätzliche Funktionen im Golfmenü anzuzeigen.

**Grün anzeigen:** Ermöglicht es Ihnen, die Position der Fahne zu verschieben, um genauere Distanzmessungen zu erhalten ([Verschieben der Fahne, Seite 21](#)).

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

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

**Loch ändern:** Ermöglicht es Ihnen, manuell das Loch zu ändern.

**Scorecard:** Öffnet die Scorecard für die Runde ([Scoreeingabe, Seite 23](#)).

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

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

**Rundenübersicht:** Zeigen Sie während einer Runde den Score, Statistiken und Schrittinformationen an.

**Schlagweite messen:** Zeigt die Distanz des vorherigen, mit der Garmin AutoShot™ Funktion aufgezeichneten Golfschlags an ([Anzeigen der gemessenen Schlagweite, Seite 22](#)). Sie können auch manuell einen Golfschlag aufzeichnen ([Manuelle Messung der Schlagweite, Seite 23](#)).

**Le. Schlag:** Zeigen Sie Informationen zum letzten Schlag an.

**HINWEIS:** Sie können Distanzen für alle Schläge anzeigen, die während der aktuellen Runde erkannt wurden. Bei Bedarf können Sie einen Schlag manuell eingeben ([Manuelles Hinzufügen von Schlägen, Seite 23](#)).

**Schlägerstatistiken:** Zeigt Statistiken zu jedem Golfschläger an, z. B. Informationen zu Distanz und Genauigkeit. Wird angezeigt, wenn Sie kompatible Approach® CT10 Golfsensoren koppeln oder die Einstellung Schlägerhinweis aktivieren.

**Sonnenaufgang und -untergang:** Zeigt für den aktuellen Tag die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung an.

**Einstellungen:** Ermöglicht es Ihnen, die Golfaktivitätseinstellungen anzupassen ([Golfeinstellungen, Seite 20](#)).

**Runde beenden:** Beendet die aktuelle Runde.

## Golfeinstellungen

Drücken Sie während einer Runde  und wählen Sie Einstellungen, um Golfeinstellungen und -funktionen anzupassen.

**Scoring:** Ermöglicht es Ihnen, Scoring-Einstellungen einzurichten und die Statistikverfolgung zu aktivieren.

**Driver-Distanz:** Legt die durchschnittliche Distanz fest, die der Ball beim Drive vom Abschlag zurücklegt.

**Turniermodus:** Deaktiviert die PinPointer und PlaysLike Distanzfunktionen. Die Verwendung dieser Funktionen ist bei offiziellen Turnieren oder bei Runden mit Handicap-Berechnung nicht gestattet.

**Distanz beim Golf:** Richtet die Maßeinheit für Distanzen ein.

**Schlägerhinweis:** Zeigt eine Aufforderung an, damit Sie nach jedem erkannten Schlag eingeben können, welcher Schläger verwendet wurde.

**Aktivität aufzeichnen:** Aktiviert die Aufzeichnung von FIT-Aktivitätsdateien für Golfaktivitäten. In FIT-Dateien werden Fitnessinformationen aufgezeichnet, die für die Garmin Connect App angepasst sind.

**Golfsensoren:** Ermöglicht es Ihnen, Ihre kompatiblen Approach CT10 Golfsensoren einzurichten.

## **Verschieben der Fahne**

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

**1** Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste .

**2** Wählen Sie **Grün anzeigen**.

**3** Verschieben Sie die Fahne an die richtige Position.

Das Symbol  zeigt die ausgewählte Position der Fahne an.

**4** Drücken Sie , um die Position der Fahne zu akzeptieren.

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

## **Anzeigen der Richtung zur Fahne**

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

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

**1** Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste .

**2** Wählen Sie **Pin Pointer**.

Der Pfeil zeigt auf die Position der Fahne.

## **Anzeigen von Layup- und Dogleg-Distanzen**

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

**1** Drücken Sie .

**2** Wählen Sie **Layups**.

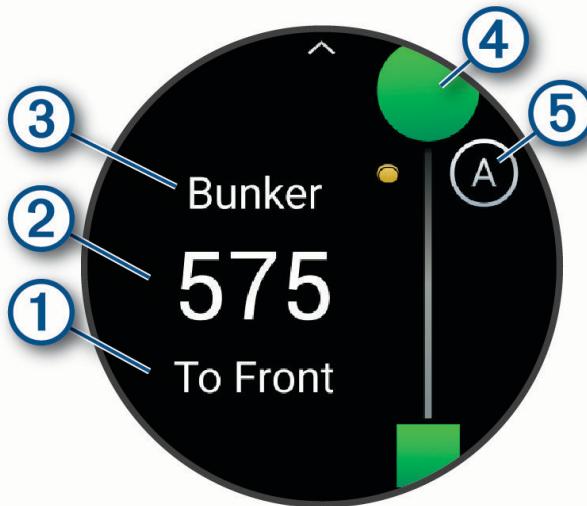
**HINWEIS:** Distanzen und Positionen werden aus der Liste entfernt, wenn Sie sie überschreiten.

## Anzeigen von Hindernissen

Sie können die Distanzen zu Hindernissen auf dem Fairway für Löcher mit Par 4 und 5 anzeigen. Hindernisse, die den gewählten Golfschlag beeinflussen, werden einzeln oder in Gruppen angezeigt, damit Sie die Distanz für Layup oder Carry ermitteln können.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Hindernisse**.



- Auf dem Display werden die Richtung **①** und Distanz **②** zum vorderen oder hinteren Bereich des nächstgelegenen Hindernisses angezeigt.
- Die Art des Hindernisses **③** wird oben auf der Seite angezeigt.
- Das Grün wird als Halbkreis **④** oben auf der Seite angezeigt. Die Linie unter dem Grün kennzeichnet die Mitte des Fairways.
- Hindernisse **⑤** werden durch einen Buchstaben gekennzeichnet, der die Reihenfolge der Hindernisse auf dem Loch angibt. Außerdem werden sie unter dem Grün in den ungefähren Positionen in Relation zum Fairway angezeigt.

## Anzeigen der gemessenen Schlagweite

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

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

1 Drücken Sie während des Golfspiels die Taste .

2 Wählen Sie **Schlagweite messen**.

Die Distanz des letzten Schlags wird angezeigt.

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

3 Drücken Sie  und wählen Sie **Vorherige Schläge**, um alle aufgezeichneten Schlagweiten anzuzeigen.

**HINWEIS:** Die Distanz des letzten Golfschlags wird auch oben auf der Informationsseite für das Loch angezeigt.

## Manuelle Messung der Schlagweite

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

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

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

## Manuelles Hinzufügen von Schlägen

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Le. Schlag > ↗ > Schlag hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie , um einen neuen Schlag von der aktuellen Position zu starten.

## Scoreeingabe

- 1 Drücken Sie während des Golfspiels die Taste .
- 2 Wählen Sie **Scorecard**.
- 3 Wählen Sie ein Loch.
- 4 Wählen Sie — oder +, um den Score einzugeben.

## Scoring-Einstellungen

Drücken Sie während einer Runde die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Scoring**.

**Scoring-Methode:** Ändert die vom Gerät verwendete Methode für die Scoreeingabe.

**Handicap-Scoring:** Aktiviert das Handicap-Scoring.

**Score anzeigen:** Zeigt den Gesamtwert für die Runde oben auf der Scorecard an ([Scoreeingabe, Seite 23](#)).

**Statistiken verfolgen:** Aktiviert die Statistikverfolgung für die Anzahl der Putts, der Greens in Regulation und der Fairway-Treffer beim Golfspiel.

**Strafschläge:** Aktiviert beim Golfspielen die Strafschlagverfolgung ([Aufzeichnen von Golfstatistiken, Seite 24](#)).

**Bestätigen:** Aktiviert die Aufforderung zu Beginn einer Runde mit der Frage, ob Sie den Score eingeben möchten.

## Einrichten der Scoring-Methode

Sie können die von der Uhr verwendete Methode für die Scoreeingabe ändern.

- 1 Drücken Sie während einer Runde die Taste .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Scoring > Scoring-Methode**.
- 3 Wählen Sie eine Scoring-Methode.

## Informationen zur Stableford-Zählweise

Wenn Sie die Stableford-Zählweise wählen ([Einrichten der Scoring-Methode, Seite 23](#)), werden Punkte basierend auf der Anzahl der Schläge im Verhältnis zum Par vergeben. Am Ende der Runde gewinnt der Spieler mit dem höchsten Score. Das Gerät vergibt Punkte entsprechend den Angaben der United States Golf Association.

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

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

## Verfolgen von Golfstatistiken

Wenn Sie auf der Uhr die Statistikverfolgung aktivieren, können Sie Ihre Statistiken für die aktuelle Runde anzeigen ([Anzeigen der Rundenübersicht, Seite 24](#)). Mit der Garmin Golf App können Sie Runden vergleichen und Verbesserungen verfolgen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Golfspielen**.  
Das Gerät erfasst Satelliten, berechnet Ihre Position und wählt einen Platz aus, wenn sich nur ein Platz in der Nähe befindet.
- 3 Wenn die Golfplatzliste angezeigt wird, wählen Sie einen Platz aus der Liste aus.  
Golfplätze werden automatisch aktualisiert.
- 4 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Scoring** > **Statistiken verfolgen**.

## Aufzeichnen von Golfstatistiken

Zum Aufzeichnen von Statistiken müssen Sie die Statistikverfolgung aktivieren ([Verfolgen von Golfstatistiken, Seite 24](#)).

- 1 Wählen Sie auf der Scorecard ein Loch aus.
- 2 Geben Sie die Anzahl der Schläge ein, einschließlich Putts, und wählen Sie **Speichern**.
- 3 Geben Sie die Anzahl der Putts ein und wählen Sie **Speichern**.  
**HINWEIS:** Die Anzahl der Putts wird nur für die Statistikverfolgung verwendet und führt nicht zu einer Erhöhung des Scores.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wenn der Ball das Fairway getroffen hat, wählen Sie .
  - Wenn der Ball nicht das Fairway getroffen hat, wählen Sie  bzw. .
- 5 Wählen Sie **Speichern**.

## Anzeigen des Golfschlagverlaufs

- 1 Nachdem Sie ein Loch gespielt haben, drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Le. Schlag**, um Informationen zum letzten Schlag anzuzeigen.

## Anzeigen der Rundenübersicht

Während einer Runde können Sie den Score, Statistiken und Schrittinformationen anzeigen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Rundenübersicht**.
- 3 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Informationen anzuzeigen.

## Beenden einer Runde

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Runde beenden**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Speichern**, um die Runde zu speichern und zum Uhrmodus zurückzukehren.
  - Wählen Sie **Score bearbeiten**, um die Scorecard zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Runde zu verwerfen und zum Uhrmodus zurückzukehren.
  - Wählen Sie **Runde anhalten**, um die Runde anzuhalten und sie zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.

## Anpassen der Golfschlägerliste

Nachdem Sie die kompatible Golfuhr über die Garmin Golf App mit dem Smartphone gekoppelt haben, können Sie mit der App die standardmäßige Golfschlägerliste anpassen.

- 1 Öffnen Sie die Garmin Golf App auf dem Smartphone.
- 2 Wählen Sie **Profil > Meine Tasche**.
- 3 Wählen Sie eine Option, um einen Schläger hinzuzufügen, zu bearbeiten, zu löschen oder als inaktiv zu markieren.
- 4 Synchronisieren Sie die kompatible Golfuhr mit der Garmin Golf App.  
Die aktualisierte Golfschlägerliste wird auf der Golfuhr angezeigt.

## Outdoor-Aktivitäten

### Angeln

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Outdoor > Fischen**.
- 3 Drücken Sie .
- 4 Drücken Sie  und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie , um den Fisch der Anzahl der Fischfänge hinzuzufügen und die Position zu speichern.
  - Wählen Sie **Position speichern**, um die aktuelle Position zu speichern.
  - Wählen Sie , um einen Intervalltimer, eine Endzeit oder eine Endzeiterinnerung für die Aktivität einzurichten.
  - Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend eine Option, um zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
  - Wählen Sie **Favoriten**, um zuvor gespeicherte Positionen anzuzeigen.
  - Wählen Sie und anschließend eine Option, um zu einem Ziel zu navigieren.
  - Wählen Sie **Einstellungen** und anschließend eine Option, um die Aktivitätseinstellungen zu bearbeiten ([Aktivitätseinstellungen, Seite 30](#)).
- 5 Drücken Sie am Ende der Aktivität  und wählen Sie .

## Wintersport

### Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren

Verwenden Sie die Rundentaste, um beim Skifahren oder Snowboarden Abfahrten bzw. Runs aufzuzeichnen.

- 1 Starten Sie eine Ski- oder Snowboard-Aktivität.
- 2 Drücken Sie .
- 3 Streichen Sie nach rechts.
- 4 Wählen Sie **Abfahrten anzeigen**.
- 5 Streichen Sie nach oben, um Details der letzten Abfahrt, der aktuellen Abfahrt und die Abfahrten insgesamt anzuzeigen.  
Die Abfahrtsseiten umfassen Zeit, zurückgelegte Distanz, maximale Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Abstieg gesamt.

## Andere Aktivitäten

### Aufzeichnen von Atemübungsaktivitäten

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Sonstige > Atemübung**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Kohärenz**, um einen Zustand der entspannten Aufmerksamkeit zu erlangen.
  - Wählen Sie **Entspannen und konzentrieren**, um den Körper zu entspannen und die Konzentration zu steigern.
  - Wählen Sie **Entspannen und konzentrieren (kurz)**, um während eines kürzeren Zeitraums den Körper zu entspannen und die Konzentration zu steigern.
  - Wählen Sie **Ruhe**, um den Stresslevel zu senken und sich auf das Schlafen vorzubereiten.
- 4 Drücken Sie , um die Aktivität zu starten.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, während Sie von der Uhr durch die Atemübungen geführt werden.
- 6 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.  
Die durchschnittliche Atemfrequenz und Herzfrequenz werden angezeigt.
- 7 Drücken Sie .
- 8 Wählen Sie **Alle Statistiken**.  
Die durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz, durchschnittliche Atemfrequenz und Stressänderung werden angezeigt.

### Aufzeichnen von Meditationsaktivitäten

Sie können eine geführte Meditation durchführen oder eine eigene Meditationsaktivität erstellen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Sonstige > Meditation**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Freies Training**, um eine offene, unstrukturierte Meditationsaktivität aufzuzeichnen.
  - Wählen Sie **Sitzung**, um einer geführten Aktivität mit Ton zu folgen.
  - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um eine benutzerdefinierte Aktivität mit Ton zu erstellen.
- 4 Drücken Sie bei Bedarf  oder folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Verbinden Sie Kopfhörer, um den Ton der Meditation zu hören ([Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 94](#)).
- HINWEIS:** Benachrichtigungen sind während der Meditationsaktivität deaktiviert.
- 6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
Die Uhr zeigt einen Countdown-Timer oder eine Absicht an.
- 7 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

## Gaming

### Verwenden der Garmin GameOn™ App

Wenn Sie die Uhr mit dem Computer koppeln, können Sie eine Gaming-Aktivität auf der Uhr aufzeichnen und Echtzeit-Leistungswerte auf dem Computer anzeigen.

- 1 Rufen Sie auf dem Computer die Webseite [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) auf und laden Sie die Garmin GameOn App herunter.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Installation fertigzustellen.
- 3 Starten Sie die Garmin GameOn App.
- 4 Wenn Sie von der Garmin GameOn App zum Koppeln der Uhr aufgefordert werden, drücken Sie auf der Uhr  und wählen Sie **Aktivitäten > Sonstige > Gaming**.

**HINWEIS:** Während die Uhr mit der Garmin GameOn App verbunden ist, sind Benachrichtigungen und andere Bluetooth Funktionen auf der Uhr deaktiviert.

- 5 Wählen Sie **Jetzt koppeln**.
- 6 Wählen Sie Ihre Uhr aus der Liste aus und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.  
**TIPP:** Sie können  > **Einstellungen** wählen, um die Einstellungen anzupassen, das Tutorial erneut zu lesen oder eine Uhr zu entfernen. Die Garmin GameOn App speichert die Uhr und die Einstellungen beim nächsten Öffnen der App. Bei Bedarf können Sie die Uhr mit einem anderen Computer koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 68](#)).
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Starten Sie auf dem Computer ein unterstütztes Spiel, um automatisch die Gaming-Aktivität zu starten.
  - Starten Sie auf der Uhr eine manuelle Gaming-Aktivität ([Aufzeichnen manueller Gaming-Aktivitäten, Seite 27](#)).

In der Garmin GameOn App werden Ihre Echtzeit-Leistungswerte angezeigt. Wenn Sie die Aktivität abschließen, werden in der Garmin GameOn App die Übersicht der Gaming-Aktivität und Match-Informationen angezeigt.

### Aufzeichnen manueller Gaming-Aktivitäten

Sie können eine Gaming-Aktivität auf der Uhr aufzeichnen und manuell Statistiken für jedes Match eingeben.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Sonstige > Gaming**.
- 3 Wählen Sie **Überspr..**
- 4 Wählen Sie eine Art des Spiels.
- 5 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 6 Drücken Sie am Ende des Matches , um das Match-Ergebnis oder die Platzierung aufzuzeichnen.
- 7 Drücken Sie , um ein neues Match zu starten.
- 8 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

## Anpassen von Aktivitäten und Apps

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

## Anpassen der App-Liste

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine oder mehrere Apps, die Sie der Apps-Liste hinzufügen möchten.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie zum Ändern der Position einer App in der Liste die App aus, blättern Sie nach oben oder unten, um die App zu verschieben, und drücken Sie , um die neue Position auszuwählen.
  - Wählen Sie die App und anschließend , um eine App aus der Liste zu entfernen.
- 5 Wählen Sie **Fertig**.

## Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten

Die Liste der Lieblingsaktivitäten ermöglicht einen schnellen Zugriff auf die Aktivitäten, die Sie am häufigsten verwenden.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten**.  
Wenn Sie Ihre Lieblingsaktivitäten bereits ausgewählt haben, werden sie oben in der Liste angezeigt.
- 3 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie zum Ändern der Position einer App in der Liste die App aus, blättern Sie nach oben oder unten, um die App nach oben oder unten zu verschieben, und drücken Sie , um die neue Position auszuwählen.
  - Wählen Sie eine Aktivität und anschließend die Option , um eine Lieblingsaktivität zu entfernen.
  - Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine oder mehrere Aktivitäten, um eine Lieblingsaktivität hinzuzufügen.

## Anheften einer Lieblingsaktivität an die Liste

Sie können bis zu drei Lieblingsaktivitäten oben in der App- und Aktivitätsliste anheften.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Bearbeiten**.
- 3 Blättern Sie zu einer Lieblingsaktivität ([Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten, Seite 28](#)).
- 4 Wählen Sie neben der Lieblingsaktivität das Symbol .

Wenn Sie die Apps- und Aktivitätsliste das nächste Mal öffnen, wird die angeheftete Aktivität oben in der Liste angezeigt.

## Anpassen der Datenseiten

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

- 1 Drücken Sie .
  - 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
  - 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
  - 4 Wählen Sie **Datenseiten**.
  - 5 Blättern Sie zu der Datenseite, die Sie anpassen möchten.
  - 6 Tippen Sie auf ein Datenfeld.
  - 7 Streichen Sie nach oben oder unten und wählen Sie eine Datenfeldkategorie.
  - 8 Streichen Sie nach oben oder unten und wählen Sie die Daten, die im Feld angezeigt werden sollen.
- TIPP:** Eine Liste aller verfügbaren Datenfelder finden Sie unter [Datenfelder, Seite 114](#). Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar.
- 9 Streichen Sie nach links.
  - 10 Wählen Sie eine Option:
    - Wählen Sie **Layout**, um die Anzahl der Datenfelder auf der Datenseite anzupassen.
    - 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.
  - 11 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.

## Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Bearbeiten > Hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie , um die benutzerdefinierte Aktivität ausgehend von einer Ihrer gespeicherten Aktivitäten zu erstellen.
  - Wählen Sie **Sonstige > Sonstige**, 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.

## Aktivitätseinstellungen

Passen Sie die Einstellungen der vorinstallierten Aktivitäten an Ihre Anforderungen an. Beispielsweise können Sie Datenseiten anpassen und Alarne und Trainingsfunktionen aktivieren. Es sind nicht alle Einstellungen für alle Aktivitätstypen verfügbar. Einige Aktivitätstypen verfügen über separate Einstellungslisten.

Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links und wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

**Farbgebung:** Legt die Farbgebung für das Aktivitätssymbol fest.

**Alarne:** Legt die Trainings- oder Navigationsalarme für die Aktivität fest ([Aktivitätsalarme, Seite 31](#)).

**Auto Lap:** Legt die Optionen für die Auto Lap Funktion fest, sodass Runden automatisch markiert werden.

Bei der Option Auto-Distanz werden Runden bei einer bestimmten Distanz markiert. Wenn Sie eine Runde abgeschlossen haben, wird eine anpassbare Rundenalarmmeldung angezeigt. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

**Auto Pause:** Legt die Optionen für die Auto Pause<sup>®</sup> 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:** Erstellt automatisch ein Erholungsintervall, wenn Sie sich während einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen nicht mehr fortbewegen ([Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen, Seite 14](#)).

**Auto-Seitenwechsel:** Durchblättert automatisch alle Aktivitätsdatenseiten, während der Aktivitäten-Timer läuft.

**Auto-Satz:** Startet und stoppt automatisch Übungssätze während einer Krafttrainingsaktivität.

**Auto-Start:** Startet automatisch den Aktivitäten-Timer, wenn Sie sich fortbewegen (beispielsweise Motocross).

**Herzfrequenz senden:** Sendet automatisch Herzfrequenzdaten von der Uhr an gekoppelte Geräte, wenn Sie die Aktivität starten ([Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 82](#)).

**An GameOn senden:** Sendet automatische biometrische Daten an die Garmin GameOn App, wenn Sie eine Gaming-Aktivität starten.

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

**Datenseiten:** Passt für die Aktivität Datenseiten an und fügt neue Datenseiten hinzu ([Anpassen der Datenseiten, Seite 29](#)).

**Gewicht bearbeiten:** Fordert Sie auf, das während einer Krafttrainings- oder Cardioaktivität für einen Übungssatz verwendete Gewicht hinzuzufügen.

**Alarne für Ende:** Richtet einen Alarm für zwei oder fünf Minuten vor Ende der Meditationsaktivität ein.

**Sprungmodus:** Legt als Ziel für die Seilspring-Aktivität eine bestimmte Zeit oder Anzahl von Wiederholungen fest oder gibt an, dass das Ziel offen ist.

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

**Runden:** Konfiguriert die Einstellungen für die Optionen Rundentaste und Rundenalarm.

**Rundenalarm:** Legt die Datenfelder fest, die für Runden angezeigt werden.

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

**Hindernis-Tracking:** Speichert die Positionen von Hindernissen von der ersten Runde der Strecke. Bei erneuten Runden der Strecke wechselt die Uhr anhand der gespeicherten Positionen zwischen Hindernis- und Laufintervallen ([Aufzeichnen von Extremhindernislauf-Aktivitäten, Seite 12](#)).

**Poolgröße:** Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest.

**Zeit bis Standby-Modus:** Legt fest, wie lange die Uhr im Aktivitätsmodus bleibt, während sie darauf wartet, dass Sie die Aktivität starten. Dies bietet sich beispielsweise an, wenn Sie auf den Start eines Wettkampfes warten. Bei der Option Standard aktiviert die Uhr den Energiesparuhrrmodus nach einer Inaktivität von 5 Minuten. Bei der Option Verlängert aktiviert die Uhr den Energiesparuhrrmodus nach einer Inaktivität von 25 Minuten. Der erweiterte Modus kann dazu führen, dass die Akkulaufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt wird.

**Temperatur aufzeichnen:** Zeichnet die Umgebungstemperatur entweder um die Uhr oder von einem gekoppelten Temperatursensor auf.

**VO2max aufzeichnen:** Zeichnet eine VO2max-Berechnung während einer Aktivität auf, bei der es sich nicht um eine Performance-Aktivität handelt, beispielsweise Trail Run.

**Umbenennen:** Legt den Aktivitätsnamen fest.

**Wiederholungszähler:** Zeichnet während eines Trainings die Anzahl der Wiederholungen auf. Bei der Option Nur Trainings werden Wiederholungen nur bei Trainings mit Anweisungen aufgezeichnet.

**Werkseinstellungen wiederherstellen:** Setzt die Aktivitätseinstellungen zurück.

**Laufleistung:** Zeichnet Laufleistungsdaten auf und passt die Einstellungen an.

**Abfahrten:** Konfiguriert die Einstellungen für die Optionen Rundentaste und Rundenalarm.

**Satelliten:** Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird ([Satelliteneinstellungen, Seite 33](#)).

**Selbsteinschätzung:** Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen ([Einschätzen von Aktivitäten, Seite 11](#)).

**Schwimmstilerkennung:** Erkennt beim Schwimmbadschwimmen automatisch den Schwimmstil.

**Touchscreen-Sperre:** Legt fest, dass Sie von oben nach unten über das Display streichen können, um den Touchscreen zu entsperren.

**Einheiten:** Legt die Maßeinheiten für die Aktivität fest.

**Vibrationsalarme:** Weist Sie während einer Atemübungsaktivität an, ob Sie ein- oder ausatmen sollen.

## Aktivitätsalarme

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

**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 <a href="#">Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen, Seite 96</a> und <a href="#">Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 98</a> .
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 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.  
**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 4 Wählen Sie **Alarme**.
- 5 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.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf den Alarmtyp.
- 7 Wählen Sie einen Bereich, die Mindest- und Höchstwerte, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Wert für den Alarm ein.
- 8 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.

## Wiedergeben von Sprachwarnungen während einer Aktivität

Die Uhr kann während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen wiedergeben. Bei einer Ansage wird die Lautstärke des Haupttons der Uhr oder des Smartphones verringert, um die Ankündigung wiederzugeben.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > Fokusmodi > Aktivität > Sprachwarnungen**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Audio-Ausgang > Verbundene Geräte**, damit Sprachwarnungen über das Smartphone oder über verbundene Bluetooth Kopfhörer wiedergegeben werden, sofern verfügbar.
- Wählen Sie **Rundenalarm**, um einen Alarm bei jeder Runde zu hören.
- Wählen Sie **Pace-/Geschwindigkeitsalarm**, um Alarme mit Ihren Pace- und Geschwindigkeitsinformationen anzupassen.
- Wählen Sie **HF-Alarm**, um Alarme mit Ihren Herzfrequenzdaten anzupassen.
- Wählen Sie **Leistungsalarm**, um Alarme mit Leistungsdaten anzupassen.
- Wählen Sie **Timer-Ereignisse**, um Alarme zu hören, wenn Sie den Aktivitäten-Timer starten und stoppen, u. a. die Auto Pause Funktion.
- Wählen Sie **Trainingsalarme**, um Trainingsalarme als Sprachwarnungen zu hören.
- Wählen Sie **Aktivitätsalarme**, damit Aktivitätsalarme als Sprachwarnungen wiedergegeben werden ([Aktivitätsalarme, Seite 31](#)).

## Satelliteneinstellungen

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

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste , wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität. Blättern Sie nach unten, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und danach **Satelliten**.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

**Aus:** Deaktiviert Satellitensysteme für die Aktivität.

**Standard verwenden:** Ermöglicht es der Uhr, die Standardeinstellungen für den Aktivitätsfokusmodus für Satelliten zu verwenden ([Anpassen eines Standardfokusmodus, Seite 79](#)).

**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. Allerdings kann bei der Verwendung mehrerer Systeme die Akku-Laufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung des GPS.

## 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

Sie können die Informationen und die Darstellung des Displaydesigns anpassen oder ein installiertes Connect IQ Displaydesign aktivieren ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 78](#)).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Displaydesign**.
- 3 Blättern Sie nach oben, um eine Vorschau der Displaydesign-Optionen anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um aus zusätzlichen Displaydesign-Optionen zu wählen.
- 5 Wählen Sie ein Displaydesign und anschließend .
- 6 Wählen Sie eine Option:

**HINWEIS:** Es sind nicht alle Optionen für alle Displaydesigns verfügbar.

- Wählen Sie **Anwenden**, um das Displaydesign zu aktivieren.
- 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 **Datenfarbe**, um die Farbe der auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
- Wählen Sie **Löschen**, um das Displaydesign zu entfernen.

## Übersichten

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern ([Anzeigen von Übersichten, Seite 36](#)). Für einige Übersichten ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Einige Übersichten werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Übersichtsliste manuell hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 37](#)). Einige Übersichten werden in einer Gruppe ähnlicher Werte angezeigt, z. B. Gesundheit oder Leistung bei Aktivitäten.

**TIPP:** Sie können Übersichten auch im Connect IQ Shop herunterladen ([Connect IQ-Funktionen, Seite 77](#)).

Name	Beschreibung
Alternative Zeitzonen	Zeigt die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen an.
Body Battery™	Wenn Sie das Gerät den ganzen Tag tragen, werden hier der aktuelle Body Battery Level und eine Grafik des Levels der letzten Stunden angezeigt ( <a href="#">Body Battery, Seite 37</a> ).
Kalender	Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.
Kalorien	Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.
Kompass	Zeigt einen elektronischen Kompass an.
Countdowns	Zeigt die nächsten Countdown-Events an.
Radfahrleistung	Zeigt Daten zur Radfahrleistung an, beispielsweise VO2max- und FTP-Berechnungen.
Garmin Coach	Zeigt geplante Trainings an, wenn Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einen adaptiven Garmin Coach-Trainingsplan wählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst.
Golf	Zeigt Golfwerte und -statistiken für die letzte Runde an.
Health Snapshot	Startet auf der Uhr eine Health Snapshot Sitzung, bei der mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufgezeichnet werden, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Zustand. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Zeigt Übersichten Ihrer gespeicherten Health Snapshot Sitzungen an ( <a href="#">Health Snapshot, Seite 6</a> ).
Health Status	Zeigt Gesundheitsdaten an, beispielsweise Atmung und Herzfrequenzvariabilität.
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 ( <a href="#">Verwenden des Protokolls, Seite 58</a> ).
HFV-Status	Zeigt einen 7-Tage-Durchschnitt Ihrer Herzfrequenzvariabilität über Nacht an ( <a href="#">Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 57</a> ).
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 Letzte Schub-Aktivität	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 ( <a href="#">Garmin Messenger App, Seite 78</a> ).
Mondphase	Zeigt basierend auf Ihrer GPS-Position die Zeiten für Mondaufgang und Monduntergang sowie die Mondphase an.

Name	Beschreibung
Musik	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.
Benachrichtigungen	Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin ( <a href="#">Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 71</a> ).
Primärer Wettkampf	Zeigt den Wettkampf an, den Sie in Ihrem Garmin Connect Kalender als primären Wettkampf festlegen.
Pulsoximeter	Ermöglicht es Ihnen, eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen ( <a href="#">Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 84</a> ). Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird keine Messung aufgezeichnet.
Schübe	Zeichnet im Rollstuhlmodus die tägliche Anzahl der Schübe im Rollstuhl, das Ziel für Schübe und die Daten für vorherige Tage auf ( <a href="#">Rollstuhlmodus, Seite 95</a> ).
Wettkampfkalender	Zeigt die nächsten Wettkämpfe an, die in Ihrem Garmin Connect Kalender eingetragen sind.
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.
Laufleistung	Zeigt Daten zur Laufleistung an, beispielsweise VO2max und Laktatschwelle.
Schlafcoach	Stellt Empfehlungen für das Schlafbedürfnis bereit, die auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, der circadianen Rhythmik, dem HFV-Status und Nickerchen basieren.
Sleep Score	Zeigt die Gesamtschlafzeit, einen Sleep Score und Informationen zu Schlafstadien für die vorherige Nacht an. Sie können auch Atemveränderungen über Nacht anzeigen ( <a href="#">Schlafüberwachung, Seite 45</a> ).
Schritte	Zeichnet die Schrittanzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die vorherigen Tage auf.
Aktien	Zeigt eine anpassbare Liste mit Aktien an ( <a href="#">Hinzufügen von Aktien, Seite 41</a> ).
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.
Sonnenaufgang und -untergang	Zeigt die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und bürgerliche Dämmerung an.
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 von Übersichten

- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.  
Die Uhr blättert durch die Übersichtsschleife.
- Wählen Sie eine Übersicht, um zusätzliche Informationen anzuzeigen.
- Streichen Sie nach links, um weitere Optionen und Funktionen für eine Übersicht anzuzeigen.

## Anpassen der Übersichtsliste

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.  
Die Uhr blättert durch die Übersichtsliste.
- 2 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie eine Übersicht.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **X**, um eine Übersicht aus der Liste zu entfernen.
  - Wählen Sie eine Übersicht und ziehen Sie sie an die gewünschte Position auf der Seite, um die Position einer Übersicht in der Liste zu ändern.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Hinzufügen**, um der Liste eine Übersicht hinzuzufügen.

## Body Battery

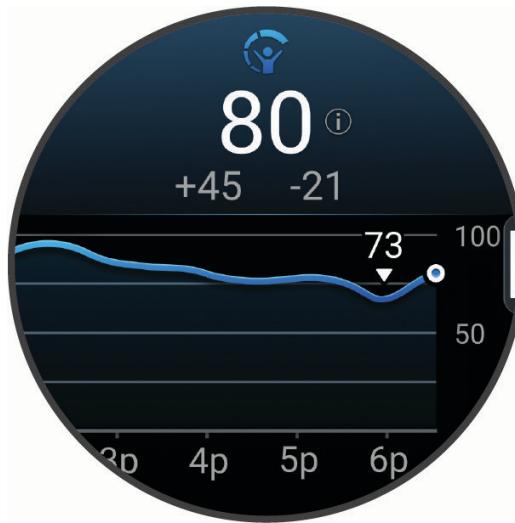
Die Uhr analysiert die Daten zu Herzfrequenzvariabilität, Stresslevel, Schlafqualität und Aktivität, um Ihre gesamten Body Battery Reserven zu ermitteln. Ähnlich wie eine Tankanzeige im Auto werden damit Ihre verfügbaren Energiereserven dargestellt. Die Body Battery Reserven werden auf einer Skala von 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 38*).

### Anzeigen der Body Battery Übersicht

Die Body Battery Übersicht zeigt Ihre aktuellen Body Battery Reserven an.

- 1 Streichen Sie nach oben, um die Body Battery Übersicht anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 37](#)).
- 2 Wählen Sie die Übersicht, um eine Grafik der aktuellen Body Battery Daten anzuzeigen.



- 3 Streichen Sie nach oben, um eine kombinierte Grafik von Body Battery und Stresslevel anzuzeigen.
- 4 Streichen Sie nach oben, um eine Liste von Faktoren anzuzeigen, die den Body Battery Level beeinflussen.  
**HINWEIS:** 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.

## Verwenden der Stresslevelübersicht

Die Stresslevelübersicht zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels an. Sie kann Sie auch bei einer Atemübung unterstützen, um Ihnen beim Entspannen zu helfen.

- 1 Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, zeigen Sie durch Blättern die Stresslevelübersicht an.  
**TIPP:** Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr Ihren Stresslevel nicht ermitteln kann, wird anstatt einer Stresslevel-Angabe eine Nachricht angezeigt. Sie können den Stresslevel erneut überprüfen, wenn Sie mehrere Minuten lang inaktiv waren.
- 2 Tippen Sie auf die Übersicht, um eine Grafik des Stresslevels der letzten vier Stunden anzuzeigen. Blaue Balken kennzeichnen Erholungsphasen. Gelbe Balken kennzeichnen stressreiche Zeiträume. Graue Balken kennzeichnen Zeiten, in denen Sie zu aktiv waren, sodass kein Stresslevel ermittelt werden konnte.
- 3 Streichen Sie nach oben oder unten, um Details zum Stresswert und den täglichen durchschnittlichen Stresswert für die letzten sieben Tage anzuzeigen.
- 4 Streichen Sie nach links und wählen Sie ✓, um eine Atemübung zu starten.

## 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 ([Aufzeichnen von Informationen zum Menstruationszyklus, Seite 39](#)). Weitere Informationen finden Sie in der Garmin Connect App, wo Sie diese Funktion in den Einstellungen für Gesundheitsstatistiken einrichten können. Installieren Sie die App für das Frauengesundheitstracking über die Connect IQ App ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 78](#)).

- 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.

## Aufzeichnen von Informationen zum Menstruationszyklus

Damit Sie Informationen zum Menstruationszyklus mit der vívoactive 6 Uhr aufzeichnen können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App den Menstruationszyklus-Tracker einrichten und die App für das Frauengesundheitstracking über die Connect IQ App installieren ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 78](#)).

- 1 Streichen Sie über das Display, um die Frauengesundheitstracking-Übersicht anzuzeigen.
- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen.
- 3 Wählen Sie .
- 4 Falls heute ein Periodentag ist, wählen Sie **Periodentag** > .
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Fluss**, um den Fluss von leicht bis stark einzustufen.
  - Wählen Sie **Symptome**, um körperliche Symptome wie Akne, Rückenschmerzen und Müdigkeit aufzuzeichnen.
  - Wählen Sie **Stimmung**, um die Stimmung aufzuzeichnen.
  - Wählen Sie **Ausfluss**, um den Ausfluss aufzuzeichnen.
  - Wählen Sie **Ovulationstag**, um den aktuellen Tag als Ovulationstag festzulegen.
  - Wählen Sie **Sexuelle Aktivität**, um die sexuelle Aktivität aufzuzeichnen.
  - Wählen Sie **Sexualtrieb**, um den Sexualtrieb von niedrig bis hoch einzustufen.
  - Wählen Sie **Periodentag**, um den aktuellen Tag als Periodentag festzulegen.

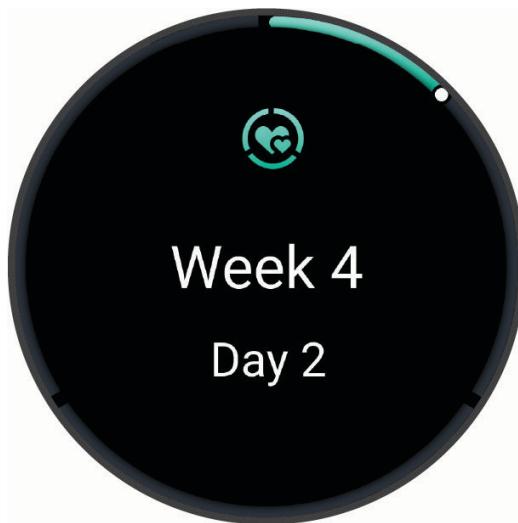
## Schwangerschafts-Tracker

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 ([Aufzeichnen von Schwangerschaftsinformationen, Seite 40](#)). Sie können in der Garmin Connect App in den Einstellungen für Gesundheitsstatistiken weitere Informationen zu dieser Funktion erhalten und sie einrichten.

## Aufzeichnen von Schwangerschaftsinformationen

Damit Sie Informationen aufzeichnen können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App den Schwangerschafts-Tracker einrichten und die App für das Frauengesundheitstracking über die Connect IQ App installieren ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 78](#)).

- 1 Streichen Sie über das Display, um die Frauengesundheitstracking-Übersicht anzuzeigen.



- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen.

- 3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Symptome**, um physische Symptome, Stimmung usw. aufzuzeichnen.
- Wählen Sie **Blutzucker**, um die Blutzuckerwerte vor und nach Mahlzeiten sowie vor dem Schlafengehen aufzuzeichnen.
- Wählen Sie **Bewegung**, um mithilfe einer Stoppuhr oder eines Timers die Kindsbewegungen aufzuzeichnen.

- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Anpassen der Wetterübersicht

- 1 Streichen Sie nach oben, um die Wetterübersicht anzuzeigen.

- 2 Wählen Sie die Übersicht aus, um das aktuelle Wetter für Ihre Position anzuzeigen.

- 3 Streichen Sie nach links.

- 4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Wetteroptionen > Aktuelle Position aktualisieren**, um die Wetterinformationen für die aktuelle GPS-Position zu aktualisieren.  
**TIPP:** Sie sollten warten, während die Uhr Satelliten erfasst ([Erfassen von Satellitensignalen, Seite 109](#)).
- Wählen Sie **Wetteroptionen > Temperatur** und anschließend eine Maßeinheit, um die Maßeinheit für die Temperatur zu ändern.

## Hinzufügen von Aktien

Zum Anpassen der Aktienliste müssen Sie zunächst die Aktienübersicht zur Übersichtsliste hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 37](#)).

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die Aktienübersicht anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie die Aktienübersicht.
- 3 Wählen Sie **Bearbeiten > Hinzufügen**.
- 4 Geben Sie den Namen des Unternehmens oder das Aktiensymbol für die Aktie ein, die Sie hinzufügen möchten, und wählen Sie ✓.  
Auf der Uhr werden Suchergebnisse angezeigt.
- 5 Wählen Sie die Aktie, die Sie hinzufügen möchten.
- 6 Wählen Sie die Aktie aus, um weitere Informationen anzuzeigen.

**TIPP:** Drücken Sie ⌂ und wählen Sie **Als Favorit einrichten**, um die Aktie in der Aktienübersicht anzuzeigen.

## 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 44](#)).



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 die Wecker-App zu öffnen ( <a href="#">Einstellen eines Alarms, Seite 60</a> ).
	Alternative Zeitzone	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzuzeigen.
	Hilfe	Wählen Sie die Option, um eine Notfallhilfeanfrage zu senden ( <a href="#">Anfordern von Hilfe, Seite 91</a> ).
	Energiesparmodus	Wählen Sie die Option, um den Energiesparmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren ( <a href="#">Steuerungen, Seite 41</a> ).
	Helligkeit	Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen ( <a href="#">Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 66</a> ).
	Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um die Herzfrequenzübertragung an ein gekoppeltes Gerät zu aktivieren ( <a href="#">Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 82</a> ).
	Rechner	Wählen Sie die Option, um den Rechner zu verwenden, einschließlich des Trinkgeldrechners.
	Kalender	Wählen Sie die Option, um die nächsten Events aus dem Kalender des Smartphones anzuzeigen.
	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 ( <a href="#">Uhren, Seite 60</a> ).
	Kompass	Wählen Sie die Option, um die Kompassseite zu öffnen.
	Anzeige	Wählen Sie die Option, um das Display für Alarne, Gesten und den Modus Fortwährend eingeschaltetes Display zu deaktivieren ( <a href="#">Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 66</a> ).
	DND	Wählen Sie die Option, um den DND-Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren und auf diese Weise das Display abzublenden und Alarne 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 vívoactive 6 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 ( <a href="#">Auffinden eines während einer GPS-Aktivität verloren gegangenen Smartphones, Seite 72</a> ).
	Taschenlampe	Wählen Sie die Option, um das Display einzuschalten und die Smartwatch als Taschenlampe zu verwenden.
	Garmin Share	Wählen Sie die Option, um die Garmin Share App zu öffnen ( <a href="#">Garmin Share, Seite 73</a> ).
	Protokoll	Wählen Sie die Option, um das Aktivitätenprotokoll, die Rekorde und die Gesamtwerte anzuzeigen.

Symbol	Name	Beschreibung
	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 ( <a href="#">Verwenden der Messenger Funktion, Seite 8</a> ).
	Musik	Wählen Sie die Option, um die Musikwiedergabe auf der Smartwatch oder dem Smartphone zu steuern.
	Benachrichtigungen	Wählen Sie die Option, um entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr anzuzeigen ( <a href="#">Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 71</a> ).
	Telefonverbindung	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.
	Pulsoximeter	Wählen Sie die Option, um eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen ( <a href="#">Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 84</a> ).
	Red Shift	Wählen Sie die Option, damit das Display in Rottönen angezeigt wird, um die Uhr bei schwachem Licht zu verwenden.
	Position speichern	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Position zu speichern, um später dorthin zurück zu navigieren.
	Einstellungen	Wählen Sie die Option, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
	Stoppuhr	Wählen Sie die Option, um die Stoppuhr zu starten.
	Sonnenaufgang und -untergang	Wählen Sie die Option, um die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung anzuzeigen.
	Synchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit dem gekoppelten Smartphone zu synchronisieren.
	Uhrzeitsynchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit der Uhrzeit des Smartphones oder unter Verwendung von Satelliten zu synchronisieren.
	Timer	Wählen Sie die Option, um einen Countdown-Timer einzurichten.
	Touchscreen-Sperre	Wählen Sie die Option, damit Sie von oben nach unten über das Display streichen können, um den Touchscreen zu entsperren.
	Brieftasche	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay Brieftasche zu öffnen und mit der Smartwatch für Einkäufe zu bezahlen ( <a href="#">Garmin Pay, Seite 6</a> ).
	Wetter	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Wettervorhersage und die aktuellen Bedingungen anzuzeigen.
	Wi-Fi	Wählen Sie die Option, um die Wi-Fi® Kommunikation zu aktivieren oder zu deaktivieren.

## Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü Kurzbefehle hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern ([Steuerungen, Seite 41](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.  
Das Steuerungsmenü wird angezeigt.
- 2 Streichen Sie nach unten.
- 3 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 4 Wählen Sie einen Kurzbefehl:
  - Ziehen Sie einen Kurzbefehl an die gewünschte Position auf der Seite und wählen Sie , um die Position des Kurzbefehls im Steuerungsmenü zu ändern.
  - Wählen Sie , um den Kurzbefehl aus dem Steuerungsmenü zu entfernen.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Hinzufügen**, um dem Steuerungsmenü einen Kurzbefehl hinzuzufügen.

## Verwenden des DND-Modus

Verwenden Sie den DND-Modus (Do not disturb), um Vibrationen sowie das Display für Alarme und Benachrichtigungen zu deaktivieren ([Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 66](#)). Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie schlafen oder sich einen Film ansehen.

- Halten Sie  gedrückt und wählen Sie , um den DND-Modus manuell zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Öffnen Sie in der Garmin Connect App die Geräteeinstellungen und wählen Sie **Benachrichtigungen und Alarne > Smart Notifications > Beim Schlafen**, um den DND-Modus während der Schlafenszeiten automatisch zu aktivieren.

## Einrichten von Kurzbefehlen

Sie können einen Kurzbefehl für eine Lieblingsapp, -übersicht oder -funktion einrichten, beispielsweise die Garmin Pay Brieftasche oder die Musikfunktionen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Kurzbefehl**.
- 3 Wählen Sie eine Taste oder Tastenkombination, um sie anzupassen.

# Training

## Fitness Tracker

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

Die Anzahl an Schritten, die Sie während eines Tages zurückgelegt haben, wird in der Schrittübersicht angezeigt. Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

Wenn der Rollstuhlmodus aktiviert ist, zeichnet die Uhr andere Messwerte auf, beispielsweise Schübe anstelle von Schritten ([Rollstuhlmodus, Seite 95](#)).

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

## Automatisches Ziel

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



Wenn der Rollstuhlmodus aktiviert ist, zeichnet die Uhr Schübe anstelle von Schritten auf und erstellt ein Tagesziel für Schübe ([Rollstuhlmodus, Seite 95](#)).

Wenn Sie die Funktion für automatische Ziele nicht verwenden, können Sie in Ihrem Garmin Connect Konto individuelle Ziele einrichten.

## Inaktivitätsalarm

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 eine Meldung angezeigt. Sie können den Inaktivitätsalarm anpassen, sodass er durch Gehen oder andere Arten von Bewegung verworfen wird.

### Aktivieren des Inaktivitätsalarms

- 1 Drücken Sie ①.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Fitness > Inaktivitätsalarm > Ein.**

### Anpassen von Inaktivitätsalarmen

- 1 Drücken Sie ①.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Fitness > Inaktivitätsalarm > Ein.**
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alarmtyp**, um den Alarm basierend auf Schritten oder anderen Bewegungsarten einzurichten.
  - Wählen Sie **Bewegungen**, damit der Alarm durch sitzende Bewegungen oder freie Bewegungen gelöscht werden kann.
  - Wählen Sie **Bewegungsdauer**, um einzurichten, ob der Alarm nach 30, 45 oder 60 Sekunden gelöscht wird.

## 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. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Der Schlafcoach liefert Empfehlungen zum Schlafbedürfnis basierend auf dem Schlaf- und Aktivitätsprotokoll, dem HFV-Status und Nickerchen ([Übersichten, Seite 34](#)). 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. Alarne bleiben weiterhin aktiviert ([Verwenden des DND-Modus, Seite 44](#)).

## Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hoch ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 76](#)).

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

Sie können Schlafdaten, einschließlich Nickerchen, auf der vivoactive 6 Uhr anzeigen ([Übersichten, Seite 34](#)).

## Atemveränderungen

### ACHTUNG

Das vivoactive 6 Gerät ist kein medizinisches Gerät und es ist nicht für die Diagnose oder Überwachung von Erkrankungen vorgesehen. Weitere Informationen zur Genauigkeit der Pulse Ox-Messung finden Sie unter [garmin.com/ataccuracy](#).

Der optische Herzfrequenzsensor des vivoactive 6 Geräts unterstützt eine Pulse Ox-Funktion, die Atemveränderungen während der Nacht messen kann. Einblicke in Atemveränderungen bieten Ihnen mehr Informationen zur Schlafumgebung und zum allgemeinen Wohlbefinden. Gelegentliche oder häufige Atemveränderungen sind möglicherweise auf individuelle Lifestyle-Faktoren oder die Schlafumgebung zurückzuführen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie Bedenken bezüglich Ihrer Atemveränderungen haben.

**HINWEIS:** Sie müssen die Pulse Ox-Messung beim Schlafen aktivieren, damit Atemveränderungen erkannt werden können ([Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 84](#)).

Die Sleep Score-Übersicht zeigt die aktuellen Daten zu Atemveränderungen an.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie die Übersicht zur Übersichtsliste hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 37](#)).

In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie zusätzliche Details zu den Atemveränderungen anzeigen, u. a. Trends über mehrere Tage.

## 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.

Die Move IQ Funktion kann automatisch eine Aktivität mit Zeitangabe für das Gehen und Laufen starten, wobei von Ihnen in der Garmin Connect App oder in den Gesundheits- und Wellnesseinstellungen festgelegte Zeitangaben verwendet werden. Diese Aktivitäten werden der Aktivitätsliste hinzugefügt.

## Trainings

Die Uhr kann Sie beim Durchführen von Trainings mit mehreren Abschnitten unterstützen, die Ziele für jeden Trainingsabschnitt enthalten, beispielsweise Distanz, Zeit, Wiederholungen oder andere Messwerte. Die Uhr umfasst verschiedene vorinstallierte Trainings für mehrere Aktivitäten, darunter Krafttraining, Cardiotraining, Laufen und Radfahren. Sie können mit der Garmin Connect App weitere Trainings und Trainingspläne erstellen und finden und sie auf die Uhr übertragen.

Wenn sich die Uhr im Rollstuhlmodus befindet, umfasst die Uhr Trainings für Schub-Aktivitäten, Handbiking u.v.m. ([Benutzerprofil, Seite 95](#)).

**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 27](#)).

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 47](#)).

Sie können Trainings planen.

Sie können Ihre aktuellen Trainings aktualisieren und bearbeiten.

## Starten eines Trainings

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

- 1 Drücken Sie .

**TIPP:** Wenn Sie bereits ein Training für den heutigen Tag geplant oder einen Trainingsvorschlag haben, können Sie nach unten blättern und **Trainings** wählen.

- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.

- 3 Streichen Sie nach oben.

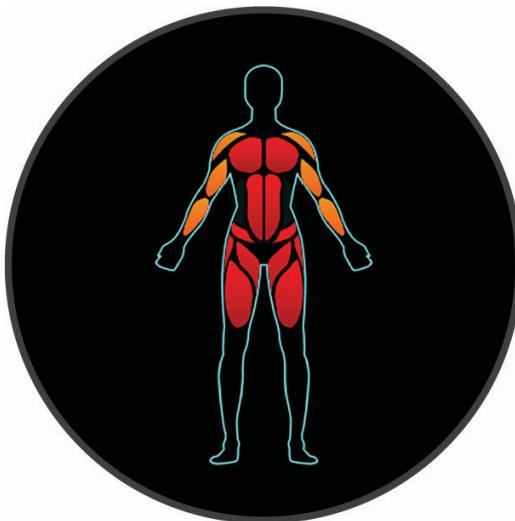
- 4 Wählen Sie **Training**.

- 5 Wählen Sie ein Training.

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

- 6 Streichen Sie nach oben, um die Trainingsabschnitte anzuzeigen (optional).

**TIPP:** Sofern die Option verfügbar ist, tippen Sie auf die Muskelkarte, um die belasteten Muskelgruppen anzuzeigen.



- 7 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

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

## Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 75](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie .
  - Rufen Sie die Website [connect.garmin.com](http://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.

## Intervaltrainings

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

**TIPP:** Alle Intervaltrainings umfassen einen offenen Cool Down-Abschnitt.

## Starten eines Intervaltrainings

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten.
- 4 Wählen Sie **Training > Schnelles Training > Intervalle**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Offene Wiederholungen**, um Intervalle und Erholungspausen manuell durch Drücken von  zu markieren.
  - Wählen Sie **Strukturierte Wiederholungen** und **Training starten**, um ein Intervaltraining basierend auf Distanz oder Zeit zu verwenden.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf die Option , um vor dem Training ein Warm up einzufügen.
- 7 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 8 Wenn das Intervaltraining ein Warm up umfasst, drücken Sie , um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 9 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 10 Drücken Sie jederzeit , um das aktuelle Intervall bzw. die aktuelle Erholungsphase zu stoppen und zum nächsten Intervall bzw. zur nächsten Erholungsphase zu wechseln (optional).

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

## Anpassen von Intervaltrainings

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Streichen Sie nach oben.
- 4 Wählen Sie **Training > Schnelles Training > Intervalle > Strukturierte Wiederholungen**.
- 5 Streichen Sie nach oben.
- 6 Wählen Sie **Mehr > Training bearbeiten**
- 7 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
  - Wählen Sie **Intervall**, um die Intervalldauer und den Intervalltyp einzurichten.
  - Wählen Sie **Pause**, um die Erholungsdauer und den Erholungstyp einzurichten.
  - Wählen Sie **Wiederholung**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
  - Wählen Sie **Warm up > Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
- 8 Streichen Sie nach links, um zur Aktivität zurückzukehren.

Die Uhr speichert Ihr persönliches Intervaltraining, bis Sie das Training erneut bearbeiten.

## Beenden eines Intervaltrainings

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

## 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 .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Training**.
- 4 Wählen Sie **Schnelles Training**.

**HINWEIS:** Es sind nicht alle Optionen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Intervalle**, um zeit- oder distanzbasierte Wiederholungen auszuwählen.
  - 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.
  - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Distanz einzugeben.

Auf der Trainingszielseite wird Ihre voraussichtliche Endzeit angezeigt.

- 6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

## PacePro™ Training

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

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

## 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 75](#)).

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

## **Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr**

Zum Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr müssen Sie zunächst eine Strecke erstellen ([Erstellen von Strecken in Garmin Connect, Seite 88](#)).

- 1** Drücken Sie .
- 2** Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Outdoor-Laufaktivität.
- 3** Blättern Sie nach unten, um **Training > PacePro-Pläne > Neu erstellen** zu wählen.
- 4** Wählen Sie eine Strecke.
- 5** Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Zielpace** und geben Sie die Zielpace ein.
  - Wählen Sie **Zielzeit** und geben Sie die Zielzeit ein.Blättern Sie nach unten, um Ihr benutzerdefiniertes Paceband und eine Vorschau der Splits anzuzeigen.
- 6** Drücken Sie .
- 7** Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie , um den Plan zu starten.
  - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um den Plan zu verwerfen.

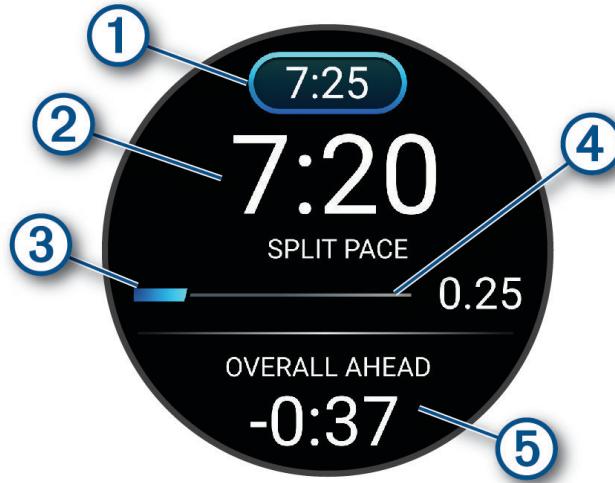
## Starten von PacePro Plänen

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.
- 3 Streichen Sie nach oben.
- 4 Wählen Sie **Training > PacePro-Pläne**.
- 5 Wählen Sie einen Plan.
- 6 Drücken Sie .

**TIPP:** Sie können eine Vorschau der Karte, der Pace und der Splits anzeigen, bevor Sie den PacePro Plan akzeptieren.

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



	Ziel-Splitpace
	Aktuelle Splitspace
	Fortschritt für den Abschluss des Splits
	Im Split verbleibende Distanz
	Gesamter zeitlicher Vorsprung bzw. Zeitrückstand zur Zielzeit

## Antreten gegen eine vorherige Aktivität

Sie können gegen eine zuvor aufgezeichnete oder heruntergeladene Aktivität antreten.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten.
- 4 Wählen Sie **Training > Gegen sich selbst antreten**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aus dem Protokoll**, um auf dem Gerät eine zuvor aufgezeichnete Aktivität auszuwählen.
  - Wählen Sie **Heruntergeladen**, um eine Aktivität auszuwählen, die Sie aus Ihrem Garmin Connect Konto heruntergeladen haben.
- 6 Wählen Sie die Aktivität aus.
- 7 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 8 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

## 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 34](#)). 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 49](#)).

## Trainieren für einen Wettkampf

Die Uhr kann tägliche Trainings vorschlagen, um Sie beim Training für ein Lauf- oder Radfahrevent zu unterstützen, wenn Sie über eine VO2max-Berechnung verfügen ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 54](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option .
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Wettkämpfe und Events > Event suchen**.
- 3 Suchen Sie nach einem Event in Ihrem Gebiet.  
Sie können auch **Event erstellen** wählen, um ein eigenes Event zu erstellen.
- 4 Wählen Sie **In Kalender eintragen**.
- 5 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.
- 6 Blättern Sie auf der Uhr zur Übersicht für den primären Wettkampf, um einen Countdown bis zum primären Wettkampf zu sehen.
- 7 Drücken Sie auf dem Displaydesign  und wählen Sie eine Lauf- oder Radfahraktivität.

**HINWEIS:** Wenn Sie mindestens ein Lauftraining im Freien absolviert und dabei Herzfrequenzdaten erhalten haben oder eine Tour absolviert und dabei Herzfrequenz- sowie Leistungsdaten erhalten haben, werden auf der Uhr tägliche Trainingsvorschläge angezeigt.

## 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.

## 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 vívoactive 6 Uhr in der Übersichtsliste die Garmin Coach-Übersicht hinzugefügt.

## 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 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 3 Wählen Sie  > **Einstellungen > Selbsteinschätzung**.
- 4 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.

## 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 [garmin.com/performance-data/running](https://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.

**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 57](#)).

**Prognostizierte Wettkampfzeiten:** Die Uhr ermittelt anhand der VO2max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht ([Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten, Seite 56](#)).

**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 54](#)).

## 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 vívoactive 6 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 111](#)) und unter [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) zu finden.

### Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen

Zum Verwenden dieser Funktion ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 68](#)).

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 95](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 97](#)).

Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich das Gerät an Ihre Laufleistung an. Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivität nicht auf die VO2max-Berechnung auswirken soll ([Aktivitätseinstellungen, Seite 30](#)).

- 1 Starten Sie ein Lauftraining.
- 2 Laufen Sie im Freien mit mäßiger oder hoher Intensität, wobei Sie mindestens 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen.
- 3 Es müssen mindestens 10 Minuten verstrichen sein, bevor Sie **Speichern** wählen.
- 4 Blättern Sie nach oben und unten, um die Leistungsmesswerte anzuzeigen.

## Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 95](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 97](#)).

Die Uhr ermittelt anhand der VO<sub>2</sub>max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit ([Informationen zur VO<sub>2</sub>max-Berechnung, Seite 54](#)). Die Uhr analysiert die Trainingsdaten von mehreren Wochen, um die Wettkampfzeitprognosen zu optimieren.

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die Laufleistungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie die Laufleistungsübersicht.
- 3 Blättern Sie, um eine prognostizierte Wettkampfzeit anzuzeigen.



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

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

## Herzfrequenzvariabilitäts-Status

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



Farbzone	Status	Beschreibung
<span style="background-color: #4CAF50; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> Grün	Ausbalanciert	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt im Bereich Ihres Grundwerts.
<span style="background-color: #FF9800; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> Orange	Unausgewogen	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt über oder unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
<span style="background-color: #E74C3C; width: 15px; height: 15px; display: inline-block;"></span> Rot	Niedrig	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt weit unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
Keine Farbe	Schlecht Kein Zustand	Die HFV-Werte liegen durchschnittlich weit unter dem für Ihr Alter normalen Bereich. Die Angabe „Kein Status“ bedeutet, dass die Daten zum Berechnen eines 7-Tage-Durchschnitts unzureichend sind.

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

## Laktatschwelle

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

Wenn Sie Ihre Laktatschwelle-Herzfrequenz bereits kennen, können Sie sie in den Benutzerprofil-Einstellungen eingeben ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 97](#)). Mit der Funktion **Automatische Erkennung** können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen.

## **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.

## **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.

## **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 gespeicherte Aktivitätsdaten, Rekorde und Gesamtwerte.

Eine Protokollübersicht auf der Smartwatch ermöglicht den schnellen Zugriff auf die Aktivitätsdaten ([Übersichten, Seite 34](#)).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.  
Es wird ein Balkendiagramm Ihrer kürzlichen Aktivitäten angezeigt.
- 3 Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Grafikoptionen**, um den Zeitraum für das Balkendiagramm zu ändern.
  - Wählen Sie **Rekorde**, um persönliche Rekorde nach Sportart anzuzeigen ([Persönliche Rekorde, Seite 59](#)).
  - Wählen Sie **Gesamt**, um eine Wochen- oder Monatsübersicht anzuzeigen ([Anzeigen von Gesamtwerten, Seite 59](#)).
- 5 Drücken Sie , um zum Balkendiagramm zurückzukehren.
- 6 Blättern Sie nach unten, um das Aktivitätsprotokoll anzuzeigen.
- 7 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 8 Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.

## 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. Bei Rollstuhlaktivitäten umfassen persönliche Rekorde u. a. Schübe, Handbiking und Ziel-Siegessträhnen.

### Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Rekorde**.
- 5 Wählen Sie eine Sportart.
- 6 Wählen Sie einen Rekord.
- 7 Wählen Sie **Rekord anzeigen**.

### Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Rekorde**.
- 5 Wählen Sie eine Sportart.
- 6 Wählen Sie einen Rekord, der wiederhergestellt werden soll.
- 7 Wählen Sie **Zurück > ✓**.

**HINWEIS:** Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

### Löschen persönlicher Rekorde

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Rekorde**.
- 5 Wählen Sie eine Sportart.
- 6 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 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Drücken Sie  und wählen Sie **Gesamt**.
- 4 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 5 Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche Gesamtwerte anzuzeigen.

# Uhren

## Einstellen eines Alarms

Sie können mehrere Alarme einstellen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alarme**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Geben Sie eine Alarmzeit ein, um zum ersten Mal einen Alarm einzurichten und zu speichern.
  - Wählen Sie **Neuer Alarm** und geben Sie die Alarmzeit ein, um weitere Alarne einzurichten und zu speichern.
- 4 Blättern Sie nach unten, um weitere Optionen anzuzeigen.
- 5 Wählen Sie **Speichern**.

## Bearbeiten von Alarmen

- 1 Drücken Sie .
  - 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 **Intelligenter Wecker**, um einen Alarm einzurichten, der Sie basierend auf einem optimalen Schlaftiming sanft in einem 30-minütigen Zeitfenster vor dem eingestellten Alarm weckt.
- HINWEIS:** Der Wecker klingelt immer zur ausgewählten Zeit und außerdem zu früheren Weckzeiten. Wenn Sie beispielsweise einen Wecker für 8:00 Uhr gestellt haben, weckt der intelligente Weckalarm Sie sanft zwischen 7:30 Uhr und 8:00 Uhr.
- Wählen Sie **Wiederholung** und anschließend, wann der Alarm wiederholt werden soll, damit der Alarm regelmäßig wiederholt wird.
  - Wählen Sie **Bezeichnung**, um eine Beschreibung für den Alarm auszuwählen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um den Alarm zu löschen.

## Intelligenter Weckalarm

Der intelligente Weckalarm erstellt ein 30-minütiges Zeitfenster, in dem die vivoactive 6 Uhr versucht, Sie basierend auf Ihrem Schlaf zur optimalen Zeit zu wecken. Wenn Sie beispielsweise einen Wecker für 8:00 Uhr gestellt haben, weckt der intelligente Weckalarm Sie sanft zwischen 7:30 Uhr und 8:00 Uhr. Jeder Alarm kann als intelligenter Weckalarm eingerichtet werden ([Einstellen eines Alarms, Seite 60](#)).

**HINWEIS:** Der Wecker klingelt immer zur ausgewählten Zeit.

## Verwenden des Countdown-Timers

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Uhren > Timer**.
- 3 Falls Sie zum ersten Mal einen Timer speichern, geben Sie die Zeit ein.
- 4 Falls Sie bereits einen Timer gespeichert hatten, wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Sofort-Timer** und geben Sie die Zeit ein, um einen neuen Countdown-Timer einzurichten, ohne ihn zu speichern.
  - Wählen Sie **Bearbeiten > Timer hinzufügen** und geben Sie die Zeit ein, um einen neuen Countdown-Timer einzurichten und zu speichern.
  - Wählen Sie einen gespeicherten Countdown-Timer, um ihn einzurichten.
- 5 Drücken Sie , um den Timer zu starten.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
  - Wählen Sie  um den Timer mit der verbleibenden Zeit zu stoppen.
  - Wählen Sie  um den Timer neu zu starten.
  - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Timer abbrechen**, um den Timer zu stoppen und zurückzusetzen.
  - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Timer speichern**, um den Timer zu speichern.
  - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Auto-Neustart**, um den Timer nach seinem Ablauf automatisch erneut zu starten.
  - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Vibration**, um die Timer-Benachrichtigung anzupassen.

## Löschen von Countdown-Timern

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Uhren > Timer > Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie einen Timer.
- 4 Wählen Sie **Löschen**.

## Verwenden der Stoppuhr

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie Uhren > Stoppuhr.
- 3 Drücken Sie , um den Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie , um die Rundenzeitfunktion ① neu zu starten.



Die Stoppuhr-Gesamtzeit ② läuft weiter.

- 5 Drücken Sie , um beide Timer zu stoppen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie , um beide Timer zurückzusetzen.
  - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Aktivität speichern**, um die Stoppuhr-Zeit als Aktivität zu speichern.
  - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Rundentaste**, um die Rundenaufzeichnung zu aktivieren oder zu deaktivieren.

## Hinzufügen alternativer Zeitzonen

Sie können die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzeigen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 TIPP: Sie können Ihre alternativen Zeitzonen auch in der Übersichtsliste anzeigen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 37](#)).
- 3 Wählen Sie Uhren > Alternative Zeitzone > Neue Zone.
- 4 Streichen Sie nach links oder rechts, um eine Region zu markieren.
- 5 Drücken Sie , um die Region zu wählen.
- 6 Wählen Sie eine Zeitzone.

## Bearbeiten alternativer Zeitzonen

1 Drücken Sie .

**TIPP:** Sie können Ihre alternativen Zeitzonen auch in der Übersichtsliste anzeigen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 37](#)).

2 Wählen Sie Uhren > Alternative Zeitzone.

3 Wählen Sie eine Zeitzone.

4 Drücken Sie .

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Als Favorit einrichten**, um die Zeitzone in der Übersichtsliste 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 **Bereich ändern**, um die Zeitzone zu ändern.
- Wählen Sie **Löschen**, um die Zeitzone zu löschen.

## Hinzufügen eines Countdown-Events

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie Uhren > Countdowns > Hinzufügen.

3 Geben Sie einen Namen ein.

4 Wählen Sie ein Jahr, einen Monat und einen Tag.

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Den ganzen Tag**.
- Wählen Sie **Bestimmte Zeit** und geben Sie eine Zeit ein.

6 Wählen Sie ein Symbol.

## Bearbeiten eines Countdown-Events

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie Uhren > Countdowns.

3 Wählen Sie ein Countdown-Event.

4 Streichen Sie nach links und wählen Sie **Als Favorit einrichten**, um das Countdown-Event in der Übersichtsliste anzuzeigen (optional).

5 Streichen Sie nach links und wählen Sie **Countdown bearbeiten**.

6 Wählen Sie eine Option zum Bearbeiten:

- Wählen Sie **Name**, um das Event umzubenennen.
- Wählen Sie **Datum**, um das Datum zu ändern.
- Wählen Sie **Zeit**, um die Zeit zu ändern.
- Wählen Sie **Typ**, um den Eventtyp zu ändern.
- Wählen Sie **Abkürzung**, um einen abgekürzten Namen für das Event hinzuzufügen.
- Wählen Sie **Erinnerungen**, um Event-Erinnerungen hinzuzufügen.
- Wählen Sie **Jährlich wiederholen**, um das Event jedes Jahr zu wiederholen.
- Wählen Sie **Countdown löschen**, um das Event zu entfernen.

# Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme**.

**Smart Notifications:** Passt die auf der Uhr angezeigten Smart Notifications an ([Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 71](#)).

**Fitness:** Passt die auf der Uhr angezeigten Gesundheits- und Wellnessalarme an ([Gesundheits- und Wellnessalarme, Seite 64](#)).

**Berichteinstellungen:** Aktiviert Berichte und passt die Daten und das Design des Berichts an. Sie können **Morgenbericht** wählen, um tägliche Nachrichten im Morgenbericht zu erstellen und zu bearbeiten ([Anpassen des Morgenberichts, Seite 65](#)). Sie können **Abendbericht** wählen, um den Zeitplan für den Abendbericht einzurichten. Sie können **Design wählen** auswählen, um das Hintergrunddesign für die Berichte anzupassen.

**Systemalarme:** Richtet Alarne für Zeit ([Einrichten von Zeit-Alarmen, Seite 66](#)), Barometer oder Smartphone-Verbindungsalarme ein ([Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen, Seite 66](#)).

**Mitteilungszentrale:** Aktiviert die Mitteilungszentrale zum Anzeigen neuer Benachrichtigungen ([Anzeigen von Benachrichtigungen, Seite 71](#)).

## Gesundheits- und Wellnessalarme

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Fitness**.

**Tagesübersicht:** Eine Body Battery Tagesübersicht wird einige Stunden vor der Schlafenszeit angezeigt. Die Tagesübersicht gibt Aufschluss darüber, wie sich der tägliche Stress und die täglichen Aktivitäten auf die Body Battery Reserven ausgewirkt haben ([Body Battery, Seite 37](#)).

**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.

**Alarne für abnormale Herzfrequenz:** Benachrichtigt Sie, wenn Ihre Herzfrequenz einen Zielwert über- oder unterschreitet ([Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz, Seite 64](#)).

**Inaktivitätsalarm:** Erinnert Sie daran, sich zu bewegen.

**Zielalarme:** Benachrichtigt Sie, wenn Sie das Tagesziel Schritte und das Wochenziel für Intensitätsminuten erreichen.

## 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 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Fitness > Alarne 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.

## Inaktivitätsalarm

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 eine Meldung angezeigt. Sie können den Inaktivitätsalarm anpassen, sodass er durch Gehen oder andere Arten von Bewegung verworfen wird.

### Anpassen von Inaktivitätsalarmen

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Fitness > Inaktivitätsalarm > Ein.**
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alarmtyp**, um den Alarm basierend auf Schritten oder anderen Bewegungsarten einzurichten.
  - Wählen Sie **Bewegungen**, damit der Alarm durch sitzende Bewegungen oder freie Bewegungen gelöscht werden kann.
  - Wählen Sie **Bewegungsdauer**, um einzurichten, ob der Alarm nach 30, 45 oder 60 Sekunden gelöscht wird.

## Morgenbericht

Die Uhr zeigt basierend auf Ihrer normalen Aufstehzeit einen Morgenbericht an. Blättern Sie durch den Bericht, der Informationen zu Wetter und Schlaf, den Herzfrequenzvariabilitäts-Status über Nacht und mehr enthält ([Anpassen des Morgenberichts, Seite 65](#)).

### Anpassen des Morgenberichts

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Berichteinstellungen > 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 **Tägliche Nachrichten anpassen > Nachrichten bearbeiten**, um eigene Nachrichten zu schreiben und dem Morgenbericht hinzuzufügen.

## Abendbericht

Vor der Schlafenszeit wird auf der Uhr ein Abendbericht angezeigt. Durchblättern Sie den Bericht, der Body Battery Details, das Training und das Wetter des nächsten Tages, Empfehlungen vom Schlafcoach u.v.m. enthält.

### Anpassen des Abendberichts

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Berichteinstellungen > Abendbericht.**
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Bericht anzeigen**, um den Abendbericht zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Bericht bearbeiten**, um die Reihenfolge und die Art der Daten anzupassen, die im Abendbericht aufgeführt werden.
  - Wählen Sie **Bericht planen**, um den Zeitraum zwischen der Anzeige des Berichts und dem Einschlafen festzulegen.

## Einrichten von Zeit-Alarmen

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Systemalarme > Zeit**.
- 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**.

## Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Systemalarme > Telefon**.

## Einstellungen für Vibration

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Vibration**.

**System:** Deaktiviert die Vibrationsoption für die Uhr.

**Alarmvibration:** Richtet Vibrationen der Uhr für Alarne ein.

**Tastenbetätigung:** Richtet Vibrationen der Uhr für Alarne und Tastenbetätigungen ein.

## Display- und Helligkeitseinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Display und Helligkeit**.

**Helligkeit:** Richtet die Helligkeitsstufe des Displays ein.

**Fortwährend eingeschaltetes Display:** Legt fest, dass die Displaydesigndaten immer zu sehen sind und die Helligkeit sowie der Hintergrund reduziert werden. Diese Option wirkt sich auf die Nutzungsdauer von Akku und Display aus (*Informationen zum AMOLED-Display, Seite 104*).

**Textgröße:** Passt die Größe des auf dem Display angezeigten Textes an.

**Red Shift:** Zeigt das Display in Rot-, Grün- oder Orangetönen an, sodass Sie die Uhr bei schwachen Lichtverhältnissen verwenden und Ihre Nachtsicht behalten oder die Augenbelastung reduzieren können.

**Bei Alarm aktivieren:** Aktiviert das Display, wenn Sie eine Benachrichtigung oder einen Alarm erhalten.

**Bei Geste aktivieren:** Schaltet das Display ein, wenn Sie den Arm heben, um auf das Handgelenk zu blicken.

**Zeitlimit:** Richtet die Zeitdauer ein, bevor sich das Display ausschaltet.

**Touchscreen-Sperre:** Sperrt das Display, um unbeabsichtigte Eingaben zu vermeiden. Wenn diese Option aktiviert ist, müssen Sie von oben nach unten über das Display streichen, um den Touchscreen zu entsperren.

## Konnektivität

Konnektivitätsfunktionen sind für die Uhr verfügbar, wenn Sie diese mit Ihrem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 70*). Zusätzliche Funktionen sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Wi-Fi Netzwerk verbinden (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 73*).

## Sensoren und Zubehör

Die vívoactive 6 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 68](#)). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 29](#)). 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](http://buy.garmin.com) für den jeweiligen Sensor.

Sensortyp	Beschreibung
Golfsensoren	Sie können Approach CT10 Golfsensoren verwenden, um Ihre Golfschläge, einschließlich Position, Distanz und Schlägerart, automatisch zu speichern.
E-Bike	Sie können die Uhr mit Ihrem E-Bike verwenden und während Touren Radfahrdaten anzeigen, z. B. Informationen zum Akku und zur Reichweite.
Herzfrequenz	Sie können einen externen Sensor verwenden, beispielsweise einen Herzfrequenz-Brustgurt der HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ oder HRM-Pro™ Serie, 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 vívoactive 6 Uhr geladene Musik anzuhören ( <a href="#">Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 94</a> ).
Leuchten	Verwenden Sie die Varia™ Smart-Fahrradlichter, um das Situationsbewusstsein zu verbessern.
Radar	Verwenden Sie ein Varia Fahrradradar, um das Situationsbewusstsein zu verbessern und Alarne zu herannahenden Fahrzeugen zu senden. Mit einem Varia Radar-Kamera-Rücklicht können Sie während einer Tour auch Fotos aufnehmen und Videos aufzeichnen ( <a href="#">Verwenden der Varia Kamerafunktionen, Seite 70</a> ).
Geschwindigkeit/TF	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben ( <a href="#">Radgröße und -umfang, Seite 113</a> ). Sie können auch Geschwindigkeits- oder Schubfrequenzsensoren am Rollstuhl befestigen, um während der Aktivität die entsprechenden Daten anzuzeigen. Wenn der Sensor befestigt ist, wird von der Uhr jedes Mal, wenn Sie den Rollstuhl schieben, eine Aktivität in Ihrem Garmin Connect Konto erstellt und gespeichert.
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

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. 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. Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

- 1 Legen Sie sich den Herzfrequenz-Brustgurt an, installieren Sie den Sensor oder drücken Sie die Taste, um den Sensor zu aktivieren.

**HINWEIS:** Informationen zum Koppeln finden Sie im Benutzerhandbuch des Funksensors.

- 2 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.

- 3 Drücken Sie .

- 4 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Uhr-Sensoren > 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. Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 29](#)).

## Laufeffizienz

Laufeffizienzdaten liefern Echtzeit-Informationen zu Ihrer Laufform. Die vivoactive 6 Smartwatch verfügt über einen Beschleunigungsmesser für die Berechnung von fünf Laufeffizienzwerten. Zum Erhalten aller Laufeffizienzwerte müssen Sie die vivoactive 6 Uhr mit einem Zubehör der HRM 600, HRM-Fit oder HRM-Pro Serie oder einem anderen Laufeffizienz-Zubehör koppeln, das Körperbewegungen misst. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Metrik	Sensortyp	Beschreibung
<b>Schrittzahl</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Schrittzahl ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).
<b>Schrittänge</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Schrittänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.
<b>Vertikale Bewegung</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern an.
<b>Vertikales Verhältnis</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Das vertikale Verhältnis ist das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittänge. Sie wird in Prozent angegeben. Ein niedrigerer Wert weist in der Regel auf einen besseren Laufstil hin.
<b>Bodenkontaktzeit</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen. <b>HINWEIS:</b> Daten zur Bodenkontaktzeit sind nicht beim Gehen verfügbar.
<b>Balance der Bodenkontaktzeit</b>	Nur kompatibles Zubehör	Die Balance der Bodenkontaktzeit zeigt das Verhältnis von links und rechts Ihrer Bodenkontaktzeit beim Laufen an. Sie wird in Prozent angegeben. Beispielsweise wird sie als 53,2 angezeigt zusammen mit einem Pfeil, der nach links oder rechts zeigt.

## Tipps bei fehlenden Laufeffizienzdaten

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

- Stellen Sie sicher, dass Sie über ein Laufeffizienz-Zubehör verfügen, z. B. über das Zubehör der HRM 600, HRM-Fit oder HRM-Pro Serie.
- Koppeln Sie das Laufeffizienz-Zubehör entsprechend den Anweisungen erneut mit der Uhr.
- Wenn Sie HRM 600 Zubehör verwenden, koppeln Sie es über die sichere Bluetooth Verbindung mit der Uhr und nicht über die offene Verbindung.

Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

- Wenn Sie das HRM-Fit Zubehör oder das Zubehör der HRM-Pro Serie verwenden, koppeln Sie es mit der Uhr. Verwenden Sie hierzu die ANT+ Technologie anstelle der Bluetooth Technologie.
- Falls für die Laufeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass das Zubehör richtig herum getragen wird.

**HINWEIS:** Einige Daten werden beim Gehen nicht angezeigt.

## Laufleistung

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

Die Laufleistung kann mit einem kompatiblen Laufeffizienz-Zubehör oder den Sensoren der Uhr gemessen werden. Sie können die Datenfelder für die Laufleistung anpassen, um Ihre Leistungsabgabe zu sehen und Ihr Training anzupassen ([Datenfelder, Seite 114](#)). Richten Sie Leistungsalarme ein, damit Sie beim Erreichen eines bestimmten Leistungsbereichs benachrichtigt werden ([Aktivitätsalarme, Seite 31](#)).

Für die Laufleistungsbereiche werden Standardwerte basierend auf Geschlecht, Gewicht und durchschnittlicher Fähigkeit verwendet. Sie stimmen evtl. nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

### Einstellungen der Laufleistung

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste , wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Laufaktivität. Drücken Sie , wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und danach **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.

## 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 68](#)).

**1** Wählen Sie eine Option:

- Fügen Sie der Uhr die Steuerung **Leuchten** hinzu ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 44](#)).
- Fügen Sie der Uhr die Übersicht **Leuchten** hinzu ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 37](#)).

**2** Wählen Sie in der Steuerung oder Übersicht **Leuchten** eine Option:

- Wählen Sie > , um die Kameraeinstellungen anzuzeigen.
- Wählen Sie , um die Tour aufzuzeichnen.
- Wählen Sie , um ein Foto aufzunehmen.
- Wählen Sie , um einen Clip zu speichern.

## Smartphone-Verbindungsfunctionen

Smartphone-Verbindungsfunctionen sind für die vivoactive 6 Uhr verfügbar, wenn Sie sie über die Garmin Connect App koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 70](#)).

- App-Funktionen der Garmin Connect App ([Garmin Connect, Seite 75](#))
- App-Funktionen der Connect IQ App und mehr ([Telefon-Apps und Computeranwendungen, Seite 74](#))
- Übersichten ([Übersichten, Seite 34](#))
- Funktionen des Steuerungsmenüs ([Steuerungen, Seite 41](#))
- Sicherheits- und Trackingfunktionen ([Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 90](#))
- Interaktionen mit dem Telefon, z. B. Benachrichtigungen ([Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 71](#))

## Koppeln eines Smartphones

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

**1** Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie während der Vornahme der Grundeinstellungen auf der Uhr das , wenn Sie zur Kopplung mit der Uhr aufgefordert werden.
- Falls Sie die Kopplung zuvor übersprungen haben, drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste und wählen Sie **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Smartphone koppeln**.
- Wenn Sie ein neues Smartphone koppeln möchten, drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste und wählen Sie **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Telefon** > **Smartphone koppeln**.

**2** Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung und Einrichtung abzuschließen.

## Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen

Sie können anpassen, wie sich Benachrichtigungen vom gekoppelten Smartphone bei normalem Gebrauch anhören und wie diese angezeigt werden.

**HINWEIS:** Benachrichtigungen während des Schlafens oder während Aktivitäten können Sie in den Einstellungen für den Fokusmodi anpassen ([Fokusmodi, Seite 79](#)).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Telefon > Benachrichtigungen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Status** > **Ein**, um Smartphone-Benachrichtigungen zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Anrufe** und anschließend Status- und Alarmoptionen, um Benachrichtigungen für Telefonanrufe zu aktivieren.
  - Wählen Sie **SMS** und anschließend Status- und Alarmoptionen, um Benachrichtigungen für Textnachrichten zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Apps** und anschließend Status- und Alarmoptionen, um Benachrichtigungen für Smartphone-Apps zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Apps > Verknüpfte Apps**, dann eine App und anschließend eine Option, um Benachrichtigungen für jede Smartphone-App zu konfigurieren.

**HINWEIS:** Sie können App-Benachrichtigungen in den Smartphone-Einstellungen verwalten. Wenn Smartphone und Uhr eine Benachrichtigung von einer App erhalten, wird die App auf der Uhr in der Liste **Verknüpfte Apps** angezeigt.

Bei Android™ Smartphones können Sie auch die Garmin Connect App verwenden, um zu verwalten, welche App-Benachrichtigungen auf der Uhr angezeigt werden. Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Einstellungen > Benachrichtigungen > App-Benachrichtigungen**.

- Wählen Sie **Datenschutz** und anschließend eine Option, um Benachrichtigungsdetails auszublenden, bis Sie eine Aktion durchführen.
- Wählen Sie **Zeitlimit**, um zu ändern, wie lange die Uhr Benachrichtigungen anzeigt.
- Wählen Sie **Signatur**, um Ihren SMS-Antworten eine Signatur hinzuzufügen.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur für Android Smartphones verfügbar.

## Anzeigen von Benachrichtigungen

Sie können Smartphone-Benachrichtigungen auf der Uhr über mehrere Menüoptionen anzeigen.

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach unten, um die Mitteilungszentrale anzuzeigen.
  - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die Benachrichtigungsübersicht anzuzeigen.  
**TIPP:** Streichen Sie in der Übersicht nach links, um eine Benachrichtigung zu verwerfen.
  - Drücken Sie auf dem Displaydesign  und wählen Sie **Benachrichtigungen**, um die Benachrichtigungs-App anzuzeigen.
  - Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Benachrichtigungen**, um die Benachrichtigungssteuerung anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie eine Benachrichtigung.
- 3 Drücken Sie , um weitere Optionen anzuzeigen.
- 4 Blättern Sie zum Anfang der Benachrichtigungen und wählen Sie **Alle verwerfen**, um alle Benachrichtigungen zu verwerfen.

## **Empfangen eingehender Anrufe**

Wenn Sie auf dem verbundenen Smartphone einen Anruf empfangen, zeigt die vívoactive 6 Uhr den Namen oder die Telefonnummer des Anrufers an.

- Wählen Sie  um den Anruf anzunehmen.

**HINWEIS:** Verwenden Sie das verbundene Telefon, um mit dem Anrufer zu sprechen.

- Wählen Sie  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 Telefontarif Anwendung. Wenden Sie sich an Ihren Mobilfunkanbieter, um weitere Informationen zu SMS-Gebühren oder -Limits zu erhalten.

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach unten, um die Mitteilungszentrale anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie eine SMS-Benachrichtigung.
- 3 Drücken Sie .
- 4 Wählen Sie **Antworten**.
- 5 Wählen Sie eine Nachricht aus der Liste aus.

Die ausgewählte Nachricht wird vom Telefon als SMS-Nachricht gesendet.

## **Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung**

Sie können die Bluetooth Telefonverbindung über das Steuerungsmenü deaktivieren.

**HINWEIS:** Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 44](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie  um die Bluetooth Telefonverbindung auf der vívoactive 6 Uhr zu deaktivieren.

Informationen zum Deaktivieren der Bluetooth Technologie auf dem Telefon finden Sie im Benutzerhandbuch des Telefons.

## **Aktivieren und Deaktivieren von Alarmen für „Smartphone suchen“**

- 1 Drücken Sie .

- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Telefon > Alarne für 'Smartphone suchen'**.

## **Auffinden eines während einer GPS-Aktivität verloren gegangenen Smartphones**

Die vívoactive 6 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.

Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/findmyphonewithgps](http://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Starten Sie eine GPS-Aktivität.
- 2 Wenn Sie aufgefordert werden, zur letzten bekannten Position des Geräts zu navigieren, wählen Sie .
- 3 Navigieren Sie zur Position auf der Karte.
- 4 Streichen Sie nach oben, 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.

## Wi-Fi Konnektivitätsfunktionen

**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 in Ihrem Garmin Connect Konto 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** Drücken Sie .

**2** Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Wi-Fi > Meine Netzwerke > Nach Netzwerken suchen.**

Die Uhr zeigt eine Liste von Wi-Fi Netzwerken in der Nähe an.

**3** Wählen Sie ein Netzwerk.

**4** Geben Sie bei Bedarf das Kennwort für das Netzwerk ein.

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

## Garmin Share

### HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Informationen mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit wem Sie Informationen teilen, und dass Sie die Informationen auch mit diesen Personen teilen möchten.

Die Garmin Share Funktion ermöglicht es Ihnen, Daten über die Bluetooth Technologie drahtlos mit anderen kompatiblen Garmin Geräten zu teilen. Wenn Garmin Share aktiviert ist und sich kompatible Garmin Geräte in Reichweite voneinander befinden, können Sie gespeicherte Positionen, Strecken und Trainings auswählen und sie über eine direkte, sichere Verbindung zwischen den Geräten und ohne Smartphone oder Wi-Fi Konnektivität auf ein anderes Gerät übertragen.

## Teilen von Daten mit Garmin Share

Zum Verwenden dieser Funktion muss die Bluetooth Technologie auf beiden kompatiblen Geräten aktiviert sein und die Geräte dürfen maximal 3 m (10 Fuß) voneinander entfernt sein. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Daten über Garmin Share mit anderen Garmin Geräten geteilt werden.

Die vívoactive 6 Uhr kann Daten senden und empfangen, wenn sie mit einem anderen kompatiblen Garmin Gerät verbunden ist ([Empfangen von Daten mit Garmin Share, Seite 74](#)). Außerdem können Sie Daten zwischen verschiedenen Geräten austauschen. Beispielsweise können Sie eine Lieblingsstrecke von Ihrem Edge® Fahrradcomputer mit Ihrer kompatiblen Garmin Uhr teilen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Garmin Share > Teilen**.
- 3 Wählen Sie eine Kategorie und anschließend ein Element.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Teilen**.
  - Wählen Sie **Weitere hinz.** > **Teilen**, um mehrere Elemente zum Teilen auszuwählen.
- 5 Warten Sie, während das Gerät kompatible Geräte ortet.
- 6 Wählen Sie ein Gerät aus.
- 7 Bestätigen Sie, dass die sechsstellige PIN auf beiden Geräten übereinstimmt, und wählen Sie .
- 8 Warten Sie, während die Geräte die Daten übertragen.
- 9 Wählen Sie **Erneut teilen**, um dasselbe Element mit einem anderen Benutzer zu teilen (optional).
- 10 Wählen Sie **Fertig**.

## Empfangen von Daten mit Garmin Share

Zum Verwenden dieser Funktion muss die Bluetooth Technologie auf beiden kompatiblen Geräten aktiviert sein und die Geräte dürfen maximal 3 m (10 Fuß) voneinander entfernt sein. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Daten über Garmin Share mit anderen Garmin Geräten geteilt werden.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Garmin Share**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät kompatible Geräte in Reichweite ortet.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Bestätigen Sie, dass die sechsstellige PIN auf beiden Geräten übereinstimmt, und wählen Sie .
- 6 Warten Sie, während die Geräte die Daten übertragen.
- 7 Wählen Sie **Fertig**.

## Garmin Share Einstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Garmin Share**.

**Status:** Ermöglicht es der Uhr, Elemente über Garmin Share zu senden und zu empfangen.

**Geräte löschen:** Entfernt alle Geräte, mit der die Uhr zuvor Elemente geteilt hat.

## 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 ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)) oder die Website [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) aufrufen.

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

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

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



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

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

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

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

## **Garmin Connect+ Abonnement**

Sie können die im Garmin Connect Konto verfügbaren Daten, Verbindungen und Trainings durch ein Garmin Connect+ Abonnement optimieren. Zum Registrieren können Sie die Garmin Connect App im App-Shop des Smartphones herunterladen oder [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) besuchen.

**Active Intelligence (AI):** Erhalten Sie KI-Einblicke in Ihre Daten und Aktivitäten, einschließlich Ernährung.

**LiveTrack+:** Senden Sie LiveTrack SMS-Nachrichten, erhalten Sie eine personalisierte Profilseite und zeigen Sie vorherige LiveTrack Sitzungen an.

**Folgen von Garmin Trails:** Greifen Sie auf Empfehlungen von Garmin Datenbanken und anderen Garmin Benutzern für Outdoor-Trails und -Strecken zu, die Bilder, Bewertungen, Routenaufzeichnungen u.v.m. umfassen.

**Verfolgen von Indoor-Aktivitäten:** Sehen Sie sich in Echtzeit Daten Ihrer Indoor-Aktivitäten und Trainings an, um die Leistung direkt während der Aktivität anzupassen.

**Trainingsanweisungen:** Erhalten Sie zusätzliche Unterstützung und Anweisungen von Experten für ausgewählte Garmin Coach-Trainingspläne.

**Performance Dashboard:** Zeigen Sie Ihre Trainingsdaten mit angepassten Diagrammen und Grafiken, einschließlich Ernährungsdaten, nach Ihren Wünschen an.

**Social-Media-Funktionen:** Erhalten Sie Zugriff auf exklusive Auszeichnungen, Auszeichnungs-Challenges und doppelte Punkte für Challenges. Sie können den Avatar Ihres Profils mit anpassbaren Frames aktualisieren.

## **Verwenden der Garmin Connect App**

Nachdem Sie die Uhr mit dem Telefon gekoppelt haben ([Koppeln eines Smartphones, Seite 70](#)), 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 70](#)).

Synchronisieren Sie die Uhr mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 76](#)).

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

## **Einheitlicher Trainingszustand**

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

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

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

**HINWEIS:** Garmin Geräte ohne Trainingszustandsfunktion können nicht als Primäres Trainingsgerät eingerichtet werden. Sie können jedoch weiterhin zum Aufzeichnen von Trainingsdaten verwendet werden.

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

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

## Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten

Sie können Aktivitäten und Leistungsmesswerte von anderen Garmin Geräten über Ihr Garmin Connect Konto mit der Uhr der vívoactive 6 synchronisieren. So kann die Uhr Ihr Training und Ihre Fitness genauer wiedergeben. Beispielsweise können Sie eine Tour mit einem Edge Fahrradcomputer aufzeichnen und sich die Aktivitätsdetails und die Erholungszeit auf der Uhr der vívoactive 6 ansehen.

Synchronisieren Sie die Uhr der vívoactive 6 und die anderen Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto.

**TIPP:** Sie können in der Garmin Connect App ein primäres Trainingsgerät und ein primäres Wearable einrichten ([Einheitlicher Trainingszustand, Seite 76](#)).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf der Uhr der vívoactive 6 angezeigt.

## 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 92](#)). 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 [garmin.com/express](http://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 44](#)).

- 1 Halten Sie  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, Übersichten, Musikanbieter, Displaydesigns und mehr hinzufügen ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Displaydesigns:** Passen Sie die Darstellung der Uhranzeige 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 auf neue Art darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

**Musik:** Fügen Sie der Uhr Musikanbieter hinzu.

## **Herunterladen von Connect IQ Funktionen**

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie die vívoactive 6 Uhr mit dem Telefon koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 70](#)).

- 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](http://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**

Die inReach® Funktionen der Garmin Messenger App, u. a. SOS, Tracking und inReach™-Wetter, sind ohne ein verbundenes inReach Satellitenkommunikationsgerät und ein aktives Satellitenabonnement nicht verfügbar. Testen Sie die App immer im Freien, bevor Sie sie auf einer Reise verwenden.

### **⚠️ ACHTUNG**

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

### **HINWEIS**

Die App funktioniert mit dem Internet (über eine drahtlose oder Mobilfunkverbindung des Smartphones) und auch mit dem Iridium® Satellitennetzwerk. Wenn Sie Mobilfunk verwenden, muss für das gekoppelte Smartphone ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Wenn Sie sich in einem Bereich ohne Mobilfunkempfang befinden, benötigen Sie ein aktives Satellitenabonnement für das inReach Satellitenkommunikationsgerät, um das Iridium Satellitennetzwerk zu verwenden.

Sie können die App verwenden, um anderen Garmin Messenger App-Benutzern Nachrichten zu senden, einschließlich Freunden und Familie, die nicht über Garmin Geräte verfügen. 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.

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 Satellitenabonnements 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.

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

## **Garmin Golf App**

Mit der Garmin Golf App können Sie Scorecards vom kompatiblen vívoactive 6 Gerät hochladen, um sich detaillierte Statistiken und Golfschlaganalysen anzusehen. Golfer können unter Verwendung der Garmin Golf App auf verschiedenen Golfplätzen gegeneinander antreten. Für mehr als 43.000 Golfplätze sind Bestenlisten verfügbar, an denen jeder teilnehmen kann. Sie können ein Turnier einrichten und Spieler zur Teilnahme einladen. Mit einer Garmin Golf Mitgliedschaft können Sie auf dem Smartphone Daten zu den Konturen des Grüns anzeigen.

Die Garmin Golf App synchronisiert die Daten mit Ihrem Garmin Connect Konto. Laden Sie die Garmin Golf App im App-Shop des Smartphones herunter ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

# Fokusmodi

Fokusmodi passen die Einstellungen und das Verhalten der Uhr für verschiedene Situationen an, beispielsweise für das Schlafen und für Aktivitäten. Wenn ein Fokusmodus aktiviert ist und Sie die Einstellungen ändern, werden die Einstellungen nur für diesen Fokusmodus aktualisiert.

## Anpassen eines Standardfokusmodus

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Fokusmodi**.
- 3 Wählen Sie einen Fokusmodus.
- 4 Wählen Sie eine Option:

**HINWEIS:** Es sind nicht alle Optionen für alle Fokusmodi verfügbar.

- Wählen Sie **Status**, um den Fokusmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Plan**, um den Zeitplan zu konfigurieren.
- Wählen Sie **Displaydesign**, um das Displaydesign zu ändern.
- Wählen Sie **Satelliten**, um die GNSS-Satellitensysteme festzulegen, die für alle Aktivitäten verwendet werden sollen.

**TIPP:** Sie können die Einstellung **Satelliten** für einzelne Aktivitäten anpassen ([Aktivitätseinstellungen, Seite 30](#)).

- Wählen Sie **Sprachwarnungen**, um Sprachwarnungen während Aktivitäten zu aktivieren.
- Wählen Sie im Bereich **Benachrichtigungen und Alarme** eine Option, um Smartphone-Benachrichtigungen, Gesundheits- und Wellnessalarme oder Systemalarme zu konfigurieren ([Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarne, Seite 64](#)).
- Wählen Sie im Bereich **Display und Helligkeit** eine Option, um die Displayeinstellungen zu konfigurieren ([Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 66](#)).
- Wählen Sie **Hinzufügen**, um weitere Anpassungen hinzuzufügen.
- Wählen Sie **Fokus löschen**, um den Fokusmodus zu entfernen.
- Wählen Sie **Standards**, um die Standardeinstellungen wiederherzustellen.

## Erstellen eines benutzerdefinierten Fokusmodus

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Fokusmodi > Hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Standard**, um einen benutzerdefinierten Fokusmodus zu erstellen, der jederzeit verwendet werden kann.
  - Wählen Sie **Aktivität**, um einen Fokusmodus für eine spezifische Aktivität zu konfigurieren.
- 4 Geben Sie einen Namen für den Fokusmodus ein und wählen Sie .
- 5 Wählen Sie ein Symbol und eine Farbe.
- 6 Wählen Sie den neuen benutzerdefinierten Fokusmodus.
- 7 Wählen Sie eine Option:

**HINWEIS:** Nicht alle Optionen sind sowohl für den Fokusmodus Standard als auch für den Fokusmodus Aktivität verfügbar.

  - Wählen Sie **Status**, um den benutzerdefinierten Fokusmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Plan**, um den Zeitplan zu konfigurieren.
  - Wählen Sie **Automatisch ausgelöst**, um zu wählen, welche Aktivität den benutzerdefinierten Fokusmodus für Aktivitäten auslöst.
  - Wählen Sie **Name**, um den Namen des benutzerdefinierten Fokusmodus zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Symbol**, um das Symbol und die Farbe für den benutzerdefinierten Fokusmodus zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Hinzufügen > Benachrichtigungen und Alarne**, um die Smartphone- und Uhrbenachrichtigungen und -alarme zu konfigurieren ([Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarne, Seite 64](#)).
  - Wählen Sie **Hinzufügen > Display und Helligkeit**, um die Displayeinstellungen zu konfigurieren ([Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 66](#)).
- 8 Wählen Sie **Fertig**.

## Fitnesseinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Fitness**.

**Herzfrequenz am Handgelenk:** Passt die Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk an ([Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 82](#)).

**Pulsoximeter:** Legt den Pulsoximetermodus fest ([Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 84](#)).

**Move IQ:** Aktiviert Move IQ Ereignisse. 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.

**Aktivität automatisch starten:** Die Uhr kann Aktivitäten mit Zeitangabe automatisch erstellen und speichern, wenn von der Move IQ Funktion erkannt wird, dass Sie gehen oder laufen. Sie können die Mindestzeit für das Laufen und Gehen festlegen.

## Herzfrequenz am Handgelenk

Die Uhr misst die Herzfrequenz am Handgelenk. Außerdem können Sie die Herzfrequenzdaten in der Herzfrequenzübersicht anzeigen ([Anzeigen von Übersichten, Seite 36](#)).

Die Uhr ist auch mit Herzfrequenz-Brustgurten kompatibel. Wenn beim Starten einer Aktivität sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt verfügbar sind, verwendet die Uhr die Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt.

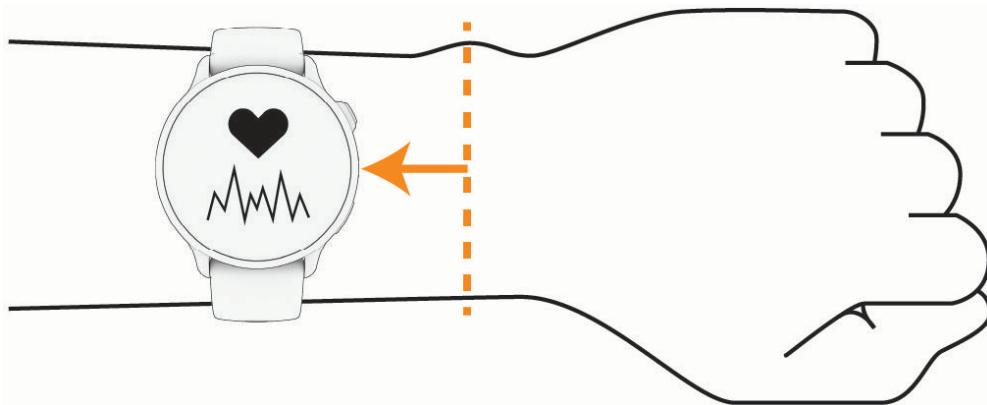
## Tragen der Uhr

### ⚠ 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](http://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 81](#).
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter [Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten, Seite 84](#).
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.
- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie die Uhr anlegen.
  - Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
  - Zerkratzen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite der Uhr.
  - Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks. Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
  - 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.

## Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Fitness > Herzfrequenz am Handgelenk**.

**Status:** Aktiviert den Sensor für 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:** Wählt die beste Quelle für Herzfrequenzdaten, wenn Sie die Uhr und einen externen Herzfrequenz-Brustgurt tragen. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Herzfrequenz senden:** Sendet die Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät ([Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 82](#)).

### 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 ([Aktivitätseinstellungen, Seite 30](#)). Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an einen Edge Fahrradcomputer senden.

**1** Wählen Sie eine Option:

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

**HINWEIS:** Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 44](#)).

**2** Drücken Sie .

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 , um das Senden der Herzfrequenzdaten zu stoppen.

## Pulsoximeter

Die Uhr ist mit einem Pulsoximeter am Handgelenk ausgestattet, um die periphere Sauerstoffsättigung Ihres Bluts (SpO<sub>2</sub>) 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 84](#)). Außerdem können Sie eine ganztägige Messung aktivieren ([Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 84](#)). 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, streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.

2 Blättern Sie zur Pulsoximeterübersicht.

3 Wählen Sie die Pulsoximeterübersicht.

Die Uhr beginnt mit einer Pulsoximetermessung.

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.

5 Blättern Sie nach unten, um eine Grafik der Pulsoximeterwerte der letzten sieben Tage anzuzeigen.

## Einrichten des Pulsoximetermodus

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > Fitness > Pulsoximeter**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Den ganzen Tag**, um Messungen zu aktivieren, während Sie im Laufe des Tages inaktiv sind.

**HINWEIS:** Wenn Sie den Modus **Den ganzen Tag** aktivieren, verkürzt sich die Akku-Laufzeit.

- Wählen Sie **Beim Schlafen**, um fortwährende Messungen während des Schlafens zu aktivieren.

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

- Wählen Sie **Bei Bedarf**, um automatische Messungen zu deaktivieren.

## 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.

## Automatisches Ziel

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

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

## 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 vivoactive 6 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.

## 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. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Der Schlafcoach liefert Empfehlungen zum Schlafbedürfnis basierend auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, dem HFV-Status und Nickerchen ([Übersichten, Seite 34](#)). 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. Alarne bleiben weiterhin aktiviert ([Verwenden des DND-Modus, Seite 44](#)).

## Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hoch ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 76](#)).

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

Sie können Schlafdaten, einschließlich Nickerchen, auf der vivoactive 6 Uhr anzeigen ([Übersichten, Seite 34](#)).

## Navigation

Verwenden Sie die GPS-Navigationsfunktionen der Uhr, um Positionen zu speichern, zu Positionen zu navigieren und den Weg nach Hause zu finden.

## Speichern von Positionen

### Speichern von Positionen

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Position speichern**.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dieses Element dem Steuerungsmenü hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 44](#)).

- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Anzeigen und Bearbeiten von Favoriten

**TIPP:** Sie können eine Position über das Steuerungsmenü speichern ([Steuerungen, Seite 41](#)).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Navigieren > Favoriten**.
- 4 Wählen Sie einen Favoriten.
- 5 Wählen Sie eine Option, um die Positionsdetails anzuzeigen oder zu bearbeiten.

## Löschen von Positionen

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Aktivität, die GPS verwendet, z. B. **Laufen**.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Navigieren > Favoriten**.
- 4 Wählen Sie einen Favoriten.
- 5 Wählen Sie **Löschen**.

## Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App

### HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Positionsdaten mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit wem Sie die Positionsdaten teilen, und dass Sie die Daten auch mit diesen Personen teilen möchten.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das mit Strecken kompatible Garmin Gerät über die Bluetooth Technologie mit einem iPhone® Gerät verbunden ist.

Sie können Positionsdaten aus Apple® Maps mit Ihrem kompatiblen Garmin Gerät teilen.

- 1 Wählen Sie in Apple Maps eine Position aus.
- 2 Wählen Sie  > .
- 3 Wählen Sie bei Bedarf in der Garmin Connect App das Garmin Gerät.

In der Garmin Connect App wird in einer Nachricht darauf hingewiesen, dass die Position jetzt auf dem Gerät verfügbar ist ([Starten einer GPS-Aktivität von einer geteilten Position, Seite 86](#)).

## Starten einer GPS-Aktivität von einer geteilten Position

Sie können die Garmin Connect App verwenden, um eine Position aus Apple Maps mit der Uhr zu teilen und zu dieser Position zu navigieren ([Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App, Seite 86](#)).

- 1 Wenn Sie die Positionsbenachrichtigung auf der Uhr erhalten, wählen Sie .
- Auf der Uhr werden Positionsdaten angezeigt.
- TIPP:** Die Position wird in der Favoriten App gespeichert.
- 2 Wählen Sie **Gehe zu** und wählen Sie eine Aktivität.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.

## Navigieren zu einer geteilten Position während einer Aktivität

Diese Funktion ist für Funktionen vorgesehen, bei denen GPS verwendet wird. Falls GPS für die Aktivität deaktiviert ist, können Sie die Position später anzeigen.

**TIPP:** Die Position wird in der Favoriten App gespeichert.

Sie können geteilte Positionen während einer GPS-Aktivität auf der Uhr erhalten und zu diesen Positionen navigieren ([Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App, Seite 86](#)).

- 1 Wenn während einer GPS-Aktivität eine Benachrichtigung für eine geteilte Position angezeigt wird, wählen Sie , um zu der geteilten Position zu navigieren.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.

## Navigieren zu einem Ziel

Sie können mithilfe des Geräts zu einem vorherigen Ziel oder einem Favoriten navigieren.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Navigieren**.
- 4 Wählen Sie eine Option.
  - Wählen Sie **Ältere Aktivitäten**, anschließend eine Aktivität und danach **Los**.
  - Wählen Sie **Favoriten**, anschließend eine Position und danach **Gehe zu**.

**TIPP:** Sie können eine Position über das Steuerungsmenü speichern (*Steuerungen*, Seite 41).

- 5 Drücken Sie  um mit der Navigation zu beginnen.

## Navigation zurück zum Start

Damit Sie zurück zum Start navigieren können, müssen Sie Satellitensignale erfassen und den Timer sowie die Aktivität starten.

Sie können jederzeit während der Aktivität zur Startposition zurückkehren. Wenn Sie beispielsweise in einer neuen Stadt laufen und sich nicht sicher sind, wie Sie zurück zum Anfang der Strecke oder zum Hotel kommen, können Sie zurück zur Startposition navigieren. Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Aktivität, die GPS verwendet, z. B. **Laufen**.
- 3 Streichen Sie während der Aktivität nach rechts.
- 4 Wählen Sie **Navigieren > Zurück zum Start**.
- 5 Wählen Sie **TracBack** oder **Gerade Linie**.  
Die Navigationsseite wird angezeigt.
- 6 Bewegen Sie sich vorwärts.  
Der Pfeil deutet in die Richtung des Startpunkts.

**TIPP:** Die Navigation wird genauer, wenn Sie mit der Uhr in die Richtung weisen, in die Sie navigieren.

## Anhalten der Navigation

- Streichen Sie auf einer beliebigen Datenseite nach rechts, wählen Sie die erste Option, drücken Sie  und wählen Sie **Navigation anhalten** bzw. **Strecke anhalten**, um die Navigation zu stoppen und die Aktivität fortzusetzen.  
Der Aktivitäten-Timer läuft weiter.
- Drücken Sie  und wählen Sie **Speichern**, um die Navigation zu stoppen und die Aktivität zu speichern.

## 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.

## **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 75](#)).

- 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 88](#)).

## **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 88](#)).

- 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.

## **Folgen von Strecken auf dem Gerät**

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Navigieren > Strecken**.
- 4 Wählen Sie eine Strecke.
- 5 Drücken Sie .
- 6 Wählen Sie **Strecke starten** oder **Strecke rückwärts starten**.
- 7 Drücken Sie 

## **Anzeigen oder Bearbeiten von Streckendetails**

Sie können Streckendetails vor der Navigation einer Strecke anzeigen oder bearbeiten.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Navigieren > Strecken**.
- 4 Wählen Sie eine Strecke.
- 5 Drücken Sie .
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Strecke starten**, um mit der Navigation zu beginnen.
  - Wählen Sie **PacePro**, um ein benutzerdefiniertes Paceband zu erstellen ([PacePro™ Training, Seite 49](#)).
  - 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.

## Kompass

Die Uhr verfügt über einen 3-Achsen-Kompass mit Funktion zur automatischen Kalibrierung. Die Funktionen und das Aussehen des Kompasses sind davon abhängig, ob GPS aktiviert ist und ob Sie zu einem Ziel navigieren. Die Kompasseinstellungen können manuell geändert werden ([Kompassseinstellungen, Seite 101](#)).

### Einrichten der Kompassrichtung

- 1 Wählen Sie eine Option:
    - Blättern Sie auf dem Displaydesign durch die Optionen, um die Kompassübersicht anzuzeigen und zu öffnen.
    - Halten Sie  gedrückt und wählen Sie die Kompasssteuerung.
  - 2 Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.
  - 3 Wählen Sie **Richtung festlegen**.
  - 4 Zeigen Sie mit der Oberseite der Uhr in die gewünschte Richtung und drücken Sie .
- Wenn Sie von der Richtung abweichen, werden auf dem Kompass die richtige Richtung und der Grad der Abweichung angezeigt.

## 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 89](#))
- Karteneinstellungen ([Karteneinstellungen, Seite 89](#))

### Hinzufügen der Kartendatenseite

Sie können die Karte einer Datenseitenschleife für eine GPS-Aktivität hinzufügen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine GPS-Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 4 Wählen Sie **Datenseiten** > **Neu hinzufügen** > **Karte**.

### Verschieben und Zoomen der Karte

- 1 Streichen Sie während der Navigation nach oben oder unten, um die Karte anzuzeigen.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie die Kartendatenseite für die Aktivität hinzufügen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 29](#)).

- 2 Streichen Sie nach rechts.
- 3 Wählen Sie **Kartensteuerelemente**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie , um zwischen Verschieben nach oben und unten, Verschieben nach links und rechts oder Zoomen zu wechseln.
  - Streichen Sie nach oben oder unten, um den Vorgang zu beenden.

## Karteneinstellungen

Sie können anpassen, wie die Karte auf den Kartendatenseiten angezeigt wird.

Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen > Karte und Navigation**.

**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 Benutzerpositionen 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.

# 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.

Die Unfall-Benachrichtigung ist nicht verfügbar, wenn sich die Uhr im Rollstuhlmodus befindet.

## HINWEIS

Zum Verwenden der Sicherheits- und Trackingfunktionen muss die Uhr der vívoactive 6 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 [garmin.com/safety](http://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 vívoactive 6 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-Emails können mit der LiveTrack Funktion verwendet werden. Drei dieser Kontakte können als Notfallkontakte verwendet werden ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 90](#)).

- 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 vívoactive 6 Gerät anzuwenden ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 76](#)).

# 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 90](#)). 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 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sicherheit und Tracking > Unfall-Benachrichtigung**.
- 3 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.

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

Wenn von der vívoactive 6 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 Hilfe

## ⚠ 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 90](#)). 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  gedrückt.
  - 2 Wenn Sie spüren, dass das Gerät dreimal vibriert, lassen Sie die Taste los, um die Notfallhilfe zu aktivieren. Die Countdown-Seite wird angezeigt.
- TIPP:** Sie können vor Ablauf des Countdowns die Option **Abbrechen** wählen, um die Nachricht abzubrechen.

# Musik

**HINWEIS:** Auf der vívoactive 6 Uhr gibt es drei unterschiedliche Musikwiedergabeoptionen.

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

Bei einer vívoactive 6 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.

## 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 die Connect IQ App auf das Telefon herunterladen ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 78](#)).

- 1 Drücken Sie .
  - 2 Wählen Sie **Connect IQ™-Shop**.
  - 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um einen Drittanbieter für Musik zu installieren.
  - 4 Wählen Sie im Steuerungsmenü der Uhr die Option **Musik**.
  - 5 Wählen Sie den Musikanbieter.
- HINWEIS:** Wenn Sie einen anderen Anbieter auswählen möchten, halten Sie  gedrückt, wählen **Einstellungen > Musik > 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 73](#)).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Musik > Musikanbieter**.
- 3 Wählen Sie einen verbundenen Anbieter oder wählen Sie **Musik-Apps hinzufügen**, um einen Musikanbieter aus dem Connect IQ Shop hinzuzufügen.
- 4 Wählen Sie eine Playlist oder ein anderes Element, um die Liste bzw. das Element auf das Gerät herunterzuladen.
- 5 Drücken Sie bei Bedarf , 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.

## Herunterladen eigener Audioinhalte

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

Über den Computer können Sie Ihre eigenen Audiodateien, z. B. MP3- und M4A-Dateien, auf eine vívoactive 6 Uhr laden. Weitere Informationen finden Sie unter [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 vívoactive 6 Liste eine Kategorie, aktivieren Sie die Kontrollkästchen und wählen Sie **Vom Gerät entfernen**, um Audiodateien zu entfernen.

## Wiedergeben von Musik

Wenn Sie das erste Mal Musik wiedergeben, wird die Auswahl als Standard gespeichert. Wenn Sie bereits zuvor Musik wiedergegeben haben, drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Musik > Musikanbieter**, um die Auswahl zu ändern.

- 1 Öffnen Sie die Musikfunktionen.
- 2 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 92](#)).
  - Wählen Sie **Telefon**, um die Musikwiedergabe auf dem Telefon zu steuern.
  - Wählen Sie **Musik-Apps hinzufügen**, anschließend den Namen eines Drittanbieters und danach eine Playlist, um Musik von diesem Anbieter wiederzugeben ([Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern, Seite 92](#)).
- 3 Verbinden Sie bei Bedarf Bluetooth Kopfhörer ([Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 94](#)).
- 4 Wählen Sie ►.

## Steuerungen für die Musikwiedergabe

**HINWEIS:** Streichen Sie während einer Aktivität nach links, um die Steuerungen für die Musikwiedergabe anzuzeigen.

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 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 zurückzuspielen.
⟳	Wählen Sie die Option, um die Wiederholung zu ändern.
⤓	Wählen Sie die Option, um die Zufallswiedergabe zu ändern.

## Verbinden von Bluetooth Kopfhörern

Damit Sie Musik hören können, die Sie auf die vivoactive 6 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 Drücken Sie .
- 4 Wählen Sie **Einstellungen > Musik > Kopfhörer > Neu hinzufügen**.
- 5 Wählen Sie die Kopfhörer, um die Kopplung abzuschließen.

## Ändern des Audio-Modus

Sie können den Musikwiedergabemodus von Stereo in Mono ändern.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Musik > Audio**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

## Benutzerprofil

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

## Einrichten des Benutzerprofils

Sie können Ihre personenbezogenen Daten aktualisieren, beispielsweise Größe, Gewicht, Trainingszonen u.v.m. Die Uhr verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > 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.

## Rollstuhlmodus

Für den Rollstuhlmodus werden die Übersichten, Apps und verfügbaren Aktivitäten aktualisiert. Beispielsweise gibt es im Rollstuhlmodus Indoor- und Outdoor-Schub- und -Handbiking-Aktivitäten, darunter „Schübe – Lauftempo“ und „Schübe – Gehtempo“, anstelle von Lauf- und Gehaktivitäten. Wenn der Rollstuhlmodus aktiviert ist, zeichnet die Uhr der vívoactive 6 Bewegungen als Schübe und nicht als Schritte auf. Auch Symbole werden aktualisiert, um einen Rollstuhlbewerter darzustellen. Im Rollstuhlmodus aktualisiert die Uhr nicht die VO2max-Berechnung. Auch die Unfall-Benachrichtigung ist deaktiviert.

Wenn Sie das erste Mal den Rollstuhlmodus auf der Uhr aktivieren, können Sie die Häufigkeit des Trainings auswählen, damit für den Aktivitätgrad der richtige Algorithmus verwendet wird. Während der Rollstuhlmodus aktiviert ist, können Sie einen Schritt- bzw. Trittfrequenzsensor koppeln, um bei Aktivitäten wie Handbiking Distanz- und Geschwindigkeitsdaten zu erhalten. Für Indoor-Aktivitäten werden Sie aufgefordert, einen Geschwindigkeitssensor für Geschwindigkeitsdaten zu koppeln, allerdings ist zum Aufzeichnen der Aktivität kein Geschwindigkeitssensor erforderlich. Wenn Sie Informationen zur Kompatibilität bestimmter Garmin Sensoren erhalten, Sensoren erwerben oder das Benutzerhandbuch anzeigen möchten, besuchen Sie die Website [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) für den jeweiligen Sensor.

Sie können den Rollstuhlmodus in den Benutzerprofileinstellungen aktivieren oder deaktivieren ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 95](#)).

Weitere Informationen zur Physiologie beim Rollstuhlfahren finden Sie unter [garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/](http://garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/).

## 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 Index™ Waage verfügen, verwendet das Gerät 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 95](#)).

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > 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 98](#) 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 Kaloriedaten 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 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > 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 **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **%HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 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 95](#)).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- 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 Erholungsphase
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, angestringtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

## Einrichten von Leistungsbereichen

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

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

## Automatisches Erfassen von Leistungswerten

Die Funktion Automatische Erkennung ist standardmäßig aktiviert.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Automatische Erkennung**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

# Power Manager-Einstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Power Manager**.

**Energiesparmodus:** Passt Systemeinstellungen an, um die Akkulaufzeit im Uhrmodus zu verlängern ([Anpassen des Energiesparmodus, Seite 99](#)).

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

**Erwartete Akkulaufzeit:** Zeigt die verbleibende Akkulaufzeit als erwartete Anzahl von Tagen oder Stunden an.

**Akkuwarnung:** Benachrichtigt Sie, wenn der Akku schwach ist.

## Anpassen des Energiesparmodus

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

Aktivieren Sie den Energiesparmodus über das Steuerungsmenü ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 44](#)).

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > Power Manager > Energiesparmodus**.

3 Wählen Sie **Status**, um den Energiesparmodus zu aktivieren.

4 Wählen Sie **Bearbeiten** und dann eine Option:

- Wählen Sie **Displaydesign**, um ein Energiespar-Displaydesign zu aktivieren, das einmal pro Minute aktualisiert wird.
- Wählen Sie **Musik**, um die Musikwiedergabe über die Uhr zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Telefon**, um das gekoppelte Smartphone zu trennen.
- Wählen Sie **Wi-Fi**, um die Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk zu trennen.
- Wählen Sie **Herzfrequenz am Handgelenk**, um die Herzfrequenzmessung am Handgelenk zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Pulsoximeter**, um den Pulsoximetersensor zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Fortwährend eingeschaltetes Display**, damit das Display deaktiviert wird, wenn es nicht verwendet wird.
- Wählen Sie **Helligkeit**, um die Displayhelligkeit zu reduzieren.

Auf der Uhr werden die durch die jeweiligen Einstellungsänderungen gewonnenen Stunden an Akkulaufzeit angezeigt.

5 Wählen Sie **Akkuwarnung**, um einen Alarm zu erhalten, wenn der Akku schwach ist.

# Systemeinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign  und wählen Sie **Einstellungen > System**.

**Kurzbefehle:** Weist Tasten Kurzbefehle zu ([Anpassen der Tasten-Kurzbefehle, Seite 100](#)).

**Kenncode:** Richtet einen vierstelligen Kenncode ein, um persönliche Daten zu schützen, wenn Sie die Uhr nicht am Handgelenk tragen ([Einrichten des Kenncodes der Uhr, Seite 100](#)).

**DND:** Aktiviert den DND-Modus, um das Display abzublenden und Alarne und Benachrichtigungen zu deaktivieren.

**Kompass:** Kalibriert den internen Kompass und passt die Einstellungen an ([Kompass, Seite 89](#)).

**Zeit:** Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 102](#)).

**Sprache:** Stellt die Sprache der Uhr ein.

**Stimme:** Legt den Dialekt der Stimme und den Typ der Stimme fest.

**Erweitert:** Öffnet die erweiterten Systemeinstellungen zum Einrichten der Maßeinheiten, des Datenaufzeichnungsmodus und des USB-Modus ([Erweiterte Systemeinstellungen, Seite 102](#)).

**Zurücksetzen:** Konfiguriert Backups von Uhrdaten und setzt Benutzerdaten und Einstellungen zurück ([Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 103](#)).

**Software-Update:** Installiert heruntergeladene Software-Updates, aktiviert automatische Updates und ermöglicht es Ihnen, manuell nach Updates zu suchen ([Produkt-Updates, Seite 106](#)).

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

## Anpassen der Tasten-Kurzbefehle

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

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Kurzbefehle**.

3 Wählen Sie eine Taste oder eine Tastenkombination, um sie anzupassen.

4 Wählen Sie eine Funktion.

## Einrichten des Kenncodes der Uhr

### HINWEIS

Falls Sie den Kenncode dreimal falsch eingeben, wird die Uhr vorübergehend gesperrt. Nach fünf falschen Eingaben wird die Uhr gesperrt, bis Sie den Kenncode in der Garmin Connect App zurücksetzen. Falls Sie die Uhr nicht mit dem Smartphone gekoppelt haben, löscht sie Ihre Daten und stellt nach fünf falschen Eingaben die Werkseinstellungen wieder her.

Sie können einen Uhr-Kenncode einrichten, um persönliche Daten zu schützen, wenn Sie die Uhr nicht am Handgelenk tragen. Wenn Sie die Garmin Pay Funktion verwenden, nutzt die Uhr denselben vierstelligen Kenncode, der auch zum Öffnen der Brieftasche erforderlich ist ([Garmin Pay, Seite 6](#)).

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Kenncode > Kenncode festlegen**.

3 Geben Sie einen vierstelligen Kenncode ein.

Wenn Sie die Uhr das nächste Mal vom Handgelenk nehmen, müssen Sie den Kenncode eingeben, um wieder Informationen anzuzeigen.

## Ändern des Kenncodes der Uhr

Sie müssen den vorhandenen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Wenn Sie den Kenncode vergessen haben oder ihn zu oft falsch eingegeben, müssen Sie ihn in der Garmin Connect App zurücksetzen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Kenncode > Kenncode ändern.**
- 3 Geben Sie den vorhandenen vierstelligen Kenncode ein.
- 4 Geben Sie einen neuen vierstelligen Kenncode ein.

Wenn Sie die Uhr das nächste Mal vom Handgelenk nehmen, müssen Sie den Kenncode eingeben, um wieder Informationen anzuzeigen.

## Kompass

Die Uhr verfügt über einen 3-Achsen-Kompass mit Funktion zur automatischen Kalibrierung. Die Funktionen und das Aussehen des Kompasses sind davon abhängig, ob GPS aktiviert ist und ob Sie zu einem Ziel navigieren. Die Kompassseinstellungen können manuell geändert werden ([Kompassseinstellungen, Seite 101](#)).

### Kompassseinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > System > Kompass**.

**Kalibrieren:** Kalibriert den Kompasssensor manuell ([Manuelles Kalibrieren des Kompasses, Seite 101](#)).

**Anzeige:** Wählt für die Richtungsanzeige auf dem Kompass die Einheit für Buchstaben, Grad oder Milliradiant aus.

**Nordreferenz:** Richtet auf dem Kompass die Nordreferenz ein ([Einrichten der Nordreferenz, Seite 101](#)).

**Magnetische Missweisung:** Richtet die Magnetometer-Missweisung für die Nordreferenz ein.

**Modus:** Richtet den Kompass so ein, dass entweder eine Kombination aus GPS und elektronischen Sensorsdaten in Bewegung (Automatisch), ausschließlich GPS-Daten oder das Magnetometer verwendet werden.

### Manuelles Kalibrieren des Kompasses

#### HINWEIS

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

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 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Kompass > Kalibrieren.**
- 3 Zeichnen Sie mit Ihrem Handgelenk eine 8, bis eine Meldung angezeigt wird.

### Einrichten der Nordreferenz

Sie können zur Berechnung der Richtungsinformationen die Richtungsreferenz einstellen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Kompass > Nordreferenz.**
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Wahr**, um den geografischen Norden als Richtungsreferenz einzurichten.
  - Wählen Sie **Magnetisch**, um die magnetische Nordrichtung ohne Deklination als Richtung einzurichten.
  - Wählen Sie **Gitter**, um Gitter Nord (000°) als Richtungsreferenz einzurichten.
  - Wählen Sie **Benutzer > Magnetische Missweisung**, geben Sie die magnetische Missweisung ein und wählen Sie **Fertig**, um die magnetische Missweisung manuell einzurichten.

## Zeiteinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > 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:** Passt die Zeit an, wenn für die Option Uhrzeit einstellen die Einstellung Manuell ausgewählt ist.

**Uhrzeitsynchronisierung:** Synchronisiert die Zeit, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln, und aktualisiert die Zeit auf die Sommerzeit ([Synchronisieren der Zeit, Seite 102](#)).

## Synchronisieren der Zeit

Jedes Mal, wenn Sie die Uhr einschalten und Satellitensignale erfassen oder die Garmin Connect App auf dem gekoppelten Smartphone öffnen, ermittelt die Uhr automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit. Sie können die Zeit auch manuell synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln und um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Zeit > Uhrzeitsynchronisierung**.

3 Warten Sie, während die Uhr eine Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone herstellt oder Satellitensignale erfasst ([Erfassen von Satellitensignalen, Seite 109](#)).

**TIPP:** Sie können nach oben streichen, um die Quelle zu ändern.

## Erweiterte Systemeinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > System > Erweitert**.

**Format:** Richtet allgemeine Voreinstellungen für das Format ein, beispielsweise die während Aktivitäten angezeigte Maßeinheit, Pace und Geschwindigkeit sowie den Wochenanfang ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 102](#)).

**Datenaufzeichnung:** Legt fest, wie die Uhr Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption Intelligent (Standard) für die Häufigkeit 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.

## Ändern der Maßeinheiten

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

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Erweitert > Format > Einheiten**.

3 Wählen Sie eine Messgröße.

4 Wählen Sie eine Maßeinheit.

## Einstellungen für die Datenaufzeichnung

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > System > Erweitert > Datenaufzeichnung**.

**Frequenz:** Legt fest, wie oft die Uhr Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption **Intelligent (Standard)** für die Häufigkeit ermöglicht längere Aktivitätsaufzeichnungen. Die Aufzeichnungsoption **Jede Sekunde** liefert ausführlichere Aktivitätsaufzeichnungen, zeichnet jedoch ggf. länger andauernde Aktivitäten nicht ganz auf. Damit erfolgt die Aufzeichnung wichtiger Punkte, an denen Sie die Richtung oder die Pace ändern bzw. an denen sich die Herzfrequenz ändert. Ihr Aktivitätsprotokoll wird kleiner, sodass Sie mehr Aktivitäten im Gerätespeicher ablegen können.

**HFV speichern:** Ermöglicht es der Uhr, die Herzfrequenzvariabilität während einer Aktivität aufzuzeichnen ([Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 57](#)).

## 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 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Zurücksetzen**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätsprotokoll zu speichern.
- Wählen Sie **Alle Aktivitäten löschen?**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
- Wählen Sie **Gesamtwerte zurücksetzen**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.
- Wählen Sie **Daten löschen und Einst. zurücksetzen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätsprotokoll 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.

- Wählen Sie **Temporäre Dateien löschen**, um alle temporären Dateien von der Uhr zu löschen.

## Anzeigen von Geräteinformationen

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

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Info**.

## Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

Das Etikett für dieses Gerät wird in elektronischer Form bereitgestellt. Das E-Label kann aufsichtsrechtliche Informationen, beispielsweise von der FCC ausgestellte Identifizierungsnummern oder regionale Compliance-Zeichen, und auch anwendbare Produkt- und Lizenzinformationen enthalten.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **System**.

3 Wählen Sie **Info**.

# Geräteinformationen

## Informationen zum AMOLED-Display

Die Uhreinstellungen sind standardmäßig für eine optimale Akkulaufzeit und Leistung eingerichtet ([Tipps zum Optimieren der Akku-Laufzeit, Seite 107](#)).

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 vivoactive 6 nach dem ausgewählten Zeitlimit aus ([Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 66](#)). Sie können das Handgelenk zum Körper drehen, auf den Touchscreen tippen oder eine Taste drücken, um die Smartwatch zu aktivieren.

## Aufladen der Smartwatch

### ⚠️ WARNUNG

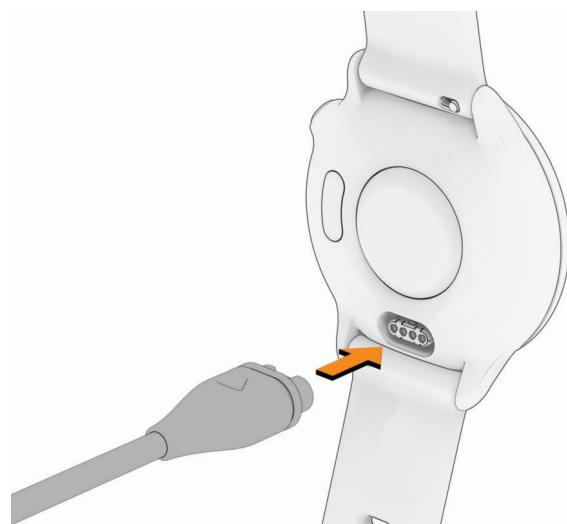
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

### 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 105](#)).

Im Lieferumfang der Uhr ist ein proprietäres Ladekabel enthalten. Optionale Zubehör- und Ersatzteile erhalten Sie unter [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com). Sie können sich auch an Ihren Garmin Händler wenden.

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



- 2 Trennen Sie die Uhr, wenn der Akku einen Ladestand von 100 % erreicht hat.

## Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Wasserdichtigkeit	5 ATM <sup>1</sup>
Betriebs- und Lagertemperaturbereich	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Ladetemperaturbereich (USB)	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
EU-Funkfrequenzen und -Übertragungsleistung	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
EU-SAR-Werte	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

## Informationen zum Akku

Die tatsächliche Akkulaufzeit hängt von den auf der Uhr aktivierten Funktionen ab, z. B. Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Smartphone-Benachrichtigungen, GPS, interne Sensoren sowie verbundene Sensoren.

Modus	Akkulaufzeit
Smartwatch-Modus	Bis zu 11 Tage
Energiespar-Uhrmodus	Bis zu 21 Tage
Modus nur mit GPS	Bis zu 21 Stunden
Modus mit allen Satellitensystemen	Bis zu 17 Stunden
Modus mit allen Satellitensystemen und Musik	Bis zu 8 Stunden

## Pflege des Geräts

### HINWEIS

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.

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

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.

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

## 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 [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- 1 Spülen Sie das Gerät mit Wasser ab oder verwenden Sie ein befeuchtetes füsselfreies 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.

## Fehlerbehebung

### Produkt-Updates

Das Gerät sucht automatisch nach Updates, wenn es per Bluetooth Technologie gekoppelt oder mit Wi-Fi verbunden ist. Über die Systemeinstellungen können Sie manuell nach Updates suchen ([Systemeinstellungen](#), [Seite 100](#)). Installieren Sie auf dem Telefon die Garmin Connect App.

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

- Hochladen von Daten auf Garmin Connect
- Produktregistrierung

## Weitere Informationsquellen

Weitere Informationen zu diesem Produkt finden Sie auf der Garmin Website.

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

Dies ist kein medizinisches Gerät.

## Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

Sie können die ausgewählte Sprache der Uhr ändern, falls Sie versehentlich die falsche Sprache ausgewählt haben.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie .
- 4 Blättern Sie zum sechsten Element der Liste.
- 5 Wählen Sie die Sprache.

## Tipps zum Optimieren der Akku-Laufzeit

Versuchen Sie es mit folgenden Tipps, um die Akku-Laufzeit zu verlängern.

- Aktivieren Sie über das Steuerungsmenü den Energiesparmodus ([Steuerungen, Seite 41](#)).
- Reduzieren Sie die Display-Beleuchtungszeit ([Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 66](#)).
- Deaktivieren Sie die Displayabschaltungsoption **Fortschreitend eingeschaltetes Display** und wählen Sie ein kürzeres Zeitlimit ([Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 66](#)).
- Reduzieren Sie die Displayhelligkeit ([Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 66](#)).
- Verwenden Sie für die Aktivität den UltraTrac Satellitenmodus ([Satelliteneinstellungen, Seite 33](#)).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen ([Steuerungen, Seite 41](#)).
- Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option **Später fortsetzen** ([Beenden von Aktivitäten, Seite 10](#)).
- Schränken Sie die von der Uhr angezeigten Telefonbenachrichtigungen ein ([Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 71](#)).
- Aktivieren Sie die manuelle Pulsoximetermessung ([Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 84](#)).

## Neustart der Uhr

Falls die Uhr nicht mehr reagiert, führen Sie diese Schritte aus, um sie neu zu starten.

- Halten Sie  gedrückt, bis sich die Uhr ausschaltet. Halten Sie  gedrückt, um die Uhr einzuschalten.
- Verbinden Sie die Uhr mindestens 30 Sekunden lang mit einem USB-C® Ladeanschluss. Trennen Sie das Kabel dann und verbinden Sie es erneut.

## Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?

Die vívoactive 6 Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität mit Bluetooth finden Sie unter [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

## Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Uhr 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.
- Wählen Sie  > **Einstellungen > Telefon > Smartphone koppeln**.

## 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 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Uhr-Sensoren > 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 29](#)).

## 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.
- Koppeln Sie die Kopfhörer mit der Uhr ([Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 94](#)).

## Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden

Wenn Sie eine vivoactive 6 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 vivoactive 6 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.

## Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?

Bei einer Aktivität kann es vorkommen, dass Sie versehentlich die Rundentaste 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.

## 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 [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

## Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

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

## Die Herzfrequenz auf meiner Uhr ist nicht genau

Weitere Informationen zum Herzfrequenzsensor finden Sie unter [garmin.com/heartrate](http://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 Temperatursensor verwenden, um beim Tragen der Uhr genaue Messwerte der Umgebungstemperatur zu erhalten.

## Beenden des Demomodus

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

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

## Fitness Tracker

Weitere Informationen zur Fitness-Tracker-Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.

## **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 77](#)).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 76](#)).

**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.

## **Anhang**

## VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Berechnungen nach Alter und Geschlecht.

**HINWEIS:** Die VO2max. ist nicht verfügbar, wenn sich die Uhr im Rollstuhlmodus befindet.

Männer	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Ausgezeichnet	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Gut	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ausreichend	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Schlecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Frauen	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Ausgezeichnet	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Gut	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ausreichend	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Schlecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Daten abgedruckt mit Genehmigung von The Cooper Institute. Weitere Informationen finden Sie unter [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Farbige Anzeigen und Laufeffizienzdaten

Die Laufeffizienzseite enthält eine farbige Anzeige für den Hauptwert. Sie können die primäre Metrik anpassen. In der farbigen Anzeige sehen Sie Ihre Laufeffizienzdaten im Vergleich mit denen anderer Läufer. Die Farbzonen basieren auf Prozentwerten.

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

Weitere Informationen zur Laufeffizienz finden Sie unter [Weitere Theorien und Interpretationen von Laufeffizienzdaten](#). Weitere Informationen zur Laufeffizienz finden Sie unter [Weitere Theorien und Interpretationen von Laufeffizienzdaten](#). Weitere Informationen zur Laufeffizienz finden Sie unter [Weitere Theorien und Interpretationen von Laufeffizienzdaten](#). Weitere Informationen zur Laufeffizienz finden Sie unter [Weitere Theorien und Interpretationen von Laufeffizienzdaten](#).

Farbzone	Prozent in Zone	Schrittzahlbereich	Bodenkontaktzeitbereich	Bereich des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt
Lila	> 95	>185 spm	< 218 ms	< 8,2 cm/s
Blau	70 bis 95	174–185 spm	218 bis 248 ms	8,2 bis 12,1 cm/s
Grün	30 bis 69	163–173 spm	249 bis 277 ms	12,2 bis 19,7 cm/s
Orange	5 bis 29	151–162 spm	278 bis 308 ms	19,8 bis 25,9 cm/s
Rot	< 5	<151 spm	> 308 ms	> 25,9 cm/s

## Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit

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

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

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

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

## Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis

Die Datenbereiche für die vertikale Bewegung und das vertikale Verhältnis variieren leicht abhängig vom Sensor und abhängig davon, ob dieser an der Brust (Zubehör der HRM 600, HRM-Fit oder HRM-Pro Serie) oder an der Taille (Running Dynamics Pod Zubehör) getragen wird.

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

## 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.

# Datenfelder

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

**% der Herzfrequenzreserve:** Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).

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

**Abschnitt - Geschwindigkeit:** Die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainingsabschnitts.

**Abschnitt - Pace:** Die aktuelle Pace während des Trainingsabschnitts.

**Abschnittsdauer:** Die für den Trainingsabschnitt verbleibende Zeit oder Distanz.

**Abschnitt - Zeit:** Die für den Trainingsabschnitt verstrichene Zeit.

**Akkuladestand:** Die verbleibende Akkuleistung.

**Akkustunden:** Die verbleibende Anzahl von Stunden, bevor der Akku entladen ist.

**Aktive Zeit:** Die Gesamtzeit der aktiven Bewegung während der aktuellen Aktivität.

**Aktiv-Kalorien:** Die während der Aktivität verbrannten Kalorien.

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

**Anzeige 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.

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

**Bahnen:** Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität vollendeten Bahnen.

**Belastung:** Die Trainingsbelastung für die aktuelle Aktivität. Die Trainingsbelastung ist die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) und gibt an, wie anstrengend das Training war.

**Bodenkontaktzeit:** Die Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen. Die Bodenkontaktzeit wird nicht beim Gehen berechnet.

**Body Battery:** Gaming. Die Energiereserven, die Ihnen für den Rest des Tages bleiben.

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

**Distanz pro Schlag:** Die pro Schlag zurückgelegte Distanz.

**Durchschnittliche Distanz pro Schlag:** Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

**Durchschnittliche Rundenzeit:** Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

**Durchschnittliche Schlagrate:** Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Aktivität.

**Durchschnittliche Schrittlänge:** Die durchschnittliche Schrittlänge für das aktuelle Training.

**Durchschnittliche Züge/Bahn:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Bahn während der aktuellen Aktivität.

**E-BIKE-AKKU:** Der verbleibende Akkuladestand eines E-Bike.

**E-Bike-Reichweite:** Die geschätzte Distanz, die Sie basierend auf den aktuellen Einstellungen und dem verbleibenden Akkuladestand des E-Bikes zurücklegen können.

**Erholungs-Timer:** Der Timer für die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

**Game Power:** Gaming. Die geschätzte verbleibende Leistung während der aktuellen Aktivität.

**Gesamtkalorien:** Der Gesamtkalorienverbrauch des Tages.

**Gesamtminuten:** Die Gesamtanzahl der Intensitätsminuten.

**Geschätzte Endzeit:** Die voraussichtliche Endzeit der aktuellen Aktivität.

**Geschwindigkeit:** Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

**Geschwindigkeitsdiagramm:** Ein Diagramm, auf dem die Geschwindigkeit während der Aktivität angezeigt wird.

**Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt:** Das Maß des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt in Zentimeter pro Sekunde beim Laufen.

**Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt %:** Das Verhältnis des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt zur Geschwindigkeit beim Laufen.

**GPS:** Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

**GPS-Richtung:** Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem GPS bewegen.

**Hauptmenü:** Gaming. Die primäre Trainingsdatenseite.

**Herzfrequenz:** Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.

**Herzfrequenz - %Max.:** Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

**Herzfrequenzanzeige:** Eine farbige Anzeige des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs.

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

**Herzfrequenzdiagramm:** Ein Diagramm, auf dem die Herzfrequenz während der Aktivität angezeigt wird.

**HF-Bereichsverhältnis:** Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.

**Insgesamt voraus/zurück:** Der gesamte zeitliche Vorsprung bzw. Rückstand zur Zielpace oder -geschwindigkeit.

**Intervall - Bahnen:** Die Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.

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

**Intervalle:** Die Anzahl der Intervalle, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.

**Intervall - Max. %HFR:** Der maximale Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.

**Intervall - Max. HF:** Die maximale Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.

**Intervall - Maximal %Maximal:** Der maximale Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.

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

**Intervall - Schwimmstil:** Der aktuelle Schwimmstil des Intervalls.

**Intervall - Swolf:** Der durchschnittliche Swolf-Wert für das aktuelle Intervall.

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

**Intervall Züge/Bahn:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Bahn während des aktuellen Intervalls.

**Intervall - Ø %HFR:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.

**Intervall - Ø %Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.

**Intervall - Ø HF:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.

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

**Kompassanzeige:** Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.

**Kompassrichtung:** Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.

**LEISTUNGSANZEIGE:** Eine farbige Anzeige des aktuellen Leistungsbereichs.

**Leistungsbereich:** Aktueller Bereich der Leistungsabgabe basierend auf Ihrer FTP oder benutzerdefinierten Einstellungen.

**Leistungsgrafik:** Ein Diagramm, auf dem die Leistung während der Aktivität angezeigt wird.

**Letzte Bahn - Swolf:** Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

**Letzte Bahn - Pace:** Die Durchschnittspace für die letzte beendete Bahn.

**Letzte Bahn - Schwimmstil:** Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.

**Letzte Bahn - Züge:** Die Anzahl der Schwimmzüge für die letzte vollendete Bahn.

**Letzte Bahn - Zugzahl:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (zpm) während der letzten vollendeten Bahn.

**Letzte Runde: 500-m-Pace:** Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die letzte Runde.

**Letzte Runde - %HFR:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Distanz:** Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.

**Letzte Runde Distanz/Schlag:** Paddelsportarten. Die bei der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

**Letzte Runde - Geschw.:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - HF:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - HF - % Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Pace:** Die Durchschnittspace für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Schläge:** Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Schlagrate:** Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der letzten beendeten Runde.

**Letzte Runde - Swolf:** Der Swolf-Wert für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Trittfrequenz:** Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Trittfrequenz:** Laufen. Die durchschnittliche Schrittzahl für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Wdh.:** Die Anzahl der Wiederholungen in der letzten Runde der Aktivität

**Letzte Runde - Zeit:** Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Züge:** Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde - Zugzahl:** Schwimmen. Die durchschnittliche Anzahl der Züge pro Minute (zpm) während der letzten beendeten Runde.

**Letztes Intervall - Swolf:** Der durchschnittliche Swolf-Wert für das letzte beendete Intervall.

**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 - Distanz:** Die während der letzten beendeten Übung zurückgelegte Distanz.

**Letzte Übung - Geschw.:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit 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.

**Letzte Übung - Pace:** Die Durchschnittspace für die letzte beendete Übung.

**Letzte Übung - Zeit:** Die Timer-Zeit für die letzte beendete Übung.

**Maximale Geschwindigkeit:** Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

**Maximale Temperatur 24 Stunden:** Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete maximale Temperatur.

**Minimale Temperatur 24 Stunden:** Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete minimale Temperatur.

**Minuten mit hoher Intensität:** Die Anzahl der Minuten mit hoher Intensität.

**Minuten mit mäßiger Intensität:** Die Anzahl der Minuten mit mäßiger Intensität.

**Nächste Splitdistanz:** Laufen. Die Gesamtstrecke der nächsten Split.

**Nächste Split-Zielpace:** Laufen. Die Zielpace für die nächste Split.

**Pace:** Die aktuelle Pace.

**Pace-Diagramm:** Ein Diagramm, auf dem die Pace während der Aktivität angezeigt wird.

**PacePro-Anzeige:** Laufen. Die aktuelle Splitpace und die Ziel-Splitpace.

**Richtung:** Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

**Runde %HFR:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.

**RUNDE - 500-M-PACE:** Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Runde.

**Runde - Bodenkontaktzeit:** Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.

**Runde - Distanz pro Schlag:** Paddelsportarten. Die bei der aktuellen Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

- Runde - Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt:** Der durchschnittliche Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt für die aktuelle Runde.
- Runde - Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt %:** Das durchschnittliche Verhältnis des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt zur Geschwindigkeit für die aktuelle Runde.
- Runde Herzfrequenz:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
- Runde - HF %Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
- Runden:** Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
- Runden:** Die Anzahl der Übungsgruppen, die bei einer Aktivität absolviert werden, beispielsweise Seilspringen.
- Rundendistanz:** Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.
- Rundengeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.
- Rundenleistung:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
- Rundenpace:** Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.
- Rundenzeit:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.
- Runde - Schläge:** Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Runde.
- Runde - Schlagrate:** Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Runde.
- Runde - Schritte:** Die Anzahl der während der aktuellen Runde zurückgelegten Schritte.
- Runde - Schrittzahl:** Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.
- Runde - Schrittzahl:** Laufen. Die durchschnittliche Schrittzahl für die aktuelle Runde.
- Runde - Schrittlänge:** Die durchschnittliche Schrittlänge für die aktuelle Runde.
- Runde - Schübe:** Die Anzahl der Rollstuhlschübe in der aktuellen Runde.
- Runde - Swolf:** Der Swolf-Wert für die aktuelle Runde.
- Runde - Vertikale Bewegung:** Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Runde.
- Runde - Vertikales Verhältnis:** Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für die aktuelle Runde.
- Runde - Züge:** Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die aktuelle Runde.
- Runde - Zugzahl:** Schwimmen. Die durchschnittliche Anzahl der Züge pro Minute (zpm) während der aktuellen Runde.
- Satz Timer:** Die Zeit des aktuellen Trainingssatzes während einer Krafttrainingsaktivität.
- Schläge:** Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Aktivität.
- Schlagrate:** Die Anzahl der Schläge pro Minute (spm).
- Schritte:** Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität zurückgelegten Schritte.
- Schrittzahl:** Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).
- Schrittlänge:** Die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten, gemessen in Metern.
- SCHÜBE:** Die Anzahl der Rollstuhlschübe bei der aktuellen Aktivität.
- Schwimmzeit:** Die Schwimmzeit für die aktuelle Aktivität ohne die Erholungszeit.
- So.aufg.:** Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
- Sonnenuntergang:** Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
- Splitdistanz:** Laufen. Die Gesamtstrecke der aktuellen Split.
- Splitpace:** Laufen. Die Pace für die aktuelle Split.
- Split-Zielpace:** Laufen. Die Zielpace für die aktuelle Split.
- Stress:** Ihr aktueller Stresslevel.
- Temperatur:** Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor. Das Gerät muss mit einem tempe Sensor verbunden sein, damit diese Daten angezeigt werden.
- Timer:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.
- Timer:** Die aktuelle Zeit des Aktivitäten-Timers.
- Training Effect-Anzeige:** Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben und anaeroben Fitnesslevel.

**Trittfrequenz:** Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.

**Übung - %HFR:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Übung.

**ÜBUNGEN:** Die Gesamtanzahl der Bewegungen, die während der aktuellen Aktivität beendet wurden.

**Übung - Geschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit 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.

**Übung - Pace:** Die Durchschnittspace für die aktuelle Übung.

**Übungsdistanz:** Die Distanz, die während der aktuellen Übung zurückgelegt wurde.

**ÜBUNGSZEIT:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Übung.

**Uhrzeit:** Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).

**Verbleibende Splitdistanz:** Laufen. Die verbleibende Distanz der aktuellen Split.

**Verbleibende Wiederholungen:** Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.

**Verstrichene Zeit:** Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.

**Vertikale Bewegung:** Der Umfang der vertikalen Bewegung beim Laufen. Die vertikale Bewegung des Körpers wird für jeden Schritt in Zentimetern gemessen.

**Vertikales Verhältnis:** Das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.

**Wdh.:** Die Anzahl der Wiederholungen eines Trainingssatzes während einer Fitnessstudioaktivität.

**Widget-Übersicht:** Laufen. Eine farbige Anzeige des aktuellen Trittfrequenzbereichs.

**Wiederholung nach:** Der Timer für das letzte Intervall sowie die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

**Zeit im Stand:** Die Gesamtzeit im Stand für die aktuelle Aktivität.

**Zeit in Bereich:** Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- oder Leistungsbereichen.

**Zeit in Bewegung:** Die Gesamtzeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.

**Zeit in letzter Stellung:** Die Timer-Zeit für die letzte beendete Stellung.

**Zeit in Stellung:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Stellung.

**Ø: 500-M-PACE:** Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Aktivität.

**Ø %HFR:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.

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

**Ø Gesamtgeschw.:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität, einschließlich Geschwindigkeit in Bewegung und Geschwindigkeit im Stand.

**Ø Geschw. in Bewegung:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.

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

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

**Ø HF % Maximum:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

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

**Ø Swolf:** Der durchschnittliche Swolf-Wert für die aktuelle Aktivität. Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Schwimmzüge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind ([Begriffsklärung für das Schwimmen, Seite 13](#)).

**Ø Trittfrequenz:** Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

**Ø Trittfrequenz:** Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

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

**Ø vertikale Bewegung:** Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Aktivität.

**Ø vertikales Verhältnis:** Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für das aktuelle Training.

**Ø Zeit in Stellung:** Die durchschnittliche Zeit in Stellung für die aktuelle Aktivität.

[support.garmin.com](https://support.garmin.com)