

GARMIN[®]

APPROACH[®] S50

Benutzerhandbuch

© 2025 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Approach®, Edge® und Move IQ® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ und tempe™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Handicap Index® und Slope Rating® sind eingetragene Marken der United States Golf Association. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Apple®, iPhone®, iTunes® und Mac® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. 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. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

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

M/N: A04999

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung..... 12
Übersicht über das Gerät.....	1	Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen..... 12
Erste Schritte.....	1	Telefonsuche..... 12
Verwenden der Uhrfunktionen.....	2	Wi-Fi Konnektivitätsfunktionen..... 12
Koppeln eines Smartphones.....	2	Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk..... 13
Aufladen der Smartwatch.....	2	Telefon-Apps und Computeranwendungen..... 13
Produkt-Updates.....	3	Garmin Golf App..... 13
Einrichten von Garmin Express.....	3	Automatische Updates von Golfplatzkarten..... 13
Golfspielen	4	Garmin Connect..... 14
Golfmenü.....	5	Verwenden der Smartphone-Apps..... 14
Anzeigen des Grüns.....	5	Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer..... 14
Hindernisse und Layups.....	6	Connect IQ Funktionen..... 15
Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt.....	6	Herunterladen von Connect IQ Funktionen..... 15
Ändern von Löchern.....	6	Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer.... 15
Scoreeingabe.....	6	
Aktivieren der Statistikverfolgung.....	7	
Aufzeichnen von Statistiken.....	7	
Einrichten der Scoring-Methode.....	7	
Informationen zur Stableford-Zählweise.....	7	
Punktzahlprotokoll.....	8	
Aktivieren des Handicap-Scoring.....	8	
Anzeigen der Richtung zur Fahne.....	9	
Anzeigen von Rundeninformationen.....	9	
Anzeigen der gemessenen Schlagweite.....	9	
Manuelles Hinzufügen von Schlägen.....	9	
Anzeigen von Schlägerstatistiken.....	9	
Speichern benutzerdefinierter Ziele.....	10	
Verwenden des Modus für große Zahlen.....	10	
Symbole für die PlaysLike Distanz.....	10	
Beenden einer Runde.....	11	
Konnektivität	11	
Smartphone-Verbindungsfunctionen... 11		
Aktivieren von Bluetooth.....		
Benachrichtigungen.....	11	
Verwalten von Benachrichtigungen.....	11	
Verwenden des DND-Modus.....	12	
Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....		
Tragen der Uhr.....		
Garmin Pay™	15	
Einrichten der Garmin Pay Brieftasche.....	15	
Zahlen für Einkäufe mit der Uhr.....	16	
Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche.....	16	
Verwalten von Garmin Pay Karten... 17		
Ändern des Garmin Pay Kenncodes.... 17		
Übersichten	17	
Anzeigen der Übersichtsschleife.....	19	
Anpassen der Übersichtsschleife.... 19		
Herzfrequenzvariabilitäts-Status.....	20	
Body Battery.....	20	
Tipps für optimierte Body Battery Daten.....	21	
Steuerungen	21	
Anpassen des Steuerungsmenüs.....	23	
Herzfrequenzfunktionen	23	
Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....		
Tragen der Uhr.....		

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	24	Fitness Tracker	31
Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	24	Automatisches Ziel	31
Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz.....	24	Verwenden des Inaktivitätsalarms...	31
Senden der Herzfrequenz an Garmin Geräte.....	25	Aktivieren des Inaktivitätsalarms.....	31
Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	25	Schlafüberwachung	31
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	25	Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	31
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen	25	Atemveränderungen.....	32
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen	26	Intensitätsminuten.....	32
Pulsoximeter.....	26	Sammeln von Intensitätsminuten.....	32
Erhalt von Pulsoximeterdaten.....	26	Move IQ®	32
Ändern des Pulsoximeter-Trackingmodus.....	27	Aktivieren der Selbsteinschätzung	33
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten.....	27	Fitness-Tracker-Einstellungen	33
Aktivitäten und Apps	27	Deaktivieren des Fitness Trackers	33
Starten von Aktivitäten.....	27	Trainings	33
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten.....	28	Starten eines Trainings	34
Beenden von Aktivitäten.....	28	Durchführen von Trainings von Garmin Connect	34
Einschätzen von Aktivitäten.....	28	Starten eines Intervalltrainings	35
Aktivitäten im Gebäude.....	28	Informationen zum Trainingskalender	35
Kalibrieren der Laufbanddistanz.....	28	Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen	35
Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad.....	29		
Begriffsklärung für das Schwimmen	29		
Outdoor-Aktivitäten	29		
Uhren	29		
Einstellen eines Alarms	29		
Verwenden der Stoppuhr	30		
Starten des Countdown-Timers	30		
Training	30		
Einheitlicher Trainingszustand	30		
Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten	30		
		Musik	35
		Herunterladen eigener Audioinhalte....	36
		Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter	36
		Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern	36
		Verbinden von Bluetooth Kopfhörern ..	37
		Wiedergeben von Musik	37
		Steuerungen für die Musikwiedergabe	37
		Ändern des Audio-Modus	37
		Morgenbericht	38
		Anpassen des Morgenberichts	38
		Anpassen des Geräts	38
		Ändern des Displaydesigns	38
		Erstellen von benutzerdefinierten Displaydesigns	39
		Bearbeiten von Displaydesigns	39
		Golfeinstellungen	40

Scoring-Einstellungen.....	40	Pflege des Geräts.....	53
Anpassen der Aktivitäten- und App-Liste.....	40	Reinigen der Uhr.....	53
Aktivitäten und App-Einstellungen.....	41	Aufbewahrung über einen längeren Zeitraum.....	53
Anpassen der Datenseiten.....	42	Anzeigen von Geräteinformationen.....	53
Satelliteneinstellungen.....	42	Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen.....	54
Aktivitätsalarme.....	43	Datenverwaltung.....	54
Einrichten von Alarmen.....	44	Löschen von Dateien.....	54
Benutzerprofil.....	44		
Einrichten des Benutzerprofils.....	44		
Einstellungen zum Geschlecht.....	44		
Sicherheits- und Trackingfunktionen...	45	Fehlerbehebung.....	54
Hinzufügen von Notfallkontakten....	45	Weitere Informationsquellen.....	54
Unfall-Benachrichtigung.....	45	Optimieren der Akku-Laufzeit.....	55
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung.....	46	Mein Gerät findet keine Golfplätze in der Nähe	55
Anfordern von Notfallhilfe.....	46	Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?.....	55
Aktivieren von LiveTrack.....	46	Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Uhr her.....	55
Systemeinstellungen.....	47	Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an.....	56
Zeiteinstellungen.....	47	Mein Gerät zeigt die falschen Maßeinheiten an.....	56
Anpassen der Anzeigeeinstellungen.....	48	Neustart der Uhr.....	56
Batteriemanager-Einstellungen.....	48	Erfassen von Satellitensignalen.....	56
Ändern der Maßeinheiten.....	48	Verbessern des GPS-Satellitenempfangs.....	56
Einrichten des Kenncodes der Uhr...	48	Fitness Tracker.....	56
Ändern des Kenncodes der Uhr....	49	Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt.....	56
Zurücksetzen aller Standardeinstellungen.....	49	Meine Schrittzahl ist ungenau.....	57
Erweiterte Einstellungen.....	49	Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein.....	57
Funksensoren.....	50	Meine Intensitätsminuten blinken....	57
Koppeln von Funksensoren.....	50		
Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen.....	51		
Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör.....	51		
Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz.....	51		
Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors.....	51		
tempe.....	51		
Geräteinformationen.....	52		
Informationen zum AMOLED-Display..	52		
Auswechseln der Armbänder.....	52		
Technische Daten.....	52		
Informationen zum Akku.....	53		
		Anhang.....	58
		Datenfelder	58
		Radgröße und -umfang	60

Einführung

⚠️ WARNUNG

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

Übersicht über das Gerät



① Touchscreen: Durch Tippen wählen Sie in einem Menü eine Option.

Streichen Sie nach oben oder unten, um die Übersichtsschleife und die Menüs zu durchblättern ([Übersichten, Seite 17](#)).

② Obere Taste : Drücken Sie die Taste, um eine Runde Golf zu starten.

Drücken Sie die Taste, um eine Aktivität oder App zu starten.

Halten Sie die Taste gedrückt, um die Smartwatch einzuschalten.

Halten Sie die Taste gedrückt, um das Steuerungsmenü und Uhreinstellungen anzuzeigen ([Steuerungen, Seite 21](#)).

③ Untere Taste : Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

Drücken Sie die Taste während einer Aktivität, um eine Runde oder eine Erholungspause aufzuzeichnen oder um zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.

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 ([Übersicht über das Gerät, Seite 1](#)).
- 2 Beantworten Sie die Fragen der Uhr bezüglich Ihrer Präferenzen für Sprache, Maßeinheiten und Driver-Distanz.
- 3 Koppeln Sie das Smartphone ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)).
Durch die Kopplung des Smartphones erhalten Sie Zugriff auf die Scorecard-Synchronisierung, Benachrichtigungen u.v.m.
- 4 Laden Sie die Uhr vollständig auf, damit die Akkuladung für eine Runde Golf ausreicht ([Aufladen der Smartwatch, Seite 2](#)).

Verwenden der Uhrfunktionen

- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten, um die Übersichtsschleife zu durchblättern. Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern. Weitere Übersichten sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Smartphone koppeln.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign  und wählen Sie  um eine Aktivität zu starten oder eine App zu öffnen.
- Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen**, um Einstellungen zu ändern, das Displaydesign anzupassen und Funksensoren zu koppeln.

Koppeln eines Smartphones

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

1 Wählen Sie eine Option:

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

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

Aufladen der Smartwatch

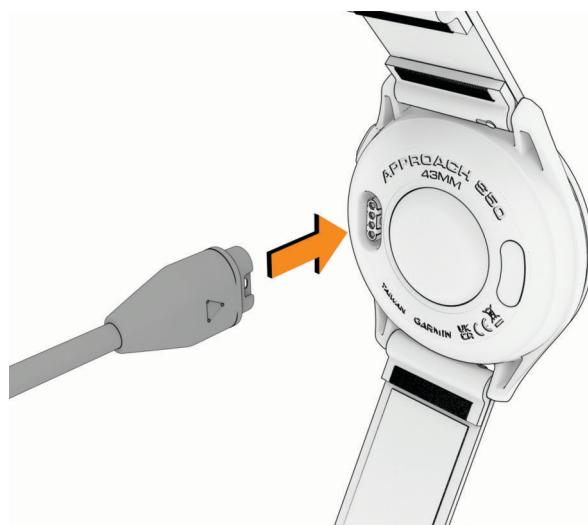
⚠️ WARNUNG

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 53](#)).

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



2 Schließen Sie das andere Ende des Kabels an einen USB-Ladeanschluss an.

Die Smartwatch zeigt den aktuellen Akkuladestand an.

Produkt-Updates

Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Installieren Sie auf dem Smartphone die Garmin Golf App.

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

- Software-Updates
- Updates von Golfplatzkarten
- Hochladen von Daten in Garmin Golf
- Produktregistrierung

Einrichten von Garmin Express

1 Verbinden Sie das Gerät per USB-Kabel mit dem Computer.

2 Rufen Sie die Website garmin.com/express auf.

3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Golfspielen

Vor einem Golfspiel sollten Sie die Uhr aufladen ([Aufladen der Smartwatch, Seite 2](#)).

HINWEIS: Einige Funktionen sind nur mit einem Garmin Golf Abonnement verfügbar.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Golf spielen**.

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

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

4 Wählen Sie , um die Scoreeingabe zu aktivieren.

5 Wählen Sie einen Abschlag.

Die Informationsseite für das Loch wird angezeigt.



 1	Nummer des aktuellen Lochs
 2	Par für das Loch
 3	Karte des Lochs.
 4	Distanzen zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich 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.

6 Wählen Sie eine Option:

- Tippen Sie auf die Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns, um die PlaysLike Distanz anzuzeigen ([Symbole für die PlaysLike Distanz, Seite 10](#)).
- Streichen Sie auf der Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns nach oben oder unten, um zusätzliche Daten anzuzeigen, darunter Ihre Handicap-Bewertung und die PlaysLike Faktoren.
- Tippen Sie auf die Karte, um weitere Details anzuzeigen oder die Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt zu messen ([Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt, Seite 6](#)).
- Tippen Sie auf die Karte und wählen Sie  bzw. , um die Position und Distanz zu einem Layup oder zum Anfang und Ende eines Hindernisses anzuzeigen ([Hindernisse und Layups, Seite 6](#)).
- Drücken Sie , um das Golfmenü zu öffnen ([Golfmenü, Seite 5](#)).

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

Golfmenü

Während einer Runde können Sie  drücken, um auf zusätzliche Funktionen im Golfmenü zuzugreifen.

Grün anzeigen: Ermöglicht es Ihnen, die Position der Fahne zu verschieben, um genauere Distanzmessungen zu erhalten ([Anzeigen des Grüns, Seite 5](#)).

Loch ändern: Ermöglicht es Ihnen, manuell das Loch zu ändern ([Ändern von Löchern, Seite 6](#)).

Grün ändern: Ermöglicht es Ihnen, das Grün zu ändern, wenn mehr als ein Grün für ein Loch verfügbar ist ([Ändern von Löchern, Seite 6](#)).

Scorecard: Öffnet die Scorecard für die Runde ([Scoreeingabe, Seite 6](#)).

PinPointer: Die PinPointer Funktion ist ein Kompass, der auf die Position der Fahne zeigt, wenn Sie das Grün nicht sehen können ([Anzeigen der Richtung zur Fahne, Seite 9](#)). 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.

Rundeninformationen: Zeigt Ihren Score, Statistiken und Schrittinformationen an ([Anzeigen von Rundeninformationen, Seite 9](#)).

Letzter Schlag: Zeigt die Distanz des vorherigen, mit der Garmin AutoShot™ Funktion aufgezeichneten Golfschlags an ([Anzeigen der gemessenen Schlagweite, Seite 9](#)). Sie können auch manuell einen Golfschlag aufzeichnen ([Manuelles Hinzufügen von Schlägen, Seite 9](#)).

Schlägerstatistiken: Zeigt Ihre Statistiken für die einzelnen Schläger an ([Anzeigen von Schlägerstatistiken, Seite 9](#)). Wird angezeigt, wenn Sie kompatibles Approach Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen koppeln oder die Einstellung Schlägerhinweis aktivieren.

Benutzerdefinierte Ziele: Ermöglicht es Ihnen, für das aktuelle Loch eine Position zu speichern, z. B. ein Objekt oder ein Hindernis ([Speichern benutzerdefinierter Ziele, Seite 10](#)).

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

Einstellungen: Ermöglicht es Ihnen, die Golfaktivitätseinstellungen anzupassen ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 41](#)).

Runde beenden: Beendet die aktuelle Runde ([Beenden einer Runde, Seite 11](#)).

Anzeigen des Grüns

Während einer Runde können Sie sich das Grün näher ansehen und die Position der Fahne verschieben, um eine genauere Distanzmessung zu erhalten.

1 Drücken Sie .

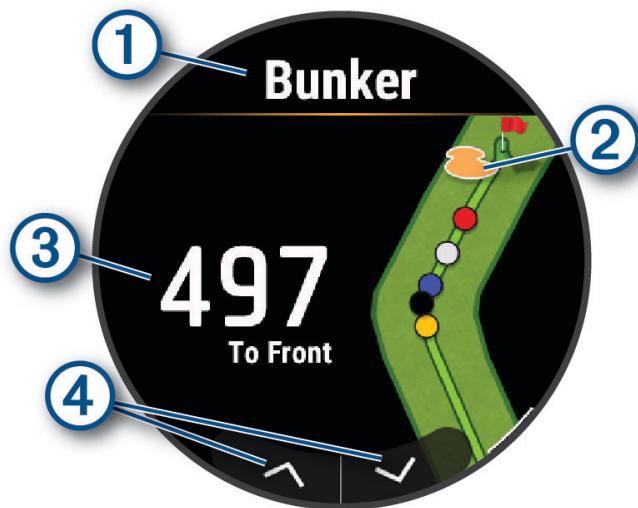
2 Wählen Sie **Grün anzeigen**.

3 Tippen Sie auf das  bzw. ziehen Sie es, um die Position der Fahne zu verschieben.

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.

Hindernisse und Layups

Tippen Sie auf die Karte, um die Hindernisse und Layups für das aktuelle Loch anzuzeigen.



①	Die Art des Hindernisses oder die Layup-Distanz.
②	Die Position des Hindernisses oder Layups.
③	Die Distanz zum Layup oder zum vorderen und hinteren Bereich des Hindernisses.
④	Pfeile, auf die Sie tippen können, um andere Hindernisse oder Layups für das Loch anzuzeigen.

Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt

Während eines Spiels können Sie mithilfe der Funktion zum Tippen auf ein Zielobjekt die Distanz zu einem beliebigen Punkt auf der Karte messen.

HINWEIS: Für diese Funktion ist ein Garmin Golf Abonnement erforderlich.

1 Tippen Sie während des Golfspiels auf die Karte.

2 Tippen Sie auf die Karte, um die Zielmarkierung zu positionieren.

Sie können die Distanz von der aktuellen Position zur Zielmarkierung und von der Zielmarkierung zur Position der Fahne anzeigen.

Ändern von Löchern

Sie können die Löcher manuell über die Seite der Ansicht des Lochs ändern.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Loch ändern**.

3 Streichen Sie nach oben oder unten, um das Loch auszuwählen.

Scoreeingabe

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Scorecard**.

HINWEIS: Wenn das Scoring nicht aktiviert ist, können Sie Scoring starten wählen.

3 Wählen Sie ein Loch.

4 Wählen Sie oder , um den Score einzugeben.

Aktivieren der Statistikverfolgung

Wenn Sie auf dem Gerät die Statistikverfolgung aktivieren, können Sie Ihre Statistiken für die aktuelle Runde anzeigen ([Anzeigen von Rundeninformationen, Seite 9](#)). Mit der Garmin Golf App können Sie Runden vergleichen und Verbesserungen verfolgen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Golfeinstellungen > Scoring > Statistiken verfolgen**.

Aufzeichnen von Statistiken

Zum Aufzeichnen von Statistiken müssen Sie die Statistikverfolgung aktivieren ([Aktivieren der Statistikverfolgung, Seite 7](#)).

- 1 Wählen Sie auf der Scorecard ein Loch aus.

- 2 Geben Sie die Gesamtanzahl der Schläge ein, einschließlich Putts, und wählen Sie **Weiter**.

- 3 Geben Sie die Anzahl der Putts ein, und wählen Sie **Weiter**.

HINWEIS: Die Anzahl der Putts wird nur für die Statistikverfolgung verwendet und führt nicht zu einer Erhöhung des Scores.

- 4 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:

HINWEIS: Wenn Sie ein Par-3-Loch spielen oder Approach Sensoren verwenden, werden keine Fairway-Informationen angezeigt.

- Wenn der Ball das Fairway getroffen hat, wählen Sie .
- Wenn der Ball nicht das Fairway getroffen hat, wählen Sie  bzw. .

- 5 Geben Sie bei Bedarf die Anzahl der Strafschläge ein.

Einrichten der Scoring-Methode

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Golfeinstellungen > Scoring > Scoring-Methode**.
- 3 Wählen Sie eine Scoring-Methode.

Informationen zur Stableford-Zählweise

Wenn Sie die Stableford-Zählweise wählen ([Einrichten der Scoring-Methode, Seite 7](#)), 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

Punktzahlprotokoll

Während einer Runde Golf wird auf der Smartwatch eine Farbe ① neben jedem der Lochanzeiger ② auf der Lünette angezeigt, um den Score für das Loch anzugeben.



Farbe	Im Verhältnis zum Par gespielte Schläge
Violett	5 oder mehr über Par
Pink	4 über Par
Rot	3 über Par
Orange	2 über Par
Gelb	1 über Par
Grün	Par
Hellblau	1 unter Par
Dunkelblau	2 oder mehr unter Par

Aktivieren des Handicap-Scoring

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Golfeinstellungen > Scoring > Handicap-Scoring**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Garmin Golf verwenden**, um das in der Garmin Golf App konfigurierte Handicap zu verwenden.
 - Wählen Sie **Lokales Handicap**, um die Anzahl der Schläge einzugeben, die vom Gesamtwert des Spielers abgezogen werden sollen.
 - Wählen Sie **Index/Slope**, um den Handicap Index[®] des Spielers einzugeben, sodass ein Platz-Handicap für den Spieler berechnet werden kann.

HINWEIS: Der Slope Rating[®] wird automatisch basierend auf der Auswahl für den Abschlag berechnet.

Streichen Sie auf der Informationsseite für das Loch nach unten, um die Anzahl der Handicap-Schläge und den Handicap-Wert anzuzeigen. Auf der Scorecard wird der für Ihr Handicap angepasste Score für die Runde angezeigt.

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 .

2 Wählen Sie **PinPointer**.

Der Pfeil zeigt auf die Position der Fahne.

Anzeigen von Rundeninformationen

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

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Rundeninformationen**.

3 Streichen Sie nach oben.

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 .

2 Wählen Sie **Letzter Schlag**.

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 Wählen Sie  > **Mehr anzeigen**, um alle aufgezeichneten Schlagweiten anzuzeigen.

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

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 **Letzter Schlag** >  > **Schlag hinzufügen**.

3 Wählen Sie , um einen neuen Schlag von der aktuellen Position zu starten.

Anzeigen von Schlägerstatistiken

Zum Anzeigen von Schlägerstatistiken muss Approach Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen gekoppelt oder die Einstellung Schlägerhinweis aktiviert sein ([Golfeinstellungen, Seite 40](#)).

Während einer Runde können Sie die Schlägerstatistiken anzeigen, z. B. Informationen zur Schlagweite und Genauigkeit.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Schlägerstatistiken**.

3 Wählen Sie einen Schläger.

4 Streichen Sie nach oben.

Speichern benutzerdefinierter Ziele

Während Sie eine Runde Golf spielen, können Sie bis zu fünf benutzerdefinierte Ziele für jedes Loch speichern. Das Speichern von Zielen ist hilfreich, um Objekte oder Hindernisse zu erfassen, die nicht auf der Karte angezeigt werden. Sie können die Distanzen zu diesen Zielen über die Seite für Hindernisse und Layups anzeigen ([Hindernisse und Layups, Seite 6](#)).

- 1 Stehen Sie in der Nähe des Ziels, das Sie speichern möchten.

HINWEIS: Ziele, die weit vom derzeit ausgewählten Loch entfernt sind, können nicht gespeichert werden.

- 2 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste .
- 3 Wählen Sie **Benutzerdefinierte Ziele**.
- 4 Wählen Sie einen Zieltyp.

Verwenden des Modus für große Zahlen

Sie können die Größe der Nummern ändern, die in der Ansicht des Lochs angezeigt werden.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Große Ziffern**.
- 3 Drücken Sie .

Die Distanzen zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns werden in großer Schrift angezeigt.



- 4 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Daten anzuzeigen.

Symbole für die PlaysLike Distanz

Die PlaysLike Distanz berücksichtigt Höhenunterschiede auf dem Golfplatz. Dafür wird die angepasste Distanz bis zum Grün angezeigt. Tippen Sie während einer Runde auf eine Distanz zum Grün, um die PlaysLike Distanz anzuzeigen.

: Die Distanz scheint beim Spiel aufgrund von Höhenunterschieden größer als erwartet.

: Die Distanz ist beim Spiel wie erwartet.

: Die Distanz ist beim Spiel aufgrund von Höhenunterschieden kürzer als erwartet.

Beenden einer Runde

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Runde beenden**.
- 3 Streichen Sie nach oben.
- 4 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 **Pause**, um die Runde anzuhalten und sie zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.

Konnektivität

Konnektivitätsfunktionen sind für die Uhr verfügbar, wenn Sie diese mit Ihrem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)). Zusätzliche Funktionen sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Wi-Fi® Netzwerk verbinden ([Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 13](#)).

Smartphone-Verbindungsfunctionen

Smartphone-Verbindungsfunctionen sind für die Approach Uhr verfügbar, wenn Sie sie über die Garmin Golf App koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)).

- App-Funktionen der Garmin Golf App ([Garmin Golf App, Seite 13](#))
- App-Funktionen der Garmin Connect™ App ([Garmin Connect, Seite 14](#))
- App-Funktionen der Connect IQ™ App und mehr ([Telefon-Apps und Computeranwendungen, Seite 13](#))
- Übersichten ([Übersichten, Seite 17](#))
- Funktionen des Steuerungsmenüs ([Steuerungen, Seite 21](#))
- Sicherheits- und Trackingfunktionen ([Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 45](#))
- Interaktionen mit dem Telefon, z. B. Benachrichtigungen ([Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 11](#))

Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die Uhr der Approach mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarne > Smart Notifications**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Allgemeine Nutzung**, um Voreinstellungen für Benachrichtigungen festzulegen, die im Uhrmodus angezeigt werden.
 - Wählen Sie **Während der Aktivität**, um Voreinstellungen für Benachrichtigungen einzustellen, die während der Aufzeichnung einer Aktivität angezeigt werden.
 - Wählen Sie **Beim Schlafen**, um DND zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Datenschutz**, um eine Datenschutzeinstellung einzurichten.

Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können Benachrichtigungen, die auf der Approach S50 Uhr angezeigt werden, über Ihr kompatibles Smartphone verwalten.

Wählen Sie eine Option:

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

Verwenden des DND-Modus

Verwenden Sie den DND-Modus (Do not disturb), um die Beleuchtung und Vibrationsalarme zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie schlafen oder sich einen Film ansehen.

HINWEIS: Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten.

1 Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie **DND**.

Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung

1 Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Telefon > Status > Aus**, um die Bluetooth Smartphone-Verbindung auf der Approach Uhr zu deaktivieren.

Informationen zum Deaktivieren der Bluetooth Technologie auf dem Smartphone finden Sie im Benutzerhandbuch des Smartphones.

Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen

Sie können die Approach S50 Uhr so einrichten, dass Sie gewarnt werden, wenn das gekoppelte Smartphone eine Verbindung über die Bluetooth Technologie herstellt oder die Verbindung trennt.

HINWEIS: Telefonverbindungsalarme sind standardmäßig deaktiviert.

1 Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Telefon > Verbindungsalarm**.

Telefonsuche

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

1 Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie .

Auf dem Display des Approach S50 Geräts werden Signalstärkebalken angezeigt. Außerdem gibt das Telefon einen akustischen Alarm aus. Die Balken nehmen zu, je näher Sie dem Telefon kommen.

3 Drücken Sie , um die Suche zu stoppen.

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.

Updates von Golfplatzkarten: Ermöglicht es Ihnen, Updates von Golfplatzkarten herunterzuladen und zu installieren.

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Wi-Fi > Status > Ein**.
- 3 Wählen Sie **Meine Netzwerke > Nach Netzwerken suchen**.

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

- 4 Wählen Sie ein Netzwerk.
- 5 Geben Sie bei Bedarf das Kennwort für das Netzwerk ein.

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

Telefon-Apps und Computeranwendungen

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

Garmin Golf App

Mit der Garmin Golf App können Sie Scorecards vom kompatiblen Approach S50 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. Weitere Funktionen sind für das Approach S50 Gerät mit einer Garmin Golf Mitgliedschaft verfügbar, beispielsweise detailliertere Golfplatzkarten, Daten zu den Konturen des Grüns und die Touch-Zielauswahl ([Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt, Seite 6](#)).

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).

Automatische Updates von Golfplatzkarten

Das Approach Gerät unterstützt automatische Updates von Golfplatzkarten mit der Garmin Golf App. Wenn Sie das Gerät mit dem Smartphone verbinden, werden die am häufigsten verwendeten Golfplätze automatisch aktualisiert.

Garmin Connect

Wenn Sie die Uhr über die Garmin Golf App mit dem Smartphone koppeln, wird automatisch ein Garmin Connect Konto erstellt. Die Garmin Golf App synchronisiert die Daten mit Ihrem Garmin Connect Konto. Laden Sie die Garmin Connect App im App-Shop des Smartphones herunter.

In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie Ihre Leistung verfolgen und mit Freunden eine Verbindung herstellen. Sie finden dort Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Sie können die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles aufzeichnen, z. B. Lauftrainings, Touren, Schwimmtrainings und mehr.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem Sie eine Aktivität mit Zeitangabe 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 Fitness und Ihren Outdoor-Aktivitäten anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, eine Kartenansicht von oben sowie Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit. Außerdem können Sie anpassbare Berichte anzeigen.

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 den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Verwenden der Smartphone-Apps

Nachdem Sie das Gerät mit dem Smartphone gekoppelt haben ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)), können Sie über die Garmin Golf und Garmin Connect Apps alle Daten in Ihr Garmin Konto hochladen.

1 Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Golf oder die Garmin Connect App.

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

2 Achten Sie darauf, dass das Gerät und das Smartphone nicht mehr als 10 m (30 Fuß) voneinander entfernt sind.

Das Gerät synchronisiert die Daten automatisch mit Ihrem Konto.

Aktualisieren der Software über die Smartphone-Apps

Nachdem Sie das Gerät mit dem Smartphone gekoppelt haben ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)), können Sie die Gerätesoftware über die Garmin Golf und Garmin Connect Apps aktualisieren.

Synchronisieren Sie das Gerät mit den Apps ([Verwenden der Smartphone-Apps, Seite 14](#)).

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

Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express wird verwendet, um die kompatible Garmin Golfsuhr über einen Computer mit Ihrem Garmin Connect Konto zu verbinden.

1 Verwenden Sie das USB-Kabel, um die Garmin Golfsuhr mit dem Computer zu verbinden.

2 Rufen Sie die Website 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 Software der Uhr müssen Sie die Garmin Express Anwendung herunterladen und installieren und Ihre Uhr hinzufügen ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 14](#)).

- 1 Schließen Sie die Uhr mit dem USB-Kabel an den Computer an.

Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von der Garmin Express Anwendung an die Uhr gesendet.

- 2 Nachdem das Update von der Garmin Express Anwendung gesendet wurde, trennen Sie die Uhr vom Computer.

Das Update wird von der Uhr installiert.

Connect IQ Funktionen

Sie können der Smartwatch über den Connect IQ Shop der Smartwatch oder des Smartphones Connect IQ Apps, Datenfelder, Übersichten und Displaydesigns hinzufügen ([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 integrierte 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 Approach S50 Uhr mit dem Telefon koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)).

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

Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

- 1 Verbinden Sie die Uhr per USB-Kabel mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie [apps.garmin.com](#) auf und melden Sie sich an.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion und laden Sie sie herunter.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Garmin 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 Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie .

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 Approach S50 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 Approach S50 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 Approach S50 Uhr eine Zahlung leisten, müssen Sie den neuen Kenncode eingeben.

Übersichten

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern ([Anzeigen der Übersichtsschleife, Seite 19](#)). 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 Übersichtsschleife, Seite 19](#)).

Name	Beschreibung
Body Battery™	Wenn Sie das Gerät den ganzen Tag tragen, werden hier der aktuelle Body Battery Level und eine Grafik des Levels der letzten Stunden angezeigt (Body Battery, Seite 20).
Kalender	Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.
Kalorien	Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.
Challenges	Zeigt Ihren aktuellen Rang in der Bestenliste an, wenn Sie an einer Garmin Connect Challenge teilnehmen.
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.
Golfleistung	Zeigt Statistiken zur Golfleistung an, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen der Verbesserungen Ihres Golfspiels unterstützen.
Health Snapshot™	Zeigt Übersichten Ihrer gespeicherten Health Snapshot Sitzungen an.
Herzfrequenz	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) sowie eine Grafik der durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe (RHF) an.
Protokoll	Zeigt das Aktivitätenprotokoll und eine Grafik der aufgezeichneten Aktivitäten an.
HFV-Status	Zeigt einen 7-Tage-Durchschnitt Ihrer Herzfrequenzvariabilität über Nacht an (Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 20).
Flüssigkeitsaufnahme	Ermöglicht es Ihnen, Ihren Wasserkonsum und Ihren Fortschritt beim Erreichen des Tagesziels zu verfolgen (Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 15).
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.
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 (Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 11).
Pulsoximeter	Ermöglicht es Ihnen, eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen (Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 26). Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird keine Messung aufgezeichnet.
Erholung	Zeigt die Erholungszeit an. Die Höchstzeit beträgt vier Tage.
Atmung	Die aktuelle Atemfrequenz in Atemzügen pro Minuten und der Durchschnitt für sieben Tage. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft.
Sleep Score	Zeigt die Gesamtschlafzeit, einen Sleep Score und Informationen zu Schlafstadien für die vorherige Nacht an.
Schlafcoach	Stellt Empfehlungen für das Schlafbedürfnis bereit, die auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, dem HFV-Status und Nickerchen basieren.

Name	Beschreibung
Schritte	Zeichnet die Schrittanzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die vorherigen Tage auf.
Stress	Zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels an. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft. Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr den Stresslevel nicht ermitteln kann, werden keine Stresswerte aufgezeichnet.
Sonnenaufgang und -untergang	Zeigt die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und bürgerliche Dämmerung an.
Wetter	Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.

Anzeigen der Übersichtsschleife

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

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten.

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



2 Tippen Sie auf den Touchscreen, um weitere Informationen für die Übersicht anzuzeigen.

3 Wählen Sie eine Option:

- Streichen Sie nach oben, um Details zu einer Übersicht anzuzeigen.
- Drücken Sie , um weitere Optionen und Funktionen für eine Übersicht anzuzeigen.

Anpassen der Übersichtsschleife

1 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Übersichtsschleife anzuzeigen.

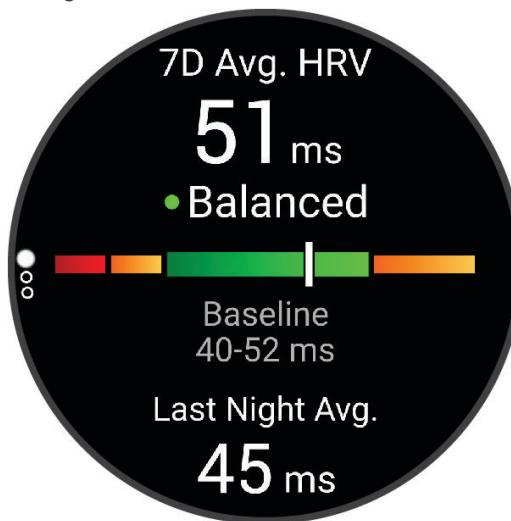
2 Wählen Sie **Bearbeiten**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie eine Übersicht und streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Position einer Übersicht in der Schleife zu ändern.
- Wählen Sie eine Übersicht und anschließend , um eine Übersicht aus der Schleife zu entfernen.
- Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine Übersicht, um der Schleife eine Übersicht hinzuzufügen.

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.



Farzzone	Status	Beschreibung
	Ausbalanciert	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt im Bereich Ihres Grundwerts.
	Uunausgewogen	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt über oder unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
	Niedrig	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt weit unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
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.

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 21](#)).

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.

Steuerungen

Das Steuerungsmenü bietet schnellen Zugriff auf Funktionen und Optionen der Uhr. Sie können im Steuerungsmenü Optionen hinzufügen, neu anordnen und entfernen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 23](#)).

Halten Sie  gedrückt.

Symbol	Name	Beschreibung
	Hilfe	Wählen Sie die Option, um eine Notfallhilfeanfrage zu senden (Anfordern von Notfallhilfe, Seite 46).
	Energiesparmodus	Wählen Sie die Option, um den Energiesparmodus zu aktivieren (Batteriemanager-Einstellungen, Seite 48).
	Helligkeit	Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen (Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 48).
	Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um die Herzfrequenzübertragung an ein gekoppeltes Gerät zu aktivieren (Senden der Herzfrequenz an Garmin Geräte, Seite 25).
	Uhren	Wählen Sie die Option, um die Uhren App zu öffnen, um einen Alarm, einen Timer oder eine Stoppuhr einzurichten (Uhren, Seite 29).
	DND	Wählen Sie die Option, um den DND-Modus zu aktivieren 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 Approach Uhr angezeigt und nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.
	Display sperren	Wählen Sie die Option, um die Tasten und den Touchscreen zu sperren und auf diese Weise eine versehentliche Tastenbetätigung und Displaynutzung zu verhindern.
	Telefonverbindung	Wählen Sie die Option, um die Bluetooth Technologie und die Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone zu deaktivieren.
	Ausschalten	Wählen Sie die Option, um die Smartwatch auszuschalten.
	Einstellungen	Wählen Sie die Option, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
	Schlafmodus	Wählen Sie die Option, um den Schlafmodus zu aktivieren.
	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.
	Brieftasche	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay Brieftasche zu öffnen und mit der Smartwatch für Einkäufe zu bezahlen (Garmin Pay™, Seite 15).

Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü die Optionen des Kurzbefehlmenüs hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern ([Steuerungen, Seite 21](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie einen Kurzbefehl, den Sie anpassen möchten.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Streichen Sie nach oben oder unten, 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 weiteren Kurzbefehl hinzuzufügen.

Herzfrequenzfunktionen

Die Approach S50 Uhr misst die Herzfrequenz am Handgelenk und ist auch mit Herzfrequenz-Brustgurten kompatibel (separat erhältlich). Sie können Herzfrequenzdaten in der Herzfrequenzübersicht anzeigen. 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.

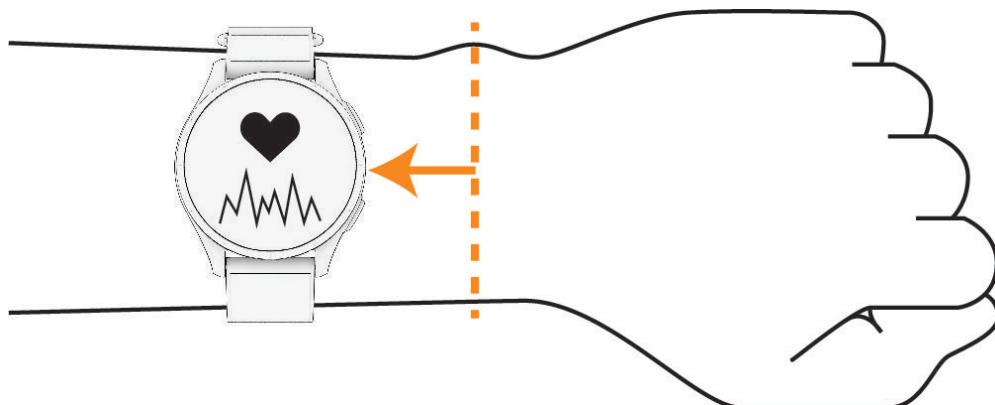
Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Tragen der Uhr

ACHTUNG

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

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



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

- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter [Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 24](#).
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter [Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten, Seite 27](#).
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter garmin.com/fitandcare.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie die Uhr anlegen.
- Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite der Uhr.
- Tragen Sie die Uhr über dem Handgelenk. Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Warten Sie, bis das Symbol  leuchtet. Starten Sie erst dann die Aktivität.
- Laufen Sie sich 5 bis 10 Minuten ein, um vor Beginn der Aktivität Herzfrequenzmesswerte zu erhalten.
HINWEIS: Laufen Sie sich drinnen ein, wenn es kalt ist.
- Spülen Sie die Uhr nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > Uhr-Sensoren > 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.

Herzfrequenz senden: Sendet die Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät ([Senden der Herzfrequenz an Garmin Geräte, Seite 25](#)).

Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz

ACHTUNG

Bei dieser Funktion werden Sie nur informiert, wenn die Herzfrequenz nach mindestens zehn Minuten 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.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Fitness > Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Oberer Alarm** oder **Unterer Alarm**, um den Alarm zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie einen Schwellenwert für die Herzfrequenz.

Jedes Mal, wenn Sie den benutzerdefinierten Wert über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt und die Uhr vibriert.

Senden der Herzfrequenz an Garmin Geräte

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

TIPP: Sie können die Aktivitätseinstellungen so anpassen, dass die Herzfrequenz beim Starten einer Aktivität automatisch gesendet wird ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 41](#)). Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an ein Edge® Gerät senden.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
 - 2 Wählen Sie **Einstellungen > Uhr-Sensoren > Herzfrequenz am Handgelenk > Herzfrequenz senden**.
 - 3 Drücken Sie .
- Die Uhr sendet jetzt die Herzfrequenzdaten.
- 4 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.
- 5 Drücken Sie , um das Senden von Herzfrequenzdaten zu beenden.

Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Die Herzfrequenzmessung am Handgelenk ist standardmäßig aktiviert. Das Gerät verwendet automatisch die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, sofern nicht ein Herzfrequenz-Brustgurt mit dem Gerät gekoppelt ist. Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt sind nur während einer Aktivität verfügbar.

HINWEIS: Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktivieren, werden auch die Funktion für den Stress-Tageswert und der Sensor für die Pulsoximetermessung am Handgelenk deaktiviert.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Uhr-Sensoren > Herzfrequenz am Handgelenk > Status > Aus**.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

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

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 und Radfahren. 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 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil > Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Max. HF** und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie **Ruheherzfrequenz**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Durchschnitt verwenden**, um die durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe von der Uhr zu verwenden.
 - Wählen Sie **Eigene Werte**, um eine benutzerdefinierte Herzfrequenz in Ruhe einzurichten.
- 7 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 8 Wählen Sie ein Sportprofil, um unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).
- 9 Wiederholen Sie die Schritte, um Sport-Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

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

Pulsoximeter

Die Approach S50 Uhr ist mit einem Pulsoximeter am Handgelenk ausgestattet, um die Sauerstoffsättigung des Bluts zu berechnen. Wenn Sie Ihre Sauerstoffsättigung kennen, können Sie ein besseres Verständnis Ihrer allgemeinen Gesundheit erhalten und besser ermitteln, wie sich Ihr Körper an größere Höhen anpasst. Die Uhr berechnet den Blutsauerstoff, indem die Haut mit Licht durchleuchtet und die Lichtabsorption überprüft wird. Dies wird auch als SpO₂ bezeichnet.

Auf der Uhr werden die Pulsoximeterwerte als Prozentsatz der SpO₂ angezeigt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie zusätzliche Details zu den Pulsoximeterdaten anzeigen, u. a. Trends über mehrere Tage ([Ändern des Pulsoximeter-Trackingmodus, Seite 27](#)). Weitere Informationen zur Genauigkeit der Pulsoximetermessung finden Sie unter garmin.com/ataccuracy.

Erhalt von Pulsoximeterdaten

Sie können über die Pulsoximeterübersicht manuell eine Pulsoximetermessung starten. Die Genauigkeit der Pulsoximetermessung kann von der Durchblutung abhängen sowie davon, wo Sie die Uhr am Handgelenk tragen und wie ruhig Sie sich verhalten.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Pulsoximeterübersicht hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 19](#)).

- 1 Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, streichen Sie nach oben bzw. nach unten, um die Pulsoximeterübersicht anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie die Übersicht aus, um mit der Messung zu beginnen.
- 3 Halten Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- 4 Bewegen Sie sich nicht.

Die Uhr zeigt die Sauerstoffsättigung als Prozentsatz an sowie eine Grafik der Pulsoximetermessungen und Herzfrequenzdaten der letzten 24 Stunden.

Ändern des Pulsoximeter-Trackingmodus

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Uhr-Sensoren > Pulsoximeter > Trackingmodus**.
- 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 das Pulsoximeter-Tracking 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.

Aktivitäten und Apps

Die Uhr lässt sich für Indoor-, Outdoor-, Sport- und Fitnessaktivitäten verwenden. Bei Beginn einer Aktivität zeigt die Uhr Sensordaten an und zeichnet sie auf. Wenn Sie die Aktivitäten abgeschlossen haben, können Sie sie speichern und mit der Garmin Connect Community teilen.

Sie können der Uhr außerdem über die Connect IQ App Connect IQ Aktivitäten und Apps hinzufügen ([Connect IQ Funktionen, Seite 15](#)).

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

Starten von Aktivitäten

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wenn für die Aktivität GPS-Signale erforderlich sind, gehen Sie nach draußen, und begeben Sie sich an einen Ort mit freier Sicht zum Himmel. Warten Sie, bis das Gerät bereit ist.
Das Gerät ist bereit, wenn es die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.
- 5 Drücken Sie Das Gerät zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.

Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie die Smartwatch auf, bevor Sie eine Aktivität starten ([Aufladen der Smartwatch, Seite 2](#)).
- Drücken Sie , um Runden aufzuzeichnen, einen neuen Satz bzw. eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

Beenden von Aktivitäten

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie , um die Aktivität zu speichern.
- Wählen Sie , um die Aktivität zu verwerfen.
- Drücken Sie , um die Aktivität fortzusetzen.

Einschätzen von Aktivitäten

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

Sie können die Einstellung für die Selbsteinschätzung für bestimmte Aktivitäten anpassen ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 41](#)).

1 Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option  ([Beenden von Aktivitäten, Seite 28](#)).

2 Wählen Sie, wie Sie sich während der Aktivität gefühlt haben.

3 Wählen Sie eine Zahl, die der empfundenen Anstrengung entspricht.

HINWEIS: Wählen Sie **Überspringen**, um die Selbsteinschätzung zu überspringen.

Sie können Einschätzungen in der Garmin Connect App anzeigen.

Aktivitäten im Gebäude

Die Uhr kann beim Indoor-Training genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer oder Indoor Trainer. Das GPS ist bei Aktivitäten im Gebäude deaktiviert ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 41](#)).

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.

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 27](#)).

2 Laufen Sie auf dem Laufband, bis die Approach S50 Uhr mindestens 2,4 km (1,5 Meilen) aufgezeichnet hat.

3 Wählen Sie am Ende des Lauftrainings die Taste .

4 Lesen Sie auf dem Display des Laufbands die zurückgelegte Strecke ab.

5 Wählen Sie eine Option:

- Geben Sie die Laufbanddistanz auf der Uhr ein, um die Erstkalibrierung vorzunehmen.
- Streichen Sie nach oben, wählen Sie **Kalibrieren** und geben Sie die Laufbanddistanz auf der Uhr ein, um die Kalibrierung nach der Erstkalibrierung manuell vorzunehmen.

Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad

HINWEIS: Der Touchscreen ist nicht während Schwimmaktivitäten verfügbar.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie **Schwimmbad**.
- 4 Wählen Sie die Poolgröße aus oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.
- 5 Drücken Sie .
- 6 Beginnen Sie zu schwimmen.
Die Uhr zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen auf.
- 7 Drücken Sie .
- TIPP:** Sie können die Funktion Auto-Erholung aktivieren, damit die Uhr automatisch erkennt, wenn Sie sich erholen, und daraufhin ein Erholungsintervall erstellt.
Die Erholungsseite wird angezeigt.
- 8 Drücken Sie .
- 9 Drücken Sie nach Abschluss der Aktivität die Taste .
- 10 Wählen Sie eine Option:
 - Halten Sie  gedrückt, um die Aktivität zu speichern.
 - Halten Sie  gedrückt, um die Aktivität zu verwerfen.

Begriffsklärung für das Schwimmen

Zone: 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 das Gerät tragen, einen vollständigen Bewegungsablauf vollzieht.

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

Outdoor-Aktivitäten

Auf der Uhr der Approach sind Outdoor-Aktivitäten vorinstalliert, z. B. für das Laufen und Radfahren. Das GPS ist bei Outdoor-Aktivitäten aktiviert.

Uhren

Einstellen eines Alarms

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

- 1 Halten Sie .
- 2 Wählen Sie **Uhren** > **Alarme** > **Neuer Alarm**.
- 3 Geben Sie eine Zeit ein.
- 4 Wählen Sie den Alarm.
- 5 Wählen Sie **Wiederholung** und dann eine Option.
- 6 Wählen Sie **Bezeichnung** und anschließend eine Beschreibung für den Alarm.

Verwenden der Stoppuhr

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Stoppuhr**.
- 3 Drücken Sie , um den Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie , um die Rundenzeitfunktion neu zu starten.
Die Stoppuhr-Gesamtzeit läuft weiter.
- 5 Drücken Sie , um den Timer zu stoppen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Streichen Sie nach unten, um den Timer zurückzusetzen.
 - Streichen Sie nach oben und wählen Sie **Speichern**, um die Stoppuhr-Zeit als Aktivität zu speichern.
 - Streichen Sie nach oben und wählen Sie **Runden anzeigen**, um die Rundenzeitfunktion anzuzeigen.
 - Streichen Sie nach oben und wählen Sie **Fertig**, um die Stoppuhr zu beenden.

Starten des Countdown-Timers

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Timer**.
- 3 Geben Sie die Zeit ein und wählen Sie .
- 4 Drücken Sie .

Training

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.

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 Approach S50 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 Aktivitäten-Details und die Erholungszeit auf der Uhr der Approach S50 ansehen.

Synchronisieren Sie die Uhr der Approach S50 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 30](#)).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf der Uhr der Approach S50 angezeigt.

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.

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

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.

Verwenden des Inaktivitätsalarms

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität wird eine Meldung angezeigt. Außerdem vibriert die Uhr, wenn die Vibrationsoption aktiviert ist ([Systemeinstellungen, Seite 47](#)).

Bewegen Sie sich ein wenig (mindestens ein paar Minuten lang) oder absolvieren Sie die vorgeschlagenen Bewegungen auf dem Display, um den Inaktivitätsalarm zurückzusetzen.

Aktivieren des Inaktivitätsalarms

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

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt die Uhr automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in der Garmin Connect App oder in den Uhreinstellungen einrichten. 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, der circadianen Rhythmisik, dem HFV-Status und Nickerchen ([Übersichten, Seite 17](#)). 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 allerdings weiterhin aktiviert ([Verwenden des DND-Modus, Seite 12](#)).

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hoch ([Verwenden der Smartphone-Apps, Seite 14](#)).

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

Sie können Schlafdaten, einschließlich Nickerchen, auf der Approach S50 Uhr anzeigen ([Übersichten, Seite 17](#)).

Atemveränderungen

WARNUNG

Das Approach S50 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 Approach S50 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 ([Ändern des Pulsoximeter-Trackingmodus, Seite 27](#)).

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

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Übersicht zur Übersichtsliste hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 19](#)).

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

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 Approach S50 Uhr berechnet Intensitätsminuten durch den Vergleich Ihrer Herzfrequenz mit Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe. Wenn die Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet die Uhr Minuten mit mäßiger Intensität durch die Analyse der Schritte pro Minute.

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

Move IQ®

Wenn Ihre Bewegungen bekannten Trainingsmustern entsprechen, erkennt die Move IQ Funktion das Ereignis automatisch und zeigt es in der Zeitleiste an. Die Move IQ Ereignisse enthalten den Aktivitätstyp und die Dauer, sind allerdings nicht in der Aktivitätsliste oder im Newsfeed zu sehen.

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 Aktivitätseinstellungen der Uhr festgelegte Zeitangaben verwendet werden. Diese Aktivitäten werden der Aktivitätsliste 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.

Fitness-Tracker-Einstellungen

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

Status: Deaktiviert die Fitness-Tracker-Funktionen.

Move IQ: Ermöglicht es Ihnen, Move IQ Ereignisse zu aktivieren und zu deaktivieren.

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.

Intensitätsminuten: Ermöglicht es Ihnen, einen Herzfrequenz-Bereich für Minuten mit mäßiger Intensität und einen höheren Herzfrequenz-Bereich für Minuten mit hoher Intensität festzulegen. Sie können auch Automatisch wählen, um den Standardalgorithmus zu verwenden.

Deaktivieren des Fitness Trackers

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Fitness Tracker** > **Status** > **Aus**.

Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Sie können Trainings mit der Garmin Connect App erstellen und dann auf das Gerät übertragen.

Sie können in der Garmin Connect App Termine für Trainings festlegen. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Gerät speichern.

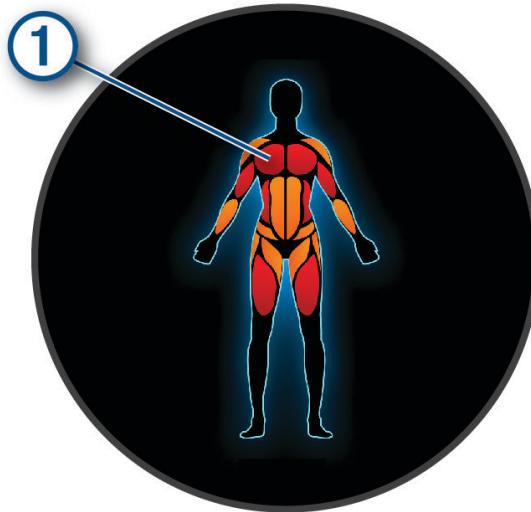
Starten eines Trainings

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

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

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

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



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

- 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 14).

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

Starten eines Intervaltrainings

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie  > **Intervalle**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Offene Wiederholungen**, um Intervalle und Erholungspausen manuell durch Drücken von  zu markieren.
 - Wählen Sie **Strukt. Wiederholungen** und drücken Sie , um ein Intervaltraining basierend auf Distanz oder Zeit zu verwenden.
- 6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 7 Wenn Ihr Intervaltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, drücken Sie , um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 8 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Informationen zum Trainingskalender

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

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 14](#)) und die Approach Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln.

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

Adaptive Trainingspläne

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

Musik

HINWEIS: Auf der Uhr gibt es drei unterschiedliche Musikwiedergabeoptionen.

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

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

Herunterladen eigener Audioinhalte

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

Über den Computer können Sie Ihre eigenen Audiodateien, z. B. MP3- und M4A-Dateien, auf eine 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 Liste eine Kategorie, aktivieren Sie die Kontrollkästchen und wählen Sie **Vom Gerät entfernen**, um Audiodateien zu entfernen.

Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter

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

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option .
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend Ihre Uhr.
- 3 Wählen Sie **Musik > Musikanbieter**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie einen Anbieter, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Verbindung mit einem installierten Anbieter herzustellen.
 - Wählen Sie **Musik-Apps herunterladen**, suchen Sie nach einem Anbieter, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Verbindung mit einem neuen Anbieter herzustellen.

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 13](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 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 die Taste 

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.

Verbinden von Bluetooth Kopfhörern

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

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

Wiedergeben von Musik

- 1 Verbinden Sie bei Bedarf Bluetooth Kopfhörer ([Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 37](#)).
- 2 Halten Sie  gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Einstellungen > Musik > Musikanbieter**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Meine Musik**, um sich Musik anzuhören, die Sie vom Computer auf die Uhr heruntergeladen haben ([Herunterladen eigener Audioinhalte, Seite 36](#)).
 - Wählen Sie **Telefon**, um die Musikwiedergabe auf dem Smartphone zu steuern.
 - Wählen Sie den Namen eines Drittanbieters und eine Playlist, um sich Musik von diesem Anbieter anzuhören.
- 5 Wählen Sie .

Steuerungen für die Musikwiedergabe

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

	Wählen Sie die Option, um weitere Steuerungen für die Musikwiedergabe anzuzeigen.
	Wählen Sie die Option, um die Lautstärke anzupassen.
	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei wiederzugeben und anzuhalten.
	Wählen Sie die Option, um zur nächsten Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei schnell vorzuspulen.
	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei neu zu starten. Wählen Sie die Option zweimal, um zur vorherigen Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei zurückzuspulen.
	Wählen Sie die Option, um die Wiederholung zu ändern.
	Wählen Sie die Option, um die Zufallswiedergabe zu ändern.

Ändern des Audio-Modus

Sie können den Musikwiedergabemodus von Stereo in Mono ändern.

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

Morgenbericht

Die Uhr zeigt basierend auf Ihrer normalen Aufstehzeit einen Morgenbericht an. Streichen Sie nach oben, um den Bericht anzuzeigen, der Informationen zu Wetter und Schlaf, den Herzfrequenzvariabilitäts-Status über Nacht und mehr enthält ([Anpassen des Morgenberichts, Seite 38](#)).

Anpassen des Morgenberichts

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

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

Anpassen des Geräts

Ändern des Displaydesigns

Ihnen stehen mehrere vorinstallierte Displaydesigns zur Verfügung. Sie können auch ein auf die Uhr heruntergeladenes Connect IQ Displaydesign verwenden ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 15](#)). Sie können ein bereits vorhandenes Displaydesign bearbeiten ([Bearbeiten von Displaydesigns, Seite 39](#)) oder ein neues Design erstellen ([Erstellen von benutzerdefinierten Displaydesigns, Seite 39](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Displaydesign**.
- 3 Streichen Sie nach rechts oder nach links, um die verfügbaren Displaydesigns zu durchblättern.
- 4 Tippen Sie auf den Touchscreen, um das Displaydesign auszuwählen.

Erstellen von benutzerdefinierten Displaydesigns

Sie können ein neues Displaydesign erstellen, indem Sie das Layout, die Farben und zusätzliche Daten auswählen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Displaydesign**.
- 3 Streichen Sie nach links, und wählen Sie .
- 4 Wählen Sie den Typ des Displaydesigns.
- 5 Wählen Sie den Typ des Hintergrunds.
- 6 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Hintergrundoptionen zu durchblättern, und tippen Sie auf das Display, um den angezeigten Hintergrund auszuwählen.
- 7 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die analogen und digitalen Ziffernblätter zu durchblättern, und tippen Sie auf das Display, um das angezeigte Ziffernblatt auszuwählen.
- 8 Wählen Sie die anzupassenden Datenfelder, und wählen Sie die Daten, die in den Feldern angezeigt werden sollen.
Ein grüner Rahmen kennzeichnet die anpassbaren Datenfelder für dieses Ziffernblatt.
- 9 Streichen Sie nach links, um die Zeitmarkierungen anzupassen.
- 10 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Zeitmarkierungen zu durchblättern, und tippen Sie auf das Display, um eine Zeitmarkierung auszuwählen.
- 11 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Farbgebung zu durchblättern, und tippen Sie auf das Display, um die angezeigte Farbe auszuwählen.
- 12 Drücken Sie .

Die Uhr legt das neue Displaydesign als aktives Displaydesign fest.

Bearbeiten von Displaydesigns

Sie können den Stil und die Datenfelder für das Displaydesign anpassen.

HINWEIS: Einige Displaydesigns können nicht bearbeitet werden.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Displaydesign**.
- 3 Streichen Sie nach rechts oder nach links, um die verfügbaren Displaydesigns zu durchblättern.
- 4 Wählen Sie , um ein Displaydesign zu bearbeiten.
- 5 Wählen Sie eine Option zum Bearbeiten aus.
- 6 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Optionen zu durchblättern.
- 7 Drücken Sie , um die Option auszuwählen.
- 8 Tippen Sie auf den Touchscreen, um das Displaydesign auszuwählen.

Golfeinstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen** > **Golfeinstellungen**, um Golfeinstellungen und Funktionen anzupassen.

HINWEIS: Einige Einstellungen sind nur mit einem Garmin Golf Abonnement verfügbar.

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. Die Driver-Distanz wird auf der Karte als Bogen angezeigt, wenn Sie über ein Garmin Golf Abonnement verfügen.

PlaysLike: Aktiviert beim Golfspiel die Funktion für die PlaysLike-Distanz, die Höhenunterschiede auf dem Golfplatz berücksichtigt. Dabei wird die angepasste Distanz bis zum Grün angezeigt ([Symbole für die PlaysLike Distanz, Seite 10](#)).

Konturenenschattierung: Ermöglicht es Ihnen, auf Plätzen mit Daten zu den Konturen des Grüns die Höhen- oder Slope-Konturenenschattierung für die Grüns auszuwählen ([Garmin Golf App, Seite 13](#)).

Große Ziffern: Ändert die Größe der Zahlen, die in der Ansicht des Lochs angezeigt werden.

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

Schläger speichern: Zeigt eine Aufforderung an, damit Sie nach jedem erkannten Schlag eingeben können, welcher Schläger verwendet wurde, und ermöglicht es Ihnen, kompatibles Garmin Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen einzurichten.

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

Entfernungsmesser koppeln: Ermöglicht es Ihnen, die Uhr mit Ihrem kompatiblen Entfernungsmesser zu koppeln.

Scoring-Einstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen** > **Golfeinstellungen** > **Scoring**.

Scoring-Methode: Ändert die von der Uhr verwendete Methode für die Scoreeingabe.

Handicap-Scoring: Aktiviert das Handicap-Scoring ([Aktivieren des Handicap-Scoring, Seite 8](#)).

Handicap-Eingabe: Richtet das Handicap ein, wenn das Handicap-Scoring aktiviert ist.

Score anzeigen: Zeigt den Gesamtwert für die Runde oben auf der Scorecard an ([Scoreeingabe, Seite 6](#)).

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

Strafschl.: Aktiviert beim Golfspielen die Strafschlagverfolgung.

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

2 Spieler: Richtet die Scorecard so ein, dass der Score für zwei Spieler gespeichert wird.

HINWEIS: Diese Einstellung ist nur während einer Runde verfügbar. Sie müssen diese Einstellung jedes Mal aktivieren, wenn Sie eine Runde beginnen.

Anpassen der Aktivitäten- und App-Liste

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie  > **Bearbeiten**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Hinzufügen**, um eine Aktivität oder App hinzuzufügen.
- Wählen Sie eine Aktivität oder App und anschließend die Option , um die Aktivität oder App zu entfernen.
- Wählen Sie eine Aktivität oder App, blättern Sie zur gewünschten Position und wählen Sie , um die Liste neu anzuordnen.

Aktivitäten und App-Einstellungen

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

Drücken Sie auf dem Displaydesign  und wählen Sie . Wählen Sie eine Aktivität, anschließend die Option  und dann die Aktivitätseinstellungen.

TIPP: Sie können die Aktivitätseinstellungen auch während des Trainings bearbeiten. Halten Sie während einer Aktivität  gedrückt, wählen Sie **Einstellungen** und anschließend **Aktuelle Aktivität**.

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

Alarne: Legt die Trainings- oder Navigationsalarne für die Aktivität fest ([Aktivitätsalarne, Seite 43](#)).

Auto Lap: Markiert Runden automatisch bei einer bestimmten Distanz. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität zu vergleichen (z. B. jede Meile oder alle 5 Kilometer).

Auto Pause: Legt fest, dass das Gerät 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-Satz: Startet und stoppt Übungssätze automatisch während einer Krafttrainingsaktivität.

Herzfrequenz senden: Aktiviert das automatische Senden von Herzfrequenzdaten, wenn Sie die Aktivität starten ([Senden der Herzfrequenz an Garmin Geräte, Seite 25](#)).

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

Datenseiten: Passt für die Aktivität Datenseiten an und fügt neue Datenseiten hinzu ([Anpassen der Datenseiten, Seite 42](#)).

Gewicht bearbeiten: Fügt das Gewicht hinzu, das während einer Krafttrainings- oder Cardioaktivität für einen Übungssatz verwendet wurde.

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

GPS: Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird ([Satelliteneinstellungen, Seite 42](#)).

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

Poolgröße: Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest.

Umbenennen: Legt den Aktivitätsnamen fest.

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

Selbsteinschätzung: Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen ([Einschätzen von Aktivitäten, Seite 28](#)).

Vibrationsalarne: Aktiviert Alarne, die Sie während einer Atemübungsaktivität anweisen, ein- oder auszuatmen.

Anpassen der Datenseiten

Sie können die Datenfelder für jede Datenseite anpassen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 6 Wählen Sie **Datenseiten**.
- 7 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:

HINWEIS: Es sind nicht alle Optionen für alle Aktivitäten verfügbar.

- Wählen Sie eine Seite aus und anschließend **Layout**, um den Stil und die Anzahl der Datenfelder auf den einzelnen Datenseiten anzupassen.
- Wählen Sie eine Datenseite und anschließend **Datenfelder bearbeiten**, um die Felder auf der Datenseite anzupassen.
- Wählen Sie den Umschalter neben einer Datenseite, um die Datenseite ein- oder auszublenden.
- Wählen Sie den Umschalter **Herzfrequenz-Bereich-Skala**, um die Seite mit der Herzfrequenz-Bereich-Skala ein- oder auszublenden.

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 , wählen Sie  und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie , danach die Aktivitätseinstellungen und schließlich **GPS**.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

Aus: Deaktiviert Satellitensysteme für die Aktivität.

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.

Aktivitätsalarme

Sie können Alarme für jede Aktivität einstellen. Die Alarme unterstützen Sie dabei, Ihre spezifischen Ziele zu erreichen oder Ihr Umgebungsbewusstsein zu stärken. Einige Alarme sind nur für bestimmte Aktivitäten verfügbar. Für einige Alarne ist optionales Zubehör erforderlich, z. B. ein Herzfrequenz-Brustgurt oder ein Trittfrequenzsensor. 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 Pace über 10 Minuten pro Meile und unter 15 Minuten pro Meile benachrichtigt werden.

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

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Schrittfrequenz einrichten.
Kalorien	Ereignis, wiederkehrend	Sie können den Kalorienverbrauch einstellen.
Benutzerdefiniert	Ereignis, wiederkehrend	Sie können eine vorhandene Nachricht auswählen oder eine eigene Nachricht erstellen und einen Alarmtyp auswählen.
Distanz	Wiederkehrend	Sie können ein Distanzintervall einrichten.
Herzfrequenz	Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Herzfrequenz-Bereich einrichten oder Bereichsänderungen auswählen (Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 26).
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Laufen/Gehen	Wiederkehrend	Sie können in regelmäßigen Intervallen zeitgesteuerte Gehpausen einrichten.
Geschwindigkeit	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Geschwindigkeit einrichten.
Schlagrate	Bereich	Sie können eine hohe oder niedrige Anzahl von Schlägen pro Minute einstellen.
Zeit	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Zeitintervall einrichten.

Einrichten von Alarmen

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 6 Wählen Sie **Alarne**.
- 7 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.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf den Alarmtyp.
- 9 Wählen Sie einen Bereich, die Mindest- und Höchstwerte, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Wert für den Alarm ein.
- 10 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.

Benutzerprofil

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

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können Ihre VO2max und Ihr Fitnessalter anzeigen und Einstellungen für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe, Gewicht, Handgelenk, Schlafenszeiten und Herzfrequenz-Bereiche aktualisieren ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 25](#)). Die Uhr verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 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.

Sicherheits- und Trackingfunktionen

ACHTUNG

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

HINWEIS

Zum Verwenden der Sicherheits- und Trackingfunktionen muss die Approach S50 Uhr über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Für das gekoppelte Telefon muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

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

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

Unfall-Benachrichtigung: Wenn die Approach S50 Uhr während bestimmter Outdoor-Aktivitäten einen Unfall erkennt, sendet sie eine automatische Nachricht, den LiveTrack Link und die GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte.

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.

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.

HINWEIS

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf der Uhr müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 45](#)). 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).

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 45](#)). 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 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 Approach S50 Uhr ein Unfall erkannt wird und eine Verbindung mit dem Smartphone besteht, kann die Garmin Connect App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte senden. Auf Ihrem Gerät und dem gekoppelten Smartphone wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Kontakte nach 15 Sekunden informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die automatisierte Notfallnachricht abbrechen.

Anfordern von Notfallhilfe

⚠ ACHTUNG

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

HINWEIS

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 45](#)). 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.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf vor Ablauf des Countdowns eine Option aus:
 - Wählen Sie  um eine persönliche Nachricht mit Ihrer Anfrage zu senden.
 - Wählen Sie  um die Nachricht abzubrechen.

Aktivieren von LiveTrack

Zum Starten Ihrer ersten LiveTrack Sitzung müssen Sie zunächst Kontakte in der Garmin Connect App einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 45](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sicherheit und Tracking > LiveTrack**.
- 3 Wählen Sie **Auto-Start > Ein**, um jedes Mal, wenn Sie eine Outdoor-Aktivität starten, eine LiveTrack Sitzung zu starten.

Systemeinstellungen

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

Anzeige: Passt die Displayeinstellungen an ([Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 48](#)).

Vibration: Aktiviert oder deaktiviert die Vibrationsoption und richtet die Vibrationsstärke ein.

Batteriemanager: Legt fest, wie die verbleibende Akkulaufzeit angezeigt wird, und aktiviert den Energiesparmodus, um die Akkulaufzeit zu verlängern ([Batteriemanager-Einstellungen, Seite 48](#)).

Zeit: Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 47](#)).

Einheiten: Richtet die auf der Uhr verwendeten Maßeinheiten ein ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 48](#)).

Kenncode: Richtet einen vierstelligen Kenncode zum Schützen Ihrer persönlichen Daten ein ([Einrichten des Kenncodes der Uhr, Seite 48](#)).

Auto-Sperre: Sperrt die Tasten und den Touchscreen automatisch, um eine versehentliche Tastenbetätigung und Touchscreen-Nutzung zu verhindern.

Sprache: Stellt die Sprache der Uhr ein.

Reset: Stellt die Standardeinstellungen wieder her oder löscht personenbezogene Daten und setzt die Einstellungen zurück ([Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 49](#)).

HINWEIS: Wenn Sie eine Garmin Pay Brieftasche eingerichtet haben, wird beim Wiederherstellen der Standardeinstellungen auch die Brieftasche vom Gerät gelöscht.

Software-Update: Sucht nach Software-Updates.

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

Erweitert: Richtet erweiterte Systemeinstellungen ein ([Erweiterte Einstellungen, Seite 49](#)).

Zeiteinstellungen

Halten Sie  gedrückt 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.

Zeitquelle: Legt die Uhrzeit fest. Bei Auswahl von Automatisch wird die Zeit automatisch abhängig von der GPS-Position eingestellt.

Zeit: Passt die Zeit an, wenn für die Option Zeitquelle die Einstellung Manuell ausgewählt ist.

Uhrzeitsynchronisierung: Ermöglicht es Ihnen, die Zeit beim Wechsel in eine andere Zeitzone manuell zu synchronisieren und die Uhrzeit auf Sommerzeit einzustellen.

Anpassen der Anzeigeeinstellungen

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Anzeige**.
- 3 Aktivieren Sie die Option **Große Schriftarten**, um die Größe des auf dem Display angezeigten Textes zu erhöhen.
- 4 Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeitsstufe des Displays einzurichten.
- 5 Wählen Sie **Allgemeine Nutzung** oder **Während der Aktivität**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Zeitlimit**, um den Zeitraum einzurichten, nach dem sich das Display ausschaltet.
 - Wählen Sie **Immer ein**, damit die Displaydesigndaten immer zu sehen sind und die Helligkeit und der Hintergrund reduziert werden. Diese Option wirkt sich auf die Nutzungsdauer von Akku und Display aus ([Informationen zum AMOLED-Display, Seite 52](#)).
 - Wählen Sie **Geste**, damit die Beleuchtung eingeschaltet wird, wenn Sie den Arm heben, um auf das Gerät am Handgelenk zu blicken.
 - Wählen Sie **Empfindlichkeit**, um die Gestenempfindlichkeit anzupassen, damit sich das Display häufiger oder seltener einschaltet.
- 7 Wählen Sie **Beim Schlafen > Displaydesign**, um ein Schlaf-Displaydesign mit minimalen, dunklen Einstellungen zu wählen oder das Standarddisplaydesign während der festgelegten Schlafenszeit beizubehalten.

Batteriemanager-Einstellungen

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

Energiesparmodus: Deaktiviert bestimmte Funktionen, um die Akkulaufzeit zu optimieren.

Akkulaufzeit in %: Zeigt die Akkulaufzeit als verbleibenden Prozentsatz an.

Erwartete Akkulaufzeit: Zeigt die Akkulaufzeit als voraussichtlich verbleibende Zeit an.

Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz, Pace und Geschwindigkeit, Gewicht, Größe und Temperatur anpassen.

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

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 15).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 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 Halten Sie  gedrückt.
- 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.

Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

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

Sie können alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
 - 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Reset.**
 - 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werksstandards zurückzusetzen, einschließlich Benutzerprofilen. Das Aktivitätsprotokoll sowie heruntergeladene Apps und Dateien werden jedoch gespeichert.
 - Wählen Sie **Daten löschen u. 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.

Erweiterte Einstellungen

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

Datenaufzeichnung: Legt fest, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption Intelligent (Standard) ermöglicht längere Aktivitätsaufzeichnungen. Die Aufzeichnungsoption Jede Sekunde liefert ausführlichere Aktivitätsaufzeichnungen, zeichnet jedoch ggf. längere 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. Im Garmin Modus können Sie die Uhr auch dann weiterhin verwenden, wenn sie mit einer Stromquelle verbunden ist.

Kompasskalibrierung: Ermöglicht es Ihnen, den Kompass manuell zu kalibrieren, falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist. Dies könnte beispielsweise auftreten, wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind.

Funksensoren

Die Smartwatch kann über die ANT+® oder Bluetooth Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden ([Funksensoren, Seite 50](#)). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 42](#)). Wenn die Smartwatch mit einem Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

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

Sensortyp	Beschreibung
E-Bike	Sie können die Uhr mit Ihrem E-Bike verwenden und während Touren Radfahrdaten anzeigen, z. B. Informationen zum Akku und zur Reichweite.
Externe 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 Uhr geladene Musik anzuhören (Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 37).
Entfernungs-messer	Sie können einen kompatiblen Laser-Entfernungsmesser verwenden, um beim Golfspiel die Distanz zur Fahne anzuzeigen.
Geschwindigkeit/ Trittfrequenz	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben (Radgröße und -umfang, Seite 60).
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. Wenn der Sensor sowohl die ANT+ als auch die Bluetooth Technologie unterstützt, empfiehlt Garmin, die Kopplung über die ANT+ Technologie vorzunehmen. Nach der Kopplung stellt die Uhr automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

- 1 Halten Sie eine Entfernung von mindestens 10 m (33 Fuß) zu anderen Funksensoren ein.
- 2 Falls Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt koppeln, legen Sie ihn sich an.
Der Herzfrequenz-Brustgurt sendet oder empfängt erst Daten, nachdem er angelegt wurde.
- 3 Halten Sie  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Einstellungen > Zubehör**.
- 5 Wählen Sie **Neu hinzufügen**.
- 6 Wählen Sie einen Sensortyp.
- 7 Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen der Uhr und dem Sensor maximal 3 m (10 Fuß) beträgt.
Warten Sie, während die Uhr mit dem Sensor gekoppelt wird.
Nachdem die Uhr eine Verbindung mit dem Sensor hergestellt hat, wird oben auf der Seite ein Symbol angezeigt.

Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen

Die Uhr ist mit Approach Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen kompatibel. Sie können gekoppeltes Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen verwenden, um Ihre Golfschläge zu speichern, einschließlich Position, Distanz und Schlägertyp. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Zubehörs zum Aufzeichnen von Golfschlägen.

Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör

Das Zubehör der HRM 600, HRM-Fit und HRM-Pro Serie berechnet die Laufpace und -distanz basierend auf Ihren Benutzerprofilinformationen und der vom Sensor bei jedem Schritt gemessenen Bewegung. Der Herzfrequenzsensor liefert Laufpace und -distanz, wenn kein GPS verfügbar ist, z. B. beim Laufen auf dem Laufband. Sie können die Laufpace und -distanz auf Ihrer kompatiblen Approach Uhr anzeigen, wenn eine Verbindung per ANT+ oder über die sichere Bluetooth Technologie besteht. Sie können die Daten auch in kompatiblen Trainingsapps von Drittanbietern anzeigen.

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

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

HINWEIS: Die automatische Kalibrierung funktioniert nicht bei Indoor-, Trailrun- oder Ultralauf-Aktivitäten ([Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz, Seite 51](#)).

Manuelle Kalibrierung: Nach einem Training auf dem Laufband mit einem verbundenen Herzfrequenzzubehör können Sie **Kalibrieren und speichern** wählen ([Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 28](#)).

Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz

- Aktualisieren Sie die Software der Approach Uhr ([Produkt-Updates, Seite 3](#)).
- Absolvieren Sie mehrere Lauftrainings im Freien, wobei das GPS aktiviert und das Zubehör der HRM 600, HRM-Fit oder HRM-Pro Serie verbunden ist. Es ist wichtig, dass die Pacebereiche beim Laufen im Freien den Pacebereichen auf dem Laufband entsprechen.
- Wenn Ihr Weg beim Laufen durch Sand oder tiefen Schnee führt, deaktivieren Sie in den Sensoreinstellungen die Option **Auto-Kalibrierung**.
- Falls Sie zuvor einen kompatiblen Laufsensor über die ANT+ Technologie verbunden haben, wählen Sie für den Laufsensor-Status die Option **Aus** oder entfernen Sie ihn aus der Liste verbundener Sensoren.
- Absolvieren Sie eine Laufeinheit auf dem Laufband mit manueller Kalibrierung ([Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 28](#)).
- Falls die automatische und die manuelle Kalibrierung offenbar nicht genau sind, wählen Sie in den Sensoreinstellungen die Option **HRM-Pace und -Distanz > Kalibrierungsdaten zurücksetzen**.

HINWEIS: Sie können versuchen, die Option **Auto-Kalibrierung** zu deaktivieren und dann erneut eine manuelle Kalibrierung vorzunehmen ([Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 28](#)).

Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors

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

- Koppeln Sie den Sensor mit der Uhr ([Funksensoren, Seite 50](#)).
- Richten Sie die Radgröße ein ([Radgröße und -umfang, Seite 60](#)).
- Beginnen Sie eine Tour ([Starten von Aktivitäten, Seite 27](#)).

tempe

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

Geräteinformationen

Informationen zum AMOLED-Display

Die Uhreinstellungen sind standardmäßig für eine optimale Akkulaufzeit und Leistung eingerichtet ([Optimieren der Akku-Laufzeit, Seite 55](#)).

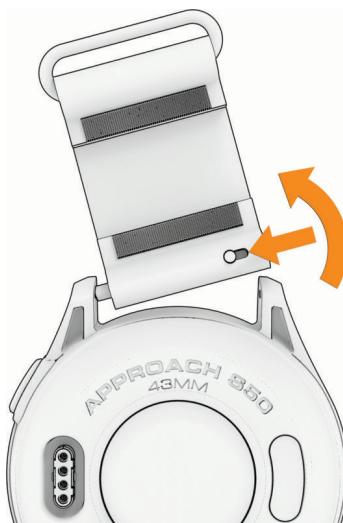
Das Einbrennen von Bildern ist ein normales Verhalten für AMOLED-Geräte. Zum Verlängern der Nutzungsdauer des Displays sollten Sie es vermeiden, statische Bilder mit hohen Helligkeitsstufen über längere Zeit anzuzeigen. Zum Minimieren des Einbrennens schaltet sich das Display bei der Approach S50 nach dem ausgewählten Zeitlimit aus ([Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 48](#)). Sie können das Handgelenk zum Körper drehen, auf den Touchscreen tippen oder eine Taste drücken, um die Smartwatch zu aktivieren.

Auswechseln der Armbänder

Sie können die Armbänder durch neue Approach S50 Armbänder austauschen. Ersatzarmbänder sind unter [buy.garmin.com](#) erhältlich.

HINWEIS: Die Uhr ist nicht mit Armbändern von Drittanbietern kompatibel.

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



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

Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Wasserdichtigkeit	5 ATM ¹
Betriebs- und Lagertemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
EU-Funkfrequenzen (Leistung)	2,4 GHz bei 19,5 dBm (maximal), 13,56 MHz bei 70 dBuV/m
EU-SAR-Werte	0,31 W/kg für Extremitäten

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

Informationen 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 10 Tage bei normalem Gebrauch
Modus mit allen Satellitensystemen	Bis zu 15 Stunden bei normalem Gebrauch

Pflege des Geräts

HINWEIS

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

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

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

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

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

Reinigen der Uhr

⚠ ACHTUNG

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

HINWEIS

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

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

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

Aufbewahrung über einen längeren Zeitraum

Wenn Sie das Gerät voraussichtlich mehrere Monate lang nicht verwenden, sollte der Akku vor der Aufbewahrung eine Restladung von mindestens 50 % aufweisen. Sie sollten das Gerät an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren, an dem die Temperaturen normalen Haushaltsbedingungen entsprechen. Nach der Aufbewahrung sollten Sie das Gerät vor der Verwendung vollständig aufladen.

Anzeigen von Geräteinformationen

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Info**.

Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **System**.
- 3 Wählen Sie **Info**.

Datenverwaltung

Löschen von Dateien

HINWEIS

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

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

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

Fehlerbehebung

Weitere Informationsquellen

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

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

Dies ist kein medizinisches Gerät.

Optimieren der Akku-Laufzeit

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

- Aktivieren Sie den **Energiesparmodus** ([Batteriemanager-Einstellungen, Seite 48](#)).
- Deaktivieren Sie die Displayabschaltungsoption **Immer ein** und wählen Sie eine kürzere Zeit für die Displayabschaltung ([Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 48](#)).
- Reduzieren Sie die Helligkeit des Displays ([Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 48](#)).
- Wechseln Sie von einem Live-Displaydesign zu einem Displaydesign mit einem statischen Hintergrund ([Ändern des Displaydesigns, Seite 38](#)).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen ([Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung, Seite 12](#)).
- Deaktivieren Sie den Fitness Tracker ([Fitness-Tracker-Einstellungen, Seite 33](#)).
- Schränken Sie die Arten der Telefonbenachrichtigungen ein ([Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 11](#)).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Garmin Geräte ([Senden der Herzfrequenz an Garmin Geräte, Seite 25](#)).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk ([Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 25](#)).
- Deaktivieren Sie die automatische Pulsoximetermessung ([Ändern des Pulsoximeter-Trackingmodus, Seite 27](#)).

Mein Gerät findet keine Golfplätze in der Nähe

Falls ein Golfkarten-Update unterbrochen oder abgebrochen wird, bevor es abgeschlossen wurde, fehlen evtl. Golfplatzdaten auf dem Gerät. Zum Reparieren fehlender Golfplatzdaten müssen Sie die Golfplätze erneut aktualisieren.

- 1 Verwenden Sie die Anwendung Garmin Express, um Golfkarten-Updates herunterzuladen und zu installieren ([Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express, Seite 15](#)).
- 2 Trennen Sie das Gerät sicher vom Computer.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und starten Sie eine Golfrunde, um zu überprüfen, ob das Gerät Golfplätze in der Nähe findet.

Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?

Die Approach S50 Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität mit Bluetooth finden Sie unter [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 Smartphone und die Uhr aus und dann beide Geräte wieder ein.
- Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie.
- Aktualisieren Sie die Garmin Golf App auf die aktuelle Version.
- Entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Golf App und den Bluetooth Einstellungen des Smartphones, um die Kopplung erneut durchzuführen.
- Wenn Sie ein neues Smartphone erworben haben, entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Golf App auf dem Smartphone, 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 Golf App und wählen Sie **Profil > Meine Geräte > Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Telefon > Smartphone koppeln**.

Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste und wählen Sie es aus.
- 4 Blättern Sie nach unten zum sechsten Element der Liste und wählen Sie es aus.
- 5 Wählen Sie die Sprache.

Mein Gerät zeigt die falschen Maßeinheiten an

- Stellen Sie sicher, dass auf dem Gerät die richtigen Maßeinheiten ausgewählt sind ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 48](#)).
- Stellen Sie sicher, dass im Garmin Golf Konto die richtigen Maßeinheiten ausgewählt sind. Falls die Maßeinheiten auf dem Gerät nicht denen im Garmin Golf Konto entsprechen, werden die Geräteeinstellungen u. U. beim Synchronisieren des Geräts überschrieben.

Neustart der Uhr

- 1 Halten Sie  gedrückt, bis sich die Uhr ausschaltet.
- 2 Halten Sie  gedrückt, um die Smartwatch einzuschalten.

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.

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

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

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

Fitness Tracker

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

Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

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

Meine Schrittzahl ist ungenau

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

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

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

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

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

1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Express ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 14](#)).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Smartphone-Apps, Seite 14](#)).

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.

Meine Intensitätsminuten blinken

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

Anhang

Datenfelder

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

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

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

Aktiv-Kalorien: Die während der Aktivität verbrannten Kalorien.

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

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

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 Zug: 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 Zeit in Stellung: Die durchschnittliche Zeit in Stellung für die aktuelle Aktivität.

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-REICH.: Die geschätzte Distanz, die Sie basierend auf den aktuellen Einstellungen und dem verbleibenden Akkuladestand des E-Bikes zurücklegen können.

Game Power: Gaming. Die geschätzte verbleibende Leistung während der aktuellen Aktivität.

Gesamtminuten: Die Gesamtanzahl der Intensitätsminuten.

Gsch.: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

Hauptmenü: Gaming. Die primäre Trainingsdatenseite.

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

Herzfrequenz - %Max.: Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

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

Intervall - Bahnen: Die Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.

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

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.

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Letzte Bahn - Pace: Die Durchschnittspace für die letzte beendete Bahn.

Letzte Bahn - Schwimmstil: Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.

Letzte Bahn - Swolf: Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

Letzte Bahn - Züge: Die Anzahl der Schwimmzüge für die letzte vollendete Bahn.

Letzte Runde: 500-m-Pace: Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die letzte Runde.

Letzte Runde - Distanz: Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.

Letzte Runde - Distanz pro Schlag: Paddelsportarten. Die bei der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

Letzte Runde - Geschwindigkeit: 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 - Trittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Trittfrequenz: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Wiederholungen: Die Anzahl der Wiederholungen in der letzten Runde der Aktivität

Letzte Runde - Zeit: Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.

Letztes Intervall - Swolf: Der durchschnittliche Swolf-Wert für das letzte beendete Intervall.

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.

Pace: Die aktuelle Pace.

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

RUNDE - 500-M-PACE: Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Runde.

Runde - Distanz pro Schlag: Paddelsportarten. Die bei der aktuellen Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

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.

Rundenpace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

Runde - Schritte: Die Anzahl der während der aktuellen Runde zurückgelegten Schritte.

Runde - Schrittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

Runde - Schrittfrequenz: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.

Satz Timer: Die Zeit des aktuellen Trainingssatzes während einer Krafttrainingsaktivität.

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

Schwimmzeit: Die Schwimmzeit für die aktuelle Aktivität ohne die Erholungszeit.

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

Sonnenaufg.: Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Sonnenuntergang: Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

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.

Trittfrequenz: Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.

Uhrzeit: Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).

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.

Wdh.: Die Anzahl der Wiederholungen eines Trainingssatzes während einer Fitnessstudioaktivität.

Zeit in Bereich: Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- oder Leistungsbereichen.

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-PA.: Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter 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 29](#)).

Ø Trittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø Trittfrequenz: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

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.

support.garmin.com