

**GARMIN®**



**DESCENT™ G2**

---

**Benutzerhandbuch**

© 2025 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® und Xero® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ und Vector™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google LLC. iPhone® ist eine Marke von Apple Inc. und ist in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Iridium® ist eine eingetragene Marke von Iridium Satellite LLC. Overwolf™ ist eine Marke von Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) und Normalized Power™ (NP) sind Marken von Peaksware, LLC. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ ist eine Marke von Zwift, Inc. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

Modellnummer: A04952

# Inhaltsverzeichnis

## **Einführung..... 1**

Erste Schritte.....	1
Übersicht über das Gerät.....	1
Aktivieren und Deaktivieren des Touchscreens.....	2

## **Tauchen..... 3**

Tauchwarnungen.....	3
Tauchmodi.....	4
Verwenden des Pool-Modus.....	4
Tauchgangseinstellungen.....	5
Erweiterte Tauchmoduseinstellungen.....	6
Einrichten der Atemgase.....	6
Benutzerdefinierte Tauchalarme.....	7
Einrichten benutzerdefinierter Tauchalarme.....	8
Einrichten eines Alarms für das Apnoetauchen im Pool.....	9
Einrichten von PO2-Schwellenwerten.....	9
Einrichten von CCR-Setpoints.....	10
Flugverbotszeit.....	10
Tauchdatenseiten.....	11
Singlegas-, Multigas- und CCR-Datenseiten.....	11
Gauge-Datenseiten.....	12
Apnoe- und Apnoejagddatenseiten..	12
Datenseiten für das Apnoetauchen im Pool.....	13
Anpassen der Tauchdatenseiten....	13
Starten eines Tauchgangs.....	14
Navigieren mit dem Tauchkompass.....	15
Verwenden der Stoppuhr für den Gauge-Modus-Tauchgang.....	15
Verwenden der einfachen Tauchgangsstoppuhr.....	16
Wechseln von Gasen während eines Tauchgangs.....	16
Wechseln zwischen CC- und OC-Tauchen für ein Bailout-Verfahren...	16
Durchführen von Sicherheitsstopps.....	17

Durchführen eines Dekompressionsstopps.....	18
Starten einer Apnoetauchaktivität im Pool.....	19
Erstellen eines benutzerdefinierten Apnoetauchtrainings im Pool.....	19
Bearbeiten eines Apnoetauchtrainings im Pool.....	20
Einrichten von Apnoetauchgängen im Pool.....	20
Anzeigen der Oberflächenpause-Übersicht.....	21
Anzeigen der Taucherlogbuch-Übersicht.....	22
Tauchbereitschaft.....	23
Tauchgangplanung.....	23
Berechnen der Nullzeit (NDL).....	24
Berechnen des Atemgases.....	24
Erstellen von Dekompressionsplänen.....	25
Verwenden von Dekompressionsplänen.....	25
Bergseetauchen.....	25
Tipps zum Tragen der Uhr mit einem dicken Tauchanzug.....	25
Tauchalarme.....	26
Tauchterminologie.....	28

## **Aktivitäten und Apps..... 29**

Aktivitäten- und Apps-Liste.....	29
Starten von Aktivitäten.....	30
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten.....	30
GPS-Status und Statussymbole.....	30
Beenden von Aktivitäten.....	32
Einschätzen von Aktivitäten.....	32
Outdoor-Aktivitäten.....	33
Golf.....	33
Golfspielen.....	33
Anzeigen von Hindernissen.....	33
Golfmenü.....	34
Verschieben der Fahne.....	34
Anzeigen der gemessenen Schlagweite.....	34
Manuelle Messung der Schlagweite.....	35
Scoreeingabe.....	35
Aufzeichnen von Statistiken.....	35

Scoring-Einstellungen.....	35	Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren.....	48
Informationen zur Stableford-Zählweise.....	36	Aufzeichnen von Ski- oder Splitboardtouraktivitäten.....	48
Modus für große Zahlen.....	36	Leistungsdaten für das Langlaufen.....	48
Aufzeichnen einer Bouldern-Aktivität.....	36	Wassersportarten.....	49
Starten einer Expedition.....	37	Surfen.....	49
Manuelles Aufzeichnen von Trackpunkten.....	37	Anzeigen von Runs bei Wassersportarten.....	49
Anzeigen von Trackpunkten.....	37	Andere Aktivitäten und Apps.....	49
Angeln.....	37	Jumpmaster.....	49
Jagen.....	38	Arten von Fallschirmsprüngen.....	50
Laufen.....	38	Eingeben von Informationen zum Sprung.....	50
Beginnen eines Laufbahntrainings...	38	Eingeben von Windinformationen für HAHO- und HALO-Sprünge.....	50
Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings.....	38	Zurücksetzen von Windinformationen.....	51
Beginnen eines virtuellen Lauftrainings.....	39	Eingeben von Windinformationen für einen Sprung mit Aufziehleine.....	51
Kalibrieren der Laufbanddistanz.....	39	Konstant bleibende Einstellungen.....	51
Aufzeichnen von Extremhindernislauf-Aktivitäten.....	39	Gaming.....	52
PacePro™ Training.....	39	Verwenden der Garmin GameOn™ App.....	52
Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect.....	40	Aufzeichnen manueller Gaming-Aktivitäten.....	52
Starten von PacePro Plänen.....	41	Anzeigen von Gezeiteninformationen.....	53
Radfahren.....	42	Einrichten von Gezeitenalarmen...	53
Verwenden eines Indoor Trainers....	42	Trainings.....	54
Schwimmen.....	42	Starten eines Trainings.....	54
Begriffsklärung für das Schwimmen.....	42	Durchführen von Trainings von Garmin Connect.....	54
Schwimmstile.....	43	Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags.....	55
Tipps für Schwimmaktivitäten.....	43	Starten eines Intervalltrainings.....	55
Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung.....	43	Anpassen von Intervalltrainings.....	55
Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion.....	44	Verwenden von Virtual Partner®..	56
Multisport.....	44	Einrichten eines Trainingsziels.....	56
Triathlon-Training.....	44	Antreten gegen eine vorherige Aktivität.....	57
Erstellen von Multisport-Aktivitäten.....	45	Informationen zum Trainingskalender.....	57
Aktivitäten im Fitnessstudio.....	45		
Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten.....	46		
Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten.....	47		
Aufzeichnen einer Indoor-Kletteraktivität.....	47		
Wintersport.....	48		

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....	57	Anpassen des Displaydesigns.....	70
Anpassen von Aktivitäten und Apps....	57	Übersichten.....	71
Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten.....	58	Anzeigen der Übersichtsschleife.....	74
Ändern der Reihenfolge von Aktivitäten in der Apps-Liste.....	58	Anpassen der Übersichtsschleife....	75
Anpassen der Datenseiten.....	58	Erstellen von Übersichtsordnern..	75
Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität.....	59	Body Battery.....	75
Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten.....	59	Tipps für optimierte Body Battery Daten.....	75
Aktivitäten und App-Einstellungen...	60	Leistungsmesswerte.....	76
Aktivitätsalarme.....	62	Informationen zur VO2max-Berechnung.....	77
Einrichten von Alarmen.....	64	Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen.....	78
Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg.....	64	Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren.....	78
Satelliteneinstellungen.....	65	Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten.....	78
<b>Uhren.....</b>	<b>65</b>	Herzfrequenzvariabilitäts-Status..	78
Einstellen eines Alarms.....	65	Herzfrequenzvariabilität und Stresslevel.....	79
Bearbeiten von Alarmen.....	65	Leistungszustand.....	79
Starten des Countdown-Timers.....	66	Anzeigen des Leistungszustands.....	79
Löschen von Timern.....	66	FTP-Berechnung.....	80
Verwenden der Stoppuhr.....	67	Laktatschwelle.....	80
Hinzufügen alternativer Zeitzonen.....	67	Trainingszustand.....	81
Bearbeiten alternativer Zeitzonen....	68	Trainingszustandslevel.....	81
<b>Verlauf.....</b>	<b>68</b>	Tipps zum Abrufen des Trainingszustands.....	82
Verwenden des Protokolls.....	68	Akute Belastung.....	82
Multisport-Protokoll.....	68	Trainingsbelastungsfokus.....	82
Löschen des Protokolls.....	68	Belastungsverhältnis.....	83
Persönliche Rekorde.....	69	Informationen zum Training Effect.....	83
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde.....	69	Erholungszeit.....	84
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden.....	69	Erholungsherzfrequenz.....	84
Löschen persönlicher Rekorde.....	69	Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe.....	84
Anzeigen von Gesamtwerten.....	69	Anhalten und Fortsetzen des Trainingszustands.....	85
Verwenden der Gesamtwerte-Funktion.....	69	Trainingsbereitschaft.....	85
<b>Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme.....</b>	<b>70</b>	Verwenden des Jetlag-Ratgebers....	86
<b>Darstellung.....</b>	<b>70</b>	Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	86
Displaydesign-Einstellungen.....	70	Steuerungen.....	86
		Anpassen des Steuerungsmenüs....	89

Verwenden der Taschenlampenseite .....	89
Garmin Pay .....	89
Einrichten der Garmin Pay Brieftasche .....	89
Zahlen für Einkäufe mit der Uhr ....	90
Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche .....	90
Verwalten von Garmin Pay Karten .....	90
Ändern des Garmin Pay Kenncodes .....	91
Morgenbericht .....	91
Anpassen des Morgenberichts .....	91

## **Sensoren und Zubehör..... 91**

HF am Handgelenk .....	91
Tragen der Uhr .....	92
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten .....	92
Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk .....	93
Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz .....	93
Senden von Herzfrequenzdaten ..	94
Pulsoximeter .....	94
Erhalt von Pulsoximeterdaten .....	95
Einrichten des Pulsoximetermodus .....	95
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten .....	96
Kompass .....	96
Einrichten der Kompassrichtung .....	96
Kompasseinstellungen .....	96
Manuelles Kalibrieren des Kompasses .....	97
Einrichten der Nordreferenz .....	97
Höhenmesser und Barometer .....	97
Höhenmessereinstellungen .....	97
Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers .....	98
Barometereinstellungen .....	98
Kalibrieren des Barometers .....	98
Einrichten einer Unwetterwarnung .....	99
Funksensoren .....	99
Koppeln von Funksensoren .....	101

Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör .....	101
Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz .....	101
Lauffeffizienz .....	102
Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten .....	102
Laufleistung .....	103
Einstellungen der Laufleistung .....	103
inReach Fernbedienung .....	103
Verwenden der inReach Fernbedienung .....	103
VIRB Fernbedienung .....	104
Bedienen einer VIRB Action-Kamera .....	104
Bedienen einer VIRB Action-Kamera während einer Aktivität .....	104
Xero Laserpositionseinstellungen ..	105

## **Karte..... 105**

Verschieben und Zoomen der Karte ..	105
Karteneinstellungen .....	105

## **Konnektivität..... 105**

Smartphone-Verbindungsfunktionen ..	106
Koppeln eines Smartphones .....	106
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen .....	106
Anzeigen von Benachrichtigungen .....	106
Empfangen eingehender Anrufe ..	107
Beantworten von SMS-Nachrichten .....	107
Verwalten von Benachrichtigungen .....	107
Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung .....	107
Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen .....	108
Telefon-Apps und Computeranwendungen .....	108
Garmin Connect .....	108
Verwenden der Garmin Connect App .....	109
Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App .....	109

Einheitlicher Trainingszustand.....	109
Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer.....	109
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express...	110
Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect.....	110
Garmin Connect+ Abonnement..	110
Connect IQ Funktionen.....	110
Herunterladen von Connect IQ Funktionen.....	110
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer..	111
Garmin Dive App.....	111
Garmin Explore™ .....	111
Garmin Messenger App.....	111
Verwenden der Messenger Funktion.....	112
Garmin Golf™ App.....	112
Garmin Share.....	112
Teilen von Daten mit Garmin Share.....	113
Empfangen von Daten mit Garmin Share.....	113
Garmin Share Einstellungen.....	113

## **Benutzerprofil..... 113**

Einrichten des Benutzerprofils.....	113
Einstellungen zum Geschlecht.....	114
Anzeigen des Fitnessalters.....	114
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	114
Fitnessziele.....	114
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	115
Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch die Uhr.....	115
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	116
Einrichten von Leistungsbereichen....	116
Automatisches Erfassen von Leistungswerten.....	116

## **Sicherheits- und Trackingfunktionen..... 117**

Hinzufügen von Notfallkontakten.....	117
Hinzufügen von Kontakten.....	117

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung.....	118
Anfordern von Hilfe.....	118

## **Gesundheits- und WellnessEinstellungen..... 119**

Automatisches Ziel.....	119
Verwenden des Inaktivitätsalarms....	119
Intensitätsminuten.....	119
Sammeln von Intensitätsminuten..	120
Schlafüberwachung.....	120
Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	120
Atemveränderungen.....	120

## **Navigation..... 121**

Anzeigen und Bearbeiten von Favoriten.....	121
Einrichten von Referenzpunkten.....	121
Navigieren zu einem Ziel.....	121
Navigieren zum Startpunkt einer gespeicherten Aktivität.....	122
Navigieren zum Startpunkt während einer Aktivität.....	122
Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“.....	122
Anhalten der Navigation.....	122
Strecken.....	123
Erstellen und Folgen von Strecken auf dem Gerät.....	123
Erstellen von Strecken in Garmin Connect.....	123
Senden von Strecken an das Gerät.....	123
Anzeigen oder Bearbeiten von Streckendetails.....	124
Projizieren von Wegpunkten.....	124
Navigationseinstellungen.....	124
Anpassen der Navigationsdatenseiten.....	124
Richtungseinstellungen.....	125
Einrichten einer Richtungsanzeige..	125
Einrichten von Navigationsalarmen.....	125

## **Energieverwaltungseinstellungen. 125**

Anpassen des Energiesparmodus....	126
Ändern des Energiemodus.....	126



Anpassen der Energiemodi.....	126
Widerherstellen eines Energiemodus	127
<b>Systemeinstellungen.....</b>	<b>127</b>
Zeiteinstellungen.....	128
Einrichten von Zeit-Alarmen.....	128
Synchronisieren der Zeit.....	128
Ändern der Displayeinstellungen.....	129
Anpassen des Schlafmodus.....	129
Anpassen der Hotkeys.....	129
Einrichten des Kenncodes der Uhr.....	130
Ändern des Kenncodes der Uhr.....	130
Ändern der Maßeinheiten.....	130
Sichern und Wiederherstellen von Einstellungen.....	130
Wiederherstellen von Einstellungen und Daten von Garmin Connect.....	131
Anzeigen von Geräteinformationen...	131
Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen.....	131
<b>Geräteinformationen.....</b>	<b>131</b>
Informationen zum AMOLED-Display	131
Aufladen der Uhr.....	132
Technische Daten.....	132
Informationen zur Akkulaufzeit.....	133
Pflege des Geräts.....	133
Reinigen der Uhr.....	133
Auswechseln der QuickFit® Armbänder.....	134
<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>134</b>
Produkt-Updates.....	134
Weitere Informationsquellen.....	134
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an.....	135
Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?.....	135
Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Smartwatch her.....	135
Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?.....	135
Neustart der Uhr.....	135
Zurücksetzen aller Standardeinstellungen.....	136
Tauchen.....	136
Zurücksetzen der Gewebebelastung.....	136
Zurücksetzen des Oberflächendrucks.....	136
Tipps zum Optimieren der Akku- Laufzeit.....	137
Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?....	137
Erfassen von Satellitensignalen.....	137
Verbessern des GPS- Satellitenempfangs.....	138
Die Herzfrequenz auf meiner Uhr ist nicht genau.....	138
Der Temperaturmesswert für Aktivitäten stimmt nicht.....	138
Beenden des Demomodus.....	138
Fitness Tracker.....	138
Meine Schrittzahl ist ungenau.....	138
Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein.....	138
Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau.....	139
<b>Anhang.....</b>	<b>139</b>
Datenfelder.....	139
Farbige Anzeigen und Lauffeffizienzdaten.....	155
Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit.....	155
Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis.....	156
VO2max-Standard-Bewertungen.....	156
FTP-Einstufungen.....	157
Einstufungen des Ausdauerwerts.....	158
Radgröße und -umfang.....	158



# Einführung

## ⚠ WARNUNG

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

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

## Erste Schritte

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


- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um die Uhr einzuschalten (*Übersicht über das Gerät, Seite 1*).
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die erste Einrichtung abzuschließen.  
Während der Grundeinstellungen können Sie das Smartphone mit der Uhr koppeln, um Benachrichtigungen zu erhalten, Aktivitäten zu synchronisieren u.v.m. (*Koppeln eines Smartphones, Seite 106*). Beim Upgrade von einer kompatiblen Uhr können Sie Uhreinstellungen, gespeicherte Strecken u.v.m. migrieren, wenn Sie die neue Descent G2 Uhr mit dem Smartphone koppeln.
- 3 Laden Sie die Uhr auf (*Aufladen der Uhr, Seite 132*).
- 4 Suchen Sie nach Software-Updates (*Systemeinstellungen, Seite 127*).  
Zur optimalen Nutzung der Uhr sollten Sie deren Software auf dem aktuellen Stand halten. Mit Software-Updates werden Änderungen und Optimierungen in Bezug auf Datenschutz, Sicherheit und Funktionen vorgenommen.
- 5 Starten Sie eine Aktivität (*Starten von Aktivitäten, Seite 30*).

## Übersicht über das Gerät



<b>①</b> LIGHT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät einzuschalten.</li> <li>• Drücken Sie, um das Display zu beleuchten.</li> <li>• Drücken Sie die Taste zweimal schnell, um die Taschenlampe ein- oder auszuschalten (<i>Verwenden der Taschenlampenseite, Seite 89</i>).</li> <li>• Halten Sie die Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen (<i>Steuerungen, Seite 86</i>).</li> <li>• Halten Sie die Taste fünf Sekunden lang gedrückt, um Hilfe anzufordern (<i>Anfordern von Hilfe, Seite 118</i>).</li> </ul>
<b>②</b> MENU-UP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie die Taste, um die Übersichtsschleife und Menüs zu durchblättern.</li> <li>• Halten Sie die Taste auf dem Displaydesign gedrückt, um das Hauptmenü zu öffnen.</li> <li>• Halten Sie die Taste gedrückt, um ein Kontextmenü zu öffnen, falls eines in diesem Teil der Benutzeroberfläche verfügbar ist.</li> </ul>
<b>③</b> DOWN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie die Taste, um die Übersichtsschleife und Menüs zu durchblättern (<i>Anzeigen der Übersichtsschleife, Seite 74</i>).</li> <li>• Drücken Sie die Taste während einer Aktivität, um die Datenseiten zu durchblättern.</li> <li>• Halten Sie die Taste gedrückt, um die Höhenmesser-, Barometer- und Kompassseite anzuzeigen.</li> </ul>
<b>④</b> START-STOP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie die Taste, um in einem Menü eine Option auszuwählen.</li> <li>• Drücken Sie die Taste auf dem Displaydesign, um das Apps- und Aktivitäten-Menü zu öffnen (<i>Aktivitäten und Apps, Seite 29</i>).</li> <li>• Drücken Sie die Taste, um eine Aktivität zu starten oder zu stoppen (<i>Starten von Aktivitäten, Seite 30</i>).</li> </ul>
<b>⑤</b> BACK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.</li> <li>• Drücken Sie die Taste während einer Aktivität, um eine Runde oder eine Erholungspause aufzuzeichnen und um zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.</li> <li>• Halten Sie die Taste gedrückt, um eine Liste kürzlich verwendeter Apps anzuzeigen.</li> </ul>
<b>⑥</b> Touchscreen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch Tippen wählen Sie in einem Menü eine Option.</li> <li>• Berühren Sie die Displaydesigndaten länger, um die Übersicht oder Funktion zu öffnen.</li> </ul> <p><b>HINWEIS:</b> Diese Funktion ist nicht auf allen Displaydesigns verfügbar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Streichen Sie nach oben oder unten, um die Übersichtsschleife und die Menüs zu durchblättern.</li> <li>• Streichen Sie nach rechts, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.</li> <li>• Halten Sie die Hand über das Display, um zum Displaydesign zurückzukehren und die Displayhelligkeit zu reduzieren.</li> </ul>

## Aktivieren und Deaktivieren des Touchscreens

- Halten Sie **DOWN** und **START** gedrückt.
- Halten Sie **LIGHT** gedrückt und wählen Sie .
- Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie **System > Touchscreen** und wählen Sie eine Option.

# Tauchen

## Tauchwarnungen

### **WARNUNG**

- Die Tauchfunktionen dieses Geräts sind ausschließlich für die Verwendung durch zertifizierte Taucher vorgesehen. Das Gerät sollte nicht als einziger Tauchcomputer verwendet werden. Wenn auf dem Gerät nicht die richtigen Informationen zum Tauchgang eingegeben werden, kann dies zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.
- Überschreiten Sie nicht die maximale Tauchtiefenklassifizierung für das Gerät (*Technische Daten, Seite 132*).
- Stellen Sie sicher, dass Sie die Nutzung, die Anzeigen und die Einschränkungen des Geräts gänzlich verstehen. Bei Fragen zu diesem Handbuch oder zum Gerät klären Sie Unstimmigkeiten oder Unklarheiten, bevor Sie das Gerät beim Tauchen verwenden. Beachten Sie stets, dass Sie für Ihre eigene Sicherheit verantwortlich sind.
- Bei allen Tauchprofilen besteht das Risiko einer Dekompressionserkrankung (DCI) und zwar auch dann, wenn Sie den Tauchplan befolgt haben, der mittels Tauchtabellen oder eines Tauchgeräts bereitgestellt wurde. Das Risiko einer Dekompressionserkrankung oder Sauerstoffvergiftung kann durch Verfahren, Tauchgeräte oder Tauchtabellen nicht vollständig eliminiert werden. Die menschliche Physiologie kann täglichen Schwankungen unterliegen. Das Gerät kann diese Schwankungen nicht in Betracht ziehen. Ihnen wird nachdrücklich empfohlen, deutlich innerhalb der von diesem Gerät bereitgestellten Grenzwerte zu bleiben, um das DCI-Risiko zu minimieren. Sie sollten sich vor dem Tauchen von Ihrem Arzt bezüglich Ihrer Fitness beraten lassen.
- Verwenden Sie stets Backup-Instrumente, darunter einen Tiefenmesser, einen Finimeter sowie einen Timer oder eine Uhr. Beim Tauchen mit diesem Gerät sollten Ihnen Dekompressionstabellen zur Verfügung stehen.
- Führen Sie Sicherheitschecks vor dem Tauchen durch; überprüfen Sie beispielsweise die Gerätefunktionen und -einstellungen, die Funktionsweise der Anzeige, den Akkuladestand und den Flaschendruck und führen Sie einen Bubble-Check durch, um zu überprüfen, ob die Schläuche und Anschlüsse dicht sind.
- Das Gerät sollte zum Tauchen nicht von mehreren Benutzern verwendet werden. Taucherprofile sind benutzerspezifisch, und die Verwendung des Profils eines anderen Tauchers kann irreführende Informationen ausgeben, die zu Personenschäden oder Todesfall führen könnten.
- Aus Sicherheitsgründen sollten Sie niemals alleine tauchen. Tauchen Sie mit einem Buddy; dies gilt auch dann, wenn jemand den Tauchgang an der Oberfläche überwacht. Nach einem Tauchgang sollten Sie längere Zeit in Gesellschaft anderer Personen verbringen, da die Dekompressionserkrankung (DCI) möglicherweise verzögert auftritt oder durch Aktivitäten an der Oberfläche hervorgerufen werden kann.
- Für das Apnoetauchen ist ein entsprechendes Training erforderlich. Das Apnoetauchen im Pool unterliegt vielen derselben Risiken wie das Apnoetauchen in offenen Gewässern. Tauchen Sie niemals alleine.
- Das Gerät ist nicht für gewerbliche oder professionelle Tauchaktivitäten vorgesehen. Es ist ausschließlich für Freizeit Zwecke vorgesehen. Bei gewerblichen oder professionellen Tauchaktivitäten ist der Benutzer u. U. extremen Tiefen oder Bedingungen ausgesetzt, die das DCI-Risiko erhöhen.
- Führen Sie Tauchgänge nicht mit einem Atemgas durch, dessen Inhalt Sie nicht persönlich überprüft und dessen analysierte Daten Sie nicht persönlich auf dem Gerät eingegeben haben. Falls Sie den Tankinhalt nicht überprüfen und nicht die entsprechenden Atemgaswerte auf dem Gerät eingeben, sind die Tauchplanungsinformationen falsch, und es könnte zu schweren oder tödlichen Verletzungen kommen.
- Tauchgänge mit mehr als einer Gasmischung sind wesentlich riskanter als Tauchgänge mit einer einzigen Gasmischung. Fehler bei der Verwendung mehrerer Gasmischungen können zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.
- Sorgen Sie stets dafür, dass Sie sicher auftauchen. Wenn Sie schnell auftauchen, erhöht sich das DCI-Risiko.
- Die Deaktivierung der Dekompressionssperre des Geräts kann das DCI-Risiko erhöhen, was zu Personenschäden oder Todesfall führen kann. Die Deaktivierung dieser Funktion erfolgt auf eigene Gefahr.
- Falls ein erforderlicher Dekompressionsstopp nicht eingehalten wird, kann dies zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. Tauchen Sie beim Aufstieg niemals über die angezeigte Deko-Stopp-Tiefe.

- Führen Sie zwischen 3 und 5 Metern (9,8 und 16,4 Fuß) immer für 3 Minuten einen Sicherheitsstopp durch, selbst wenn kein Deko-Stopp erforderlich ist.
- Wenn Geräte die Tauchbereitschaftsfunktion unterstützen, berechnet diese Funktion den Wert für die Tauchbereitschaft basierend auf einer begrenzten Anzahl von Faktoren. Sie misst nicht, ob ein Tauchgang sicher für Sie ist. Es liegt in der Verantwortung des Tauchers, die eigene Tauchbereitschaft einzuschätzen und einen sicheren Tauchgang zu planen und durchzuführen. Andernfalls könnte es zu einem Unfall mit schweren Verletzungen oder Todesfolge kommen.

## Tauchmodi

Das Descent G2 Gerät unterstützt sieben Tauchmodi. Jeder Tauchmodus umfasst vier Phasen: Check vor dem Tauchgang, Oberflächenanzeige, bei Tauchgang und nach dem Tauchgang. Während des Checks vor dem Tauchgang können Sie die Taucheinstellungen bestätigen, bevor Sie den Tauchgang starten ([Tauchgangseinstellungen, Seite 5](#)). In der Phase für die Oberflächenanzeige werden die Datenseiten für den Tauchmodus angezeigt ([Tauchdatenseiten, Seite 11](#)). In der Tauchgangsphase werden Daten zum laufenden Tauchgang angezeigt. Andere Gerätefunktionen, z. B. das GPS, sind deaktiviert ([Starten eines Tauchgangs, Seite 14](#)). Bei der Anzeige von Daten nach dem Tauchgang können Sie eine Übersicht des abgeschlossenen Tauchgangs aufrufen ([Anzeigen der Taucherlogbuch-Übersicht, Seite 22](#)).

**Single-Gas:** Dieser Modus ermöglicht es Ihnen, mit einer einzigen Gasmischung zu tauchen. Sie können bis zu 11 zusätzliche Gase als Backup-Gase eingeben.

**Multigas:** Dieser Modus ermöglicht es Ihnen, Multigasmischungen zu konfigurieren und während des Tauchgangs Gaswechsel vorzunehmen. Sie können einen Sauerstoffanteil zwischen 5 und 100 % einrichten. Dieser Modus unterstützt ein Bottom Gas und bis zu 11 zusätzliche Gase als Dekompressions- oder Backup-Gase.

**HINWEIS:** Backup-Gase werden bei Nullzeit- (NDL) und TTS-Dekompressionsberechnungen (Time to Surface) erst herangezogen, wenn Sie diese während eines Tauchgangs aktivieren.

**CCR:** Dieser Modus für CCR-Tauchgänge (Closed Circuit Rebreather) ermöglicht es Ihnen, zwei Setpoints für den Sauerstoffpartialdruck (PO<sub>2</sub>) sowie CC-Verdünnungsgase (Closed Circuit) und OC-Dekompressions- und -Backup-Gase (Open Circuit) zu konfigurieren.

**Gauge-Modus-Tauchen:** Dieser Modus ermöglicht es Ihnen, mit einfachen Bottom-Timer-Funktionen zu tauchen.

**HINWEIS:** Nach einem Gauge-Modus-Tauchgang kann das Gerät 24 Stunden lang nur im Gauge- oder Apnoetauchmodus verwendet werden.

**Apnoetauchen:** Dieser Modus ermöglicht es Ihnen, mit apnoespezifischen Tauchdaten einen Freitauchgang durchzuführen. Dieser Modus hat eine höhere Datenaktualisierungsrate.

**Apnoejagd:** Dieser Modus ähnelt dem Apnoetauchen, ist jedoch speziell für das Speerfischen vorgesehen. In diesem Modus sind Start- und Stopptöne deaktiviert.

**Apnoetauchen im Pool:** Dieser Modus ermöglicht es Ihnen, einen dynamischen Apnoetauchgang oder ein Zeittauchen im Pool mit aktivitätsspezifischen Tauchdaten durchzuführen.

## Verwenden des Pool-Modus

Wenn sich das Gerät im Pool-Modus befindet, funktionieren die Funktionen für Gewebebelastung und Dekompressionssperre normal, jedoch werden Tauchgänge nicht im Taucherlogbuch gespeichert.

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

2 Wählen Sie .

Der Pool-Modus wird automatisch um Mitternacht deaktiviert.

# Tauchgangseinstellungen

Sie können die Taucheinstellungen Ihren Anforderungen entsprechend anpassen. Nicht alle Einstellungen gelten für alle Tauchmodi. Sie können die Einstellungen auch vor einem Tauchgang bearbeiten.

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **T.g.einst.**.

**Atemgase:** Legt die Gasmischungen fest, die in den Gas-Tauchmodi verwendet werden ([Einrichten der Atemgase, Seite 6](#)). Jeder Gas-Tauchmodus kann bis zu zwölf Gase umfassen.

**Konservatismus:** Legt die Stufe des Konservatismus für Dekompressionsberechnungen fest. Ein höherer Konservatismus führt zu einer kürzeren Grundzeit und einer längeren Aufstiegszeit. Mit der Option Benutzerdefiniert wird ein eigener Gradientenfaktor eingerichtet.

**HINWEIS:** Sie müssen sich mit Gradientenfaktoren auskennen, um eine eigene Stufe des Konservatismus einzugeben.

**Auto-Tauchen:** Legt den Typ der Tauchgangsaktivität fest, der zu Beginn des Abtauchens automatisch gestartet wird. Sie können die Option Schlummer verwenden, um diese Funktion vorübergehend zu deaktivieren.

**Gewässerart:** Legt die Gewässerart fest.

**PO2:** Legt die Schwellenwerte des Sauerstoffpartialdrucks (PO2; in Bar) für die maximale Tauchtiefe (MOD), Dekompression, Warnungen und kritische Alarme fest ([Einrichten von PO2-Schwellenwerten, Seite 9](#)).

**Sporttauchen-Alarme:** Legt benutzerdefinierte Alarme für Gas-Tauchgänge fest ([Benutzerdefinierte Tauchalarme, Seite 7](#)).

**Apnoe-Alarme:** Legt benutzerdefinierte Alarme für Apnoetauchgänge fest ([Benutzerdefinierte Tauchalarme, Seite 7](#)).

**Anzeigeeinstellungen:** Passt die Datenseiten für jeden Tauchmodus an ([Tauchdatenseiten, Seite 11](#)).

**Sicherh.st.:** Ändert die Dauer des Sicherheitsstopps.

**Letzter Deko-Stopp:** Richtet die Tiefe des letzten Dekompressionsstopps ein.

**Apnoe-Disziplin:** Legt den Disziplintyp für das Apnoetauchen fest.

**Tauchgangsende-Verzögerung:** Legt fest, nach welchem Zeitraum das Gerät einen Tauchgang nach dem Auftauchen beendet und speichert.

**CCR-Werte:** Richtet hohe und niedrige PO2-Setpoints für CCR-Tauchgänge (Closed Circuit Rebreather) ein ([Einrichten von CCR-Setpoints, Seite 10](#)).

**Tauch-Kurzbefehle:** Weist Tasten-Kurzbefehle für die Verwendung während Tauchgängen zu.

**Erweiterte Einstellungen:** Passt erweiterte Tauchmoduseinstellungen an ([Erweiterte Tauchmoduseinstellungen, Seite 6](#)).

## Erweiterte Tauchmoduseinstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **T.g.einst. > Erweiterte Einstellungen**.

**Zweimal tippen: Seitenwechsel:** Aktiviert eine Option, bei der Sie zweimal auf den Tauchcomputer tippen können, um die Tauchdatenseiten zu durchblättern. Falls die Seiten versehentlich durchblättert werden, können Sie mit der Option Empfindlichkeit die Empfindlichkeit anpassen.

**UP-Taste:** Deaktiviert die Taste UP während Tauchaktivitäten, um versehentliche Tastenbetätigungen zu verhindern.

**Lautlos-Tauchen:** Deaktiviert alle Töne und Vibrationen für Alarme während Tauchaktivitäten.

**Herzfrequenz:** Aktiviert einen Herzfrequenzsensor für Tauchgänge. Über die Option Gespeicherte Daten vom Gurt können Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt aktivieren, beispielsweise das Zubehör der HRM-Pro™ Serie, das zusammen mit dem Tauchgang auch Herzfrequenzdaten speichert. Die Daten des Herzfrequenz-Brustgurts stehen nach dem Tauchgang in der Garmin Dive™ App zur Verfügung.

**Kompass:** Kalibriert den Tauchkompass und richtet dessen Nordreferenz ein ([Manuelles Kalibrieren des Kompasses, Seite 97](#)).

**Flugverbotszeit:** Richtet den Flugverbots-Countdown-Timermodus ein ([Flugverbotszeit, Seite 10](#)).

**Satelliten:** Legt das Satellitensystem fest, das für jeden Tauchmodus für die Ein- und Auftauchpositionen verwendet wird ([Satelliteneinstellungen, Seite 65](#)).

**Einheiten:** Legt die Maßeinheiten für Distanz, Tiefe, Temperatur und Flaschendruck für das Tauchen fest.

**Dekompressionssperre:** Deaktiviert die Dekompressionssperre. Diese Funktion verhindert für 24 Stunden Singlegas-, Multigas- und CCR-Tauchgänge, wenn Sie eine Dekompressionstiefe länger als drei Minuten nicht einhalten.

**HINWEIS:** Sie können die Dekompressionssperre auch nach dem Missachten einer Dekompressionstiefe deaktivieren.

## Einrichten der Atemgase

Sie können bis zu zwölf Gase für jeden Gas-Tauchmodus einrichten. Dekompressionsberechnungen umfassen die Dekompressionsgase, jedoch nicht die Backup-Gase.

1 Halten Sie **MENU** gedrückt.

2 Wählen Sie **T.g.einst. > Atemgase**.

3 Wählen Sie einen Tauchmodus.

4 Wählen Sie das erste Gas aus der Liste aus.

Bei Single- oder Multigas-Tauchgängen ist dies das Bottom Gas. Beim CCR-Tauchmodus (Closed Circuit Rebreather) ist dies das Verdünnungsgas.

5 Wählen Sie **Sauerstoff**, und geben Sie den Sauerstoffprozentsatz der Gasmischung ein.

6 Wählen Sie **Helium**, und geben Sie den Heliumprozentsatz der Gasmischung ein.

Das Gerät berechnet die verbleibenden Prozentsätze als Stickstoffanteil.

7 Drücken Sie **BACK**.

8 Wählen Sie eine Option:

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

- Wählen Sie **Backup-Gas hinzufügen**, und geben Sie die Sauerstoff- und Heliumprozentsätze des Backup-Gases ein.
- Wählen Sie **Neu hinzufügen**, geben Sie die Sauerstoff- und Heliumprozentsätze ein, und wählen Sie **Modus**, um die beabsichtigte Verwendung für das Gas festzulegen, z. B. Dekompression oder Backup.

**HINWEIS:** Beim Multigas-Tauchmodus können Sie **Als Travelgas verwenden** wählen, um ein Dekompressionsgas einzurichten, das Sie für den Abstieg verwenden möchten.

## Benutzerdefinierte Tauchalarme

Sie können benutzerdefinierte Tauchalarme einrichten, um das Training auf ein bestimmtes Ziel auszurichten oder sich der Umgebung besser bewusst zu sein.

Alarmname	Tauchmodus	Beschreibung
Aufatmen	Apnoetauchen im Pool	Der Alarm wird ausgelöst, wenn das gewählte Zeitintervall während des Aufatmens für Apnoetauchgänge abläuft.
Tiefe	Singlegas, Multigas, CCR, Gauge, Apnoe oder Apnoejagd	Der Alarm wird ausgelöst, wenn Sie die gewählte Tiefe erreichen.
Tauchgang	Apnoetauchen im Pool	Der Alarm wird ausgelöst, wenn das gewählte Zeitintervall während eines dynamischen Apnoetauchgangs abläuft.
Hohe Geschwindigkeit	Apnoe oder Apnoejagd	Der Alarm wird ausgelöst, wenn Ihre Vertikalgeschwindigkeit über der gewählten Geschwindigkeit liegt.
Niedrige Geschwindigkeit	Apnoe oder Apnoejagd	Der Alarm wird ausgelöst, wenn Ihre Vertikalgeschwindigkeit unter der gewählten Geschwindigkeit liegt.
Neutraler Auftrieb	Apnoe oder Apnoejagd	Der Alarm wird ausgelöst, wenn Sie die gewählte Tiefe erreichen.
Pause	Apnoetauchen im Pool	Der Alarm wird ausgelöst, wenn das gewählte Zeitintervall während einer Erholungspause abläuft.
STA	Apnoetauchen im Pool	Der Alarm wird ausgelöst, wenn das gewählte Zeitintervall während eines Zeittauchens abläuft.
Starten/Stoppen	Apnoe oder Apnoejagd	Der Alarm wird ausgelöst, wenn Sie einen Tauchgang starten oder stoppen.
Oberflächentimer	Apnoe oder Apnoejagd	Der Alarm wird ausgelöst, wenn das gewählte Zeitintervall abgelaufen ist.
Zieltiefe	Apnoe oder Apnoejagd	Der Alarm wird ausgelöst, wenn Sie die gewählte Tiefe erreichen.
Zeit	Singlegas, Multigas, CCR, Gauge, Apnoe oder Apnoejagd	Der Alarm wird ausgelöst, wenn das gewählte Zeitintervall abgelaufen ist.
Variometer	Apnoe oder Apnoejagd	Der Alarm wird jedes Mal ausgelöst, wenn Sie das gewählte Tiefenintervall erreichen.



## Einrichten benutzerdefinierter Tauchalarme

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **T.g.einst.**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Sporttauchen-Alarme**.
  - Wählen Sie **Apnoe-Alarme**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alarm hinzufügen**, um einen neuen Alarm hinzuzufügen.
  - Wählen Sie den Alarmnamen, um einen vorhandenen Alarm zu bearbeiten.
- 5 Aktivieren Sie bei Bedarf den Alarm.
- 6 Wählen Sie eine Option:

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

- Wählen Sie **Tiefe**, um die Tiefe anzugeben, bei der der Alarm ausgelöst wird.
- Wählen Sie **Zeit**, um die Zeit anzugeben, bei der der Alarm ausgelöst wird.
- Wählen Sie **Geschwindigkeit**, um den Schwellenwert für die Vertikalgeschwindigkeit anzugeben, bei der der Alarm ausgelöst wird.

**HINWEIS:** Sie können den Alarm so einrichten, dass er ausgelöst wird, wenn die Vertikalgeschwindigkeit die ausgewählte Geschwindigkeit über- oder unterschreitet.

- Wählen Sie **Intervall**, um anzugeben, ob der Alarm einmal oder in einem Wiederholungsintervall ausgelöst werden soll.
- Wählen Sie **Richtung**, um anzugeben, ob der Alarm beim Auftauchen, beim Abtauchen oder bei beidem aktiviert sein soll.
- Wählen Sie **Tauchgangstypen**, um anzugeben, bei welchen Tauchmodi der Alarm ausgelöst werden darf.
- Wählen Sie **Ton und Vibration**, um den Alarmton, Vibration oder keine der beiden Optionen einzurichten.
- Wählen Sie **Popup**, um eine Popup-Benachrichtigung für den Alarm zu aktivieren.
- Wählen Sie **Alarmvorschau**, um zu sehen, wie der Alarm während eines Tauchgangs angezeigt und ausgegeben wird.

## Einrichten eines Alarms für das Apnoetauchen im Pool

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Apnoetauchen im Pool**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Freies Training**, um ein unstrukturiertes Training zu starten.
  - Wählen Sie ein bereits vorhandenes Training und anschließend **Los**.
- 4 Drücken Sie **MENU**.
- 5 Wählen Sie **Alarme**.
- 6 Wählen Sie eine Alarmkategorie.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alarm hinzufügen**, um einen neuen Alarm hinzuzufügen.
  - Wählen Sie den Alarmnamen, um einen vorhandenen Alarm zu bearbeiten.
- 8 Wählen Sie eine Option:

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

  - Wählen Sie **Zeit**, um die Gesamtzeit eines Aufatmen-Abschnitts anzugeben.
  - Wählen Sie **Bei %1**, um die Zeit nach der Startzeit des Trainingsabschnitts einzurichten, zu der der Alarm ausgelöst werden soll.
  - Wählen Sie **Alle %1**, um das Zeitintervall anzugeben, bei dem der Alarm ausgelöst wird.
  - Wählen Sie **Letzte: %1**, um die Zeit vor der Endzeit des Trainingsabschnitts einzurichten, zu der der Alarm ausgelöst werden soll.
  - Wählen Sie **Countdown %1**, um die Anzahl der verbleibenden Sekunden einzurichten, für die vor der Endzeit des Trainingsabschnitts ein Countdown ausgegeben werden soll.

## Einrichten von PO2-Schwellenwerten

Sie können die Schwellenwerte für die PO2-Alarmmeldung (Sauerstoffpartialdruck) konfigurieren.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **T.g.einst. > PO2**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **MOD/Dekompressions-PO2**, um die maximale Tauchtiefe (MOD) und den Dekompressions-PO2-Schwellenwert für das geplante Bottom Gas einzurichten, bevor Sie mit dem Auftauchen beginnen und zum Dekompressionsgas mit dem höchsten Sauerstoffanteil wechseln sollten.

**HINWEIS:** Gaswechsel werden nicht automatisch vom Tauchcomputer durchgeführt. Sie müssen das Gas auswählen.
  - Wählen Sie **PO2-Warnung**, um die Schwelle für die höchste Sauerstoffkonzentration einzurichten, die für Sie annehmbar ist.
  - Wählen Sie **PO2 kritisch**, um die Schwelle für die maximale Sauerstoffkonzentration einzurichten, die Sie erreichen sollten.
- 4 Geben Sie einen Wert ein.

Wenn Sie während eines Tauchgangs den Schwellenwert für PO2 kritisch erreichen, zeigt der Tauchcomputer eine Alarmmeldung an ([Tauchalarne, Seite 26](#)).

## Einrichten von CCR-Setpoints

Sie können hohe und niedrige Setpoints für den Sauerstoffpartialdruck (PO<sub>2</sub>) für CCR-Tauchgänge (Closed Circuit Rebreather) einrichten.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **T.g.einst. > CCR-Werte**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Niedriger Wert**, um den unteren PO<sub>2</sub>-Setpoint zu konfigurieren.
  - Wählen Sie **Hoher Wert**, um den oberen PO<sub>2</sub>-Setpoint zu konfigurieren.
- 4 Wählen Sie **Modus**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Automatisch**, um den Setpoint automatisch basierend auf der aktuellen Tiefe zu ändern.  
**HINWEIS:** Wenn Sie beispielsweise bei der Tiefe des hohen Setpoints abtauchen oder bei der Tiefe des niedrigen Setpoints auftauchen, wechselt die PO<sub>2</sub>-Schwelle jeweils zum hohen bzw. niedrigen Wert. Automatische Setpoint-Tiefen müssen mindestens 6,1 m (20 Fuß) auseinander liegen.
  - Wählen Sie **Manuell**, um Setpoints manuell während eines Tauchgangs zu ändern.  
**HINWEIS:** Wenn Sie Setpoints innerhalb von 1,8 m (6 Fuß) der automatischen Tiefenanpassung manuell ändern, wird der automatische Wechsel zwischen Setpoints deaktiviert, bis Sie sich mehr als 1,8 m (6 Fuß) über oder unter der Tiefe für die automatische Tiefenanpassung befinden. Auf diese Weise wird ein unbeabsichtigter Wechsel zwischen Werten verhindert.
- 6 Wählen Sie **PO<sub>2</sub>**, und geben Sie einen Wert ein.
- 7 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Tiefe** und geben Sie eine Tiefe für die automatische Setpoint-Änderung ein.

## Flugverbotszeit

Nach einem Tauchgang müssen Sie evtl. mehrere Stunden warten, bis Sie wieder in einem Flugzeug fliegen dürfen. Zum Anzeigen der verbleibenden Flugverbotszeit werden auf dem Standarddisplaydesign das Symbol ✈ sowie eine geschätzte Flugverbotszeit in Stunden angezeigt. Weitere Details können Sie in der Oberflächenpause-Übersicht anzeigen ([Anzeigen der Oberflächenpause-Übersicht, Seite 21](#)).

**TIPP:** Sie können die Flugverbotsanzeige einem benutzerdefinierten Displaydesign hinzufügen ([Anpassen des Displaydesigns, Seite 70](#)).

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **T.g.einst. > Erweiterte Einstellungen > Flugverbotszeit**.

Modus für die Flugverbotszeit	Tauchgangstyp	Flugverbotszeit
Standard oder 24 Stunden	Tauchgangsdauer von maximal 3 Minuten oder Tiefe von maximal 5 m (15 Fuß).	0 Stunden
Standard	Tauchgang ohne Dekompression mehr als 48 Stunden seit dem vorherigen Tauchgang.	12 Stunden
Standard	Mehrere Tauchgänge ohne Dekompression innerhalb von 48 Stunden.	18 Stunden
Standard	Tauchgang mit einem abgeschlossenen Dekompressionsstopp.	24 Stunden
24 Stunden	Tauchgang ohne Gauge-Modus, der nicht gegen den Dekompressionsplan verstoßen hat.	24 Stunden
Standard oder 24 Stunden	Gauge-Modus-Tauchgang oder Tauchgang, der gegen den Dekompressionsplan verstoßen hat.	48 Stunden

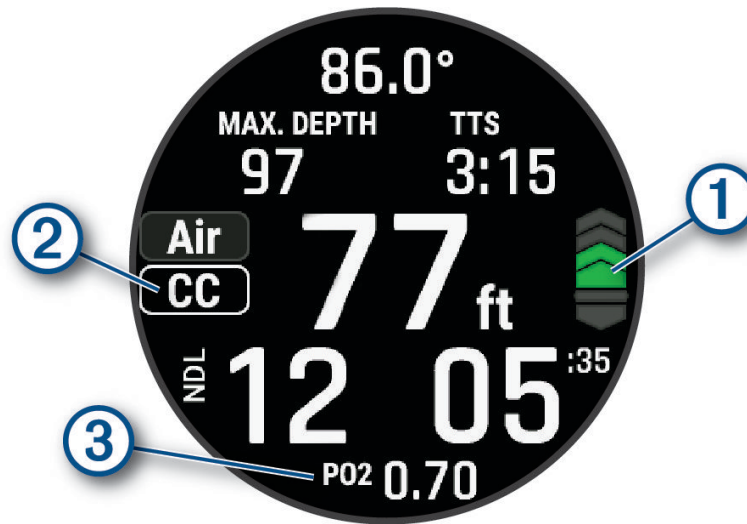
## Tauchdatenseiten

Sie können **DOWN** drücken oder zweimal auf das Gerät tippen, um die Datenseiten zu durchblättern.

In den Aktivitätseinstellungen können Sie die Standarddatenseiten neu anordnen, eine Tauchgangsstoppuhr hinzufügen sowie auch benutzerdefinierte Datenseiten ([Anpassen der Datenseiten, Seite 58](#)). Sie können die Datenfelder auf einigen der Datenseiten anpassen.

### Singlegas-, Multigas- und CCR-Datenseiten

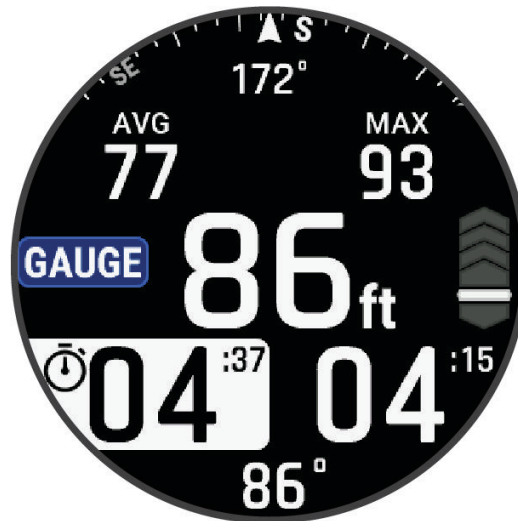
Die Hauptdatenseite für Singlegas-, Multigas- und CCR-Tauchmodi zeigt die Haupttauchdaten an, darunter das Atemgas, die Aufstiegs- oder Abstiegsrate, die maximale Tiefe und die Time to Surface (TTS). Drücken Sie **DOWN**, um zusätzliche Daten zu durchblättern und den Tauchkompass anzuzeigen ([Navigieren mit dem Tauchkompass, Seite 15](#)).



<b>1</b>	<p>Ihre Aufstiegsrate.</p> <p>Grün: Gut. Der Aufstieg liegt bei weniger als 7,9 m (26 Fuß) pro Minute.</p> <p>Gelb: Mäßig hoch. Der Aufstieg liegt zwischen 7,9 und 10,1 m (26 und 33 Fuß) pro Minute.</p> <p>Rot: Zu hoch. Der Aufstieg liegt über 10,1 m (33 Fuß) pro Minute.</p>
<b>2</b>	<p>Gibt an, ob bei einem CCR-Tauchgang der CC- (Closed Circuit) oder OC-Tauchmodus (Open Circuit) aktiv ist.</p>
<b>3</b>	<p>Ihr Sauerstoffpartialdruck (PO2).</p> <p><b>HINWEIS:</b> Dieses Feld wird im Singlegas-Tauchmodus nicht angezeigt, wenn Sie Luft als Atemgas verwenden.</p>

## Gauge-Datenseiten

Die Hauptdatenseite für den Gauge-Tauchmodus zeigt Daten für den aktuellen Tauchgang an, darunter die aktuelle, maximale und durchschnittliche Tiefe sowie die Stoppuhr ([Verwenden der Stoppuhr für den Gauge-Modus-Tauchgang, Seite 15](#)). Drücken Sie **DOWN**, um weitere Daten zu durchblättern, u. a. Uhrzeit und Herzfrequenz, und um den Tauchkompass anzuzeigen ([Navigieren mit dem Tauchkompass, Seite 15](#)).



## Apnoe- und Apnoejagddatenseiten

Auf der Tauchgangsseite für die Apnoe- und Apnoejagd-Tauchmodi werden Informationen zum aktuellen Tauchgang angezeigt, u. a. die verstrichene Zeit, die derzeit maximale Tiefe und die Aufstiegs- oder Abstiegsrate. Drücken Sie während Oberflächenpausen die Taste **DOWN**, um weitere Daten zu durchblättern, u. a. die letzte Tauchtiefe und Tauchzeit, um die Kartenseite anzuzeigen und um die Stoppuhr zu verwenden ([Verwenden der einfachen Tauchgangsstopuhr, Seite 16](#)).



## Datenseiten für das Apnoetauchen im Pool

Auf der Tauchgangsseite des Tauchmodus für das Apnoetauchen im Pool werden Informationen zum aktuellen Tauchgang angezeigt, u. a. aktuelle Herzfrequenz, Zieldistanz, Trainingssatz, verstrichene Zeit und eine Vorschau des nächsten Abschnitts der Trainingsaktivität. Während Oberflächenpausen können Sie **DOWN** drücken, um Informationen zum letzten Tauchgang anzuzeigen. Sie können **START** drücken, um die aktuelle Trainingsaktivität zu stoppen, zu ändern oder eine Vorschau davon anzuzeigen oder um auf die Aktivitätseinstellungen zuzugreifen.



## Anpassen der Tauchdatenseiten

Sie können die standardmäßigen Tauchdatenseiten neu anordnen, einige der Standarddatenfelder anpassen und benutzerdefinierte Datenseiten hinzufügen.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **T.g.einst. > Anzeigeeinstellungen**.
- 3 Wählen Sie einen Tauchmodus.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Gas-Tauchmodi: Wählen Sie **Datenseiten**.
  - Apnoe-Tauchmodi: Wählen Sie **Tauchgangsseite** oder **Oberflächenseiten**.
- 5 Blättern Sie zu einer Seite und drücken Sie **START**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Layout**, um die Anzahl der Datenfelder auf der Datenseite anzupassen.
  - Wählen Sie **Datenfelder** und anschließend ein Feld, um die in diesem Feld angezeigten Daten zu ändern.  
**TIPP:** Eine Liste aller verfügbaren Datenfelder finden Sie unter [Datenfelder, Seite 139](#). Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar.
  - Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position der Datenseite in der Schleife zu ändern.
  - Wählen Sie **Entfernen**, um die Datenseite aus der Schleife zu entfernen.

**HINWEIS:** Es sind nicht alle Optionen für alle Tauchmodi verfügbar.
- 7 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Hinzufügen**, um der Schleife eine Datenseite hinzuzufügen.  
Sie können eine benutzerdefinierte Datenseite hinzufügen oder eine Seite aus den vordefinierten Datenseiten auswählen.

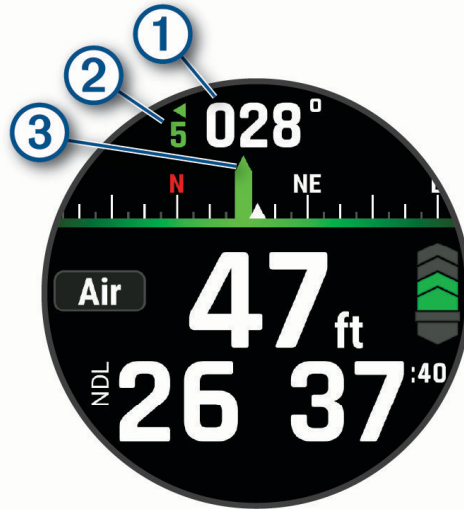
## Starten eines Tauchgangs

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie einen Tauchmodus (*Tauchmodi, Seite 4*).
- 3 Drücken Sie bei Bedarf die Taste **UP**, um die Tauchgangseinstellungen zu bearbeiten, z. B. Atemgase, Gewässerart und Alarme (*Tauchgangseinstellungen, Seite 5*).
- 4 Halten Sie das Handgelenk über Wasser und warten Sie, bis die Uhr GPS-Signale erfasst hat und die Statusleiste ausgefüllt angezeigt wird (optional).  
Die Uhr benötigt GPS-Signale, um die Eintauchposition des Tauchgangs zu speichern.
- 5 Drücken Sie **START**, bis die primäre Tauchdatenseite angezeigt wird.
- 6 Tauchen Sie ab, um den Tauchgang zu starten.  
Der Aktivitäten-Timer wird automatisch bei einer Tiefe von 1,2 m (4 Fuß) gestartet.  
**HINWEIS:** Wenn Sie einen Tauchgang starten, ohne einen Tauchmodus auszuwählen, verwendet die Uhr den zuletzt verwendeten Tauchmodus und die zuletzt verwendeten Einstellungen. Die Eintauchposition wird nicht gespeichert.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie **DOWN**, um die Datenseiten und den Tauchkompass zu durchblättern.  
**TIPP:** Sie können auch zweimal auf die Uhr tippen, um die Datenseiten zu durchblättern. Bei den Tauchgängen **Apnoetauchen** oder **Apnoejagd** können Sie die Datenseiten nur während einer Oberflächenpause durchblättern.
  - Drücken Sie **START**, um das Tauchgangsmenü anzuzeigen.
- 8 Wenn Sie bereit sind, den Tauchgang zu beenden, tauchen Sie auf.
- 9 Halten Sie das Handgelenk über Wasser, damit die Uhr GPS-Signale erfassen und die Auftauchposition speichern kann (optional).
- 10 Wählen Sie eine Option:
  - Warten Sie bei den Tauchgängen **Single-Gas**, **Multigas**, **CCR** oder **Gauge-Modus-Tauchen**, bis der Timer **TA ENDE** abgelaufen ist.  
**HINWEIS:** Wenn Sie auf 1 m (3,3 Fuß) ansteigen, beginnt der Timer **TA ENDE** mit dem Countdown (*Tauchgangseinstellungen, Seite 5*). Sie können **START** drücken und anschließend **Tauchg. stoppen** wählen, um den Tauchgang vor Ablauf des Timers zu speichern.
  - Drücken Sie bei den Tauchgängen **Apnoetauchen** oder **Apnoejagd** die Taste **BACK** und wählen Sie **Speichern**.  
Die Uhr speichert die Tauchaktivität.  
**TIPP:** Sie können den Tauchgangsverlauf in der Taucherlogbuch-Übersicht anzeigen (*Anzeigen der Taucherlogbuch-Übersicht, Seite 22*).



## Navigieren mit dem Tauchkompass

- 1 Blättern Sie während eines Tauchgangs der folgenden Typen zum Tauchkompass: **Single-Gas**, **Multigas**, **CCR** oder **Gauge-Modus-Tauchen**.



- Der Kompass zeigt die Richtungsanzeige ① an.
- 2 Drücken Sie **START**, um die Richtung festzulegen.  
Der Kompass zeigt Abweichungen ② von der festgelegten Richtung an ③.  
**TIPP:** Sie können die Richtung von jeder beliebigen Tauchdatenseite festlegen, indem Sie gleichzeitig **START** und **DOWN** gedrückt halten.
  - 3 Drücken Sie **START** und wählen Sie eine Option:
    - Wählen Sie **Richtung zurücksetzen**, um die Richtung zurückzusetzen.
    - Wählen Sie **180 Grad zurück**, um die Richtung um 180 Grad zu ändern.  
**HINWEIS:** Der Kompass zeigt die umgekehrte Richtung mit einer roten Markierung an.
    - Wählen Sie **90 Grad nach li.** bzw. **Auf 90 ° nach rechts einst.**, um eine Richtung um 90 Grad nach links oder rechts einzustellen.
    - Wählen Sie **Richtung löschen**, um die Richtung zu löschen.

## Verwenden der Stoppuhr für den Gauge-Modus-Tauchgang

- 1 Starten Sie einen **Gauge-Modus-Tauchen**.
- 2 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Ø Tiefe zurücks.**, um die durchschnittliche Tiefe auf die aktuelle Tiefe einzustellen.
- 3 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Stoppuhr starten**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie **START** und wählen Sie **Stoppuhr stoppen**, um die Stoppuhr zu stoppen.
  - Drücken Sie **START** und wählen Sie **Stoppuhr zur.s.**, um die Stoppuhr neu zu starten.

## Verwenden der einfachen Tauchgangsstoppuhr

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Fügen Sie die Datenseite **Stoppuhr** dem Tauchmodus **Single-Gas**, **Multigas**, **CCR** oder **Gauge-Modus-Tauchen** hinzu.
  - Aktivieren Sie die Oberflächendatenseite **Stoppuhr** für den Tauchmodus **Apnoetauchen** oder **Apnoejagd**.
- 2 Blättern Sie während der Oberflächenpause bei einem Atemgastauchgang oder Apnoetauchgang zur Stoppuhrseite.

**TIPP:** Während einer Oberflächenpause können Sie **START** gedrückt halten, um die Stoppuhr zu öffnen und den Timer zu starten, auch wenn die Seite nicht aktiviert ist.
- 3 Drücken Sie die Taste **START**, um die Stoppuhr zu starten.
- 4 Drücken Sie die Taste **STOP**, um die Stoppuhr anzuhalten.
- 5 Drücken Sie **BACK**, um den Timer zurückzusetzen.

## Wechseln von Gasen während eines Tauchgangs

- 1 Starten Sie einen Single-, Multigas- oder CCR-Tauchgang (Closed Circuit Rebreather).
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie **START**, wählen Sie **Atemgas** und anschließend ein Backup- oder Dekompressionsgas.

**HINWEIS:** Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neu hinzufügen**, und geben Sie ein neues Gas ein.
  - Tauchen Sie, bis Sie die Schwelle für **MOD/Dekompressions-PO2** erreichen ([Einrichten von PO2-Schwellenwerten, Seite 9](#)).

Sie werden vom Gerät aufgefordert, zum Gas mit dem höchsten Sauerstoffanteil zu wechseln.

**HINWEIS:** Gaswechsel werden nicht automatisch vom Gerät durchgeführt. Sie müssen das Gas auswählen.

## Wechseln zwischen CC- und OC-Tauchen für ein Bailout-Verfahren

Bei CCR-Tauchgängen (Closed Circuit Rebreather) können Sie während eines Bailout-Verfahrens zwischen dem CC- (Closed Circuit) und OC-Tauchen (Open Circuit) wechseln.

- 1 Starten Sie einen CCR-Tauchgang.
- 2 Drücken Sie die Taste **START**.
- 3 Wählen Sie **Zu OC wechseln**.

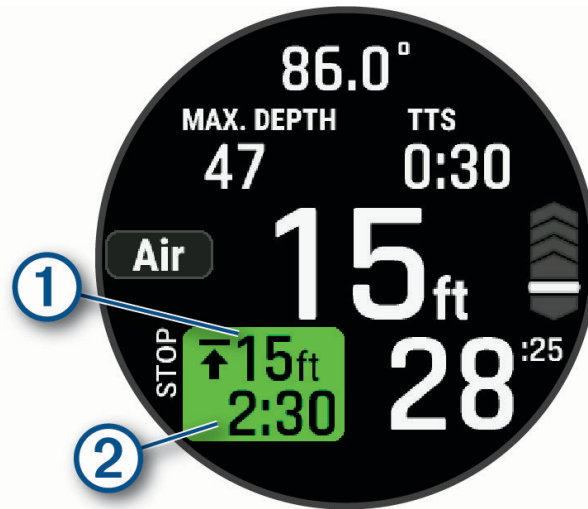
Die Trennlinien auf den Datenseiten werden rot, und das Gerät wechselt vom aktiven Atemgas zum OC-Dekompressionsgas.

**HINWEIS:** Falls Sie kein OC-Dekompressionsgas eingerichtet haben, wechselt das Gerät zum Verdünnungsgas.
- 4 Drücken Sie bei Bedarf die Taste **START** und wählen Sie **Atemgas**, um manuell zu einem Backup-Gas zu wechseln.
- 5 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Zu CC wechseln**, um zurück zum CC-Tauchen zu wechseln.

## Durchführen von Sicherheitsstopps

Sie sollten bei jedem Tauchgang einen Sicherheitsstopp durchführen, um das Risiko einer Dekompressionskrankheit zu verringern.

- 1 Nach einem Tauchgang in mindestens 11 m (35 Fuß) Tiefe, tauchen Sie auf eine Tiefe von 5 m (15 Fuß) auf. Auf den Datenseiten werden Informationen zum Sicherheitsstopp angezeigt.



①	Die Tiefe für den Sicherheitsstopp.
②	Der Sicherheitsstopptimer. Wenn Sie sich innerhalb von 1 m (5 Fuß) der erforderlichen Tiefe befinden, beginnt der Timer mit dem Countdown.

- 2 Behalten Sie bis zum Ablauf des Sicherheitsstopptimers eine Tiefe bei, die maximal 2 m (8 Fuß) von der Tiefe für den Sicherheitsstopp abweicht.

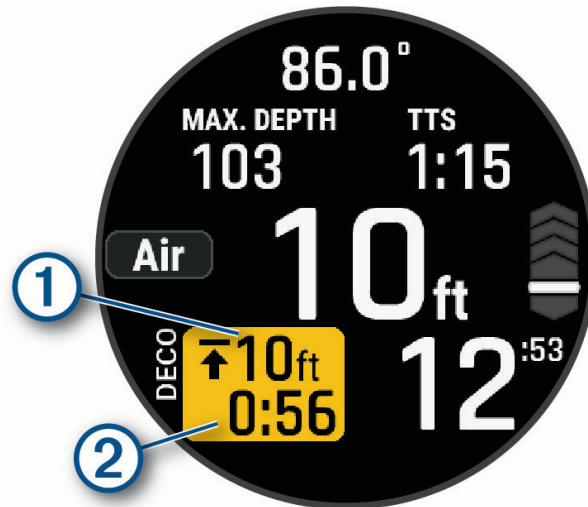
**HINWEIS:** Wenn Sie mehr als 3 m (8 Fuß) über die Tiefe für den Sicherheitsstopp auftauchen, hält der Sicherheitsstopptimer an, und Sie werden vom Gerät gewarnt, unter die erforderliche Tiefe abzutauchen. Wenn Sie auf eine Tiefe von mehr als 11 m (35 Fuß) abtauchen, wird der Sicherheitsstopptimer zurückgesetzt.

- 3 Setzen Sie das Auftauchen zur Oberfläche fort.

## Durchführen eines Dekompressionsstopps

Sie sollten während eines Tauchgangs alle erforderlichen Dekompressionsstopps durchführen, um das Risiko einer Dekompressionskrankheit zu verringern. Wenn Sie einen Dekompressionsstopp auslassen, steigt das Risiko deutlich an.

- 1 Wenn Sie die Nullzeit (NDL) überschreiten, beginnen Sie mit dem Auftauchen.  
Informationen zum Dekompressionsstopp werden auf den Datenseiten angezeigt.



①	Die Tiefe für den Dekompressionsstopp.
②	Der Dekompressionsstopptimer.

- 2 Behalten Sie bis zum Ablauf des Dekompressionsstopptimers eine Tiefe bei, die maximal 0,6 m (2 Fuß) von der Tiefe für den Dekompressionsstopp abweicht.  
**HINWEIS:** Wenn Sie mehr als 0,6 m (2 Fuß) über die Tiefe für den Dekompressionsstopp auftauchen, hält der Dekompressionsstopptimer an, und Sie werden vom Gerät gewarnt, unter die erforderliche Tiefe abzutauchen. Die Tiefe und die erforderliche Tiefe blinken rot, bis Sie wieder den sicheren Bereich erreichen.
- 3 Setzen Sie das Auftauchen zur Oberfläche oder zum nächsten Dekompressionsstopp fort.

# Starten einer Apnoetauchaktivität im Pool

## **WARNUNG**

Für das Apnoetauchen ist ein entsprechendes Training erforderlich. Das Apnoetauchen im Pool unterliegt vielen derselben Risiken wie das Apnoetauchen in offenen Gewässern. Tauchen Sie niemals alleine.

**HINWEIS:** Die Auto-Tauchen-Funktion startet eine Apnoetauchaktivität im Pool nicht automatisch.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Apnoetauchen im Pool**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Freies Training**, um ein unstrukturiertes Training zu starten.
  - Wählen Sie ein bereits vorhandenes Training und anschließend **Los**.
  - Wählen Sie **Erstellen**, um ein neues Training zu erstellen (*Erstellen eines benutzerdefinierten Apnoetauchtrainings im Pool, Seite 19*).
- 4 Drücken Sie bei Bedarf **MENU**, um die Taucheinstellungen zu bearbeiten, z. B. die Poolgröße oder die Tiefe für das automatische Starten (*Einrichten von Apnoetauchgängen im Pool, Seite 20*).
- 5 Drücken Sie die Taste **START**.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf eine Apnoe-Disziplin.
- 7 Drücken Sie bei Bedarf **START**, um den Timer für das Aufatmen zu starten.
- 8 Tauchen Sie ab, um den Tauchgang zu starten.

Der Tauchgangstimer startet automatisch, wenn Sie die Starttiefe für die Einstellung Automatisch starten erreichen (*Einrichten von Apnoetauchgängen im Pool, Seite 20*).
- 9 Wenn Sie bereit sind, den aktuellen Tauchgang zu beenden, tauchen Sie auf.

Der Tauchgangstimer stoppt und der Erholungstimer startet automatisch, wenn Sie die Endtiefe für die Einstellung Automatisch starten erreichen (*Einrichten von Apnoetauchgängen im Pool, Seite 20*).
- 10 Geben Sie bei Bedarf die Schwimmdistanz ein und drücken Sie **START**.
- 11 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie **START**, um das Tauchgangsmenü anzuzeigen.
  - Drücken Sie **DOWN**, um bei einem Training mit Option **Freies Training** zur Zeittauchen-Stoppuhr zu blättern.
  - Drücken Sie während einer Oberflächenpause die Taste **DOWN**, um Informationen zum letzten Tauchgang und verbleibende Trainingsdetails anzuzeigen.
- 12 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Training beenden > Speichern**, um die Tauchaktivität zu beenden.

**TIPP:** Sie können den Tauchgangsverlauf in der Taucherlogbuch-Übersicht anzeigen (*Anzeigen der Taucherlogbuch-Übersicht, Seite 22*).

## Erstellen eines benutzerdefinierten Apnoetauchtrainings im Pool

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Apnoetauchen im Pool > Erstellen**.
- 3 Geben Sie einen benutzerdefinierten Trainingsnamen ein.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Sätze insgesamt**, um die Anzahl der Sätze zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Apnoetauchen**, um die Disziplin, den Typ und die Intervalländerung für das Apnoetauchen einzurichten.
  - Wählen Sie **Pause**, um den Erholungstyp und die Intervalländerung einzurichten.
  - Wählen Sie **Vorschau**, um den Erholungstyp und die Intervalländerung einzurichten.
- 5 Wählen Sie **Anwenden**, um das benutzerdefinierte Training zu speichern.

## Bearbeiten eines Apnoetauchtrainings im Pool

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Apnoetauchen im Pool**.
- 3 Wählen Sie ein Training aus der Liste aus.
- 4 Drücken Sie die Taste **START**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Bearbeiten**, um die Trainingsdetails zu bearbeiten (*Erstellen eines benutzerdefinierten Apnoetauchtrainings im Pool, Seite 19*).
  - Wählen Sie **Kopieren**, um eine Kopie dieses Trainings zu erstellen, aus der Sie dann ein neues Training erstellen.
  - Wählen Sie **Umbenennen**, um das Training umzubenennen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um das Training zu löschen.

## Einrichten von Apnoetauchgängen im Pool

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START** und wählen Sie **Apnoetauchen im Pool**. Wählen Sie ein Training und drücken Sie **MENU**.

**TIPP:** Drücken Sie während eines Tauchgangs die Taste **START** und wählen Sie **Einstellungen**, um auf diese Einstellungen zuzugreifen.

**Poolgröße:** Legt die Poollänge für dynamische Apnoetauchtrainings fest.

**Automatisch starten:** Legt die Tiefe fest, bei der der Tauchgangstimer für einen Tauchgang automatisch gestartet und gestoppt wird.

**Trainingsbibliothek:** Zeigt die Liste verfügbarer Apnoetauchtrainings im Pool an. Sie können benutzerdefinierte Trainings erstellen und bearbeiten (*Erstellen eines benutzerdefinierten Apnoetauchtrainings im Pool, Seite 19*).

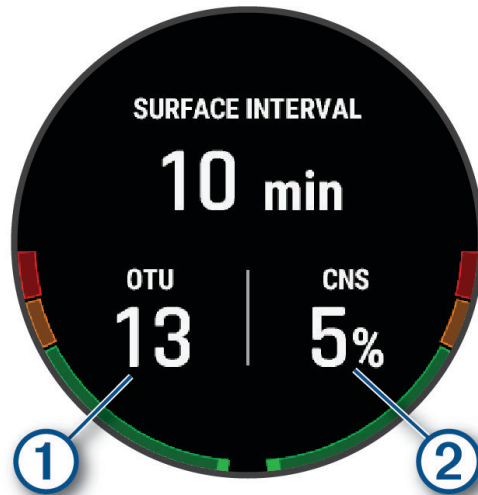
**Alarmer:** Legt für das Apnoetauchen im Pool Alarmer während des Tauchgangs und während Erholungspausen fest (*Einrichten eines Alarms für das Apnoetauchen im Pool, Seite 9*).

**Herzfrequenz:** Aktiviert einen Herzfrequenzsensor für Tauchgänge. Über die Option Gespeicherte Daten vom Gurt können Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt aktivieren, beispielsweise das Zubehör der HRM-Pro Serie, das zusammen mit dem Tauchgang auch Herzfrequenzdaten speichert. Die Daten des Herzfrequenz-Brustgurts stehen nach dem Tauchgang in der Garmin Dive App zur Verfügung.

## Anzeigen der Oberflächenpause-Übersicht

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Oberflächenpause-Übersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**, um die aktuelle OTU (Oxygen Toxicity Units) und den ZNS-Prozentsatz (zentrales Nervensystem) anzuzeigen.

**HINWEIS:** Die während eines Tauchgangs angesammelten OTU laufen nach 24 Stunden ab.



①	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div>Grün: 0 bis 249 OTU.</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: yellow; margin-right: 5px;"></div> <div>Gelb: 250 bis 299 OTU.</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> <div>Rot: 300 OTU oder mehr.</div> </div>
②	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: green; margin-right: 5px;"></div> <div>Grün: ZNS-Sauerstoffvergiftung von 0 bis 79 %.</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: yellow; margin-right: 5px;"></div> <div>Gelb: ZNS-Sauerstoffvergiftung von 80 bis 99 %.</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: red; margin-right: 5px;"></div> <div>Rot: ZNS-Sauerstoffvergiftung von 100 % oder mehr.</div> </div>

- 3 Drücken Sie **DOWN**, um Details zur Gewebelastung anzuzeigen.
- 4 Drücken Sie **DOWN**, um die verbleibende Flugverbotszeit und die Uhrzeit des Endes der Flugverbotszeit anzuzeigen.



## Anzeigen der Taucherlogbuch-Übersicht

Die Übersicht enthält Zusammenfassungen der kürzlich aufgezeichneten Tauchgänge.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Taucherlogbuch-Übersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**, um den letzten Tauchgang anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **DOWN > START**, um einen anderen Tauchgang anzuzeigen (optional).

- 4 Drücken Sie **START** und wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Alle Statistiken**, um zusätzliche Informationen zur Aktivität anzuzeigen.
- Wählen Sie **Tauchg.** und anschließend einen Tauchgang, um weitere Informationen zu einem von mehreren Apnoetauchgängen der Aktivität anzuzeigen.
- Wählen Sie **Pause**, um die Erholungszeit zwischen Apnoetauchgängen im Pool anzuzeigen.
- Wählen Sie **Position speichern**, um eine Eintauch- oder Auftauchposition des Tauchgangs zu speichern.
- Wählen Sie **Tiefe**, um ein Tiefendiagramm für die Aktivität anzuzeigen.
- Wählen Sie **Temperatur**, um ein Temperaturdiagramm für die Aktivität anzuzeigen.
- Wählen Sie **Geschwindigkeit**, um ein Geschwindigkeitsdiagramm für jeden Apnoetauchgang anzuzeigen.
- Wählen Sie **Gaswechsel**, um die verwendeten Gase anzuzeigen.

**HINWEIS:** Diese Option wird nur angezeigt, wenn während des Tauchgangs ein Gaswechsel durchgeführt wurde.

- Wählen Sie **Löschen**, um die Aktivität von der Uhr zu entfernen.

**HINWEIS:** Wenn Sie eine Aktivität aus der Taucherlogbuch-Übersicht löschen, wirkt sich dies nicht auf Berechnungen der Gewebelast aus.





## Tauchbereitschaft

### ⚠️ WARNUNG

Die Tauchbereitschaftsfunktion berechnet den Wert für die Tauchbereitschaft basierend auf einer begrenzten Anzahl von Faktoren. Sie misst nicht, ob ein Tauchgang sicher für Sie ist. Es liegt in der Verantwortung des Tauchers, die eigene Tauchbereitschaft einzuschätzen und einen sicheren Tauchgang zu planen und durchzuführen. Andernfalls könnte es zu einem Unfall mit schweren Verletzungen oder Todesfolge kommen.

Die Tauchbereitschaft umfasst einen Wert und eine kurze Nachricht, um Ihnen bei der Entscheidung zu helfen, ob Sie wieder bereit für einen Tauchgang sind. Der Wert wird anhand der folgenden Faktoren fortwährend im Laufe des Tages berechnet und aktualisiert:

- Sleep Score (der letzten Nacht)
- Erholungszeit
- Body Battery
- Jetlag
- Tauchhistorie
- Schlafprotokoll (der letzten 3 Nächte)
- Trainingszustand

Farbzone	Score	Beschreibung
 Grün	75 bis 100	Gut Bereit für Tauchgang
 Gelb	50 bis 74	Mäßig Bleibe konzentriert
 Orange	25 bis 49	Niedrig Sei vorsichtig
 Rot	1 bis 24	Schlecht Erhole dich vor dem Tauchgang

Langfristige Trends der Tauchbereitschaft sind in der Garmin Dive App verfügbar.

## Tauchgangplanung

Sie können mit der Uhr für zukünftige Tauchgänge vorausplanen und beispielsweise das Atemgas oder Nullzeiten (NDL) berechnen. Bei der Tauchgangplanung bezieht die Uhr die Restgewebelastung kürzlicher Tauchgänge in die Berechnungen ein.

## Berechnen der Nullzeit (NDL)

Sie können die Nullzeit (NDL) oder die maximale Tiefe für einen zukünftigen Tauchgang berechnen. Diese Berechnungen werden nicht gespeichert oder auf den nächsten Tauchgang angewendet.

- 1 Drücken Sie die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Tauchg. pl. > Nullzeit berechnen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Jetzt tauchen**, um die Nullzeit basierend auf der aktuellen Gewebebelastung zu berechnen.
  - Wählen Sie **Oberflächenpause eingeben** und geben Sie die Oberflächenpausenzeit ein, um die Nullzeit basierend auf der Gewebebelastung zu einem zukünftigen Zeitpunkt zu berechnen.
- 4 Geben Sie einen Sauerstoffprozentsatz ein.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Tiefe eingeben** und geben Sie die geplante Tiefe für den Tauchgang ein, um die Nullzeit zu berechnen.
  - Wählen Sie **Zeit eingeben** und geben Sie die geplante Tauchzeit ein, um die maximale Tiefe zu berechnen.

Der Nullzeit-Countdown, die Tiefe und die maximale Tauchtiefe (MOD) werden angezeigt.

**HINWEIS:** Falls die geplante Tiefe die maximale Tauchtiefe des Tauchcomputers oder des Atemgases überschreitet, wird eine Warnung angezeigt und die Gas-MOD wird rot angezeigt.

- 6 Drücken Sie **DOWN**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Fertig**, um den Vorgang zu beenden.
  - Wählen Sie **Wdh.tauchg. hinzu.** und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um dem Tauchgang Intervalle hinzuzufügen.

## Berechnen des Atemgases

Sie können den PO<sub>2</sub>-Wert, den Sauerstoffprozentsatz oder die maximale Tiefe für einen Tauchgang berechnen, wenn Sie zwei der drei Werte anpassen. Die Berechnungen werden durch die Einstellung für die Gewässerart im Menü T.g.einst. beeinflusst ([Tauchgangseinstellungen, Seite 5](#)).

- 1 Drücken Sie die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Tauchg. pl. > Gas berechnen**.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN** und wählen Sie eine zu berechnende Option:
  - Wählen Sie **PO<sub>2</sub>**.
  - Wählen Sie **O<sub>2</sub>%**.
  - Wählen Sie **Tiefe**.
- 4 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um den ersten Wert zu bearbeiten.
- 5 Drücken Sie **START** und anschließend **UP** bzw. **DOWN**, um den zweiten Wert zu bearbeiten.

Während Sie die Werte bearbeiten, berechnet das Gerät einen angepassten Wert für die markierte Option.
- 6 Drücken Sie bei Bedarf **BACK**, um den Wert für eine andere Option zu berechnen.

## Erstellen von Dekompressionsplänen

Sie können Open-Circuit-Dekompressionspläne erstellen und für zukünftige Tauchgänge speichern.

- 1 Drücken Sie die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Tauchg. pl. > Dekompressionspläne > Neu hinzufügen**.
- 3 Geben Sie einen Namen für den Dekompressionsplan ein.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **PO2**, um den maximalen Sauerstoffpartialdruck in Bar einzugeben.  
**HINWEIS:** Das Gerät verwendet den PO2-Wert für Gaswechsel.
  - Wählen Sie **Konservatismus**, um die Stufe des Konservatismus für Dekompressionsberechnungen einzugeben.
  - Wählen Sie **Atemgase**, um die Gasmischungen einzugeben.
  - Wählen Sie **Letzter Deko-Stopp**, um die Tiefe des letzten Dekompressionsstopps einzugeben.
  - Wählen Sie **Tiefe des Grunds**, um die maximale Tauchtiefe einzugeben.
  - Wählen Sie **Grundzeit**, um die Zeit an der Tiefe des Grunds einzugeben.
- 5 Wählen Sie **Speichern**.

## Verwenden von Dekompressionsplänen

- 1 Drücken Sie die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Tauchg. pl. > Dekompressionspläne**.
- 3 Wählen Sie einen Dekompressionsplan.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Anzeigen**, um den Dekompressionsplan anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Anwenden**, um die Einstellungen des Dekompressionsplans für einen Tauchmodus zu verwenden.
  - Wählen Sie **Bearbeiten**, um die Details des Dekompressionsplans zu ändern.
  - Wählen Sie **Umbenennen**, um den Namen des Dekompressionsplans zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Löschen > ✓**, um den Dekompressionsplan zu entfernen.

## Bergseetauchen

In größeren Höhen ist der Luftdruck niedriger, und der Stickstoffanteil im Körper ist höher als beim Beginn eines Tauchgangs auf Meereshöhe. Das Gerät zieht Höhenänderungen automatisch unter Verwendung des Sensors für den barometrischen Druck in Betracht. Der vom Dekompressionsmodell verwendete absolute Druck wird durch die auf der Uhr angezeigten Angaben für die Höhe oder den Überdruck nicht beeinträchtigt.

## Tipps zum Tragen der Uhr mit einem dicken Tauchanzug

- Verwenden Sie das extra lange Silikon-Taucharmband, um die Uhr über einem dicken Tauchanzug zu tragen.
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, um die Akkulaufzeit zu verlängern ([Erweiterte Tauchmoduseinstellungen, Seite 6](#)).

## Tauchalarme

Alarmnachricht	Ursache	Verhalten der Uhr
Keine	Sie haben den Dekompressionsstopp abgeschlossen.	Die Deko-Stopp-Tiefe und Zeit blinken fünf Sekunden lang blau.
Keine	Der Sauerstoffpartialdruck (PO <sub>2</sub> ) liegt über dem angegebenen Warnungswert.	Der PO <sub>2</sub> -Wert blinkt gelb.
%1 OTU angesammelt. Tauchgang jetzt beenden.	Die OTU (Oxygen Toxicity Unit) liegt über dem sicheren Grenzwert. Während eines Tauchgangs wird „%1“ durch die Anzahl der angesammelten Einheiten ersetzt.	Der Alarm wird alle zwei Minuten angezeigt (bis zu drei Mal).
250 OTU angesammelt.	Die OTU (Oxygen Toxicity Unit) liegt bei 250 Einheiten, und Sie nähern sich dem sicheren Grenzwert von 300 Einheiten.	Keine
Annäherung an Deko-Stopp	Sie befinden sich innerhalb eines Stopps (3 m bzw. 9,8 Fuß) der Deko-Stopp-Tiefe.	Keine
Annäherung an Nullzeit.	Ihre verbleibende Nullzeit (NDL) beträgt 10 Minuten.	Der Alarm wird erneut angezeigt, wenn die verbleibende Nullzeit 5 Minuten beträgt.
Aufstieg zu schnell. Langsamer auftauchen.	Sie haben mehr als 5 Sekunden lang eine Auftauchgeschwindigkeit von über 9,1 m/min (30 Fuß/min).	Keine
Akku sehr schwach. Tauchgang jetzt beenden.	Der Akkuladestand liegt bei weniger als 10 %.	Der Alarm wird angezeigt, wenn der Akkuladestand der Uhr unter 10 % liegt. Er wird auch auf der Seite für den Check vor dem nächsten Tauchgang angezeigt.
Akku schwach.	Der Akkuladestand liegt bei weniger als 20 %.	Der Alarm wird angezeigt, wenn der Akkuladestand der Uhr unter 20 % liegt. Er wird auch auf der Seite für den Check vor dem nächsten Tauchgang angezeigt.
%1 weiter verw. Wechsel immer mögl.	Sie haben Nicht jetzt gewählt, als Sie aufgefordert wurden, zu einem Gas mit einem höheren Sauerstoffanteil zu wechseln, oder Sie haben die Aufforderung ignoriert.	Die Uhr markiert das Gas als Backup und aktualisiert Dekompressionshinweise entsprechend.
ZNS-Vergiftung bei %1%. Tauchgang jetzt beenden.	Die ZNS-Sauerstoffvergiftung ist zu hoch. Während eines Tauchgangs wird „%1“ durch den aktuellen ZNS-Prozentsatz ersetzt.	Der Alarm wird alle zwei Minuten angezeigt (bis zu drei Mal).
ZNS-Vergiftung bei 80 %.	Die ZNS-Sauerstoffvergiftung liegt bei 80 % des sicheren Grenzwerts.	Der Alarm wird während eines Tauchgangs sowie vor dem nächsten Tauchgang auf der Seite für den Check vor dem Tauchgang angezeigt.
Dekompression beendet	Sie haben alle Dekompressionsstopps abgeschlossen.	Keine

Alarmnachricht	Ursache	Verhalten der Uhr
Unter Dekompressions tiefe abtauchen.	Sie befinden sich mehr als 0,6 m (2 Fuß) oberhalb der Dekompressionstiefe.	Die aktuelle Tiefe und die Stopp-Tiefe blinken rot. Falls Sie mehr als drei Minuten lang oberhalb der Dekompressionstiefe bleiben, wird die Dekompressionssperre aktiviert.
Tiefer tauchen, um Sicherh.stopp abzuschl.	Sie befinden sich mehr als 2 m (8 Fuß) oberhalb der Tiefe für den Sicherheitsstopp.	Die aktuelle Tiefe und die Stopp-Tiefe blinken gelb.
Verdünn.-PO2 niedrig. Flush evtl. gefährlich.	Das PO2 des Verdünnungsgases ist zu niedrig und es könnte gefährlich sein, den Rebreather-Atemloop mit dem Verdünnungsgas zu füllen.	Keine
Tauchgang endet in %1 Sekunden.	Die Uhr beendet und speichert den Tauchgang automatisch. Während eines Tauchgangs wird „%1“ durch die Anzahl der Sekunden ersetzt.	Keine
Nicht tauchen. Tiefenmesser konnte nicht gelesen werden.	Die Uhr erfasst vor dem Start einer Tauchaktivität ungültige oder fehlende Tiefensensordaten.	Starten Sie den Tauchgang nicht. Nehmen Sie telefonisch mit dem Garmin® Produktsupport Kontakt auf.
Tiefenmesser konnte nicht gelesen werden. Tauchgang jetzt beenden.	Die Uhr erfasst nach dem Start einer Tauchaktivität ungültige oder fehlende Tiefensensordaten.	Verwenden Sie einen Backup-Tauchcomputer oder Tauchplan, und beenden Sie den Tauchgang. Nehmen Sie telefonisch mit dem Garmin Produktsupport Kontakt auf.
Nullzeit überschritten. Dekompression jetzt erforderlich.	Sie haben Ihre Nullzeit überschritten.	Die Uhr beginnt damit, Hinweise für Dekompressionsstopps bereitzustellen.
Keine weiteren Gaswechselalarme.	Sie haben Nie ausgewählt, als Sie aufgefordert wurden, zu einem Gas mit einem höheren Sauerstoffanteil zu wechseln.	Die Uhr markiert das Gas als Backup und aktualisiert Dekompressionshinweise entsprechend. Sie werden nicht mehr aufgefordert, zu dem Gas zu wechseln.
PO2 ist hoch. Höher tauchen oder zu geringerer O2-Mischung wechseln.	Der PO2-Wert liegt über dem angegebenen kritischen Wert.	Der PO2-Wert blinkt rot. Der Alarm wird alle 30 Sekunden angezeigt, bis Sie aufsteigen und einen sicheren Wert erreichen oder das Gas wechseln (bis zu drei Mal).
PO2 ist niedrig. Tiefer tauchen oder zu höherer O2-Mischung wechseln.	Der PO2-Wert liegt unter 0,18 Bar.	Falls der Tauchgang noch nicht länger als zwei Minuten andauert hat, blinkt der PO2-Wert gelb. Andernfalls blinkt der PO2-Wert rot. Der Alarm wird alle 30 Sekunden angezeigt, bis Sie abtauchen und einen sicheren Wert erreichen oder das Gas wechseln (bis zu drei Mal).

Alarmnachricht	Ursache	Verhalten der Uhr
Sicherheitsstopp beendet	Sie haben den Sicherheitsstopp abgeschlossen.	Keine
Sicherheitsstopp gestartet	Sie sind ohne andere Dekompressionshinweise auf über 6 m (20 Fuß) aufgestiegen.	Der Countdown-Timer für Sicherheitsstopps beginnt, sofern er konfiguriert wurde.
Wechsel zu %1 sicher möglich. Jetzt wechseln?	Bei einem Multigas-Tauchgang ist es jetzt sicher, ein Gas mit einem höheren Sauerstoffanteil einzuatmen. Während eines Tauchgangs wird „%1“ durch den Namen des Gases ersetzt.	Sie können jetzt die Gase wechseln oder warten, um die Gase später während des Tauchgangs zu wechseln. Es wird eine Bestätigung für die getroffene Auswahl angezeigt.
Zu hohem Wert gewechselt.	Die Uhr hat automatisch zum hohen CCR-Setpoint gewechselt.	Keine
Zu niedrigem Wert gewechselt.	Die Uhr hat automatisch zum niedrigen CCR-Setpoint gewechselt.	Keine
Pool-Tauchg. - k. Speich. i. Tau.logb.	Die Uhr befindet sich im Pool-Modus.	Der aktuelle Tauchgang wird von der Uhr nicht im Taucherlogbuch gespeichert.
Uhr neu gestartet. Tauchbedingungen überprüfen.	Die Uhr wurde während des Tauchgangs neu gestartet.	Die Uhr simuliert den Tauchgang für den Zeitraum, während dem sie neu gestartet wurde. Da andere Alarme evtl. nicht ausgelöst wurden, überprüfen Sie Ihre aktuelle Tiefe und die Tauchbedingungen.

## Tauchterminologie

**Zentrales Nervensystem (ZNS):** Ein Messwert für die ZNS-Sauerstoffvergiftung, die dadurch hervorgerufen wird, dass eine Person beim Tauchen einem erhöhten Sauerstoffpartialdruck (PO<sub>2</sub>) ausgesetzt ist.

**Closed Circuit Rebreather (CCR):** Ein Tauchmodus für Tauchgänge, die mit einem Rebreather durchgeführt werden, bei dem das ausgeatmete Gas wieder zugeführt und Kohlendioxid entfernt wird.

**Maximale Tauchtiefe (MOD):** Die größte Tiefe, in der ein Atemgas verwendet werden kann, bevor der Sauerstoffpartialdruck (PO<sub>2</sub>) den sicheren Grenzwert überschreitet.

**Nullzeit (NDL):** Ein Tauchgang, der beim Auftauchen keine Dekompressionszeit erfordert.

**Oxygen Toxicity Units (OTU):** Ein Messwert für die pulmonale Sauerstoffvergiftung, die dadurch hervorgerufen wird, dass eine Person beim Tauchen einem erhöhten Sauerstoffpartialdruck (PO<sub>2</sub>) ausgesetzt ist. Eine OTU entspricht dem Atmen mit 100 % Sauerstoff bei 1 ATM für 1 Minute.

**Sauerstoffpartialdruck (PO<sub>2</sub>):** Der Druck des Sauerstoffs im Atemgas, basierend auf Tiefe und Sauerstoffprozentatz.

**Oberflächenpause:** Die Zeit, die seit dem Abschluss des letzten Tauchgangs vergangen ist.

**Time to Surface (TTS):** Die Zeit, die voraussichtlich für das Auftauchen an die Oberfläche erforderlich ist; umfasst Dekompressionsstopps.



# Aktivitäten und Apps

Sie können Ihre Uhr für Indoor-, Outdoor-, Sport- und Fitnessaktivitäten verwenden ([Aktivitäten- und Apps-Liste, Seite 29](#)). Bei Beginn einer Aktivität zeigt die Uhr Sensordaten an und zeichnet sie auf. Sie können benutzerdefinierte Aktivitäten oder neue Aktivitäten basierend auf Standardaktivitäten erstellen ([Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten, Seite 59](#)). 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 110](#)).

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

## Aktivitäten- und Apps-Liste


Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste START und anschließend DOWN, um die Aktivitäten- und Apps-Liste zu durchblättern. Die Liste Ihrer Lieblingsaktivitäten wird oben in der Liste angezeigt ([Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten, Seite 58](#)).

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

Kategorie	Aktivitäten
Tauchen	Apnoetauchen, Apnoejagd, CCR, Gauge-Modus-Tauchen, Multigas, Apnoetauchen im Pool, Single-Gas
Outdoor	Adventure Race, Reiten, Bouldern, Disc Golf, Expedition, Fischen, Golfspielen, Wandern, Reiten, Jagen, Inlineskaten, Bergsteigen, Gehen
Laufen	Hallenbahn, Extremhindernislauf, Laufen, Laufbahn, Trail Run, Laufband, Virtual Run, Indoor-Gehen,
Radfahren	Radfahren, Arbeitsweg, Indoor-Rad, Tourenrad, BMX, Cyclocross, Gravel Bike, E-Bike, E-MTB, MTB, Rennrad
Schwimmen	Freiwasser, Schwimmbad, SwimRun, Triathlon
Fitnessstudio	Boxen, Cardio, Indoor-Klettern, Crosstrainer, Treppensteigen, HIIT, Seilspringen, Mixed Martial Arts, Pilates, Indoor-Rudern, Stepper, Krafttraining, Yoga
Wintersport	Skitouren, Splitboardtouren, Eishalle, Skifahren, Snowboarden, Schneeschuh, Klass. Langl., Langlauf Freistil
Wassersport	Boot, Kajak, Kiteboard, Rudern, Schnorchel, SUP, Surfen, Tubing, Wakeboarden, Wasserski, Rafting, Windsurfen
Teamsportarten	American Football, Baseball, Basketball, Cricket, Feldhockey, Eishockey, Lacrosse, Rugby, Fußball, Softball, Ultimate Disc, Volleyball
Rückschlagsport	Badminton, Padel, Pickleball, Paddle-Tennis, Racquetball, Squash, Tischtennis, Tennis
Motorsport	Geländefahrzeug, Motocross, Motorrad, Über Land, Schneemobil
Sonstige	Atemübung, Gaming, Garmin Share, Jumpmaster, Navigieren, Taktisch, Tracker
Apps	ABC, HF senden, Kalender, Uhren, Protokoll, Messenger, Mondphase, Musikfunktionen, Health Snapshot™, Benachrichtigungen, Tauchg. pl., WP-Projektion, Pulsoximeter, Referenzpunkt, Einstellungen, SO.AUF-/UNTERG., Gezeiten, Brieftasche, Wetter, Trainings

## Starten von Aktivitäten

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie in den Favoriten eine Aktivität aus.
  - Wählen Sie  und wählen Sie aus der erweiterten Aktivitätsliste eine Aktivität aus.
- 3 Wenn für die Aktivität GPS-Signale erforderlich sind, gehen Sie nach draußen und begeben Sie sich an einen Ort mit freier Sicht zum Himmel. Warten Sie, bis die Uhr bereit ist.

Die Uhr ist bereit, wenn sie die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.
- 4 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

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

## Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie die Uhr auf, bevor Sie eine Aktivität starten ([Aufladen der Uhr, Seite 132](#)).
- Drücken Sie **BACK**, um Runden aufzuzeichnen, einen neuen Satz bzw. eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.
- Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen.
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Datenseiten anzuzeigen.
- Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Energiemodus**, um mit einem Energiemodus die Akku-Laufzeit zu verlängern ([Anpassen der Energiemodi, Seite 126](#)).

## GPS-Status und Statussymbole

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

GPS	GPS-Status
	Akkuladestand
	Status der Smartphone-Verbindung
	LiveTrack Status
	Herzfrequenz-Status
	Running Dynamics Pod Status
	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors
	Status der Fahrradlichter
	Status des Radars
	Status des externen Anzeigemodus
	Smart-Trainer-Status
	Leistungsmesser-Status
	tempe™ Sensorstatus
	VIRB® Kamerastatus


## Beenden von Aktivitäten

1 Drücken Sie **STOP**.

2 Wählen Sie eine Option:

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

**HINWEIS:** Nachdem Sie die Aktivität gespeichert haben, können Sie Selbsteinschätzungsdaten eingeben ([Einschätzen von Aktivitäten, Seite 32](#)).

- Wählen Sie **Später fortsetzen**, um die Aktivität zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.
- Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu markieren.  
Sie können  wählen, um eine Runde für bestimmte Aktivitäten zu verwerfen ([Wie kann ich das Drücken der Rudentaste rückgängig machen?, Seite 137](#)).
- Wählen Sie **Zurück zum Start > TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.

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

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

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

- Wählen Sie **Erholungs-HF** und warten Sie, während der Timer rückwärts zählt, um die Differenz zwischen der Herzfrequenz am Ende der Aktivität und der Herzfrequenz zwei Minuten später zu messen.
- Wählen Sie **Verwerfen**, um die Aktivität zu verwerfen.

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

## Einschätzen von Aktivitäten

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

Sie können die Einstellung für die Selbsteinschätzung für bestimmte Aktivitäten anpassen ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 60](#)).

1 Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option **Speichern** ([Beenden von Aktivitäten, Seite 32](#)).

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

**HINWEIS:** Sie können  wählen, um die Selbsteinschätzung zu überspringen.

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

Sie können Einschätzungen in der Garmin Connect App anzeigen.

## Outdoor-Aktivitäten

### Golf

#### Golfspielen

Bevor Sie zum ersten Mal auf einem bestimmten Platz spielen, müssen Sie sich diesen über die Garmin Connect App herunterladen ([Garmin Connect, Seite 108](#)). Über die Garmin Connect App heruntergeladene Plätze werden automatisch aktualisiert.

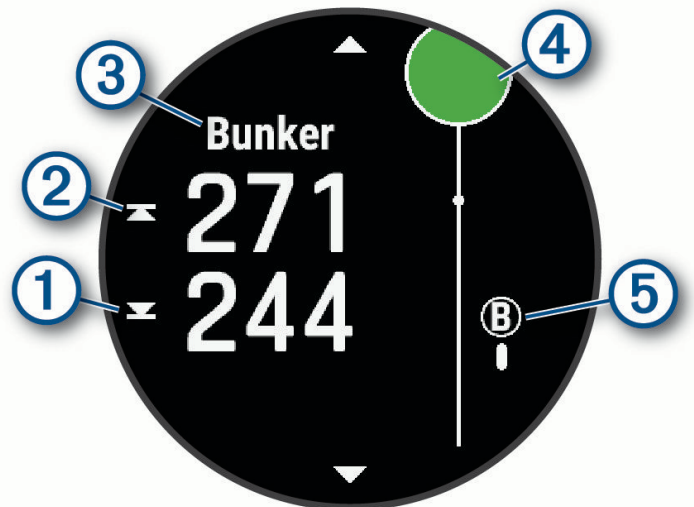
Vor einem Golfspiel sollten Sie das Gerät aufladen ([Aufladen der Uhr, Seite 132](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Golfspielen**.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie aus der Liste verfügbarer Golfplätze einen Platz aus.
- 5 Wählen Sie **✓**, um die Scoreeingabe zu aktivieren.
- 6 Wählen Sie einen Abschlag.
- 7 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Löcher zu durchblättern.  
Das Gerät wechselt die Daten automatisch, wenn Sie zum nächsten Loch gehen.
- 8 Drücken Sie am Ende der Runde die Taste **START**, und wählen Sie **Runde beenden**.

#### Anzeigen von Hindernissen

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

- 1 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Hindernisse**.



- Auf dem Display werden die Distanzen zum vorderen ① und hinteren ② Bereich des nächsten Hindernisses angezeigt.
  - Die Art des Hindernisses ③ wird oben auf der Seite angezeigt.
  - Das Grün wird als Halbkreis ④ oben auf der Seite angezeigt. Die Linie unter dem Grün kennzeichnet die Mitte des Fairways.
  - Hindernisse ⑤ werden durch einen Buchstaben gekennzeichnet, der die Reihenfolge der Hindernisse auf dem Loch angibt. Außerdem werden sie unter dem Grün in den ungefähren Positionen in Relation zum Fairway angezeigt.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um andere Hindernisse für das aktuelle Loch anzuzeigen.

## Golfmenü

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

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

**Grün anzeigen:** Ermöglicht es Ihnen, die Position der Fahne zu verschieben, um genauere Distanzmessungen zu erhalten (*Verschieben der Fahne, Seite 34*).

**Hindernisse:** Zeigt die Hindernisse für das aktuelle Loch an (*Anzeigen von Hindernissen, Seite 33*).

**Schlagweite messen:** Zeigt die Distanz des vorherigen, mit der Garmin AutoShot™ Funktion aufgezeichneten Golfschlags an (*Anzeigen der gemessenen Schlagweite, Seite 34*). Sie können auch manuell einen Golfschlag aufzeichnen (*Manuelle Messung der Schlagweite, Seite 35*).

**Layups:** Zeigt die Layups für das aktuelle Loch an.

**Scorecard:** Öffnet die Scorecard für die Runde (*Scoreeingabe, Seite 35*).

**Gesamtwerte:** Zeigt die aufgezeichneten Daten für Zeit, Distanz und zurückgelegte Schritte an. Dies wird automatisch gestartet und angehalten, wenn Sie eine Runde beginnen oder beenden.

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

**SO.AUF-/UNTERG.:** Zeigt für den aktuellen Tag die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung an.

**Einstellungen:** Passt die Golfaktivitätseinstellungen an (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 60*).

## Verschieben der Fahne

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

- 1 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Grün anzeigen**.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position der Fahne zu verschieben.
- 4 Drücken Sie **BACK**.

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

## Anzeigen der gemessenen Schlagweite

Damit das Gerät Schläge automatisch erkennen und die Schlagweite messen kann, müssen Sie das Scoring aktivieren.

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

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

- 1 Drücken Sie während des Golfspiels die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Schlagweite messen**.

Die Distanz des letzten Schlags wird angezeigt.

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

- 3 Drücken Sie **DOWN**.
- 4 Wählen Sie **Vorherige Schläge**, um alle aufgezeichneten Schlagweiten anzuzeigen.

## Manuelle Messung der Schlagweite

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

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

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

## Scoreeingabe

- 1 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Scorecard**.  
Die Scorecard wird angezeigt, wenn Sie sich auf dem Grün befinden.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Löcher zu durchblättern.
- 4 Drücken Sie **START**, um ein Loch auszuwählen.
- 5 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um den Score einzugeben.  
Der Gesamtscore wird aktualisiert.

## Aufzeichnen von Statistiken

Zum Aufzeichnen von Statistiken müssen Sie zunächst die Statistikverfolgung aktivieren ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 60](#)).

- 1 Wählen Sie auf der Scorecard ein Loch aus.
- 2 Geben Sie die Gesamtanzahl der Schläge ein, einschließlich Putts, und drücken Sie **START**.
- 3 Geben Sie die Anzahl der Putts ein, und drücken Sie **START**.  
**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, werden keine Fairway-Informationen angezeigt.
  - Wenn der Ball das Fairway getroffen hat, wählen Sie **Im Fairway**.
  - Wenn der Ball nicht das Fairway getroffen hat, wählen Sie **Zu weit rechts** oder **Zu weit links**.
- 5 Geben Sie bei Bedarf die Anzahl der Strafschläge ein.

## Scoring-Einstellungen

Drücken Sie während der Runde **START** und wählen Sie **Einstellungen** > **Scoring**.

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

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

**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 35](#)).

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

**Strafschläge:** Aktiviert beim Golfspielen die Strafschlagverfolgung ([Aufzeichnen von Statistiken, Seite 35](#)).

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

## Informationen zur Stableford-Zählweise

Wenn Sie die Stableford-Zählweise wählen (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 60*), 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

## Modus für große Zahlen

Sie können die Größe der Zahlen ändern, die auf der Informationsseite für das Loch angezeigt werden.

1 Drücken Sie während einer Runde die Taste **START**.

2 Wählen Sie **Einstellungen > Große Ziffern**.

Die Distanzen zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns werden auf der Informationsseite für das Loch in großer Schrift angezeigt.

3 Drücken Sie **START**, um zusätzliche Daten und Einstellungen anzuzeigen.

## Aufzeichnen einer Bouldern-Aktivität

Sie können während einer Bouldern-Aktivität Routen aufzeichnen. Eine Route ist ein Kletterpfad entlang Felsen oder kleinen Felsformationen.

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.

2 Wählen Sie **Bouldern**.

3 Wählen Sie ein Bewertungssystem.

**HINWEIS:** Wenn Sie das nächste Mal eine Bouldern-Aktivität starten, verwendet die Uhr dieses Bewertungssystem. Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend **Bewertungsskala**, um das System zu ändern.

4 Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad der Route.

5 Drücken Sie **START**, um den Routentimer zu starten.

6 Starten Sie Ihre erste Route.

7 Drücken Sie **BACK**, um die Route zu beenden.

8 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Abgeschlossen**, um eine erfolgreiche Route zu speichern.
- Wählen Sie **Versucht**, um eine nicht erfolgreiche Route zu speichern.
- Wählen Sie **Verwerfen**, um die Route zu löschen.

9 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie **BACK**, um die nächste Route zu starten.

10 Wiederholen Sie diesen Vorgang für jede Route, bis die Aktivität abgeschlossen ist.

11 Drücken Sie nach der letzten Route **STOP**, um den Routentimer zu stoppen.

12 Wählen Sie **Speichern**.



## Starten einer Expedition

Verwenden Sie die Aktivität **Expedition**, um die Akkulaufzeit beim Aufzeichnen mehrtägiger Aktivitäten zu verlängern.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Expedition**.
- 3 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Das Gerät aktiviert den Energiesparmodus und erfasst einmal pro Stunde GPS-Trackpunkte. Zum Verlängern der Akku-Laufzeit werden alle Sensoren und auch jegliches Zubehör deaktiviert, darunter die Verbindung mit dem Smartphone.

## Manuelles Aufzeichnen von Trackpunkten

Während einer Expedition werden Trackpunkte automatisch basierend auf dem ausgewählten Aufzeichnungsintervall aufgezeichnet. Sie können jederzeit manuell einen Trackpunkt aufzeichnen.

- 1 Drücken Sie während einer Expedition die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Punkt hinzufügen**.

## Anzeigen von Trackpunkten

- 1 Drücken Sie während einer Expedition die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Punkte anzeigen**.
- 3 Wählen Sie einen Trackpunkt aus der Liste.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Gehe zu**, um mit der Navigation zum Trackpunkt zu beginnen.
  - Wählen Sie **Details**, um detaillierte Informationen zum Trackpunkt anzuzeigen.

## Angeln

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Fischen**.
- 3 Drücken Sie **START**.
- 4 Drücken Sie **START** und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Fischfang aufz.**, um den Fisch der Anzahl der Fischfänge hinzuzufügen und die Position zu speichern.
  - Wählen Sie **Position speichern**, um die aktuelle Position zu speichern.
  - Wählen Sie **Fischtimer**, um einen Intervalltimer, eine Endzeit oder eine Endzeiterinnerung für die Aktivität einzurichten.
  - Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend eine Option, um zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
  - Wählen Sie **Favoriten**, um zuvor gespeicherte Positionen anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Navigation** und anschließend eine Option, um zu einem Ziel zu navigieren.
  - Wählen Sie **Einstellungen** und anschließend eine Option, um die Aktivitätseinstellungen zu bearbeiten ([Aktivitäten und App-Einstellungen](#), Seite 60).
- 5 Drücken Sie am Ende der Aktivität **STOP** und wählen Sie **Fischen beenden**.

## Jagen

Sie können Positionen speichern, die für die Jagd relevant sind, und eine Karte der gespeicherten Positionen anzeigen. Während einer Jagdaktivität verwendet das Gerät einen GNSS-Modus, der den Akku schont.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Jagen**.
- 3 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Jagd starten**.
- 4 Drücken Sie **START** und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend eine Option, um zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
  - Wählen Sie **Position speichern**, um die aktuelle Position zu speichern.
  - Wählen Sie **Jagdpositionen**, um während dieser Jagdaktivität gespeicherte Positionen anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Favoriten**, um alle zuvor gespeicherten Positionen anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Navigation** und anschließend eine Option, um zu einem Ziel zu navigieren.
- 5 Drücken Sie am Ende der Jagd die Taste **STOP** und wählen Sie **Jagd beenden**.

## Laufen

### Beginnen eines Laufbahntrainings

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

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

- 1 Achten Sie darauf, dass Sie auf der Laufbahn stehen.
- 2 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 3 Wählen Sie **Laufbahn**.
- 4 Warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.
- 5 Wenn Sie auf Bahn 1 laufen, fahren Sie mit Schritt 11 fort.
- 6 Drücken Sie **MENU**.
- 7 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 8 Wählen Sie **Bahnnummer**.
- 9 Wählen Sie eine Bahnnummer.
- 10 Drücken Sie zweimal **BACK**, um zum Aktivitäten-Timer zurückzukehren.
- 11 Drücken Sie die Taste **START**.
- 12 Laufen Sie auf der Laufbahn.
- 13 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP** und wählen Sie **Speichern**.

### Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings

- Warten Sie, bis das Gerät Satellitensignale erfasst hat, und starten Sie erst dann ein Bahntraining.
- Wenn Sie das erste Mal auf einer Ihnen nicht bekannten Bahn trainieren, laufen Sie vier Runden, um die Distanz der Bahn zu kalibrieren.  
Laufen Sie etwas weiter als bis zum Startpunkt, um die Runde zu beenden.
- Laufen Sie jede Runde auf derselben Bahn.  
**HINWEIS:** Die Auto Lap® Standarddistanz beträgt 1.600 m bzw. vier Runden auf der Bahn.
- Falls Sie nicht auf Bahn 1 laufen, richten Sie die Bahnnummer in den Aktivitätseinstellungen ein.


## Beginnen eines virtuellen Lauftrainings

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

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

## Kalibrieren der Laufbanddistanz

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

- 1 Starten Sie eine Laufbandaktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 30](#)).
- 2 Laufen Sie auf dem Laufband, bis die Uhr mindestens 2,4 km (1,5 Meilen) aufgezeichnet hat.
- 3 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP**, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Speichern**, um die Laufbanddistanz zum ersten Mal zu kalibrieren.  
Sie werden vom Gerät aufgefordert, die Laufbandkalibrierung abzuschließen.
  - Wählen Sie **Kalibr. u. speich.** > , um die Laufbanddistanz nach der erstmaligen Kalibrierung manuell zu kalibrieren.
- 5 Lesen Sie auf dem Display des Laufbands die zurückgelegte Distanz ab und geben Sie die Distanz auf der Uhr ein.

## Aufzeichnen von Extremhindernislauf-Aktivitäten

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

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


## PacePro™ Training

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

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

## Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect

Zum Herunterladen eines PacePro Plans von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 108](#)).

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

## Starten von PacePro Plänen

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

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.

2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.

3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.

4 Wählen Sie **Training > PacePro-Pläne**.

5 Wählen Sie einen Plan.

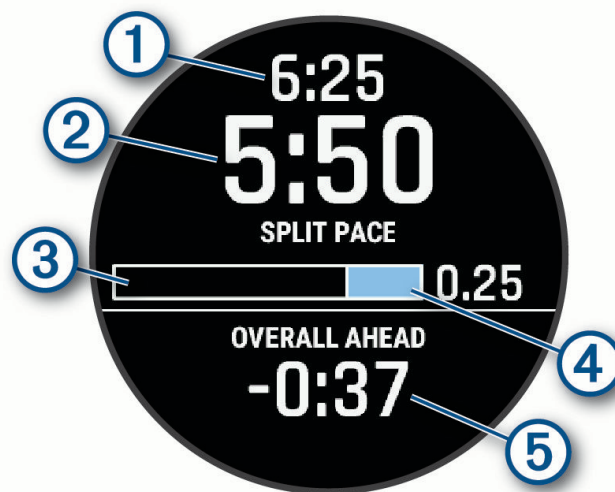
6 Drücken Sie die Taste **START**.

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

7 Wählen Sie **Plan annehmen**, um den Plan zu starten.

8 Wählen Sie bei Bedarf die Option ☒, um die Streckennavigation zu aktivieren.

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



①	Ziel-Splitpace
②	Aktuelle Splitpace
③	Fortschritt für den Abschluss des Splits
④	Im Split verbleibende Distanz
⑤	Gesamter zeitlicher Vorsprung bzw. Zeitrückstand zur Zielzeit

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

# Radfahren

## Verwenden eines Indoor Trainers

Zum Verwenden eines kompatiblen Indoor Trainers müssen Sie den Trainer zunächst über die ANT+® Technologie mit der Smartwatch koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 101](#)).

Sie können die Smartwatch mit einem Indoor Trainer verwenden, um beim Folgen einer Strecke, einer Tour oder eines Trainings den Widerstand zu simulieren. Während der Verwendung eines Indoor Trainers ist das GPS automatisch deaktiviert.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Indoor-Rad**.
- 3 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Smart-Trainer-Optionen**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Offene Tour**, um eine Tour zu beginnen.
  - Wählen Sie **Training folgen**, um einem gespeicherten Training zu folgen ([Trainings, Seite 54](#)).
  - Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer gespeicherten Strecke zu folgen ([Strecken, Seite 123](#)).
  - Wählen Sie **Leistung einstellen**, um den Wert für die Leistungsvorgabe einzurichten.
  - Wählen Sie **Neigung einrichten**, um den Wert für die simulierte Neigung einzurichten.
  - Wählen Sie **Widerstand einstellen**, um den vom Trainer erzeugten Widerstand einzustellen.
- 6 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Der Trainer erhöht oder verringert den Widerstand basierend auf den Höheninformationen der Strecke oder Tour.

## Schwimmen

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

### Begriffsklärung für das Schwimmen

**Länge:** Eine Schwimmbadlänge.

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

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

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

## Schwimmstile

Die Identifizierung des Schwimmstils ist nur für das Schwimmbadschwimmen möglich. Der Schwimmstil wird am Ende einer Bahn identifiziert. Schwimmstile werden im Schwimmprotokoll und in Ihrem Garmin Connect Konto angezeigt. Sie können Schwimmstile auch als benutzerdefiniertes Datenfeld auswählen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 58](#)).

Kraulschwimmen	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmetterling	Schmetterlingsschwimmen
Verschied.	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Aufzeichnungen für Übungen ( <a href="#">Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion, Seite 44</a> )

## Tipps für Schwimmaktivitäten

- Drücken Sie **BACK**, um während des Freiwasserschwimmens ein Intervall aufzuzeichnen.
- Vor dem Start einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Schwimmbadgröße auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Größe einzugeben.  
Die Uhr misst die Distanz nach abgeschlossenen Bahnen und zeichnet die Daten auf. Die Poolgröße muss richtig angegeben sein, damit eine genaue Distanz angezeigt wird. Wenn Sie das nächste Mal eine Aktivität für das Schwimmbadschwimmen starten, verwendet die Uhr diese Poolgröße. Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend **Poolgröße**, um die Größe zu ändern.
- Schwimmen Sie die gesamte Poollänge mit einem Schwimmstil, um genaue Ergebnisse zu erhalten. Halten Sie den Aktivitäten-Timer an, wenn Sie eine Ruhepause einlegen.
- Drücken Sie **BACK**, um während des Schwimmbadschwimmens eine Erholungsphase aufzuzeichnen ([Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung, Seite 43](#)).  
Die Smartwatch zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen für das Schwimmbadschwimmen auf.
- Damit die Smartwatch Ihre Bahnen zählen kann, stoßen Sie sich kräftig von der Wand ab und gleiten ein Stück vor dem ersten Zug.
- Bei speziellen Übungen oder Trainingseinheiten müssen Sie entweder den Aktivitäten-Timer anhalten oder die Übungsaufzeichnungsfunktion verwenden ([Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion, Seite 44](#)).

## Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung

**HINWEIS:** Schwimmzeiten werden während einer Erholungsphase nicht aufgezeichnet. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um andere Datenseiten anzuzeigen.

Die Auto-Erholungsfunktion ist nur für das Schwimmbadschwimmen verfügbar. Die Uhr erkennt automatisch, wenn Sie sich erholen, und die Erholungsseite wird angezeigt. Wenn Sie sich länger als 15 Sekunden erholen, erstellt die Uhr automatisch ein Erholungsintervall. Wenn Sie weiterschwimmen, startet die Uhr automatisch ein neues Schwimmintervall. Aktivieren Sie die Auto-Erholungsfunktion in den Aktivitätsoptionen ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 60](#)).

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

Während einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen oder das Freiwasserschwimmen können Sie manuell ein Erholungsintervall markieren, indem Sie BACK drücken.

## Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion

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

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

## Multisport

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

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


## Triathlon-Training

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Triathlon**.
- 3 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
**HINWEIS:** **Auto-Sportwechsel** ist die Standardeinstellung für Multisport-Aktivitäten ([Aktivitäten und App-Einstellungen](#), Seite 60).
- 4 Drücken Sie bei Bedarf am Anfang und am Ende jedes Wechsels die Taste **BACK** ([Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?](#), Seite 137).  
Die Funktion für Wechsel ist standardmäßig aktiviert und die Wechselzeit wird separat von der Aktivitätszeit aufgezeichnet. Die Funktion für Wechsel kann in den Triathlon-Aktivitätseinstellungen aktiviert oder deaktiviert werden. Wenn Wechsel deaktiviert sind, drücken Sie **BACK**, um die Aktivität zu ändern.
- 5 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP** und wählen Sie **Speichern**.



## Erstellen von Multisport-Aktivitäten

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

## Aktivitäten im Fitnessstudio

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 60).

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

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

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

## Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

Während einer Krafttrainingsaktivität können Sie Übungssätze aufzeichnen. Ein Satz sind mehrere Wiederholungen einer einzelnen Bewegung.

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.

2 Wählen Sie **Krafttraining**.

3 Wählen Sie ein Training.

4 Drücken Sie **DOWN**, um eine Liste mit Trainingsabschnitten anzuzeigen (optional).

**TIPP:** Drücken Sie während der Anzeige der Trainingsabschnitte die Taste **START** und anschließend **DOWN**, um eine Animation der gewählten Übung anzuzeigen (sofern verfügbar).

5 Wenn Sie mit der Anzeige der Trainingsabschnitte fertig sind, drücken Sie **START** und wählen **Training starten**.

6 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Training starten**.

7 Starten Sie den ersten Übungssatz.

Die Uhr zählt die Wiederholungen. Der Wiederholungszähler wird nach Abschluss von mindestens vier Wiederholungen angezeigt.

**TIPP:** Die Uhr kann für jeden Satz nur Wiederholungen einer einzelnen Bewegung zählen. Wenn Sie zu einer anderen Bewegung wechseln möchten, sollten Sie den Satz beenden und einen neuen starten.

8 Drücken Sie **BACK**, um den Satz zu beenden und zur nächsten Übung zu wechseln (sofern verfügbar).

Die Uhr zeigt die gesamten Wiederholungen des Satzes an.

9 Drücken Sie bei Bedarf **UP** bzw. **DOWN**, um die Anzahl der Wiederholungen zu bearbeiten.

**TIPP:** Sie können auch das für den Übungssatz verwendete Gewicht hinzufügen.

10 Drücken Sie bei Bedarf **BACK**, wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, um den nächsten Satz zu starten.

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

12 Drücken Sie nach dem letzten Satz die Taste **START** und anschließend **Training beenden**.

13 Wählen Sie **Speichern**.

## Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten

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

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

## Aufzeichnen einer Indoor-Kletteraktivität

Sie können während einer Indoor-Kletteraktivität Routen aufzeichnen. Eine Route ist ein Kletterpfad entlang einer Kletterwand.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Indoor-Klettern**.
- 3 Wählen Sie **✓**, um Routenstatistiken aufzuzeichnen.
- 4 Wählen Sie ein Bewertungssystem.  
**HINWEIS:** Wenn Sie das nächste Mal eine Indoor-Kletteraktivität starten, verwendet das Gerät dieses Bewertungssystem. Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend **Bewertungsskala**, um das System zu ändern.
- 5 Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad der Route.
- 6 Drücken Sie **START**.
- 7 Starten Sie Ihre erste Route.  
**HINWEIS:** Wenn der Routentimer läuft, werden die Tasten automatisch vom Gerät gesperrt, um versehentliche Tastenbetätigungen zu verhindern. Halten Sie eine beliebige Taste gedrückt, um die Uhr zu entsperren.
- 8 Wenn Sie die Route beenden, kehren Sie zum Boden zurück.  
Der Erholungstimer wird automatisch gestartet, wenn Sie am Boden sind.  
**HINWEIS:** Drücken Sie bei Bedarf **BACK**, um die Route zu beenden.
- 9 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Abgeschlossen**, um eine erfolgreiche Route zu speichern.
  - Wählen Sie **Versucht**, um eine nicht erfolgreiche Route zu speichern.
  - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Route zu löschen.
- 10 Geben Sie die Anzahl der Stürze für die Route ein.
- 11 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie **BACK** und beginnen die nächste Route.

12 Wiederholen Sie diesen Vorgang für jede Route, bis die Aktivität abgeschlossen ist.

13 Drücken Sie **STOP**.

14 Wählen Sie **Speichern**.

## Wintersport

### Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren

Die Uhr zeichnet die Details von Abfahrten beim Ski- oder Snowboardfahren auf. Dabei wird die Funktion für die automatische Abfahrt verwendet. Diese Funktion ist standardmäßig beim Alpinski fahren und beim Snowboarden aktiviert. Sie zeichnet automatisch neue Abfahrten auf, wenn Sie bergab fahren.

1 Starten Sie eine Ski- oder Snowboard-Aktivität.

2 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.

3 Wählen Sie **Abfahrten anzeigen**.

4 Drücken Sie **UP** und **DOWN**, um Details Ihrer letzten Abfahrt, Ihrer aktuellen Abfahrt und die Abfahrten insgesamt anzuzeigen.

Die Abfahrtsseiten umfassen Zeit, zurückgelegte Distanz, maximale Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Abstieg gesamt.

### Aufzeichnen von Ski- oder Splitboardtouraktivitäten

Bei der Aktivität für Ski- oder Splitboardtouren können Sie manuell zwischen Aufzeichnungsmodi für Anstiege und Abfahrten wechseln, damit Ihre Statistiken richtig gespeichert werden. Sie können die Einstellung für die Modusverfolgung anpassen, um automatisch oder manuell den Aufzeichnungsmodus zu wechseln ([Aktivitäten und App-Einstellungen](#), Seite 60).

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Skitouren**.
- Wählen Sie **Splitboardtouren**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wenn die Aktivität mit einem Anstieg beginnt, wählen Sie **Anstieg**.
- Wenn die Aktivität mit einer Abfahrt beginnt, wählen Sie **Abstieg**.

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

5 Drücken Sie bei Bedarf **BACK**, um zwischen den Anstiegs- und Abfahrtsaufzeichnungsmodi zu wechseln.

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

### Leistungsdaten für das Langlaufen

**HINWEIS:** Das Zubehör der HRM-Pro Serie muss mit der Descent Smartwatch über die ANT+ Technologie gekoppelt sein.

Koppeln Sie die kompatible Descent Smartwatch mit dem Zubehör der HRM-Pro Serie, um Echtzeit-Informationen zur Leistung beim Langlaufen zu erhalten. Die Leistungsabgabe wird in Watt gemessen. Die Leistung wird u. a. durch Geschwindigkeit, Höhenunterschiede, Wind und Schneebedingungen beeinflusst. Verwenden Sie die Leistungsabgabe, um die Skileistung zu messen und zu verbessern.

**HINWEIS:** Skileistungswerte sind in der Regel niedriger als Radfahrleistungswerte. Dies ist normal und ist darauf zurückzuführen, dass Menschen beim Skifahren weniger effizient sind als beim Radfahren. Skileistungswerte liegen bei derselben Trainingsintensität oft 30 bis 40 Prozent unter den Radfahrleistungswerten.

# Wassersportarten

## Surfen

Verwenden Sie die Surfaktivität, um Surfsessions aufzuzeichnen. Nach der Session können Sie die Anzahl der Wellen, die längste Welle und die maximale Geschwindigkeit anzeigen.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Surfen**.
- 3 Warten Sie am Strand, bis die Uhr GPS-Signale erfasst hat.
- 4 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Drücken Sie nach Abschluss der Aktivität die Taste **STOP**, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 6 Wählen Sie **Speichern**, um die Übersicht der Surfsession anzuzeigen.

## Anzeigen von Runs bei Wassersportarten

Die Uhr zeichnet mithilfe der Auto-Run-Funktion Details von Runs bei Wassersportarten auf. Damit wird automatisch basierend auf Ihrer Bewegung ein neuer Run aufgezeichnet. Der Aktivitäten-Timer hält an, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen. Der Aktivitäten-Timer startet automatisch, wenn Ihre Bewegungsgeschwindigkeit zunimmt. Sie können die Details der Abfahrt auf der Pausenseite anzeigen oder während der Aktivitäten-Timer läuft.

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

- 1 Starten Sie eine Wassersportaktivität.
- 2 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Abfahrten anzeigen**.
- 4 Drücken Sie **UP** und **DOWN**, um Details Ihrer letzten Abfahrt, Ihrer aktuellen Abfahrt und die Abfahrten insgesamt anzuzeigen.

Die Run-Seiten umfassen Zeit, zurückgelegte Distanz, maximale Geschwindigkeit und Durchschnittsgeschwindigkeit.

## Andere Aktivitäten und Apps

### Jumpmaster

#### **WARNUNG**

Die Jumpmaster-Funktion ist ausschließlich für die Verwendung durch erfahrene Fallschirmspringer vorgesehen. Die Jumpmaster-Funktion sollte nicht als Haupthöhenmesser beim Fallschirmspringen genutzt werden. Wenn nicht die richtigen Informationen zum Sprung eingegeben werden, kann dies zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.

Die Jumpmaster-Funktion folgt Militärrichtlinien bezüglich der HARP-Berechnung (High Altitude Release Point). Die Uhr erkennt automatisch, wenn Sie gesprungen sind, und beginnt dann unter Verwendung des Barometers und des elektronischen Kompasses mit der Navigation zum vorgesehenen Landepunkt (DIP, Desired Impact Point).

## Arten von Fallschirmsprüngen

Die Jumpmaster-Funktion ermöglicht es Ihnen, eine der folgenden drei Arten von Fallschirmsprüngen einzurichten: HAHO, HALO, Aufziehleine. Anhand der ausgewählten Sprungart wird ermittelt, welche zusätzlichen Einstellungen erforderlich sind. Bei allen Arten von Sprüngen werden die Absprunghöhe und die Öffnungshöhe in Fuß über AGL (Above Ground Level) gemessen.

**HAHO:** High Altitude High Opening. Der Fallschirmspringer springt aus großer Höhe ab und öffnet den Fallschirm bei einer großen Höhe. Sie müssen einen vorgesehenen Landepunkt einrichten sowie eine Absprunghöhe von mindestens 1.000 Fuß. Es wird davon ausgegangen, dass Absprunghöhe und Öffnungshöhe identisch sind. Die Absprunghöhe liegt oft zwischen 12.000 und 24.000 Fuß AGL.

**HALO:** High Altitude Low Opening. Der Fallschirmspringer springt aus großer Höhe ab und öffnet den Fallschirm bei einer niedrigen Höhe. Hier müssen dieselben Informationen wie beim HAHO-Sprung eingegeben werden sowie zusätzlich eine Öffnungshöhe. Die Öffnungshöhe darf nicht über der Absprunghöhe liegen. Die Öffnungshöhe liegt oft zwischen 2.000 und 6.000 Fuß AGL.

**Aufziehleine:** Es wird davon ausgegangen, dass Windgeschwindigkeit und Windrichtung während der Dauer des Sprungs konstant bleiben. Die Absprunghöhe muss mindestens 1.000 Fuß betragen.

## Eingeben von Informationen zum Sprung

- 1 Drücken Sie die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Jumpmaster**.
- 3 Wählen Sie eine Sprungart ([Arten von Fallschirmsprüngen, Seite 50](#)).
- 4 Führen Sie mindestens einen der folgenden Schritte aus, um Informationen zum Sprung einzugeben:
  - Wählen Sie **DIP**, um einen Wegpunkt für den gewünschten Landepunkt einzurichten.
  - Wählen Sie **Absprunghöhe**, um die Absprunghöhe in Fuß AGL einzugeben, bei der der Fallschirmspringer das Flugzeug verlässt.
  - Wählen Sie **Öffnungshöhe**, um die Öffnungshöhe in Fuß AGL einzugeben, bei der der Fallschirmspringer den Fallschirm öffnet.
  - Wählen Sie **Vorwärtsschub**, um die horizontale Distanz (in Metern) einzugeben, die aufgrund der Geschwindigkeit des Flugzeugs zurückgelegt wurde.
  - Wählen Sie **Kurs zum HARP**, um die Richtung (in Grad) einzugeben, die aufgrund der Geschwindigkeit des Flugzeugs zurückgelegt wurde.
  - Wählen Sie **Wind**, um die Windgeschwindigkeit (in Knoten) und die Windrichtung (in Grad) einzugeben.
  - Wählen Sie **Konstant**, um eine Feineinstellung einiger Informationen für den geplanten Sprung vorzunehmen. Je nach Art des Sprungs können Sie **Prozent Maximal**, **Sicherheitsfaktor**, **K-Offen**, **K-Freier Fall** oder **K-Ausziehleine** wählen und zusätzliche Informationen eingeben ([Konstant bleibende Einstellungen, Seite 51](#)).
  - Wählen Sie **Automatisch zum DIP**, um nach dem Sprung automatisch zum vorgesehenen Landepunkt zu navigieren.
  - Wählen Sie **Zum HARP**, um mit der Navigation zum HARP zu beginnen.

## Eingeben von Windinformationen für HAHO- und HALO-Sprünge

- 1 Drücken Sie die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Jumpmaster**.
- 3 Wählen Sie eine Sprungart ([Arten von Fallschirmsprüngen, Seite 50](#)).
- 4 Wählen Sie **Wind > Hinzufügen**.
- 5 Wählen Sie eine Höhe.
- 6 Geben Sie eine Windgeschwindigkeit in Knoten ein und wählen Sie **Fertig**.
- 7 Geben Sie eine Windrichtung in Grad ein und wählen Sie **Fertig**.

Der Windwert wird der Liste hinzugefügt. In Berechnungen werden nur Windwerte verwendet, die in der Liste aufgeführt sind.
- 8 Wiederholen Sie die Schritte 5 bis 7 für jede verfügbare Höhe.

## Zurücksetzen von Windinformationen

- 1 Drücken Sie die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Jumpmaster**.
- 3 Wählen Sie **HAHO** oder **HALO**.
- 4 Wählen Sie **Wind** > **Zurücksetzen**.

Alle Windwerte werden aus der Liste entfernt.

## Eingeben von Windinformationen für einen Sprung mit Aufziehleine

- 1 Drücken Sie die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Jumpmaster** > **Aufziehleine** > **Wind**.
- 3 Geben Sie eine Windgeschwindigkeit in Knoten ein und wählen Sie **Fertig**.
- 4 Geben Sie eine Windrichtung in Grad ein und wählen Sie **Fertig**.

## Konstant bleibende Einstellungen

Wählen Sie **Jumpmaster**, dann eine Art des Sprungs und schließlich **Konstant**.

**Prozent Maximal:** Richtet den Sprungbereich für alle Arten von Sprüngen ein. Bei einer Einstellung unter 100 % wird die Driftentfernung zum vorgesehenen Landepunkt (DIP) verringert, bei einer Einstellung über 100 % wird sie erhöht. Erfahrene Fallschirmspringer ziehen ggf. niedrigere Einstellungen vor, während Anfänger höhere Einstellungen wählen sollten.

**Sicherheitsfaktor:** Richtet die Fehlertoleranz für einen Sprung ein (nur **HAHO**). Sicherheitsfaktoren sind gewöhnlich Ganzzahlen ab Zwei und werden vom Fallschirmspringer basierend auf den Angaben für den Sprung ermittelt.

**K-Freier Fall:** Richtet den Luftwiderstandswert eines Fallschirms im freien Fall ein. Als Ausgangspunkt dient hierfür die Klassifizierung der Fallschirmkappe (nur **HALO**). Jeder Fallschirm sollte einen K-Wert aufweisen.

**K-Offen:** Richtet den Luftwiderstandswert eines geöffneten Fallschirms ein. Als Ausgangspunkt dient hierfür die Klassifizierung der Fallschirmkappe (**HAHO** und **HALO**). Jeder Fallschirm sollte einen K-Wert aufweisen.

**K-Ausziehleine:** Richtet den Luftwiderstandswert eines Fallschirms beim Sprung mit einer Aufziehleine ein. Als Ausgangspunkt dient hierfür die Klassifizierung der Fallschirmkappe (nur **Aufziehleine**). Jeder Fallschirm sollte einen K-Wert aufweisen.

## Gaming


### Verwenden der Garmin GameOn™ App

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

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

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

- 5 Wählen Sie **Jetzt koppeln**.
- 6 Wählen Sie Ihre Uhr aus der Liste aus und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

**TIPP:** Sie können  > **Einstellungen** wählen, um die Einstellungen anzupassen, das Tutorial erneut zu lesen oder eine Uhr zu entfernen. Die Garmin GameOn App speichert die Uhr und die Einstellungen beim nächsten Öffnen der App. Bei Bedarf können Sie die Uhr mit einem anderen Computer koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 101](#)).

- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Starten Sie auf dem Computer ein unterstütztes Spiel, um automatisch die Gaming-Aktivität zu starten.
  - Starten Sie auf der Uhr eine manuelle Gaming-Aktivität ([Aufzeichnen manueller Gaming-Aktivitäten, Seite 52](#)).

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

### Aufzeichnen manueller Gaming-Aktivitäten

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Gaming**.
- 3 Drücken Sie **DOWN** und wählen Sie eine Art des Spiels.
- 4 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Drücken Sie am Ende des Matches **BACK**, um das Match-Ergebnis oder die Platzierung aufzuzeichnen.
- 6 Drücken Sie **BACK**, um ein neues Match zu starten.
- 7 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP** und wählen Sie **Speichern**.



## Anzeigen von Gezeiteninformationen

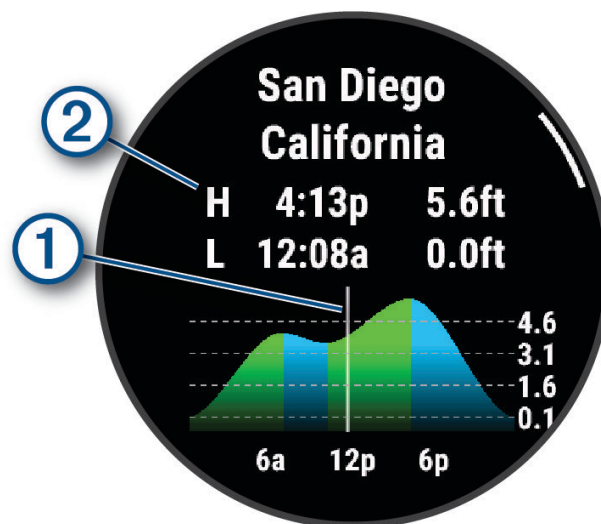
### ⚠️ WARNUNG

Gezeiteninformationen dienen ausschließlich Informationszwecken. Sie sind dafür verantwortlich, alle ausgeschilderten Informationen zum Wasser einzuhalten, stets auf die Umgebung zu achten und sich jederzeit in, am und auf dem Wasser sicher zu verhalten. Die Nichteinhaltung dieser Warnung könnte zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.

Wenn Sie die Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln, können Sie Informationen zu einer Gezeitenstation anzeigen. Hierzu gehören Gezeitenhöhe sowie die Zeiten, an denen das nächste Hoch- bzw. Niedrigwasser eintritt.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Gezeiten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine Lieblings- oder kürzlich verwendete Gezeitenstation.
  - Wählen Sie **Hinzufügen** > **Aktuelle Position**, um die aktuelle Position zu verwenden, wenn Sie sich in der Nähe einer Gezeitenstation befinden.
  - Wählen Sie **Hinzufügen** > **Gespeichert**, um einen Favoriten auszuwählen.
  - Wählen Sie **Hinzufügen** > **Koordinaten**, um Koordinaten für eine Position einzugeben.

Für das aktuelle Datum wird eine 24-Stunden-Gezeitenkarte mit der aktuellen Gezeitenhöhe ① und Informationen zu den nächsten Gezeiten ② angezeigt.



- 4 Drücken Sie **DOWN**, um Gezeiteninformationen für die nächsten Tage anzuzeigen.
- 5 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Als Favorit einrichten**, um den Ort als Ihre Lieblingsgezeitenstation festzulegen.

Ihre Lieblingsgezeitenstation wird dann oben in der Liste in der App angezeigt, sodass Sie diese auf den ersten Blick sehen.

## Einrichten von Gezeitenalarmen

- 1 Wählen Sie in der **Gezeiten**-App eine gespeicherte Gezeitenstation aus.
- 2 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Alarmer einstellen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Zeit bis Flut**, um einen Alarm einzurichten, der vor Erreichen der Flut ausgegeben wird.
  - Wählen Sie **Zeit bis Ebbe**, um einen Alarm einzurichten, der vor Erreichen der Ebbe ausgegeben wird.

## Trainings

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

**Auf der Uhr:** Sie können die Trainingsapp über die Aktivitätsliste öffnen, um alle Trainings anzuzeigen, die derzeit auf der Uhr geladen sind (*Aktivitäten und Apps, Seite 29*).

Sie können auch den Trainingsverlauf anzeigen.

**In der App:** Sie können weitere Trainings erstellen und finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings wählen und die Trainings auf die Uhr übertragen (*Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 54*).

Sie können Trainings planen.

Sie können Ihre aktuellen Trainings aktualisieren und bearbeiten.

## Starten eines Trainings

Das Gerät kann Sie beim Durchführen mehrerer Abschnitte eines Trainings unterstützen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Training**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Schnelles Training**, um ein Intervalltraining oder ein Training mit einem Trainingsziel zu starten (*Starten eines Intervalltrainings, Seite 55, Einrichten eines Trainingsziels, Seite 56*).
  - Wählen Sie **Trainingsbibliothek**, um ein vorinstalliertes oder gespeichertes Training zu starten (*Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 54*).
  - Wählen Sie **Trainingskalender**, um ein geplantes Training aus dem Garmin Connect Trainingskalender zu starten (*Informationen zum Trainingskalender, Seite 57*).

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

- 5 Wählen Sie ein Training.


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

- 6 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Training starten**.
- 7 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, Abschnittsnotizen (optional), die Zielvorgabe (optional) und die aktuellen Trainingsdaten an. Bei Krafttrainings-, Yoga-, Cardio- oder Pilates-Aktivitäten werden animierte Anweisungen angezeigt.

## Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect, Seite 108*).

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


## Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags

Damit die Uhr ein tägliches Training vorschlagen kann, benötigen Sie Daten zu Trainingszustand und VO2max ([Trainingszustand, Seite 81](#)).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Laufen** oder **Radfahren**.  
Der tägliche Trainingsvorschlag wird angezeigt.
- 3 Wählen Sie **START** und anschließend eine Option:
  - Wählen Sie **Training starten**, um das Training zu starten.
  - Wählen Sie **Verwerfen**, um das Training zu verwerfen.
  - Wählen Sie **Abschnitte**, um eine Vorschau der Trainingsabschnitte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Zieltyp**, um die Einstellung für das Trainingsziel zu aktualisieren.
  - Wählen Sie **Hinweis deaktivieren**, um zukünftige Trainingsbenachrichtigungen zu deaktivieren.

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

## Starten eines Intervalltrainings

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

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

## Anpassen von Intervalltrainings

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Drücken Sie **DOWN**.
- 4 Wählen Sie **Training > Schnelles Training > Intervalle > Strukturierte Wiederholungen**.
- 5 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Bearbeiten**.
- 6 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
  - Wählen Sie **Intervall**, um die Intervalldauer und den Intervalltyp einzurichten.
  - Wählen Sie **Pause**, um die Erholungsdauer und den Erholungstyp einzurichten.
  - Wählen Sie **Wiederholung**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
  - Wählen Sie **Warm up > Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
- 7 Drücken Sie **BACK**.

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

## Verwenden von Virtual Partner®

Der Virtual Partner ist ein Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen. Sie können eine Pace für den Virtual Partner einrichten und gegen ihn antreten.

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

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Datenseiten > Hinzufügen > Virtual Partner**.
- 6 Geben Sie einen Pace- oder Geschwindigkeitswert ein.
- 7 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position der Virtual Partner Seite zu ändern (optional).
- 8 Starten Sie die Aktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 30](#)).
- 9 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Virtual Partner Seite anzuzeigen und zu sehen, wer in Führung liegt.

## Einrichten eines Trainingsziels

Die Trainingszielfunktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner, damit Sie das Training auf ein festgelegtes Ziel für Distanz, Distanz und Zeit, Distanz und Pace oder Distanz und Geschwindigkeit ausrichten können. Während der Trainingsaktivität unterrichtet die Uhr Sie in Echtzeit über Ihren Fortschritt beim Erreichen des Trainingsziels.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Ziel einrichten**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Distanz einzugeben.
  - Wählen Sie **Distanz und Zeit**, um ein Distanz- und Zeitziel auszuwählen.
  - Wählen Sie **Distanz und Pace** oder **Distanz und Geschwindigkeit**, um ein Distanz- und Pace-Ziel oder ein Geschwindigkeitsziel auszuwählen.

Auf der Trainingszielseite wird Ihre voraussichtliche Endzeit angezeigt. Die voraussichtliche Endzeit basiert auf Ihrer aktuellen Leistung und der verbleibenden Zeit.

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

**TIPP:** Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Ziel abbrechen > ✓**, um das Trainingsziel abzuberechnen.

## Antreten gegen eine vorherige Aktivität

Sie können gegen eine zuvor aufgezeichnete oder heruntergeladene Aktivität antreten. Diese Funktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner, damit Sie sehen können, wie Sie während der Aktivität im Vergleich zur Vorgabe abschneiden.

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Gegen Aktivität antreten**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aus dem Protokoll**, um auf dem Gerät eine zuvor aufgezeichnete Aktivität auszuwählen.
  - Wählen Sie **Heruntergeladen**, um eine Aktivität auszuwählen, die Sie aus Ihrem Garmin Connect Konto heruntergeladen haben.
- 6 Wählen Sie die Aktivität aus.

Die Virtual Partner Seite wird angezeigt und enthält Informationen zur voraussichtlichen Endzeit.
- 7 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 8 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP** und wählen Sie **Speichern**.

## 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 108](#)) und die Descent Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln.

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

## Anpassen von Aktivitäten und Apps

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

## Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten

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

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

## Ändern der Reihenfolge von Aktivitäten in der Apps-Liste

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

## Anpassen der Datenseiten

Sie können das Layout und den Inhalt der Datenseiten für die meisten Aktivitäten ein- und ausblenden sowie ändern.

**HINWEIS:** Für Tauchaktivitäten können Sie die Datenseiten über das Menü **T.g.einst.** anpassen ([Anpassen der Tauchdatenseiten, Seite 13](#)).

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Datenseiten**.
- 6 Wählen Sie eine Datenseite, die angepasst werden soll.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Layout**, um die Anzahl der Datenfelder auf der Datenseite anzupassen.
  - Wählen Sie **Datenfelder** und anschließend ein Feld, um die in diesem Feld angezeigten Daten zu ändern.  
**TIPP:** Eine Liste aller verfügbaren Datenfelder finden Sie unter [Datenfelder, Seite 139](#). Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar.
  - Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position der Datenseite in der Schleife zu ändern.
  - Wählen Sie **Entfernen**, um die Datenseite aus der Schleife zu entfernen.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Hinzufügen**, um der Schleife eine Datenseite hinzuzufügen.  
Sie können eine benutzerdefinierte Datenseite hinzufügen oder eine Seite aus den vordefinierten Datenseiten auswählen.

## Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität

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

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Datenseiten > Hinzufügen > Karte**.

## Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten

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



## Aktivitäten und App-Einstellungen

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

Halten Sie auf dem Displaydesign **MENU** gedrückt und wählen Sie **Aktivitäten und Apps**. Wählen Sie eine Aktivität und die Aktivitätseinstellungen.

**3D-Distanz:** Berechnet die zurückgelegte Strecke anhand des Höhenunterschieds sowie der horizontal zurückgelegten Strecke.

**3D-Geschwindigkeit:** Berechnet die Geschwindigkeit anhand des Höhenunterschieds sowie der horizontal zurückgelegten Strecke.

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

**Aktivität hinzufügen:** Fügt einer Multisport-Aktivität einen Aktivitätstyp hinzu.

**Alarme:** Legt die Trainings- oder Navigationsalarme für die Aktivität fest ([Aktivitätsalarme, Seite 62](#)).

**Auto Anstieg:** Erkennt Höhenunterschiede mithilfe des integrierten Höhenmessers und zeigt automatisch relevante Anstiegsdaten an ([Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg, Seite 64](#)).

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

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

**Auto-Erholung:** Erstellt automatisch ein Erholungsintervall, wenn Sie sich während einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen nicht mehr fortbewegen ([Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung, Seite 43](#)).

**Automatische Abfahrt:** Erkennt automatisch mittels des integrierten Beschleunigungsmessers Abfahrten beim Skifahren oder Runs beim Windsurfen. Für die Windsurfen-Aktivität können Sie Geschwindigkeits- und Distanzschwellen zum automatischen Starten eines Runs festlegen.

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

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

**Auto-Sportwechsel:** Erkennt bei einer Multisport-Aktivität, z. B. einem Triathlon, automatisch einen Wechsel zum nächsten Sport.

**Automatisch starten:** Startet automatisch eine Motocross- oder BMX-Aktivität, wenn Sie sich fortbewegen.

**Große Ziffern:** Ändert die Größe der Zahlen auf der Aktivitätsdatenseite.

**Herzfrequenz senden:** Sendet automatisch Herzfrequenzdaten von der Uhr an gekoppelte Geräte, wenn Sie die Aktivität starten ([Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 94](#)).

**An GameOn senden:** Sendet automatische biometrische Daten an die Garmin GameOn App, wenn Sie eine Gaming-Aktivität starten ([Verwenden der Garmin GameOn™ App, Seite 52](#)).

**Schlägerhinweis:** Fordert Sie nach jedem erkannten Golfschlag zur Eingabe des verwendeten Golfschlägers auf, sodass die Schlägerstatistiken aufgezeichnet werden können ([Aufzeichnen von Statistiken, Seite 35](#)).

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

**Datenseiten:** Passt für die Aktivität Datenseiten an und fügt neue Datenseiten hinzu ([Anpassen der Datenseiten, Seite 58](#)).

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

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

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



- Bewertungsskala:** Legt das Bewertungssystem für die Bewertung der Schwierigkeit der Route für Kletteraktivitäten fest.
- Sprungmodus:** Legt als Ziel für die Seilspring-Aktivität eine bestimmte Zeit oder Anzahl von Wiederholungen fest oder gibt an, dass das Ziel offen ist.
- Bahnnummer:** Legt die Bahnnummer für das Bahntraining fest.
- Rundentaste:** Aktiviert die Taste BACK zum Aufzeichnen einer Runde, eines Satzes oder einer Erholungsphase während der Aktivität.
- Gerät sperren:** Sperrt den Touchscreen und die Tasten bei Multisport-Aktivitäten, um eine versehentliche Tastenbetätigung und Touchscreen-Nutzung zu verhindern.
- Metronom:** Gibt in einem gleichmäßigen Rhythmus Töne aus oder vibriert, damit Sie Ihre Leistung durch eine schnellere, langsamere oder gleichbleibendere Schrittfrequenz verbessern können. Sie können die Schläge pro Minute (bpm) der Schrittfrequenz festlegen, die Sie beibehalten möchten, die Frequenz der Schläge und die Toneinstellungen.
- Modusverfolgung:** Legt die automatische oder manuelle Modusverfolgung für Anstiege oder Abfahrten für Ski- oder Splitboardtouren fest.
- Hindernis-Tracking:** Speichert die Positionen von Hindernissen von der ersten Runde der Strecke. Bei erneuten Runden der Strecke wechselt die Uhr anhand der gespeicherten Positionen zwischen Hindernis- und Laufintervallen ([Aufzeichnen von Extremhindernislauf-Aktivitäten, Seite 39](#)).
- Poolgröße:** Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest.
- Durchschnittliche Leistung:** Legt fest, ob die Uhr Nullwerte für Leistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen.
- Energiemodus:** Legt den Standardenergiemodus für die Aktivität fest.
- Zeit bis Standby-Modus:** Legt fest, wie lange die Uhr im Aktivitätsmodus bleibt, während sie darauf wartet, dass Sie die Aktivität starten. Dies bietet sich beispielsweise an, wenn Sie auf den Start eines Wettkampfes warten. Bei der Option Standard aktiviert die Uhr den Energiesparuhrmodus nach einer Inaktivität von 5 Minuten. Bei der Option Verlängert aktiviert die Uhr den Energiesparuhrmodus nach einer Inaktivität von 25 Minuten. Der erweiterte Modus kann dazu führen, dass die Akkulaufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt wird.
- Aktivität aufzeichnen:** Aktiviert die Aufzeichnung von FIT-Aktivitätsdateien für Golfaktivitäten. In FIT-Dateien werden Fitnessinformationen aufgezeichnet, die für die Garmin Connect Website und App angepasst sind.
- Nach Sonnenunt. aufzeichnen:** Legt fest, dass die Uhr während einer Expedition nach Sonnenuntergang Trackpunkte aufzeichnet.
- Temperatur aufzeichnen:** Zeichnet die Umgebungstemperatur um die Uhr während bestimmter Aktivitäten auf.
- VO2max aufzeichnen:** Aktiviert die VO2max-Aufzeichnung für Trailrun-Aktivitäten.
- Aufzeichnungsintervall:** Legt fest, wie häufig Trackpunkte während einer Expedition aufgezeichnet werden. Standardmäßig werden GPS-Trackpunkte einmal pro Stunde aufgezeichnet. Nach Sonnenuntergang werden sie nicht mehr aufgezeichnet. Wenn Trackpunkte seltener aufgezeichnet werden, wird die Akkulaufzeit optimiert.
- Umbenennen:** Legt den Aktivitätsnamen fest.
- Wiederholungszähler:** Aktiviert den Wiederholungszähler während eines Trainings. Bei der Option Nur Trainings ist der Wiederholungszähler nur bei Trainings mit Anweisungen aktiviert.
- Wiederholung:** Aktiviert für Multisport-Aktivitäten die Option Wiederholung. Beispielsweise können Sie diese Option für Aktivitäten mit mehreren Wechslen verwenden, darunter SwimRuns.
- Werks- einstellungen:** Setzt die Aktivitätseinstellungen zurück.
- Routenstatistiken:** Aktiviert die Aufzeichnung von Routenstatistiken für Indoor-Kletteraktivitäten.
- Laufleistung:** Zeichnet Laufleistungsdaten auf und passt die Einstellungen an ([Einstellungen der Laufleistung, Seite 103](#)).
- Satelliten:** Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird ([Satelliteneinstellungen, Seite 65](#)).
- Selbsteinschätzung:** Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen ([Einschätzen von Aktivitäten, Seite 32](#)).

**Scoring:** Legt die Golf-Scoring-Einstellungen fest, aktiviert die Statistikverfolgung und richtet das Handicap ein ([Scoring-Einstellungen, Seite 35](#)).

**SpeedPro:** Aktiviert erweiterte Geschwindigkeitsdaten für Runs bei Windsurfen-Aktivitäten.

**Statistiken verfolgen:** Aktiviert die Statistikverfolgung für die Anzahl der Putts, der Greens in Regulation und der Fairway-Treffer beim Golfspiel ([Aufzeichnen von Statistiken, Seite 35](#)).

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

**Touchscreen:** Aktiviert den Touchscreen während einer Aktivität.

**Wechsel:** Aktiviert Wechsel für Multisport-Aktivitäten.

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

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

**Trainingsvideos:** Gibt animierte Trainingsanweisungen für eine Krafttrainings-, Cardio-, Yoga- oder Pilates-Aktivität wieder. Animationen sind für vorinstallierte Trainings verfügbar sowie für Trainings, die aus Ihrem Garmin Connect Konto heruntergeladen wurden.

## Aktivitätsalarme

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

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

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

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

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Schrittfrequenz einrichten.
Kalorien	Ereignis, wiederkehrend	Sie können den Kalorienverbrauch einstellen.
Distanz	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Distanzintervall einrichten.
Höhe	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Höhe einrichten.
Herzfrequenz	Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Herzfrequenz-Bereich einrichten oder Bereichsänderungen auswählen. Siehe <a href="#">Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen, Seite 114</a> und <a href="#">Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 116</a> .
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Einschalttaste	Bereich	Sie können einen hohen oder niedrigen Leistungsgrad einrichten.
Annäherung	Ereignis	Sie können einen Radius ausgehend von einer gespeicherten Position festlegen.
Laufen/Gehen	Wiederkehrend	Sie können in regelmäßigen Intervallen zeitgesteuerte Gehpausen einrichten.
Laufleistung	Ereignis, Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Leistungsbereich einrichten.
Geschwindigkeit	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Geschwindigkeit einrichten.
Schlagrate	Bereich	Sie können eine hohe oder niedrige Anzahl von Schlägen pro Minute einstellen.
Zeit	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Zeitintervall einrichten.
Laufbahn-Timer	Wiederkehrend	Sie können ein Laufbahnzeitintervall in Sekunden einrichten.

## Einrichten von Alarmen

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.  
**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Alarme**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um einen neuen Alarm für die Aktivität hinzuzufügen.
  - Wählen Sie den Alarmnamen, um einen vorhandenen Alarm zu bearbeiten.
- 7 Wählen Sie bei Bedarf den Alarmtyp.
- 8 Wählen Sie einen Bereich, die Mindest- und Höchstwerte, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Wert für den Alarm ein.
- 9 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.

Bei Ereignis- und wiederkehrenden Alarmen wird jedes Mal eine Meldung angezeigt, wenn Sie den Alarmwert erreichen. Bei Bereichsalarmen wird jedes Mal eine Meldung angezeigt, wenn Sie den festgelegten Bereich (Mindest- und Höchstwerte) über- oder unterschreiten.

## Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg

Verwenden Sie die Funktion für den automatischen Anstieg, damit automatisch Höhenunterschiede erkannt werden. Verwenden Sie die Funktion beispielsweise beim Klettern, Wandern, Laufen oder Radfahren.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.  
**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Auto Anstieg > Status**.
- 6 Wählen Sie **Immer** oder **Nicht beim Navigieren**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Seite bei Abstieg**, um zu identifizieren, welche Trainingsseite beim Laufen angezeigt wird.
  - Wählen Sie **Seite bei Anstieg**, um zu identifizieren, welche Trainingsseite beim Anstieg angezeigt wird.
  - Wählen Sie **Farben umkehren**, um die Anzeigefarben beim Ändern der Modi umzukehren.
  - Wählen Sie **Vertikalgeschwindigkeit**, um die über einen Zeitraum festgelegte Aufstiegsrate einzustellen.
  - Wählen Sie **Moduswechsel**, um einzustellen, wie schnell das Gerät Modi ändert.**HINWEIS:** Die Option Aktuelle Seite ermöglicht es Ihnen, automatisch zu der Seite zu wechseln, die vor dem Wechsel zum Auto-Anstieg angezeigt wurde.

## 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](https://garmin.com/aboutGPS).

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

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

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

**Standard verwenden:** Ermöglicht es der Uhr, die Standardsystemeinstellungen für Satelliten zu verwenden (*Systemeinstellungen, Seite 127*).

**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.

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

# Uhren

## Einstellen eines Alarms

Sie können mehrere Alarme einstellen.

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

## Bearbeiten von Alarmen

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alarme > Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie einen Alarm.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Status**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
  - Wählen Sie **Zeit**, um die Alarmzeit zu ändern.
  - Wählen Sie **Wiederholung** und anschließend, wann der Alarm wiederholt werden soll, damit der Alarm regelmäßig wiederholt wird.
  - Wählen Sie **Ton und Vibration**, um die Art der Alarmbenachrichtigung auszuwählen.
  - Wählen Sie **Bezeichnung**, um eine Beschreibung für den Alarm auszuwählen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um den Alarm zu löschen.

## Starten des Countdown-Timers

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

## Löschen von Timern

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Timer > Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie einen Timer.
- 4 Wählen Sie **Löschen**.

## Verwenden der Stoppuhr

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



Die Stoppuhr-Gesamtzeit ② läuft weiter.

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

## Hinzufügen alternativer Zeitzone

Sie können die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzone anzeigen.

**HINWEIS:** Zeigen Sie Ihre alternativen Zeitzone in der Übersichtsschleife an ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 75](#)).

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

## Bearbeiten alternativer Zeitzonen

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

## Verlauf

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

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

## Verwenden des Protokolls

Das Protokoll enthält gespeicherte Aktivitätsdaten, Rekorde und Gesamtwerte.

Eine Protokollübersicht auf der Uhr ermöglicht den schnellen Zugriff auf die Aktivitätsdaten ([Übersichten, Seite 71](#)).

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie **Aktivitäten** und wählen Sie eine Aktivität, um das Aktivitätenprotokoll anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Rekorde**, um persönliche Rekorde nach Sportart anzuzeigen ([Persönliche Rekorde, Seite 69](#)).
  - Wählen Sie **Gesamt**, um eine Wochen- oder Monatsübersicht anzuzeigen ([Anzeigen von Gesamtwerten, Seite 69](#)).
  - Wählen Sie **Optionen**, um historische Daten zu löschen ([Löschen des Protokolls, Seite 68](#)).

## Multisport-Protokoll

Das Gerät speichert die Multisport-Gesamtübersicht der Aktivität, darunter Gesamtdaten zu Distanz, Zeit, Kalorienverbrauch sowie Daten von optionalem Zubehör. Das Gerät speichert auch die Aktivitätsdaten für jedes einzelne Sportsegment und jeden Übergang, damit Sie ähnliche Trainingsaktivitäten vergleichen und sich ansehen können, wie schnell Ihre Übergänge sind. Das Übergangsprotokoll enthält Angaben zu Distanz, Zeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Kalorienverbrauch.

## Löschen des Protokolls

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Optionen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alle Aktivitäten löschen?**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
  - Wählen Sie **Gesamtwerte zurücksetzen**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.

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



## Persönliche Rekorde

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

**HINWEIS:** Beim Radfahren umfassen persönliche Rekorde auch den größten Anstieg und die beste Watt-Leistung (Leistungsmesser erforderlich).

### Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Rekorde**.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
- 4 Wählen Sie einen Rekord.
- 5 Wählen Sie **Rekord anzeigen**.

### Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Rekorde**.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
- 4 Wählen Sie einen Rekord, der wiederhergestellt werden soll.
- 5 Wählen Sie **Zurück > ✓**.

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

### Löschen persönlicher Rekorde

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

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

### Anzeigen von Gesamtwerten

Sie können sich Gesamtwerte für Distanz und Zeit anzeigen lassen, die auf der Uhr gespeichert wurden.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Gesamt**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche Gesamtwerte anzuzeigen.

### Verwenden der Gesamtwerte-Funktion

Die Gesamtwerte-Funktion speichert automatisch die bei Aktivitäten zurückgelegte Gesamtstrecke, den positiven Höhenunterschied und die Zeit.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Gesamt > Gesamtwerte**.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Gesamtwerte anzuzeigen.

# Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt und wählen Sie Benachr. und Alarme.

**Smart Notifications:** Passt die auf der Uhr angezeigten Smart Notifications an ([Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen](#), Seite 106).

**Systemalarme:** Richtet Alarme für Zeit ([Einrichten von Zeit-Alarmen](#), Seite 128), Barometer ([Einrichten einer Unwetterwarnung](#), Seite 99), Smartphone-Verbindung ([Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen](#), Seite 108), Gesundheit und Fitness ([Gesundheits- und Wellnesseinstellungen](#), Seite 119), abnormale Herzfrequenz ([Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz](#), Seite 93) und Akku ein ([Anpassen des Energiesparmodus](#), Seite 126).

## Darstellung

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

### Displaydesign-Einstellungen

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

#### Anpassen des Displaydesigns

Damit Sie ein Connect IQ Displaydesign aktivieren können, müssen Sie zunächst ein Design aus dem Connect IQ Shop installieren ([Connect IQ Funktionen](#), Seite 110).

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Displaydesign**.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um eine Vorschau der Optionen für das Displaydesign anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um ein benutzerdefiniertes digitales oder analoges Displaydesign zu erstellen.
- 5 Drücken Sie die Taste **START**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Anwenden**, um das Displaydesign zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Zifferblatt**, um die Ziffernart des analogen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Zeiger**, um die Zeigerart des analogen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Layout**, um die Ziffernart des digitalen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Sekunden**, um die Art des Sekundenzeigers des digitalen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Daten**, um die auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
  - Wählen Sie **Farbgebung**, um eine Farbgebung für das Displaydesign hinzuzufügen oder zu ändern.
  - Wählen Sie **Luminanz**, um für das Displaydesign einen Modus mit geringer Helligkeit für dunkle Umgebungen zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Datenfarbe**, um die Farbe der auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
  - Wählen Sie **Löschen**, um das Displaydesign zu entfernen.

## Übersichten

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern (*Anzeigen der Übersichtsschleife, Seite 74*). 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 75*).

Name	Beschreibung
ABC	Zeigt kombinierte Informationen für den Höhenmesser, das Barometer und den Kompass an.
Alternative Zeitzonen	Zeigt die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen an ( <a href="#">Hinzufügen alternativer Zeitzonen, Seite 67</a> ).
Höhenakklimatisierung	Bei Höhen über 800 m (2.625 Fuß) werden Grafiken mit höhenkorrigierten Werten für die durchschnittliche Pulsoximetermessung, Atemfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe für die letzten sieben Tage angezeigt.
Höhenmesser	Zeigt basierend auf Änderungen des Drucks die ungefähre Höhe an.
Barometer	Zeigt basierend auf der Höhe die Umgebungsdruckdaten an.
Body Battery™	Wenn Sie das Gerät den ganzen Tag tragen, werden hier der aktuelle Body Battery Level und eine Grafik des Levels der letzten Stunden angezeigt ( <a href="#">Body Battery, Seite 75</a> ).
Kalender	Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.
Kalorien	Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.
Kompass	Zeigt einen elektronischen Kompass an.
Gerätenutzung	Zeigt die aktuelle Softwareversion und Statistiken zur Gerätenutzung an.
Taucherlogbuch	Zeigt kurze Übersichten der zuletzt aufgezeichneten Tauchgänge an ( <a href="#">Anzeigen der Taucherlogbuch-Übersicht, Seite 22</a> ).
Tauchbereitschaft	Zeigt einen Wert und eine kurze Nachricht an, damit Sie besser ermitteln können, wie bereit Sie jeden Tag für das Tauchen sind ( <a href="#">Tauchbereitschaft, Seite 23</a> ).
Hundeortung	Zeigt Informationen zur Position des Hundes an, wenn Sie ein kompatibles Hundeortungsgerät mit der Descent Uhr gekoppelt haben.
Stockwerke hochgestiegen	Zeichnet die Anzahl der hochgestiegenen Stockwerke und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels auf.
Garmin Coach	Zeigt geplante Trainings an, wenn Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einen adaptiven Garmin Coach-Trainingsplan wählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst.
Golf	Zeigt Golfwerte und -statistiken für die letzte Runde an.
Health Snapshot	Startet auf der Uhr eine Health Snapshot Sitzung, bei der mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufgezeichnet werden, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Status. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. 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 ( <a href="#">Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 78</a> ).
Intensitätsminuten	Zeichnet die Zeit auf, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbracht haben, das Wochenziel für Intensitätsminuten und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels.

Name	Beschreibung
inReach® Steuerungen	Ermöglicht es Ihnen, Nachrichten über das gekoppelte inReach Gerät zu senden ( <a href="#">Verwenden der inReach Fernbedienung, Seite 103</a> ).
Jetlag-Ratgeber	Zeigt Ihre innere Uhr auf Reisen an und unterstützt Sie dabei, sich an die Zeitzone am Ziel zu akklimatisieren ( <a href="#">Verwenden des Jetlag-Ratgebers, Seite 86</a> ).
Letzte Aktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.
Letzte Tour Letztes Lauftraining Letztes Schwimmtraining	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität und ein Protokoll der angegebenen Sportart an.
Messenger	Zeigt Ihre Garmin Messenger™ App-Unterhaltungen an und ermöglicht es Ihnen, über die Uhr auf Nachrichten zu antworten ( <a href="#">Garmin Messenger App, Seite 111</a> ).
Mondphase	Zeigt basierend auf Ihrer GPS-Position die Zeiten für Mondaufgang und Monduntergang sowie die Mondphase an.
Musik	Bietet Music-Player-Funktionen für das Smartphone.
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 ( <a href="#">Anpassen des Schlafmodus, Seite 129</a> ).
Benachrichtigungen	Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin ( <a href="#">Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 106</a> ).
Leistung	Zeigt Leistungsmesswerte an, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen ( <a href="#">Leistungsmesswerte, Seite 76</a> ).
Primärer Wettkampf	Zeigt den Wettkampf an, den Sie in Ihrem Garmin Connect Kalender als primären Wettkampf festlegen ( <a href="#">Informationen zum Trainingskalender, Seite 57</a> ).
Pulsoximeter	Ermöglicht es Ihnen, eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen ( <a href="#">Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 95</a> ). Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird keine Messung aufgezeichnet.
Wettkampfkalender	Zeigt die nächsten Wettkämpfe an, die in Ihrem Garmin Connect Kalender eingetragen sind ( <a href="#">Informationen zum Trainingskalender, Seite 57</a> ).
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.
Schritte	Zeichnet die Schrittzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die vorherigen Tage auf.
Stress	Zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels an. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft. Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr den Stresslevel nicht ermitteln kann, werden keine Stresswerte aufgezeichnet.

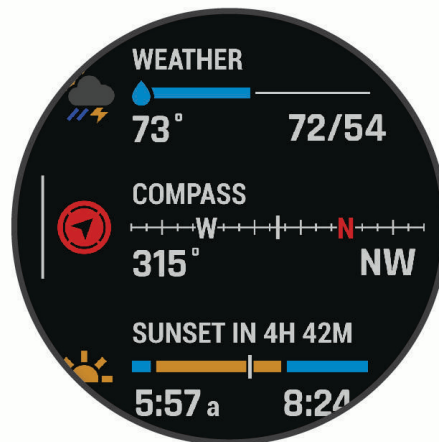
Name	Beschreibung
Sonnenaufgang und -untergang	Zeigt die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und bürgerliche Dämmerung an.
Oberflächenpause	Zeigt die Oberflächenpause, die OTU (Oxygen Toxicity Units), den Prozentsatz der ZNS-Sauerstoffvergiftung, die Gewebelastung und die verbleibende Flugverbotszeit nach einem Tauchgang an ( <a href="#">Anzeigen der Oberflächenpause-Übersicht, Seite 21</a> ).
Temperatur	Zeigt Temperaturdaten vom internen Temperatursensor an.
Gezeiten	Zeigt Informationen zu einer Gezeitenstation an, z. B. die Gezeitenhöhe und den Zeitpunkt des nächsten Hoch- und Niedrigwassers ( <a href="#">Anzeigen von Gezeiteninformationen, Seite 53</a> ).
Trainingsbereitschaft	Zeigt einen Wert und eine kurze Nachricht an, damit Sie besser ermitteln können, wie bereit Sie jeden Tag für das Training sind ( <a href="#">Trainingsbereitschaft, Seite 85</a> ).
Trainingszustand	Zeigt den aktuellen Trainingszustand und die aktuelle Trainingsbelastung an, die Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung bietet ( <a href="#">Trainingszustand, Seite 81</a> ).
VIRB Steuerungen	Bietet Steuerungen für die Kamera, wenn ein VIRB Gerät mit der Descent Uhr gekoppelt ist ( <a href="#">VIRB Fernbedienung, Seite 104</a> ).
Wetter	Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.
Xero® Gerät	Zeigt Laserpositionsinformationen an, wenn ein kompatibles Xero Gerät mit der Descent Uhr gekoppelt ist ( <a href="#">Xero Laserpositionseinstellungen, Seite 105</a> ).

## Anzeigen der Übersichtsschleife

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

### 1 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**.

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




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

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

### 3 Wählen Sie eine Option:

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

## Anpassen der Übersichtsschleife

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Darstellung > Übersichten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine Übersicht und drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, 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.

**TIPP:** Sie können **Ordner erstellen** wählen, um Ordner zu erstellen, die mehrere Übersichten enthalten ([Erstellen von Übersichtsordnern, Seite 75](#)).

## Erstellen von Übersichtsordnern

Sie können die Übersichtsschleife anpassen, um Ordner für ähnliche Übersichten zu erstellen.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Darstellung > Übersichten > Hinzufügen > Ordner erstellen**.
- 3 Wählen Sie die Übersichten, die im Ordner enthalten sein sollen, und wählen Sie **Fertig**.

**HINWEIS:** Falls sich die Übersichten bereits in der Übersichtsschleife befinden, können Sie sie in den Ordner verschieben oder kopieren.
- 4 Wählen Sie einen Namen für den Ordner oder geben Sie einen Namen ein.
- 5 Wählen Sie ein Symbol für den Ordner.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
  - Wechseln Sie in der Übersichtsschleife zum Ordner und halten Sie **MENU** gedrückt, um den Ordner zu bearbeiten.
  - Öffnen Sie den Ordner und wählen Sie **Bearbeiten**, um die Übersichten im Ordner zu bearbeiten ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 75](#)).

## 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 75](#)).

## 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.

## Leistungsmesswerte

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

Diese Prognosen werden von Firstbeat Analytics™ bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**Leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP):** Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um die FTP zu berechnen (*FTP-Berechnung, Seite 80*).

**HFV-Status:** Die Uhr analysiert Ihre am Handgelenk gemessenen Herzfrequenzdaten während Sie schlafen, um basierend auf Ihren persönlichen, über längere Zeit erfassten HFV-Durchschnittswerten Ihre Herzfrequenzvariabilität zu ermitteln (*Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 78*).

**Laktatschwelle:** Die Laktatschwelle ist der Punkt, an dem Ihre Muskeln schnell zu ermüden beginnen. Die Uhr misst die Laktatschwelle anhand von Herzfrequenzdaten und der Pace (*Laktatschwelle, Seite 80*).

**Prognostizierte Wettkampfzeiten:** Die Uhr ermittelt anhand der VO2max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht (*Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten, Seite 78*).

**Leistungszustand:** Der Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung, nachdem Sie 6 bis 20 Minuten einer Aktivität abgeschlossen haben. Sie kann als Datenfeld hinzugefügt werden, damit Sie Ihren Leistungszustand während der restlichen Aktivität anzeigen können. Dabei wird Ihr aktueller Leistungszustand mit Ihrem durchschnittlichen Fitnesslevel verglichen (*Leistungszustand, Seite 79*).

**VO2max:** Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können (*Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 77*).



## Informationen zur VO2max-Berechnung

Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Einfach ausgedrückt ist die VO2max ein Gradmesser der Ausdauerleistungsfähigkeit und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen. Zum Anzeigen der VO2max-Berechnung ist für das Descent G2 Gerät die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Das Gerät liefert separate VO2max-Berechnungen für das Laufen und das Radfahren. Sie müssen entweder mehrere Minuten im Freien mit GPS laufen oder mit einem kompatiblen Leistungsmesser mit mäßiger Intensität Radfahren, um eine genaue VO2max-Berechnung zu erhalten.

Auf dem Gerät wird die VO2max-Berechnung als Zahl, Beschreibung und als Position in der farbigen Anzeige dargestellt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie weitere Details zur VO2max-Berechnung anzeigen, z. B. die Einstufung des Werts angesichts von Alter und Geschlecht.



 Lila	Überragend
 Blau	Ausgezeichnet
 Grün	Gut
 Orange	Ausreichend
 Rot	Schlecht

VO2max-Daten werden von Firstbeat Analytics bereitgestellt. VO2max-Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang ([VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 156](#)) und unter [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) zu finden.

## Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen

Zum Verwenden dieser Funktion ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 101](#)).

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 113](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 115](#)). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich die Uhr an Ihre Laufleistung an. Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Ultralauf- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivitäten nicht auf die VO2max auswirken soll ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 60](#)).

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

## Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren

Zum Verwenden dieser Funktion sind ein Leistungsmesser und die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Der Leistungsmesser muss mit der Uhr gekoppelt sein ([Koppeln von Funksensoren, Seite 101](#)). Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit der Uhr koppeln.

Sie erhalten die genauesten Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 113](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 115](#)). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich die Uhr jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst.

- 1 Starten Sie eine Radfahraktivität.
- 2 Fahren Sie mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
- 3 Wählen Sie nach der Tour die Option **Speichern**.
- 4 Drücken Sie **UP** oder **DOWN**, um die Leistungsmesswerte zu durchblättern.

## Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 113](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 115](#)).




Die Uhr ermittelt anhand der VO2max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 77](#)). Die Uhr analysiert die Trainingsdaten von mehreren Wochen, um die Wettkampfzeitprognosen zu optimieren.

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

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

## Herzfrequenzvariabilitäts-Status

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

Farbzone	Status	Beschreibung
 Grün	Ausbalanciert	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt im Bereich Ihres Grundwerts.
 Orange	Unausgewogen	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt über oder unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
 Rot	Niedrig	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt weit unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
Keine Farbe	Schlecht Kein Zustand	Die HFV-Werte liegen durchschnittlich weit unter dem für Ihr Alter normalen Bereich. Die Angabe „Kein Status“ bedeutet, dass die Daten zum Berechnen eines 7-Tage-Durchschnitts unzureichend sind.

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

### Herzfrequenzvariabilität und Stresslevel

Der Stresslevel ist das Ergebnis eines dreiminütigen Tests, bei dem Sie still stehen. Dabei analysiert das Descent Gerät die Herzfrequenzvariabilität, um Ihre Gesamtbelastung zu ermitteln. Training, Schlaf, Ernährung und der Stress des täglichen Lebens wirken sich auf die Leistung eines Läufers aus. Der Stresslevel wird auf einer Skala von 1 bis 100 angegeben. Dabei steht 1 für eine sehr geringe Belastung, und 100 steht für eine sehr hohe Belastung. Wenn Sie Ihren Stresslevel kennen, können Sie entscheiden, ob Ihr Körper für ein hartes Training bereit ist oder Yoga vorzuziehen wäre.

### Leistungszustand

Für den Leistungszustand werden beim Abschließen der Aktivität, z. B. Laufen oder Radfahren, Ihre Pace, Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität analysiert, um eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit im Vergleich zu Ihrem durchschnittlichen Fitnesslevel zu erstellen. Es handelt sich ungefähr um die prozentuale Abweichung in Echtzeit vom Grundwert Ihrer VO2max.

Werte für den Leistungszustand reichen von -20 bis +20. Nach den ersten 6 bis 20 Minuten der Aktivität zeigt das Gerät Ihren Wert für den Leistungszustand an. Beispielsweise bedeutet +5, dass Sie frisch und ausgeruht sind und ein gutes Lauf- oder Radtraining durchführen können. Sie können den Leistungszustand als Datenfeld in eine Ihrer Trainingsseiten aufnehmen, um Ihre Leistungsfähigkeit während der Aktivität zu überwachen. Der Leistungszustand kann auch Aufschluss über Ihren Ermüdungszustand geben, besonders am Ende eines langen Lauf- oder Radtrainings.

**HINWEIS:** Sie müssen einige Lauf- oder Radfahrtrainings mit einem Herzfrequenzsensor absolvieren, damit das Gerät eine genaue VO2max-Berechnung und Ihre Leistungsfähigkeit beim Laufen oder Radfahren ermitteln kann ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 77](#)).

### Anzeigen des Leistungszustands

Zum Verwenden dieser Funktion ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich.

- 1 Fügen Sie einer Trainingsseite die Option **Leistungszustand** hinzu ([Anpassen der Datenseiten, Seite 58](#)).
- 2 Absolvieren Sie ein Lauf- oder Radtraining.  
Nach 6 bis 20 Minuten wird Ihr Leistungszustand angezeigt.
- 3 Blättern Sie zu der Trainingsseite, um während des Lauf- oder Radtrainings Ihren Leistungszustand anzuzeigen.

## FTP-Berechnung

Zum Abrufen der Berechnung der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) müssen Sie einen Leistungsmesser mit der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 101](#)) und die VO2max-Berechnung abrufen ([Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren, Seite 78](#)).

Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen und die VO2max-Berechnung, um die FTP zu berechnen. Die Uhr erkennt die FTP automatisch bei Touren mit gleichbleibender, hoher Intensität, wenn dabei ein Leistungsmesser verwendet wird. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie zusätzlich einen Herzfrequenzsensor tragen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign **UP** oder **DOWN**, um die Leistungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**.
- 3 Drücken Sie **UP** oder **DOWN**, um die FTP-Berechnung anzuzeigen.

Die FTP-Berechnung wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.

 Lila	Überragend
 Blau	Ausgezeichnet
 Grün	Gut
 Orange	Ausreichend
 Rot	Untrainiert

Weitere Informationen finden Sie im Anhang ([FTP-Einstufungen, Seite 157](#)).

## Laktatschwelle

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

Wenn Sie Ihre Laktatschwellen-Herzfrequenz bereits kennen, können Sie sie in den Benutzerprofil-Einstellungen eingeben ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 115](#)). Mit der Funktion **Automatische Erkennung** können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen.

## Trainingszustand

Bei den Messwerten handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten unterstützen können. Zum Messen der Werte müssen Sie zwei Wochen lang Aktivitäten durchführen und dabei die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder einen kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden. Zum Messen der Radfahrleistung sind ein Herzfrequenz-Brustgurt und ein Leistungsmesser erforderlich. Wenn die Uhr anfänglich Ihre Leistung erst kennenlernt, haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Werte ungenau sind.

Diese Prognosen werden von Firstbeat Analytics bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Trainingszustand:** Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihre Kondition und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der VO2max, der akuten Belastung und des HFV-Status über einen längeren Zeitraum.

**VO2max:** Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 77](#)). Die Uhr zeigt VO2max-Werte an, die in Bezug auf Hitze und Höhe korrigiert wurden, wenn Sie sich an Umgebungen mit hoher Hitze oder an große Höhe akklimatisieren ([Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe, Seite 84](#)).

**HFV:** Die HFV ist Ihr Herzfrequenzvariabilitäts-Status der letzten sieben Tage ([Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 78](#)).

**Akute Belastung:** Die akute Belastung ist eine gewichtete Summe Ihrer kürzlich ermittelten Trainingsbelastungswerte, einschließlich Länge und Intensität des Trainings. ([Akute Belastung, Seite 82](#)).

**Erholungszeit:** Die Erholungszeit gibt an, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können ([Erholungszeit, Seite 84](#)).

## Trainingszustandslevel

Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der VO2max, der akuten Belastung und des HFV-Status über einen längeren Zeitraum. Verwenden Sie den Trainingszustand, um zukünftige Trainingseinheiten zu planen und Ihren Fitnesslevel weiterhin zu verbessern.

**Kein Zustand:** Sie müssen im Laufe von zwei Wochen mehrere Aktivitäten mit VO2max-Berechnungen vom Laufen oder Radfahren aufzeichnen, damit die Smartwatch den Trainingszustand ermitteln kann.

**Formverlust:** Ihre Trainingsroutine ist unterbrochen oder Sie trainieren seit mindestens einer Woche deutlich weniger als normal. Ein Formverlust bedeutet, dass Sie Ihren Fitnesslevel nicht beibehalten können. Versuchen Sie, die Trainingsbelastung zu erhöhen, um Verbesserungen festzustellen.

**Erholung:** Die geringere Trainingsbelastung ermöglicht es Ihrem Körper, sich zu erholen. Dies ist sehr wichtig, wenn Sie über einen längeren Zeitraum hart trainieren. Erhöhen Sie die Trainingsbelastung wieder, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.

**Formerhalt:** Die aktuelle Trainingsbelastung ist ausreichend, um den Fitnesslevel beizubehalten. Wenn Sie sich verbessern möchten, ergänzen Sie Ihr Training durch andere Aktivitäten oder steigern Sie das Trainingsvolumen.

**Formaufbau:** Die aktuelle Trainingsbelastung trägt zur Verbesserung Ihres Fitnesslevels und Ihrer Leistung bei. Bauen Sie Erholungszeiten in das Training ein, um den Fitnesslevel beizubehalten.

**Höchstform:** Sie sind ausgezeichnet auf Wettkämpfe vorbereitet. Die vor Kurzem reduzierte Trainingsbelastung ermöglicht es Ihrem Körper, sich zu erholen und ein vorheriges Training auszugleichen. Hierfür ist eine Planung erforderlich, da dieser optimale Zustand nur für eine kurze Zeit aufrechterhalten werden kann.

**Überbelastung:** Die Trainingsbelastung ist sehr hoch und kontraproduktiv. Ihr Körper muss sich erholen. Geben Sie sich Zeit zum Erholen, indem Sie ein leichteres Training in Ihren Trainingsplan aufnehmen.

**Unproduktiv:** Ihre Trainingsbelastung ist gut, allerdings verschlechtert sich Ihr Fitnesslevel. Konzentrieren Sie sich auf Erholung, Ernährung und Stressbewältigung.

**Ermüdet:** Das Verhältnis zwischen Erholung und Trainingsbelastung ist nicht ausgewogen. Dies ist normal nach einem harten Training oder einem großen Wettkampf. Eventuell erholt sich Ihr Körper nur schwer. Achten Sie daher auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand.

## Tipps zum Abrufen des Trainingszustands

Die Funktion für den Trainingszustand ist von aktualisierten Bewertungen Ihres Fitnesslevels abhängig, darunter mindestens eine VO2max-Berechnung pro Woche ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 77](#)). Bei Indoor-Laufaktivitäten erfolgt keine VO2max-Berechnung, damit der Fitnessleveltrend weiterhin genau bleibt. Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Ultralauf- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivitäten nicht auf die VO2max auswirken soll ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 60](#)).

Versuchen Sie es mit diesen Tipps, um die Funktion für den Trainingszustand optimal zu nutzen.

- Führen Sie mindestens einmal pro Woche ein Lauf- oder Radfahrtraining im Freien mit einem Leistungsmesser durch, wobei die Herzfrequenz mindestens 10 Minuten lang über 70 % der maximalen Herzfrequenz liegen muss.

Nachdem Sie die Uhr eine oder zwei Wochen lang verwendet haben, sollte der Trainingszustand verfügbar sein.

- Zeichnen Sie alle Fitnessaktivitäten auf dem primären Trainingsgerät auf, damit sich die Smartwatch an Ihre Leistung anpassen kann ([Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten, Seite 109](#)).
- Tragen Sie die Uhr stets beim Schlafen, um immer einen aktuellen HFV-Status zu erhalten. Wenn Sie einen gültigen HFV-Status haben, können Sie weiterhin einen gültigen Trainingszustand erhalten, auch wenn Sie nicht so viele Aktivitäten mit VO2max-Berechnungen haben.

## Akute Belastung

Die akute Belastung ist eine gewichtete Summe Ihrer Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten Tage. Die Anzeige gibt an, ob Ihre aktuelle Belastung niedrig, optimal, hoch oder sehr hoch ist. Der optimale Bereich basiert auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll. Der Bereich ändert sich, wenn sich Ihre Trainingszeit und -intensität erhöhen oder verringern.

## Trainingsbelastungsfokus

Zum Maximieren von Verbesserungen der Leistung und der Fitness sollte das Training in drei Kategorien aufgeteilt werden: leicht aerob, hoch aerob, anaerob. Anhand des Trainingsbelastungsfokus können Sie identifizieren, welcher Anteil des Trainings derzeit auf die einzelnen Kategorien entfällt. Außerdem erhalten Sie Trainingsziele. Für den Trainingsbelastungsfokus sind mindestens 7 Tage an Trainingsdaten erforderlich, damit ermittelt werden kann, ob die Trainingsbelastung niedrig, optimal oder hoch ist. Wenn 4 Wochen lang ein Trainingsprotokoll aufgezeichnet wurde, enthält die Trainingsbelastungsberechnung detailliertere Zielinformationen, damit Sie ein ausgewogeneres Verhältnis Ihrer Trainingsaktivitäten erzielen können.

**Unter Zielen:** Die Trainingsbelastung liegt in allen Intensitätskategorien unter der optimalen Belastung.

Versuchen Sie, die Dauer oder Frequenz der Trainings zu erhöhen.

**Leicht aerob zu gering:** Versuchen Sie, mehr Aktivitäten mit einer leichten aeroben Beanspruchung in das Training aufzunehmen, um sich zu erholen und einen Ausgleich zu den Aktivitäten mit höherer Intensität zu schaffen.

**Hoch aerob zu gering:** Versuchen Sie, mehr Aktivitäten mit hoher aerober Beanspruchung in das Training aufzunehmen, um langfristig die Laktatschwelle und die VO2max zu verbessern.

**Anaerob zu gering:** Versuchen Sie, einige intensivere, anaerobe Aktivitäten in das Training aufzunehmen, um langfristig die Geschwindigkeit und den anaeroben Bereich zu optimieren.

**Ausbalanciert:** Die Trainingsbelastung ist ausgewogen und liefert insgesamt einen Nutzen für die Fitness, wenn Sie weitertrainieren.

**Leicht aerober Fokus:** Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus leicht aeroben Aktivitäten zusammen. Damit schaffen Sie eine solide Grundlage und bereiten sich darauf vor, intensivere Trainings durchzuführen.

**Hoch aerober Fokus:** Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus hoch aeroben Aktivitäten zusammen. Diese Aktivitäten helfen dabei, die Laktatschwelle, die VO2max und die Ausdauer zu verbessern.


**Anaerober Fokus:** Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus intensiven Aktivitäten zusammen. Dies führt zu einer schnelleren Verbesserung der Fitness, allerdings sollten Sie zum Ausgleich auch leichte aerobe Aktivitäten ausführen.

**Über Zielen:** Die Trainingsbelastung liegt über der optimalen Belastung. Sie sollten evtl. die Dauer und Häufigkeit der Trainings reduzieren.



## Belastungsverhältnis

Das Belastungsverhältnis ist das Verhältnis zwischen der akuten (kurzfristigen) Trainingsbelastung und der chronischen (langfristigen) Trainingsbelastung. Diese Daten sind nützlich, um Veränderungen der Trainingsbelastung zu beobachten.

Status	Wert	Beschreibung
Kein Zustand	Keine	Das Belastungsverhältnis wird angezeigt, wenn Trainingsdaten von 2 Wochen vorliegen.
Niedrig	Weniger als 0,8	Die kurzfristige Trainingsbelastung ist niedriger als die langfristige Trainingsbelastung.
Optimal 	0,8 bis 1,4	Die kurzfristige und langfristige Trainingsbelastung sind ausgeglichen. Der optimale Bereich basiert auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll.
Hoch	1,5 bis 1,9	Die kurzfristige Trainingsbelastung ist höher als die langfristige Trainingsbelastung.
Sehr hoch	2,0 oder höher	Die kurzfristige Trainingsbelastung ist deutlich höher als die langfristige Trainingsbelastung.

## Informationen zum Training Effect

Mit dem Training Effect wird die Wirkung von Aktivitäten auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness gemessen. Der Training Effect erhöht sich über die Dauer der Aktivität. Während einer Aktivität steigt der Training Effect-Wert an. Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils und des Trainingsprotokolls, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet. Es gibt sieben unterschiedliche Training Effect-Bezeichnungen zum Beschreiben des Hauptnutzens der Aktivität. Jede Bezeichnung ist farbcodiert und entspricht dem Trainingsbelastungsfokus ([Trainingsbelastungsfokus, Seite 82](#)). Für jeden Feedbackausdruck, z. B. „Große Auswirkung auf die VO2max“ gibt es in den Garmin Connect Aktivitätsdetails eine entsprechende Beschreibung.

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

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

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

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

Die Training Effect-Technologie wird von Firstbeat Analytics bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Erholungszeit

Sie können das Garmin Gerät mit der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, um anzuzeigen, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können.

**HINWEIS:** Für die empfohlene Erholungszeit wird die VO2max-Berechnung herangezogen. Die Angabe scheint daher anfänglich u. U. ungenau zu sein. Nach ein paar abgeschlossenen Aktivitäten hat sich das Gerät an Ihre Leistung angepasst.

Die Erholungszeit wird sofort nach einer Aktivität angezeigt. Ein Countdown zählt die Zeit herunter, bis es für Sie wieder optimal ist, ein weiteres hartes Training zu beginnen. Im Laufe des Tages aktualisiert das Gerät die Erholungszeit basierend auf Veränderungen in Bezug auf Schlaf, Stress, Entspannung und körperlicher Bewegung.

## Erholungsherzfrequenz

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

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

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

## Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe

Umweltfaktoren wie hohe Temperaturen und große Höhen wirken sich auf das Training und die Leistung aus. Beispielsweise kann sich das Höhenttraining positiv auf Ihre Fitness auswirken, allerdings kann es vorübergehend zu einer Abnahme der VO2max kommen, während Sie sich in großen Höhen befinden. Die Descent G2 Uhr liefert Akklimatisierungsbenachrichtigungen und Korrekturen der VO2max-Berechnung und des Trainingszustands, wenn die Temperatur über 22 °C (72 °F) liegt und wenn die Höhe über 800 m (2.625 Fuß) liegt. Sehen Sie sich die Hitze- und Höhenakklimatisierung in der Trainingszustandsübersicht an.

**HINWEIS:** Die Funktion für die Hitzeakklimatisierung ist nur für GPS-Aktivitäten verfügbar. Außerdem werden dafür Wetterdaten vom verbundenen Telefon benötigt.



## Anhalten und Fortsetzen des Trainingszustands

Wenn Sie verletzt oder krank sind, können Sie den Trainingszustand unterbrechen. Sie können weiterhin Fitnessaktivitäten aufzeichnen, jedoch werden Trainingszustand, Trainingsbelastungsfokus, Feedback zur Erholung und Trainingsempfehlungen vorübergehend deaktiviert.






Sie können den Trainingszustand fortsetzen, wenn Sie wieder bereit sind, mit dem Training zu beginnen. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie pro Woche mindestens eine VO2max-Berechnung erhalten ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 77](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option, wenn Sie den Trainingszustand unterbrechen möchten:
  - Halten Sie in der Trainingszustandsübersicht **MENU** gedrückt und wählen Sie **Optionen** > **Trainingszustand unterbrechen**.
  - Wählen Sie in den Garmin Connect Einstellungen die Option **Leistungsstatistiken** > **Trainingszustand** > **Trainingszustandsfunktion unterbrechen**.
- 2 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.
- 3 Wählen Sie eine Option, wenn Sie den Trainingszustand fortsetzen möchten:
  - Halten Sie in der Trainingszustandsübersicht **MENU** gedrückt und wählen Sie **Optionen** > **Trainingszustand fortsetzen**.
  - Wählen Sie in den Garmin Connect Einstellungen die Option **Leistungsstatistiken** > **Trainingszustand** > **Trainingszustand fortsetzen**.
- 4 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.

## Trainingsbereitschaft

Die Trainingsbereitschaft umfasst einen Wert und eine kurze Nachricht, damit Sie besser ermitteln können, wie bereit Sie jeden Tag für das Training sind. Der Wert wird anhand der folgenden Faktoren fortwährend im Laufe des Tages berechnet und aktualisiert:

- Sleep Score (der letzten Nacht)
- Erholungszeit
- HFV-Status
- Akute Belastung
- Schlafprotokoll (der letzten 3 Nächte)
- Stressprotokoll (der letzten 3 Tage)

Farbzone	Wert	Beschreibung
 Lila	95 bis 100	Optimal Bestmöglich
 Blau	75 bis 94	Hoch Bereit für Herausforderungen
 Grün	50 bis 74	Mäßig Loslegen
 Orange	25 bis 49	Niedrig Langsamer angehen lassen
 Rot	1 bis 24	Schlecht Ihr Körper muss sich erholen

Langfristige Trends der Trainingsbereitschaft sind in Ihrem Garmin Connect Konto verfügbar.

## Verwenden des Jetlag-Ratgebers

Zum Verwenden der Übersicht für den Jetlag-Ratgeber müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App eine Reise planen ([Planen von Reisen in der Garmin Connect App, Seite 86](#)).

Verwenden Sie die Übersicht für den Jetlag-Ratgeber während der Reise, um zu sehen, wie Ihre innere Uhr im Vergleich zur Ortszeit steht und um Informationen zum Minimieren der Folgen des Jetlags zu erhalten.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Übersicht für den **Jetlag-Ratgeber** anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**, um zu sehen, wie Ihre innere Uhr im Vergleich zur Ortszeit steht und wie Ihr Jetlag-Niveau insgesamt ist.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie **START**, um Informationen zum aktuellen Jetlag-Niveau zu sehen.
  - Drücken Sie **DOWN**, um eine Zeitleiste für empfohlene Handlungsweisen zum Minimieren der Jetlag-Symptome zu sehen.

## Planen von Reisen in der Garmin Connect App



















- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **...**.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Jetlag-Ratgeber > Reisedetails hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.












## Steuerungen






Das Steuerungsmenü bietet schnellen Zugriff auf Funktionen und Optionen der Uhr. Sie können im Steuerungsmenü Optionen hinzufügen, entfernen und neu anordnen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 89](#)).

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



Symbol	Name	Beschreibung
	ABC	Wählen Sie die Option, um die App für Höhenmesser, Barometer und Kompass zu öffnen.
	Flugmodus	Wählen Sie die Option, um den Flugzeugmodus zu aktivieren und auf diese Weise die Funkübertragung abzuschalten.
	Wecker	Wählen Sie die Option, um einen Alarm hinzuzufügen oder zu bearbeiten ( <a href="#">Einstellen eines Alarms, Seite 65</a> ).
	Höhenmesser	Wählen Sie die Option, um die Höhenmesserseite zu öffnen.
	Alternative Zeitzone	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzuzeigen ( <a href="#">Hinzufügen alternativer Zeitzonen, Seite 67</a> ).
	Hilfe	Wählen Sie die Option, um eine Notfallhilfeanfrage zu senden ( <a href="#">Anfordern von Hilfe, Seite 118</a> ).
	Auto-Tauchen	Wählen Sie die Option, um den Typ der Tauchgangsaktivität festzulegen, der zu Beginn des Abtauchens automatisch gestartet wird. Sie können die Option Schlummer verwenden, um diese Funktion vorübergehend zu deaktivieren.
	Barometer	Wählen Sie die Option, um die Barometerseite zu öffnen.
	Energiesparmodus	Wählen Sie die Option, um den Energiesparmodus zu aktivieren ( <a href="#">Anpassen des Energiesparmodus, Seite 126</a> ).
	Helligkeit	Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen ( <a href="#">Ändern der Displayeinstellungen, Seite 129</a> ).
	Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um die Herzfrequenzübertragung an ein gekoppeltes Gerät zu aktivieren ( <a href="#">Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 94</a> ).
	Kalender	Wählen Sie die Option, um die nächsten Events aus dem Kalender des Smartphones anzuzeigen.
	Uhren	Wählen Sie die Option, um die Uhren App zu öffnen und dort einen Alarm, einen Timer oder eine Stoppuhr einzurichten oder um alternative Zeitzonen anzuzeigen ( <a href="#">Uhren, Seite 65</a> ).
	Kompass	Wählen Sie die Option, um die Kompassseite zu öffnen.
	Anzeige	Deaktiviert das Display für Alarmer, Gesten und den Modus Display immer an ( <a href="#">Ändern der Displayeinstellungen, Seite 129</a> ).
	DND	Wählen Sie die Option, um den DND-Modus zu aktivieren und auf diese Weise das Display abzublenden und Alarmer und Benachrichtigungen zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie sich einen Film ansehen.
	Telefon suchen	Wählen Sie die Option, um einen akustischen Alarm auf dem gekoppelten Smartphone auszugeben, wenn es sich in Bluetooth Reichweite befindet. Die Bluetooth Signalstärke wird auf dem Display der Descent Uhr angezeigt und nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.
	Taschenlampe	Wählen Sie die Option, um das Display einzuschalten und die Uhr als Taschenlampe zu verwenden ( <a href="#">Verwenden der Taschenlampenseite, Seite 89</a> ).

Symbol	Name	Beschreibung
	Garmin Share	Wählen Sie die Option, um die Garmin Share App zu öffnen ( <a href="#">Garmin Share, Seite 112</a> ).
	Protokoll	Wählen Sie die Option, um das Aktivitätenprotokoll, die Rekorde und die Gesamtwerte anzuzeigen.
	Gerät sperren	Wählen Sie die Option, um die Tasten und den Touchscreen zu sperren und auf diese Weise eine versehentliche Tastenbetätigung und Displaynutzung zu verhindern.
	Messenger	Wählen Sie die Option, um die Messenger App zu öffnen ( <a href="#">Verwenden der Messenger Funktion, Seite 112</a> ).
	Mondphase	Wählen Sie die Option, um basierend auf der GPS-Position die Zeiten für Mondaufgang und Monduntergang sowie die Mondphase anzuzeigen.
	Musikfunktionen	Wählen Sie die Option, um die Musikwiedergabe auf dem Smartphone zu steuern.
	Benachrichtigungen	Wählen Sie die Option, um entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr anzuzeigen ( <a href="#">Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 106</a> ).
	Telefon	Wählen Sie die Option, um die Bluetooth Technologie und die Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone zu deaktivieren.
	Schwimmbadmodus	Wählen Sie die Option, um den Pool-Modus für das Tauchen zu aktivieren. Wenn sich die Smartwatch im Pool-Modus befindet, funktionieren die Funktionen für Gewebebelastung und Dekompressionssperre normal, jedoch werden Tauchgänge nicht im Taucherlogbuch gespeichert. Der Pool-Modus wird automatisch um Mitternacht deaktiviert.
	Ausschalten	Wählen Sie die Option, um die Smartwatch auszuschalten.
	Pulsoximeter	Wählen Sie die Option, um die Pulse Ox App zu öffnen ( <a href="#">Pulsoximeter, Seite 94</a> ).
	Red Shift	Wählen Sie die Option, damit das Display in Rottönen angezeigt wird, um die Uhr bei schwachem Licht zu verwenden.
	Referenzpunkt	Wählen Sie die Option, um einen Referenzpunkt für die Navigation einzurichten ( <a href="#">Einrichten von Referenzpunkten, Seite 121</a> ).
	Position speichern	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Position zu speichern, um später dorthin zurück zu navigieren.
	Einstellungen	Wählen Sie die Option, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
	Schlafmodus	Wählen Sie die Option, um den Schlafmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren ( <a href="#">Anpassen des Schlafmodus, Seite 129</a> ).
	Stoppuhr	Wählen Sie die Option, um die Stoppuhr zu starten ( <a href="#">Verwenden der Stoppuhr, Seite 67</a> ).
	SO.AUF-/UNTERG.	Wählen Sie die Option, um die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung anzuzeigen.
	Synchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit dem gekoppelten Smartphone zu synchronisieren.

Symbol	Name	Beschreibung
	Uhrzeitsynchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit der Uhrzeit des Smartphones oder unter Verwendung von Satelliten zu synchronisieren.
	Timer	Wählen Sie die Option, um einen Countdown-Timer einzurichten ( <a href="#">Starten des Countdown-Timers, Seite 66</a> ).
	Touchscreen	Wählen Sie die Option, um Touchscreen-Steuerungen zu deaktivieren.
	Brieftasche	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay™ Brieftasche zu öffnen und mit der Smartwatch für Einkäufe zu bezahlen ( <a href="#">Garmin Pay, Seite 89</a> ).
	Wetter	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Wettervorhersage und die aktuellen Bedingungen anzuzeigen.


## Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü die Optionen des Kurzbefehlmenüs hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern ([Steuerungen, Seite 86](#)).

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

## Verwenden der Taschenlampenseite

Die Verwendung der Taschenlampe kann die Akkulaufzeit verringern.

- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Helligkeit und die Farbe anzupassen.

**TIPP:** Drücken Sie zweimal schnell die Taste LIGHT, um die Taschenlampe zukünftig mit dieser Einstellung einzuschalten.

## 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.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht auf allen Produktmodellen verfügbar.

### 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](https://garmin.com/garminpay/banks).

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

## Zahlen für Einkäufe mit der Uhr

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

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

1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt.

2 Wählen Sie .

3 Geben Sie den vierstelligen Kenncode ein.

**HINWEIS:** Falls Sie den Kenncode drei Mal falsch eingeben, wird die 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 Falls Sie der Garmin Pay Brieftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, wählen Sie **DOWN**, um zu einer anderen Karte zu wechseln (optional).

6 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.

7 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 Descent G2 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 Descent G2 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 Descent G2 Uhr eine Zahlung leisten, müssen Sie den neuen Kenncode eingeben.

## Morgenbericht

Die Uhr zeigt basierend auf Ihrer normalen Aufstehzeit einen Morgenbericht an. Drücken Sie **DOWN**, um den Bericht anzuzeigen, der Informationen zu Wetter und Schlaf, den Herzfrequenzvariabilitäts-Status über Nacht und mehr enthält ([Anpassen des Morgenberichts, Seite 91](#)).

## Anpassen des Morgenberichts

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

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

## Sensoren und Zubehör

Die Descent G2 Uhr umfasst mehrere interne Sensoren. Außerdem können Sie zusätzliche Funksensoren für Ihre Aktivitäten koppeln.

## HF am Handgelenk

Die Uhr misst die Herzfrequenz am Handgelenk. Außerdem können Sie die Herzfrequenzdaten in der Herzfrequenzübersicht anzeigen ([Anzeigen der Übersichtsschleife, Seite 74](#)).

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

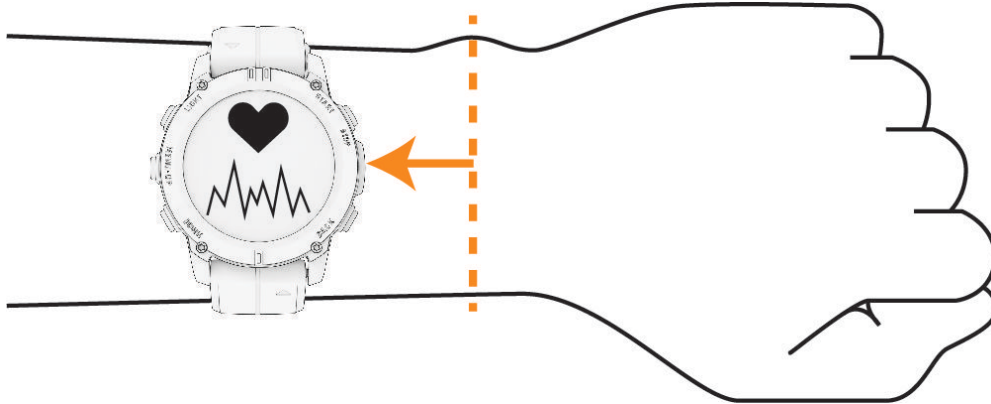
## Tragen der Uhr

### ⚠ ACHTUNG

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

- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks.

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




**HINWEIS:** Während des Tauchens sollte die Uhr ständig Hautkontakt haben und nicht an andere am Handgelenk getragene Geräte stoßen.

**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 92.
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten*, Seite 96.
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.
- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter [garmin.com/fitandcare](https://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 **MENU** gedrückt und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > HF am Handgelenk**.

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

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

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

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

**Alarme für abnormale Herzfrequenz:** Ermöglicht es Ihnen, die Uhr so einzurichten, dass ein Alarm ausgegeben wird, wenn Ihre Herzfrequenz einen Zielwert über- oder unterschreitet (*Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz, Seite 93*).

**Herzfrequenz senden:** Ermöglicht es Ihnen, mit dem Senden von Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät zu beginnen (*Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 94*).

### Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz

#### ACHTUNG

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

Sie können den Schwellenwert für die Herzfrequenz einrichten.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > HF am Handgelenk > Alarme für abnormale Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Oberer Alarm** oder **Unterer Alarm**.
- 4 Richten Sie den Schwellenwert für die Herzfrequenz ein.

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

## Senden von Herzfrequenzdaten

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

**TIPP:** Sie können die Aktivitätseinstellungen so anpassen, dass die Herzfrequenz beim Starten einer Aktivität automatisch gesendet wird (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 60*). Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an ein Edge® Gerät senden.

**HINWEIS:** Das Senden von Herzfrequenzdaten ist bei Tauchaktivitäten nicht möglich.

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > HF am Handgelenk > Herzfrequenz senden**.
- Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü zu öffnen, und wählen Sie **♥**.

**HINWEIS:** Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 89*).

2 Drücken Sie die Taste **START**.

Die Uhr sendet jetzt die Herzfrequenzdaten.

3 Koppeln Sie die Uhr mit dem kompatiblen Gerät.

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

4 Drücken Sie **STOP**, um das Senden von Herzfrequenzdaten zu beenden.

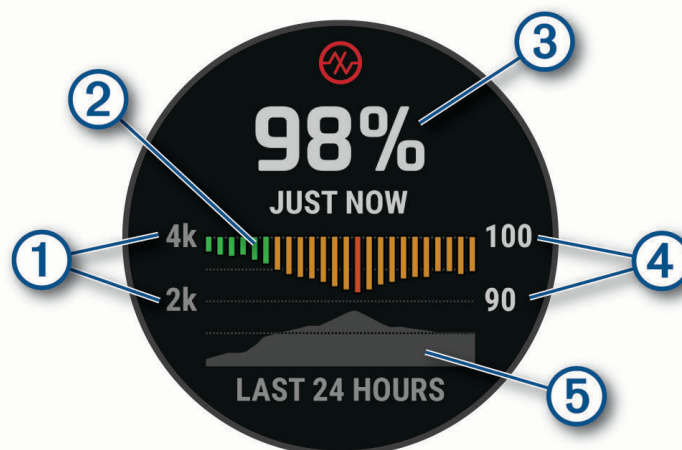
## Pulsoximeter

Die Uhr ist mit einem Pulsoximeter am Handgelenk ausgestattet, um die periphere Sauerstoffsättigung Ihres Bluts (SpO2) zu berechnen. Mit zunehmender Höhe kann der Sauerstoffgehalt Ihres Bluts abnehmen. Wenn Sie Ihre Sauerstoffsättigung kennen, können Sie besser ermitteln, wie sich Ihr Körper bei Alpinsportarten und Expeditionen an große Höhen anpasst.

Sie können manuell eine Pulsoximetermessung starten, indem Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen (*Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 95*). Außerdem können Sie eine ganztägige Messung aktivieren (*Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 95*). Wenn Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen, während Sie sich nicht fortbewegen, analysiert die Uhr die Sauerstoffsättigung und die Höhe über dem Meeresspiegel. Das Höhenprofil ist ein Anhaltspunkt dafür, wie sich die Pulsoximeterdaten bezüglich Ihrer Höhe ändern.

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

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Pulsoximetermessung finden Sie unter [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



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

## Erhalt von Pulsoximeterdaten

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

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

- 1 Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, drücken Sie auf dem Displaydesign **UP** oder **DOWN**, um die Pulsoximeterübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**, um Übersichtsdetails anzuzeigen und mit der Pulsoximetermessung zu beginnen.
- 3 Bewegen Sie sich ca. 30 Sekunden nicht.

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

- 4 Drücken Sie **DOWN**, um eine Grafik der Pulsoximeterwerte der letzten sieben Tage anzuzeigen.

## Einrichten des Pulsoximetermodus

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Pulsoximeter > Pulsoximetermodus**.
- 3 Wählen Sie eine Option:

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

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

## 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.

## Kompass

Die Uhr verfügt über einen 3-Achsen-Kompass mit Funktion zur automatischen Kalibrierung. Die Funktionen und das Aussehen des Kompasses sind davon abhängig, ob GPS aktiviert ist und ob Sie zu einem Ziel navigieren. Die Kompasseinstellungen können manuell geändert werden ([Kompasseinstellungen, Seite 96](#)).

### Einrichten der Kompassrichtung

- 1 Drücken Sie in der Kompassübersicht die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Richtung festlegen**.
- 3 Zeigen Sie mit der oberen Seite der Uhr in die gewünschte Richtung und drücken Sie **START**.  
Wenn Sie von der Richtung abweichen, wird auf dem Kompass die richtige Richtung und der Grad der Abweichung angezeigt.

### Kompasseinstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Kompass**.

**Kalibrieren:** Ermöglicht es Ihnen, den Kompasssensor manuell zu kalibrieren ([Manuelles Kalibrieren des Kompasses, Seite 97](#)).

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

**Nordreferenz:** Richtet auf dem Kompass die Nordreferenz ein ([Einrichten der Nordreferenz, Seite 97](#)).

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

## Manuelles Kalibrieren des Kompasses

### HINWEIS

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

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

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Kompass > Kalibrieren**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Vollständige Kalibrierung**, um eine Kalibrierung durchzuführen, bei der die Uhr in alle Richtungen gedreht wird.
  - Wählen Sie **Schnellkalibrierung > Start**, um eine kurze Kalibrierung durchzuführen, bei der die Uhr eine 8 beschreibt.

**HINWEIS:** Die Option **Vollständige Kalibrierung** bietet eine bessere Genauigkeit für das Tauchen. Die Option **Schnellkalibrierung** ist für andere Aktivitäten geeignet.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

### Einrichten der Nordreferenz

Sie können zur Berechnung der Richtungsinformationen die Richtungsreferenz einstellen.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Kompass > Nordreferenz**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Wahr**, um den geografischen Norden als Richtungsreferenz einzurichten.
  - Wählen Sie **Magnetisch**, um die magnetische Missweisung für die aktuelle Position automatisch einzurichten.
  - Wählen Sie **Gitter**, um Gitter Nord (000°) als Richtungsreferenz einzurichten.
  - Wählen Sie **Benutzer > Magnetische Missweisung**, geben Sie die magnetische Missweisung ein und wählen Sie **Fertig**, um die magnetische Missweisung manuell einzurichten.

## Höhenmesser und Barometer

Die Uhr verfügt über einen internen Höhenmesser und ein internes Barometer. Die Uhr erfasst ständig Höhen- und Luftdruckdaten, auch im Energiesparmodus. Der Höhenmesser zeigt basierend auf Änderungen des Drucks Ihre ungefähre Höhe an. Das Barometer zeigt Umgebungsdruckdaten an, die auf der Höhe basieren, auf der der Höhenmesser zum letzten Mal kalibriert wurde ([Höhenmessereinstellungen, Seite 97](#)).

### Höhenmessereinstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Höhenmesser**.

**Kalibrieren:** Ermöglicht eine manuelle Kalibrierung des Höhenmessersensors.

**Auto-Kalibrierung:** Ermöglicht eine Selbstkalibrierung des Höhenmessers, die jedes Mal durchgeführt wird, wenn Sie Satellitensysteme verwenden.

**Sensormodus:** Legt den Modus für den Sensor fest. Bei der Option Automatisch werden entsprechend Ihrer Bewegung sowohl der Höhenmesser als auch das Barometer verwendet. Verwenden Sie die Option Nur Höhenmesser, wenn die Aktivität Höhenänderungen enthält, oder die Option Nur Barometer, wenn die Aktivität keine Höhenänderungen enthält.

**Höhe:** Richtet die für die Höhe verwendeten Maßeinheiten ein.

## Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers

Die Uhr wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung am GPS-Startpunkt. Sie können den barometrischen Höhenmesser manuell kalibrieren, wenn Sie die genaue Höhe kennen.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Höhenmesser**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Auto-Kalibrierung**, um die Kalibrierung automatisch vom GPS-Startpunkt vorzunehmen.
  - Wählen Sie **Kalibrieren > Manuell eingeben**, um die aktuelle Höhe manuell einzugeben.
  - Wählen Sie **Kalibrieren > DHM verwenden**, um die aktuelle Höhe vom digitalen Höhenmodell einzugeben.  
**HINWEIS:** Bei einigen Uhren ist für die Verwendung des digitalen Höhenmodells für die Kalibrierung eine Telefonverbindung erforderlich.
  - Wählen Sie **Kalibrieren > GPS verwenden**, um die aktuelle Höhe von der GPS-Position einzugeben.

## Barometereinstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Barometer**.

**Kalibrieren:** Ermöglicht eine manuelle Kalibrierung des Barometersensors.

**Profil:** Richtet den Zeitraum für das Diagramm in der Barometerübersicht ein.

**Unwetterwarnung:** Richtet ein, bei welcher Änderung des barometrischen Drucks eine Unwetterwarnung ausgegeben wird.

**Sensormodus:** Legt den Modus für den Sensor fest. Bei der Option Automatisch werden entsprechend Ihrer Bewegung sowohl der Höhenmesser als auch das Barometer verwendet. Verwenden Sie die Option Nur Höhenmesser, wenn die Aktivität Höhenänderungen enthält, oder die Option Nur Barometer, wenn die Aktivität keine Höhenänderungen enthält.

**Druck:** Legt fest, wie die Uhr Druckdaten anzeigt.

## Kalibrieren des Barometers

Die Uhr wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung am GPS-Startpunkt. Sie können den Barometer manuell kalibrieren, wenn Sie die genaue Höhe oder den genauen Luftdruck in Meereshöhe kennen.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Barometer > Kalibrieren**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Manuell eingeben**, um die aktuelle Höhe oder den Luftdruck in Meereshöhe (optional) einzugeben.
  - Wählen Sie **DHM verwenden**, um die Kalibrierung automatisch vom digitalen Höhenmodell vorzunehmen.  
**HINWEIS:** Bei einigen Uhren ist für die Verwendung des digitalen Höhenmodells für die Kalibrierung eine Telefonverbindung erforderlich.
  - Wählen Sie **GPS verwenden**, um die Kalibrierung automatisch vom GPS-Startpunkt vorzunehmen.

## Einrichten einer Unwetterwarnung

### **WARNUNG**

Dieser Alarm dient lediglich der Information und soll nicht als Hauptquelle zum Verfolgen von Wetteränderungen dienen. Sie sind dafür verantwortlich, Wetterberichte und -bedingungen zu überprüfen, auf die Umgebung zu achten und sich sicher zu verhalten, insbesondere bei Unwettern. Die Nichteinhaltung dieser Warnung könnte zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benachr. und Alarme** > **Systemalarme** > **Barometer** > **Unwetterwarnung**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Status**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
  - Wählen Sie **Rate**, um die Rate der Änderung des barometrischen Drucks zu aktualisieren, bei der eine Unwetterwarnung ausgegeben wird.

## Funksensoren

Die Smartwatch kann über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden (*Koppeln von Funksensoren, Seite 101*). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 58*). Wenn die Smartwatch mit einem Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Wenn Sie Informationen zur Kompatibilität bestimmter Garmin Sensoren erhalten, Sensoren erwerben oder das Benutzerhandbuch anzeigen möchten, besuchen Sie die Website [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) für den jeweiligen Sensor.

Sensortyp	Beschreibung
Golfsensoren	Sie können Approach Golfsensoren verwenden, um Ihre Golfschläge, einschließlich Position, Distanz und Schlägertyp, automatisch zu speichern.
DogTrack	Ermöglicht es Ihnen, Daten von einem kompatiblen Handgerät für die Hundeortung zu empfangen.
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 Anzeige	Verwenden Sie den Modus Externe Anzeige, um Datenseiten der Uhr während einer Tour oder eines Triathlons auf einem kompatiblen Edge Fahrradcomputer anzuzeigen.
Externe Herzfrequenz	Sie können einen externen Sensor verwenden, beispielsweise einen Herzfrequenz-Brustgurt der HRM 200, 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.
inReach	Mit der inReach Fernbedienungsfunktion können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über die Descent Uhr bedienen ( <a href="#">Verwenden der inReach Fernbedienung, Seite 103</a> ).
Leuchten	Verwenden Sie die Varia™ Smart-Fahrradlichter, um das Situationsbewusstsein zu verbessern.
PC	Sie können Videospiele auf dem Computer spielen und Echtzeitstatistiken auf dem Gerät sehen ( <a href="#">Verwenden der Garmin GameOn™ App, Seite 52</a> ).
Leistung	Verwenden Sie die Rally™ oder Vector™ Leistungsmesser-Fahrradpedale, um Leistungsdaten auf der Uhr anzuzeigen. Sie können die Leistungsbereiche anpassen, damit Sie Ihren Zielen und Fähigkeiten entsprechen ( <a href="#">Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 116</a> ), oder Bereichsalarme verwenden, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen ( <a href="#">Einrichten von Alarmen, Seite 64</a> ).
Radar	Verwenden Sie ein Varia Fahrradradar, um das Situationsbewusstsein zu verbessern und Alarme zu herannahenden Fahrzeugen zu senden.
RD Pod	Verwenden Sie einen Running Dynamics Pod, um Lauffeffizienzdaten aufzuzeichnen und auf der Uhr anzuzeigen ( <a href="#">Lauffeffizienz, Seite 102</a> ).
Smart-Trainer	Sie können die Uhr mit einem Indoor-Smart-Trainer verwenden, um beim Folgen einer Strecke, einer Tour oder eines Trainings den Widerstand zu simulieren ( <a href="#">Verwenden eines Indoor Trainers, Seite 42</a> ).
Geschwindigkeit/TF	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben ( <a href="#">Radgröße und -umfang, Seite 158</a> ).
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.
VIRB	Mit der VIRB Fernbedienungsfunktion können Sie die VIRB Action-Kamera über die Uhr bedienen ( <a href="#">VIRB Fernbedienung, Seite 104</a> ).
XERO-Laserpositionen	Sie können Laserpositionsinformationen von einem Xero Gerät anzeigen und teilen ( <a href="#">Xero Laserpositionseinstellungen, Seite 105</a> ).



## Koppeln von Funksensoren

Wenn ein Funksensor zum ersten Mal über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit der Uhr verbunden wird, müssen die Uhr und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt die Uhr automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist. Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

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

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

- 2 Die Uhr muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.

**HINWEIS:** Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu anderen Funksensoren ein.

- 3 Halten Sie **MENU** gedrückt.

- 4 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen**.

- 5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Alle Sensoren suchen**.
- Wählen Sie einen Sensortyp.

Nachdem der Sensor mit der Uhr gekoppelt wurde, ändert sich der Status des Sensors von Suche läuft in Verbunden. Sensordaten werden in der Datenseitenschleife oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt. Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 58](#)).

## Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör

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

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

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

**HINWEIS:** Die automatische Kalibrierung funktioniert nicht bei Indoor-, Trailrun- oder Ultralauf-Aktivitätsprofilen ([Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz, Seite 101](#)).

**Manuelle Kalibrierung:** Nach einem Training auf dem Laufband mit einem verbundenen Herzfrequenzzubehör können Sie **Kalibr. u. speich.** wählen ([Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 39](#)).

## Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz

- Aktualisieren Sie die Software der Descent Uhr ([Produkt-Updates, Seite 134](#)).
- Absolvieren Sie mehrere Lauftrainings im Freien, wobei das GPS aktiviert und das Zubehör der HRM-Fit oder HRM-Pro Serie verbunden ist. Es ist wichtig, dass die Pacebereiche beim Laufen im Freien den Pacebereichen auf dem Laufband entsprechen.
- Wenn Ihr Weg beim Laufen durch Sand oder tiefen Schnee führt, deaktivieren Sie in den Sensoreinstellungen die Option **Auto-Kalibrierung**.
- Falls Sie zuvor einen kompatiblen Laufsensoren über die ANT+ Technologie verbunden haben, wählen Sie für den Laufsensoren-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 39](#)).
- 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 39](#)).

## Lauffeffizienz

Lauffeffizienzdaten liefern Echtzeit-Informationen zu Ihrer Laufform. Die Descent Smartwatch verfügt über einen Beschleunigungsmesser für die Berechnung von fünf Lauffeffizienzwerten. Zum Erhalten aller sechs Lauffeffizienzwerte müssen Sie die Descent Uhr mit einem als Zubehör verfügbaren HRM-Fit oder Gerät der HRM-Pro Serie oder mit einem anderen Lauffeffizienz-Zubehör koppeln, das Körperbewegungen misst. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

### Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten

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

- Stellen Sie sicher, dass Sie über ein Lauffeffizienz-Zubehör verfügen, z. B. über das HRM-Fit Zubehör oder das Zubehör der HRM-Pro Serie.
- Koppeln Sie das Lauffeffizienz-Zubehör entsprechend den Anweisungen erneut mit der Uhr.
- Wenn Sie das HRM-Fit Zubehör oder das Zubehör der HRM-Pro Serie verwenden, koppeln Sie es mit der Uhr. Verwenden Sie hierzu die ANT+ Technologie anstelle der Bluetooth Technologie.
- Falls für die Lauffeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass das Zubehör richtig herum getragen wird.

**HINWEIS:** Informationen zur Bodenkontaktzeit und zur Balance der Bodenkontaktzeit werden nur beim Laufen angezeigt. Sie werden nicht beim Gehen berechnet.

**BEACHTEN:** Die Balance der Bodenkontaktzeit wird nicht berechnet, wenn die Lauffeffizienzdaten am Handgelenk gemessen werden.

## Laufleistung

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

Die Laufleistung kann mit einem kompatiblen Laufeffizienz-Zubehör oder den Sensoren der Uhr gemessen werden. Sie können die Datenfelder für die Laufleistung anpassen, um Ihre Leistungsabgabe zu sehen und Ihr Training anzupassen (*Datenfelder, Seite 139*). Richten Sie Leistungsalarme ein, damit Sie beim Erreichen eines bestimmten Leistungsbereichs benachrichtigt werden (*Aktivitätsalarme, Seite 62*).

Laufleistungsbereiche ähneln Radfahr-Leistungsbereichen. Bei den Werten für die Bereiche handelt es sich um Standardwerte basierend auf Geschlecht, Gewicht und durchschnittlicher Fähigkeit. Sie stimmen eventuell nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder dafür Ihr Garmin Connect Konto verwenden (*Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 116*).

## Einstellungen der Laufleistung

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

**Status:** Aktiviert oder deaktiviert die Aufzeichnung Garmin von Laufleistungsdaten. Sie können diese Einstellung verwenden, wenn Sie lieber die Laufleistungsdaten eines Drittanbieters verwenden möchten.

**Quelle:** Ermöglicht die Auswahl des Geräts, das zur Aufzeichnung von Laufleistungsdaten verwendet werden soll. Die Option Smart-Modus erkennt und verwendet automatisch das Laufeffizienz-Zubehör, sofern verfügbar. Wenn kein Zubehör angeschlossen ist, verwendet die Smartwatch die am Handgelenk gemessenen Laufleistungsdaten.

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

## inReach Fernbedienung

Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über die Descent Uhr bedienen. Weitere Informationen zu kompatiblen Geräten finden Sie unter [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

## Verwenden der inReach Fernbedienung

Zum Verwenden der inReach Fernbedienung muss die inReach Übersicht der Übersichtsschleife hinzugefügt werden (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 75*).

- 1 Schalten Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät ein.
- 2 Drücken Sie auf der Descent Uhr auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die inReach Übersicht anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **START**, um nach dem inReach Satellitenkommunikationsgerät zu suchen.
- 4 Drücken Sie **START**, um das inReach Satellitenkommunikationsgerät zu koppeln.
- 5 Drücken Sie **START** und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **SOS initiieren**, um eine SOS-Nachricht zu senden.  
**HINWEIS:** Sie sollten die SOS-Funktion ausschließlich in einer echten Notfallsituation verwenden.
  - Wählen Sie **Nachrichten > Neue Nachricht**, dann die Kontakte für die Nachricht und geben Sie den Nachrichtentext ein bzw. wählen Sie eine Sofortnachrichtensoption, um eine SMS-Nachricht zu senden.
  - Wählen Sie **Vorlage senden** und wählen Sie eine Nachricht aus der Liste, um eine Nachrichtenvorlage zu senden.
  - Wählen Sie **Tracking**, um den Timer und die während einer Aktivität zurückgelegte Strecke anzuzeigen.

## VIRB Fernbedienung

Mit der VIRB Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera von Weitem bedienen.

### Bedienen einer VIRB Action-Kamera

Zum Verwenden der VIRB Fernbedienung müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Serie – Benutzerhandbuch* zu finden.

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
- 2 Koppeln Sie die VIRB Kamera mit der Descent Uhr ([Koppeln von Funksensoren, Seite 101](#)).  
Die VIRB Übersicht wird automatisch der Übersichtsschleife hinzugefügt.
- 3 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die VIRB Übersicht anzuzeigen.
- 4 Warten Sie bei Bedarf, während die Uhr eine Verbindung mit der Kamera herstellt.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aufzeichnung starten**, um ein Video aufzunehmen.  
Auf dem Descent Display wird der Videozähler angezeigt.
  - Drücken Sie **DOWN**, um während der Videoaufnahme ein Foto aufzunehmen.
  - Drücken Sie **STOP**, um die Videoaufnahme manuell anzuhalten.
  - Wählen Sie **Foto aufnehmen**, um ein Foto aufzunehmen.
  - Wählen Sie **Serienbilder aufnehmen**, um mehrere Fotos im Serienbildmodus aufzunehmen.
  - Wählen Sie **Ruhezustand ein**, um den Ruhezustand der Kamera zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Ruhezustand aus**, um den Ruhezustand der Kamera zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Einstellungen**, um Video- und Fotoeinstellungen zu ändern.

### Bedienen einer VIRB Action-Kamera während einer Aktivität

Zum Verwenden der VIRB Fernbedienung müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Serie – Benutzerhandbuch* zu finden.

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
- 2 Koppeln Sie die VIRB Kamera mit der Descent Uhr ([Koppeln von Funksensoren, Seite 101](#)).  
Wenn die Kamera gekoppelt ist, wird den Aktivitäten automatisch eine VIRB Datenseite hinzugefügt.  
**HINWEIS:** Die VIRB Datenseite ist nicht für Tauchaktivitäten verfügbar.
- 3 Drücken Sie während einer Aktivität die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die VIRB Datenseite anzuzeigen.
- 4 Warten Sie bei Bedarf, während die Uhr eine Verbindung mit der Kamera herstellt.
- 5 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 6 Wählen Sie **VIRB**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Einstellungen > Aufzeichnungsmodus > Starten/Anh. Timer**.  
**HINWEIS:** Die Videoaufzeichnung wird automatisch gestartet und angehalten, wenn Sie eine Aktivität starten und beenden.
  - Wählen Sie **Einstellungen > Aufzeichnungsmodus > Manuell**.
  - Wählen Sie **Aufzeichnung starten**, um manuell ein Video aufzunehmen.  
Auf dem Display der Descent wird der Videozähler angezeigt.
  - Drücken Sie **DOWN**, um während der Videoaufnahme ein Foto aufzunehmen.
  - Drücken Sie **STOP**, um die Videoaufnahme manuell anzuhalten.
  - Wählen Sie **Serienbilder aufnehmen**, um mehrere Fotos im Serienbildmodus aufzunehmen.
  - Wählen Sie **Ruhezustand ein**, um den Ruhezustand der Kamera zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Ruhezustand aus**, um den Ruhezustand der Kamera zu deaktivieren.

## Xero Laserpositionseinstellungen

Zum Anpassen von Laserpositionseinstellungen müssen Sie zunächst ein kompatibles Xero Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 101](#)).

Halten Sie **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > XERO-Laserpositionen > Laserpositionen**.

**Während der Aktivität:** Aktiviert die Anzeige von Laserpositionsinformationen von einem kompatiblen, gekoppelten Xero Gerät während einer Aktivität.

**Teilen-Modus:** Ermöglicht es Ihnen, Laserpositionsinformationen öffentlich mit anderen zu teilen oder privat zu senden.

## Karte

▲ kennzeichnet die aktuelle Position auf der Karte. Positionsnamen und Symbole werden ebenfalls auf der Karte angezeigt. Wenn Sie zu einem Ziel navigieren, wird die Route auf der Karte mit einer Linie gekennzeichnet.

- Kartennavigation ([Verschieben und Zoomen der Karte, Seite 105](#))
- Karteneinstellungen ([Karteneinstellungen, Seite 105](#))

## Verschieben und Zoomen der Karte

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

## Karteneinstellungen

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

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

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

**Benutzerpositionen:** Blendet Favoriten auf der Karte ein oder aus.

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

## Konnektivität

Konnektivitätsfunktionen sind für die Uhr verfügbar, wenn Sie diese mit Ihrem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 106](#)).


## Smartphone-Verbindungsfunktionen

Smartphone-Verbindungsfunktionen sind für die Descent Uhr verfügbar, wenn Sie sie über die Garmin Dive App koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 106*).

- App-Funktionen der Garmin Dive App (*Garmin Dive App, Seite 111*)
- App-Funktionen der Garmin Connect App, der Connect IQ App und mehr (*Telefon-Apps und Computeranwendungen, Seite 108*)
- Übersichten (*Übersichten, Seite 71*)
- Funktionen des Steuerungsmenüs (*Steuerungen, Seite 86*)
- Sicherheits- und Trackingfunktionen (*Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 117*)
- Interaktionen mit dem Telefon, z. B. Benachrichtigungen (*Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 106*)

### Koppeln eines Smartphones

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

- 1 Wählen Sie während der Vornahme der Grundeinstellungen auf der Uhr das Symbol , wenn Sie zur Kopplung mit dem Smartphone aufgefordert werden.

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

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

### Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die Uhr mit einem kompatiblen Mobilgerät koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 106*).

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Konnektivität > Telefon > Smart Notifications > Status > Ein.**
- 3 Wählen Sie **Allgemeine Nutzung** oder **Während der Aktivität**.
- 4 Wählen Sie einen Benachrichtigungstyp.
- 5 Wählen Sie Voreinstellungen für Status, Ton und Vibration.
- 6 Drücken Sie **BACK**.
- 7 Wählen Sie Voreinstellungen für Datenschutz und Zeitlimit.
- 8 Drücken Sie **BACK**.
- 9 Wählen Sie **Signatur**, um den SMS-Antworten eine Signatur hinzuzufügen.

### Anzeigen von Benachrichtigungen

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



## Empfangen eingehender Anrufe

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

- Wählen Sie **Annehmen**, um den Anruf anzunehmen.

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

- Wählen Sie **Ablehnen**, um den Anruf abzulehnen.
- Wählen Sie **Antworten** und anschließend eine Nachricht aus der Liste, um den Anruf abzulehnen und sofort eine SMS-Antwort zu senden.

**HINWEIS:** Zum Senden einer SMS-Antwort muss per Android™ eine Verbindung mit einem kompatiblen Bluetooth Smartphone bestehen.

## Beantworten von SMS-Nachrichten

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

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

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

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

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

## Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können Benachrichtigungen, die auf der Descent G2 Uhr angezeigt werden, über Ihr kompatibles Smartphone verwalten.

Wählen Sie eine Option:

- Wenn Sie ein iPhone® verwenden, gehen Sie zu den iOS® Benachrichtigungseinstellungen und wählen Sie die Benachrichtigungen aus, die auf dem Smartphone und der Uhr angezeigt werden sollen.


**HINWEIS:** Alle auf dem iPhone aktivierten Benachrichtigungen werden auch auf der Uhr angezeigt.

- Wenn Sie ein Android Smartphone verwenden, wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Einstellungen > Benachrichtigungen > App-Benachrichtigungen** und wählen Sie die Benachrichtigungen aus, die auf der Uhr angezeigt werden sollen.

## Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung

Sie können die Bluetooth Telefonverbindung über das Steuerungsmenü deaktivieren.

**HINWEIS:** Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs](#), Seite 89).

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

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

## Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen

Sie können die Descent G2 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 **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Konnektivität > Telefon > Alarme**.

## Telefon-Apps und Computeranwendungen

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

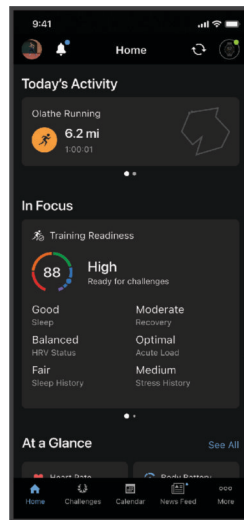
### Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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



## Verwenden der Garmin Connect App

Nachdem Sie die Uhr mit dem Telefon gekoppelt haben ([Koppeln eines Smartphones, Seite 106](#)), können Sie über die Garmin Connect App alle Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochladen.

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

## Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App

Zum Aktualisieren der Software der Uhr mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen die Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 106](#)).

Synchronisieren Sie die Uhr mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 109](#)).

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

## Einheitlicher Trainingszustand

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

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

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

**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 Descent G2 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 Descent G2 ansehen.

Synchronisieren Sie die Uhr der Descent G2 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 109](#)).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf der Uhr der Descent G2 angezeigt.

## Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

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

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

## Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express

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

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.  
Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von Garmin Express an das Gerät gesendet.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Trennen Sie das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.

## Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect

**HINWEIS:** Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 89](#)).

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

## Garmin Connect+ Abonnement

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

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

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

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

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

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

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

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

## 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](https://garmin.com/connectiqapp)).

**HINWEIS:** Zu Ihrer Sicherheit sind Connect IQ Funktionen während Tauchgängen nicht verfügbar. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass alle Tauchfunktionen ordnungsgemäß funktionieren.

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

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

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

## Herunterladen von Connect IQ Funktionen

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie die Descent G2 Uhr mit dem Telefon koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 106](#)).

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

## Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

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

## Garmin Dive App

Die Garmin Dive App ermöglicht es Ihnen, Taucherlogbücher vom kompatiblen Garmin Gerät hochzuladen. Sie können detailliertere Informationen zu Tauchgängen hinzufügen, u. a. Umweltbedingungen, Fotos, Notizen und Angaben zu Tauchbuddies. Verwenden Sie die Karte, um nach neuen Tauchplätzen zu suchen und die Positionsdetails und Fotos anzuzeigen, die von anderen Benutzern geteilt wurden.

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

## Garmin Explore™

Die Garmin Explore Website und App ermöglichen es Ihnen, Strecken, Wegpunkte und Sammlungen zu erstellen, Touren zu planen und Cloud-Speicher zu verwenden. Die Website und die App bieten sowohl online als auch offline erweiterte Planungsoptionen, sodass Sie Daten mit Ihrem kompatiblen Garmin Gerät teilen und synchronisieren können. Verwenden Sie die App, um Karten für den Offline-Zugriff herunterzuladen und dann überall zu navigieren, ohne Mobilfunk zu nutzen.

Laden Sie die Garmin Explore App im App-Shop des Smartphones ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)) oder unter [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com) herunter.

## Garmin Messenger App

### WARNUNG

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

### ACHTUNG

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

### HINWEIS

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

Sie können die App verwenden, um anderen Garmin Messenger App-Benutzern Nachrichten zu senden, einschließlich Freunden und Familie, die nicht über Garmin Geräte verfügen. Jeder kann die App herunterladen und mit dem Smartphone verbinden. Dann ist über das Internet die Kommunikation mit anderen App-Benutzern möglich (ohne Anmeldung). App-Benutzer können auch Gruppennachrichten-Threads mit anderen SMS-Telefonnummern erstellen. Neue Mitglieder, die in die Gruppennachricht aufgenommen werden, können die App herunterladen und die Nachrichten der anderen Mitglieder lesen.

Für Nachrichten, die über eine drahtlose oder eine Mobilfunkverbindung des Smartphones gesendet werden, fallen keine Gebühren für die Datennutzung oder zusätzliche Kosten im Rahmen des Satellitenabonnements an. Für empfangene Nachrichten fallen evtl. Gebühren an, falls versucht wird, die Nachricht sowohl über das Iridium Satellitennetzwerk als auch über das Internet zu übermitteln. Es gelten standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten im Rahmen Ihres Datentarifs.

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

## Verwenden der Messenger Funktion

### ⚠ ACHTUNG

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

### HINWEIS

Zum Verwenden der Messenger Funktion muss die Descent G2 Uhr über die Garmin Messenger Technologie mit der Bluetooth App auf Ihrem kompatiblen Smartphone verbunden sein.

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

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

## Garmin Golf™ App

Mit der Garmin Golf App können Sie Scorecards vom Descent G2 Gerät hochladen, um sich detaillierte Statistiken und Golfschlaganalysen anzusehen. Golfer können unter Verwendung der Garmin Golf App auf verschiedenen Golfplätzen gegeneinander antreten. Für mehr als 43.000 Golfplätze sind Bestenlisten verfügbar, an denen jeder teilnehmen kann. Sie können ein Turnier einrichten und Spieler zur Teilnahme einladen. Mit einer Garmin Golf Mitgliedschaft können Sie auf dem Smartphone Daten zu den Konturen des Grüns anzeigen. Weitere Funktionen sind für das Descent G2 Gerät mit einer Garmin Golf Mitgliedschaft verfügbar, beispielsweise detailliertere Golfplatzkarten, Daten zu den Konturen des Grüns, die Touch-Zielauswahl und PlaysLike Distanzen.

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](https://garmin.com/golfapp)).

## Garmin Share

### HINWEIS


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

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

## Teilen von Daten mit Garmin Share



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

Die Descent Uhr kann Daten senden und empfangen, wenn sie mit einem anderen kompatiblen Garmin Gerät verbunden ist (*Empfangen von Daten mit Garmin Share, Seite 113*). Außerdem können Sie Daten zwischen verschiedenen Geräten austauschen. Beispielsweise können Sie eine Lieblingsstrecke von Ihrem Edge Fahrradcomputer mit Ihrer kompatiblen Garmin Uhr teilen.

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

## Empfangen von Daten mit Garmin Share

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

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

## Garmin Share Einstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Konnektivität > Garmin Share**.

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

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

# Benutzerprofil

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

## Einrichten des Benutzerprofils

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

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

## Einstellungen zum Geschlecht

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

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

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

## Anzeigen des Fitnessalters

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

**HINWEIS:** Sie erhalten die genauesten Angaben zum Fitnessalter, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 113](#)).

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

## Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

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

## Fitnessziele

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

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

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 116](#) verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

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



## Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

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

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Max. HF** und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.  
Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre maximale Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch aufzeichnen ([Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 116](#)).
- 4 Wählen Sie **LSHF** und geben Sie Ihre Laktatschwellen-Herzfrequenz ein ([Laktatschwelle, Seite 80](#)).  
Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen ([Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 116](#)).
- 5 Wählen Sie **Ruheherzfrequenz > Eigene Werte** und geben Sie Ihre Herzfrequenz in Ruhe ein.  
Sie können die von der Uhr erfasste durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe verwenden oder eine benutzerdefinierte Herzfrequenz in Ruhe einrichten.
- 6 Wählen Sie **Bereiche > Basiert auf**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **%HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **%LSHF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Laktatschwellen-Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 8 Wählen Sie einen Bereich und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 9 Wählen Sie **Sport-Herzfrequenz** und anschließend ein Sportprofil, um unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).
- 10 Wiederholen Sie die Schritte, um Sport-Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).

## Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch die Uhr

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

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Benutzerprofil-Einstellungen richtig sind ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 113](#)).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Trends der Herzfrequenz und die Zeit in Bereichen an.

## Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

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

## Einrichten von Leistungsbereichen

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

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Leistung**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie **Basiert auf**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **% FTP** bzw. **% anaerobe Schwelle**, um die Bereiche als Prozentsatz der anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 6 Wählen Sie **FTP** oder **Anaerobe Schwelle** und geben Sie den Wert ein.  
Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre anaerobe Schwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen ([Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 116](#)).
- 7 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Minimum**, und geben Sie einen Mindestwert für die Leistung ein.

## Automatisches Erfassen von Leistungswerten

Die Funktion Automatische Erkennung ist standardmäßig aktiviert. Die Uhr kann während einer Aktivität automatisch Ihre maximale Herzfrequenz und die Laktatschwelle erfassen. Wenn die Uhr mit einem kompatiblen Leistungsmesser gekoppelt ist, kann sie während einer Aktivität Ihre leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) erfassen.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Automatische Erkennung**.
- 3 Wählen Sie eine Option.



# 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 Descent G2 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](https://garmin.com/safety).

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

**Unfall-Benachrichtigung:** Wenn die Descent G2 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.

**LiveTrack:** Ermöglicht es Freunden und Familie, Ihren Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit zu folgen. Sie können Freunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese Ihre Livedaten auf einer Webseite anzeigen können.

**Live Event Sharing:** Ermöglicht es Ihnen, während eines Events Nachrichten mit Echtzeit-Updates an Freunde und Familie zu senden.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das Gerät mit einem kompatiblen Android Smartphone verbunden ist.

## Hinzufügen von Notfallkontakten

Die Telefonnummern von Notfallkontakten werden für die Sicherheits- und Trackingfunktionen verwendet.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **...**.
- 2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking > Sicherheitsfunktionen > Notfallkontakte > Notfallkontakte hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ihre Notfallkontakte erhalten eine Benachrichtigung, wenn Sie sie als Notfallkontakt hinzufügen, und können Ihre Anfrage dann annehmen oder ablehnen. Falls ein Kontakt die Anfrage ablehnt, müssen Sie einen anderen Notfallkontakt wählen.

## Hinzufügen von Kontakten

Sie können der Garmin Connect App bis zu 50 Kontakte hinzufügen. Kontakt-E-mails können mit der LiveTrack Funktion verwendet werden. Drei dieser Kontakte können als Notfallkontakte verwendet werden ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 117](#)).

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

Nachdem Sie Kontakte hinzugefügt haben, müssen Sie die Daten synchronisieren, um die Änderungen auf das Descent G2 Gerät anzuwenden ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 109](#)).

## 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 117](#)). 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 **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sicherheit > Unfall-Benachrichtigung**.
- 3 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.

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

Wenn von der Descent G2 Uhr ein Unfall erkannt wird und eine Verbindung mit dem Smartphone besteht, kann die Garmin Connect App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte senden. Auf Ihrem Gerät und dem gekoppelten Smartphone wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Kontakte nach 15 Sekunden informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die automatisierte Notfallnachricht abbrechen.

## Anfordern von Hilfe

### ACHTUNG

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

### HINWEIS

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 117](#)). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt.
- 2 Wenn Sie spüren, dass das Gerät dreimal vibriert, lassen Sie die Taste los, um die Notfallhilfe zu aktivieren. Die Countdown-Seite wird angezeigt.  
**TIPP:** Sie können vor Ablauf des Countdowns die Option **Abbrechen** wählen, um die Nachricht abzuberechnen.

# Gesundheits- und Wellnesseinstellungen

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

**Herzfrequenz:** Ermöglicht es Ihnen, die Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk anzupassen ([Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 93](#)).

**Pulsoximetermodus:** Ermöglicht es Ihnen, einen Pulsoximetermodus auszuwählen ([Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 95](#)).

**Tagesübersicht:** Aktiviert die Tagesübersicht für die Body Battery, die einige Stunden vor der Schlafenszeit angezeigt wird. Die Tagesübersicht gibt Aufschluss darüber, wie sich der tägliche Stress und die täglichen Aktivitäten auf die Body Battery Reserven ausgewirkt haben ([Body Battery, Seite 75](#)).

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

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

**Inaktivitätsalarm:** Aktiviert oder deaktiviert den Inaktivitätsalarm ([Verwenden des Inaktivitätsalarms, Seite 119](#)).

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

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

## Automatisches Ziel

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 werden die Meldung Los! und der Inaktivitätsstatus angezeigt. Nach jeder Inaktivität von 15 Minuten werden weitere Segmente hinzugefügt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind ([Systemeinstellungen, Seite 127](#)).

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

## 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 Descent G2 Uhr berechnet Intensitätsminuten durch den Vergleich Ihrer Herzfrequenz mit Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe. Wenn die Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet die Uhr Minuten mit mäßiger Intensität durch die Analyse der Schritte pro Minute.

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

## Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt die Uhr automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in der Garmin Connect App oder in den Uhreinstellungen einrichten ([Anpassen des Schlafmodus, Seite 129](#)). Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Der Schlafcoach liefert Empfehlungen zum Schlafbedürfnis basierend auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, dem HFV-Status und Nickerchen ([Übersichten, Seite 71](#)). 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. Alarmer bleiben weiterhin aktiviert ([Steuerungen, Seite 86](#)).

## Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hoch ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 109](#)).  
Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.  
Sie können Schlafdaten, einschließlich Nickerchen, auf der Descent G2 Uhr anzeigen ([Übersichten, Seite 71](#)).

## Atemveränderungen

### WARNUNG

Das Descent G2 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](https://garmin.com/ataccuracy).

Der optische Herzfrequenzsensor des Descent G2 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. Die Sleep Score-Übersicht zeigt die aktuellen Daten zu Atemveränderungen an.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie die Übersicht zur Übersichtsliste hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 75](#)).

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

# Navigation

## Anzeigen und Bearbeiten von Favoriten

**TIPP:** Sie können eine Position über das Steuerungsmenü speichern (*Steuerungen, Seite 86*).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Navigieren > Favoriten**.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten.
- 4 Wählen Sie eine Option, um die Positionsdetails anzuzeigen oder zu bearbeiten.

## Einrichten von Referenzpunkten

Sie können einen Referenzpunkt einrichten, um die Richtung und Distanz zu einer Position oder Peilung bereitzustellen.

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Halten Sie **LIGHT** gedrückt.  
**TIPP:** Sie können einen Referenzpunkt einrichten, während Sie eine Aktivität aufzeichnen.
  - Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Referenzpunkt**.
- 3 Warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.
- 4 Drücken Sie **START** und wählen Sie **Punkt hinzufügen**.
- 5 Wählen Sie eine Position oder eine Peilung, die als Referenzpunkt für die Navigation verwendet werden soll.  
Der Kompasspfeil und die Distanz zum Ziel werden angezeigt.
- 6 Zeigen Sie mit der Oberseite der Uhr in die Richtung.  
Wenn Sie von der Richtung abweichen, wird auf dem Kompass die richtige Richtung und der Grad der Abweichung angezeigt.
- 7 Drücken Sie bei Bedarf **START** und wählen Sie **Punkt ändern**, um einen anderen Referenzpunkt einzurichten.

## Navigieren zu einem Ziel

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

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

## Navigieren zum Startpunkt einer gespeicherten Aktivität

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Aktivitäten**.
- 5 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 6 Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend eine Option:

- Wählen Sie **TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
- Wählen Sie **Gerade Linie**, um in einer geraden Linie zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.

Auf der Karte wird eine Linie von der aktuellen Position zum Startpunkt der letzten gespeicherten Aktivität angezeigt.

**HINWEIS:** Sie können den Timer starten, damit das Gerät nicht nach einer bestimmten Zeit in den Uhrmodus wechselt.

- 7 Drücken Sie **DOWN**, um den Kompass anzuzeigen (optional).  
Der Pfeil deutet in die Richtung des Startpunkts.

## Navigieren zum Startpunkt während einer Aktivität

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

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

Auf der Karte werden die aktuelle Position, der zu verfolgende Track und das Ziel angezeigt.

## Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“

Sie können mit der Uhr auf ein Objekt in der Ferne zeigen, z. B. auf einen Wasserturm, die Richtung speichern und dann zu dem Objekt navigieren.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Navigieren > Peilen und los**.
  - Wählen Sie eine Aktivität, halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Navigation > Peilen und los**.
- 3 Zeigen Sie mit der oberen Seite der Uhr auf ein Objekt und drücken Sie **START**.  
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 4 Drücken Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.

## Anhalten der Navigation

- 1 Halten Sie während einer Aktivität die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation anhalten**.

## Strecken

### **WARNUNG**


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

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

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

Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität. Wenn die ursprüngliche Strecke beispielsweise in 30 Minuten bewältigt wurde, treten Sie gegen einen Virtual Partner an, um zu versuchen, die Strecke in weniger als 30 Minuten zu bewältigen.

### Erstellen und Folgen von Strecken auf dem Gerät

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Strecken > Neu erstellen**.
- 5 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein, und wählen Sie .
- 6 Wählen Sie **Zwischenziel hinzufügen**.
- 7 Wählen Sie eine Option.
- 8 Wiederholen Sie bei Bedarf die Schritte 6 und 7.
- 9 Wählen Sie **Fertig > Strecke starten**.  
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 10 Drücken Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.

### Erstellen von Strecken in Garmin Connect


Zum Erstellen von Strecken in der Garmin Connect App müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 108](#)).

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

**HINWEIS:** Sie können diese Strecke an das Gerät senden ([Senden von Strecken an das Gerät, Seite 123](#)).

### Senden von Strecken an das Gerät

Sie können mit der Garmin Connect App erstellte Strecken an das Gerät senden ([Erstellen von Strecken in Garmin Connect, Seite 123](#)).

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



## Anzeigen oder Bearbeiten von Streckendetails

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

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

## Projizieren von Wegpunkten

Sie können eine neue Position erstellen, indem Sie die Distanz und Peilung von Ihrer aktuellen Position auf eine neue Position projizieren.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie den Aktivitäten und der Apps-Liste das Widget WP-Projektion hinzufügen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
  - 2 Wählen Sie **WP-Projektion**.
  - 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Richtung festzulegen.
  - 4 Drücken Sie **START**.
  - 5 Drücken Sie **DOWN**, um eine Maßeinheit zu wählen.
  - 6 Drücken Sie **UP**, um die Distanz einzugeben.
  - 7 Drücken Sie zum Speichern die Taste **START**.
- Der projizierte Wegpunkt wird unter einem Standardnamen gespeichert.

## Navigationseinstellungen

Sie können die Kartenmerkmale und die Darstellung bei der Navigation zu einem Ziel anpassen.

### Anpassen der Navigationsdatenseiten

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Datenseiten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Karte > Status**, um die Karte zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Karte > Datenfeld**, um ein Datenfeld, das Routeninformationen auf der Karte anzeigt, zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **POI entlang Route**, um Informationen zu den nächsten Streckenpunkten zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Wegweiser**, um die Wegweiserseite mit der Kompassrichtung oder dem Kurs ein- oder auszublenden, der bzw. dem Sie bei der Navigation folgen sollten.
  - Wählen Sie **Höhenprofil**, um das Höhenprofil zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie eine Seite, um diese hinzuzufügen, zu entfernen oder anzupassen.



## Richtungseinstellungen

Sie können das Verhalten des Zeigers festlegen, der während der Navigation angezeigt wird.

Halten Sie **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Navigation > Typ**.

**Peilung:** Weist in die Richtung des Ziels.

**Kurs:** Zeigt an, wo Sie sich in Relation zu einer Kurslinie befinden, die zum Ziel führt.


## Einrichten einer Richtungsanzeige

Sie können eine Richtungsanzeige einrichten, die während der Navigation auf den Datenseiten zu sehen ist. Die Anzeige weist in die Zielrichtung.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Richtungsanzeige**.

## Einrichten von Navigationsalarmen

Richten Sie Alarme ein, die Ihnen die Navigation zum Ziel erleichtern.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Alarme**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Distanz zum endgültigen Ziel**, um einen Alarm für eine bestimmte Distanz vom endgültigen Ziel einzurichten.
  - Wählen Sie **Ziel: Zeit**, um einen Alarm für die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum endgültigen Ziel einzurichten.
  - Wählen Sie **Abw.**, um einen Alarm für Streckenabweichungen einzurichten.
  - Wählen Sie **Abbiegehinweise**, um Abbiegehinweise zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Status**, um den Alarm zu aktivieren.
- 5 Geben Sie bei Bedarf einen Wert für die Distanz oder die Zeit ein, und wählen Sie .

## Energieverwaltungseinstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Power Manager**.

**Energiesparmodus:** Ermöglicht es Ihnen, Systemeinstellungen anzupassen, um die Akku-Laufzeit im Uhrmodus zu verlängern ([Anpassen des Energiesparmodus, Seite 126](#)).

**Energiemodi:** Ermöglicht es Ihnen, Systemeinstellungen, Aktivitätseinstellungen und GPS-Einstellungen anzupassen, um die Akku-Laufzeit während einer Aktivität zu verlängern ([Anpassen der Energiemodi, Seite 126](#)).

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

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

## Anpassen des Energiesparmodus

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

Aktivieren Sie den Energiesparmodus über das Steuerungsmenü (*Steuerungen, Seite 86*).

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Power Manager > Energiesparmodus**.
- 3 Wählen Sie **Status**, um den Energiesparmodus zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten** und dann eine Option:
  - Wählen Sie **Displaydesign**, um ein Energiespar-Displaydesign zu aktivieren, das einmal pro Minute aktualisiert wird.
  - Wählen Sie **Telefon**, um das gekoppelte Telefon zu trennen.
  - Wählen Sie **HF am Handgelenk**, um die Herzfrequenzmessung am Handgelenk zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Pulsoximeter**, um den Pulsoximetersensor zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Display immer an**, damit das Display deaktiviert wird, wenn es nicht verwendet wird.
  - Wählen Sie **Helligkeit**, um die Displayhelligkeit zu reduzieren.

Auf der Uhr werden die durch die jeweiligen Einstellungsänderungen gewonnenen Stunden an Akku-Laufzeit angezeigt.

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

## Ändern des Energiemodus

Sie können den Energiemodus ändern, um die Akku-Laufzeit während einer Aktivität zu verlängern.

- 1 Halten Sie während einer Aktivität die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Energiemodus**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Auf der Uhr werden die durch den ausgewählten Energiemodus verfügbaren Stunden an Akku-Laufzeit angezeigt.

## Anpassen der Energiemodi

Auf dem Gerät sind mehrere Energiemodi vorinstalliert, sodass Sie schnell Systemeinstellungen, Aktivitätseinstellungen und GPS-Einstellungen anpassen und so die Akku-Laufzeit während einer Aktivität verlängern können. Sie können vorhandene Energiemodi anpassen oder neue, benutzerdefinierte Energiemodi erstellen.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Power Manager > Energiemodi**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie einen Energiemodus, den Sie anpassen möchten.
  - Wählen Sie **Hinzufügen**, um einen benutzerdefinierten Energiemodus zu erstellen.

- 4 Geben Sie bei Bedarf einen benutzerdefinierten Namen ein.

- 5 Wählen Sie eine Option, um bestimmte Energiemoduseinstellungen anzupassen.

Beispielsweise können Sie die GPS-Einstellung ändern oder das gekoppelte Telefon trennen.

Auf der Uhr werden die durch die jeweiligen Einstellungsänderungen gewonnenen Stunden an Akku-Laufzeit angezeigt.

- 6 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Fertig**, um den benutzerdefinierten Energiemodus zu speichern und zu verwenden.

## Widerherstellen eines Energiemodus

Sie können einen vorinstallierten Energiemodus auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Power Manager > Energiemodi**.
- 3 Wählen Sie einen vorinstallierten Energiemodus.
- 4 Wählen Sie **Reset > ✓**.

## Systemeinstellungen

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

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

**Zeit:** Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 128](#)).

**Anzeige:** Passt die Displayeinstellungen an ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 129](#)).

**Touchscreen:** Aktiviert den Touchscreen bei der allgemeinen Nutzung, während Aktivitäten oder während des Schlafens.

**Satelliten:** Legt das Standardsatellitensystem fest, das für Aktivitäten verwendet wird. Bei Bedarf können Sie die Satelliteneinstellung für jede Aktivität anpassen ([Satelliteneinstellungen, Seite 65](#)).

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

**Schlafmodus:** Richtet die Schlafenszeiten und Schlafmoduseinstellungen ein ([Anpassen des Schlafmodus, Seite 129](#)).

**DND:** Aktiviert den DND Modus. Sie können die Einstellungen für das Display, für Benachrichtigungen, für Alarmer und für Armbewegungen bearbeiten.

**Hotkeys:** Weist Tasten Kurzbefehle zu ([Anpassen der Hotkeys, Seite 129](#)).

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

**Format:** Richtet allgemeine Voreinstellungen für das Format ein, beispielsweise die während Aktivitäten angezeigte Maßeinheit, Pace und Geschwindigkeit, den Wochenanfang sowie das geografische Positionsformat und Optionen für das Karten Bezugssystem ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 130](#)).

**Kenncode:** Richtet einen vierstelligen Kenncode ein, um persönliche Daten zu schützen, wenn Sie die Uhr nicht am Handgelenk tragen ([Einrichten des Kenncodes der Uhr, Seite 130](#)).

**Leistungszustand:** Aktiviert die Funktion für den Leistungszustand während einer Aktivität ([Leistungszustand, Seite 79](#)).

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

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

**Sichern und Wiederherstellen:** Konfiguriert Backups von Uhrdaten ([Sichern und Wiederherstellen von Einstellungen, Seite 130](#)).

**Zurücksetzen:** Setzt Benutzerdaten und Einstellungen zurück ([Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 136](#)).

**Software-Update:** Installiert heruntergeladene Software-Updates, aktiviert automatische Updates oder sucht manuell nach Updates ([Produkt-Updates, Seite 134](#)). Wählen Sie , um eine Liste mit neuen Funktionen seit dem letzten installierten Software-Update anzuzeigen.

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

## Zeiteinstellungen

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

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

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

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

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

**Alarmer:** Ermöglicht es Ihnen, stündliche Alarmer einzurichten sowie Alarmer für Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, die eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang oder -untergang ertönen (*Einrichten von Zeit-Alarmen, Seite 128*).

**Uhrzeitsynchronisierung:** Ermöglicht es Ihnen, die Zeit manuell zu synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln. Außerdem ermöglicht diese Option es Ihnen, die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen (*Synchronisieren der Zeit, Seite 128*).

## Einrichten von Zeit-Alarmen

1 Halten Sie **MENU** gedrückt.

2 Wählen Sie **System > Zeit > Alarmer**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Bis Sonnenuntergang > Status > Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenuntergang ertönt.
- Wählen Sie **Bis Sonnenaufg. > Status > Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang ertönt.
- Wählen Sie **Stündlich > Ein**.

## Synchronisieren der Zeit

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

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

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

3 Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit dem gekoppelten Telefon herstellt oder Satellitensignale erfasst (*Erfassen von Satellitensignalen, Seite 137*).

**TIPP:** Sie können DOWN drücken, um die Quelle zu ändern.

## Ändern der Displayeinstellungen

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Anzeige**.
- 3 Aktivieren Sie die Option **Große Schriftarten**, um die Größe des auf dem Display angezeigten Textes zu erhöhen.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Bei Tauchgang**.
  - Wählen Sie **Während der Aktivität**.
  - Wählen Sie **Allgemeine Nutzung**.
  - Wählen Sie **Beim Schlafen**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Display immer an**, damit die Displaydesigndaten immer zu sehen sind und die Helligkeit und der Hintergrund reduziert werden. Diese Option wirkt sich auf die Nutzungsdauer von Akku und Display aus ([Informationen zum AMOLED-Display, Seite 131](#)).
  - Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeitsstufe des Displays einzurichten.
  - Wählen Sie **Red Shift**, um das Display in Rot-, Grün- oder Orangetönen anzuzeigen. So können Sie die Uhr bei schlechten Lichtverhältnissen verwenden und Ihre Nachtsicht behalten.
  - Wählen Sie **Alarmer**, damit das Display bei Alarmen eingeschaltet wird.
  - Wählen Sie **Armbewegungen**, damit das Display eingeschaltet wird, wenn Sie den Arm heben, um auf das Gerät am Handgelenk zu blicken.
  - Wählen Sie **Zeitlimit**, um den Zeitraum einzurichten, nach dem sich das Display ausschaltet.

## Anpassen des Schlafmodus

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Schlafmodus**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Plan**, anschließend einen Tag und geben Sie die normalen Schlafenszeiten ein.
  - Wählen Sie **Displaydesign**, um das Schlaf-Displaydesign zu verwenden.
  - Wählen Sie **Anzeige**, um die Displayeinstellungen zu konfigurieren.
  - Wählen Sie **Nickerchen-Alarm**, um Nickerchen-Alarmer als Ton, Vibration oder beides auszugeben.
  - Wählen Sie **Touchscreen**, um den Touchscreen ein- oder auszuschalten.
  - Wählen Sie **DND**, um den DND-Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Energiesparmodus**, um den Energiesparmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren ([Anpassen des Energiesparmodus, Seite 126](#)).

## Anpassen der Hotkeys

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

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Hotkeys**.
- 3 Wählen Sie eine Taste oder eine Tastenkombination, um sie anzupassen.
- 4 Wählen Sie eine Funktion.

## Einrichten des Kenncodes der Uhr

### HINWEIS

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

Sie können einen Uhr-Kenncode einrichten, um persönliche Daten zu schützen, wenn Sie die Uhr nicht am Handgelenk tragen. Wenn Sie die Garmin Pay Funktion verwenden, nutzt die Uhr denselben vierstelligen Kenncode, der auch zum Öffnen der Brieftasche erforderlich ist ([Garmin Pay, Seite 89](#)).

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **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 eingeben, müssen Sie ihn in der Garmin Connect App zurücksetzen.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **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.

## Ändern der Maßeinheiten

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

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

## Sichern und Wiederherstellen von Einstellungen

Sie können die Einstellungen einer bereits vorhandenen Garmin Uhr sichern und diese Einstellungen mit der Garmin Connect App auf einer anderen kompatiblen Garmin Uhr wiederherstellen ([Wiederherstellen von Einstellungen und Daten von Garmin Connect, Seite 131](#)). Zu den Einstellungen gehören u. a. Sportprofile, Widgets, Benutzereinstellungen und Trainings.

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **System > Sichern und Wiederherstellen**.

**Automatische Backups:** Sichert Einstellungen regelmäßig in Ihrem Garmin Connect Konto.

**Jetzt sichern:** Ermöglicht es Ihnen, Einstellungen manuell in Ihrem Garmin Connect Konto zu sichern.

**Inhalte des Backups:** Zeigt die Art von Daten an, die gespeichert werden.

## Wiederherstellen von Einstellungen und Daten von Garmin Connect

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **•••**.
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend Ihre Uhr.
- 3 Wählen Sie **System > Sichern und Wiederherstellen > Geräte-Backups**.
- 4 Wählen Sie ein Backup aus der Liste.
- 5 Wählen Sie **Aus Backup wiederherstellen > Reset**.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 7 Warten Sie, bis die Uhr mit der App synchronisiert wurde.
- 8 Drücken Sie auf der Uhr auf **START** und wählen Sie **✓**.  
Die Uhr wird neu gestartet und stellt die Einstellungen und Daten wieder her.
- 9 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Anzeigen von Geräteinformationen

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

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Info**.

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

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

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

# Geräteinformationen

## Informationen zum AMOLED-Display

Die Uhreinstellungen sind standardmäßig für eine optimale Akkulaufzeit und Leistung eingerichtet ([Tipps zum Optimieren der Akku-Laufzeit, Seite 137](#)).

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 Descent G2 nach dem ausgewählten Zeitlimit aus ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 129](#)). Sie können das Handgelenk zum Körper drehen, auf den Touchscreen tippen oder eine Taste drücken, um die Smartwatch zu aktivieren.



## Aufladen der Uhr

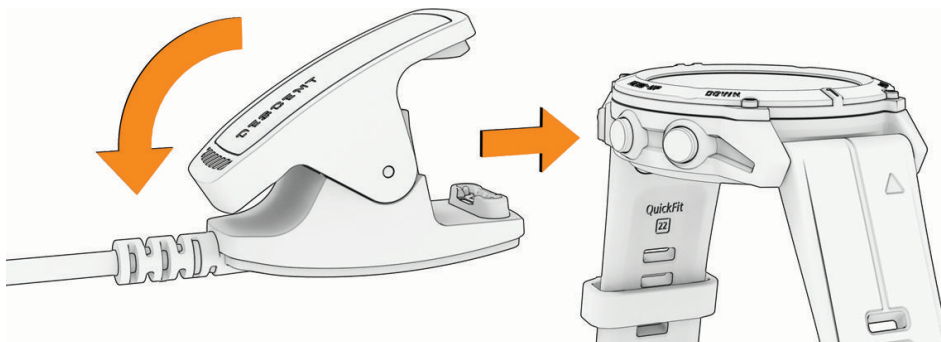
### ⚠ WARNUNG

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

### HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie in den Anweisungen zum Reinigen (*Pflege des Geräts*, Seite 133).

- 1 Drücken Sie die Seiten der Ladeklemme zusammen.
- 2 Richten Sie die Klemme auf die Kontakte auf der Rückseite der Uhr aus und lassen Sie die Klemme los.



- 3 Schließen Sie das USB-Kabel an einen USB-Ladeanschluss an.  
Die Uhr zeigt den aktuellen Akkuladestand an.

## Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Wasserdichtigkeit	10 ATM <sup>1</sup> Dive (EN 13319) <sup>2</sup>
Dekompressionsmodell	Bühlmann ZHL-16C
Tiefensensor	Genau für eine Tiefe von 0 bis 100 m (0 bis 328 Fuß) gemäß EN 13319 Auflösung (m): 0,1 bis 99,9 m, 1 m ab 100 m Auflösung (Fuß): 1 Fuß
Inspektionsintervall	Untersuchen Sie Teile vor jeder Verwendung auf Schäden. Ersetzen Sie Teile im Bedarfsfall. <sup>3</sup>
Betriebs- und Lagertemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Betriebstemperaturbereich unter Wasser	0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenzen und Übertragungsleistung	2,4 GHz bei 6,89 dBm (maximal) 13,56 MHz bei -40 dBm (maximal)
EU-SAR	0,06 W/kg für Torso, 0,06 W/kg für Extremitäten

<sup>1</sup> Das Gerät widersteht einem Druck wie in 100 m Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Gemäß CSN EN 13319 entwickelt.

<sup>3</sup> Abgesehen von einer normalen Abnutzung wird die Leistung durch das Altern nicht beeinträchtigt.



## Informationen zur Akkulaufzeit

Die tatsächliche Akkulaufzeit hängt von den auf der Uhr aktivierten Funktionen ab, z. B. Fitness-Tracker-Funktionen, Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Smartphone-Benachrichtigungen, GPS, interne Sensoren sowie verbundene Sensoren (*Tipps zum Optimieren der Akku-Laufzeit, Seite 137*).

Modus	Akkulaufzeit
Smartwatch-Modus	Bis zu 10 Tage mit Option Armbewegungen Bis zu 4 Tage mit Option Display immer an
Tauchmodus	Bis zu 27 Stunden
Energiespar-Uhrmodus	Bis zu 12 Tage
Modus nur mit GPS	Bis zu 20 Stunden
Modus mit allen Satellitensystemen	Bis zu 15 Stunden
Maximaler GPS-Akku-Modus	Bis zu 44 Stunden
GPS-Expeditionsaktivitätsmodus	Bis zu 10 Tage

## Pflege des Geräts

### HINWEIS

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

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

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

Reinigen Sie das Gerät nicht mit einem Hochdruckreiniger, da Strahlwasser oder Druckluft zu Schäden am Tiefensensor oder am Barometer führen könnte.

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

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

Stellen Sie die Verwendung ein, wenn das Gerät beschädigt ist oder wenn es an einem Ort aufbewahrt wird, an dem die Temperatur nicht im angegebenen Lagertemperaturbereich liegt.

## 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

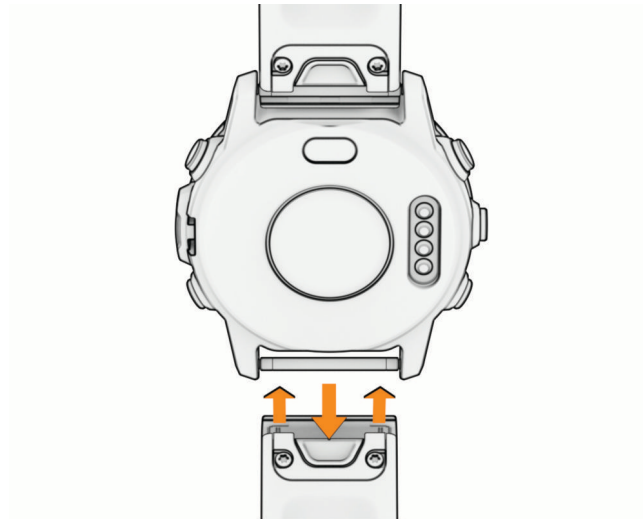
Bereits geringe Mengen an Schweiß oder Feuchtigkeit können beim Anschluss an ein Ladegerät zur Korrosion der elektrischen Kontakte führen. Korrosion kann den Ladevorgang und die Datenübertragung stören.

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

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

## Auswechseln der QuickFit® Armbänder

- 1 Betätigen Sie die Verriegelung am QuickFit Armband, und entfernen Sie es von der Uhr.



- 2 Richten Sie das neue Armband auf die Uhr aus.
- 3 Drücken Sie das Armband ein.  
**HINWEIS:** Vergewissern Sie sich, dass das Armband sicher befestigt ist. Die Verriegelung sollte über dem Stift einrasten.
- 4 Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um das andere Armband auszuwechseln.

## Fehlerbehebung

### Produkt-Updates

Das Gerät sucht automatisch nach Updates, wenn eine Verbindung per Bluetooth besteht. Über die Systemeinstellungen können Sie manuell nach Updates suchen (*Systemeinstellungen, Seite 127*). Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Installieren Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App.

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

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

### Weitere Informationsquellen

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

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

Dies ist kein medizinisches Gerät.

## Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

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

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

## Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?

Die Descent G2 Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.

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

## Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Smartwatch her

Falls das Smartphone keine Verbindung mit der Smartwatch herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Schalten Sie das Telefon und die Uhr aus und schalten Sie beide Geräte wieder ein.
- Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie.
- Aktualisieren Sie die Garmin Dive App auf die aktuelle Version.
- Entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Dive App und den Bluetooth Einstellungen des Telefons, um die Kopplung erneut durchzuführen.
- Wenn Sie ein neues Telefon erworben haben, entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Dive App auf dem Telefon, das Sie nicht mehr verwenden werden.
- Achten Sie darauf, dass Smartphone und Smartwatch maximal als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Dive App und wählen Sie **••• > Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt und wählen Sie **Telefon > Smartphone koppeln**.

## Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?

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

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

Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 58](#)).

## Neustart der Uhr

- 1 Halten Sie die Taste **LIGHT** gedrückt, bis sich die Uhr ausschaltet.
- 2 Halten Sie die Taste **LIGHT** gedrückt, um die Uhr einzuschalten.

## Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

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

Sie können alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Zurücksetzen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu speichern.
  - Wählen Sie **Alle Aktivitäten löschen?**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
  - Wählen Sie **Gesamtwerte zurücksetzen**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.
  - Wählen Sie **Gewebe zurücksetzen**, um die Gewebebelastungsdaten für das Sporttauchen zu löschen.  
**HINWEIS:** Sie sollten die Gewebebelastung nur zurücksetzen, wenn Sie das Gerät in Zukunft voraussichtlich nicht mehr verwenden werden. Dies bietet sich beispielsweise für Tauchshops an, die Geräte verleihen.
  - Wählen Sie **Daten löschen und Einst. zurücksetzen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu löschen.  
**HINWEIS:** Wenn Sie eine Garmin Pay Brieftasche eingerichtet haben, wird mit dieser Option die Brieftasche von der Uhr gelöscht.

## Tauchen

### Zurücksetzen der Gewebebelastung

Sie können die aktuelle, auf dem Gerät gespeicherte Gewebebelastung zurücksetzen. Sie sollten die Gewebebelastung nur zurücksetzen, wenn Sie das Gerät in Zukunft voraussichtlich nicht mehr verwenden werden. Dies bietet sich beispielsweise für Tauchshops an, die Geräte verleihen.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Zurücksetzen > Gewebe zurücksetzen**.

### Zurücksetzen des Oberflächendrucks

Das Gerät ermittelt mithilfe des barometrischen Höhenmessers automatisch den Oberflächendruck. Große Druckänderungen, z. B. während eines Flugs, können dazu führen, dass die Smartwatch automatisch eine Tauchaktivität startet. Falls die Smartwatch irrtümlicherweise eine Tauchaktivität startet, können Sie den Oberflächendruck zurücksetzen, indem Sie die Smartwatch mit einem Computer verbinden. Falls Sie keinen Zugang zu einem Computer haben, können Sie den Oberflächendruck manuell zurücksetzen.


- 1 Halten Sie die Taste **LIGHT** gedrückt, bis sich die Smartwatch ausschaltet.
- 2 Halten Sie die Taste **LIGHT** gedrückt, um die Smartwatch einzuschalten.
- 3 Wenn das Produktlogo angezeigt wird, halten Sie **MENU** gedrückt, bis Sie zum Zurücksetzen des Oberflächendrucks aufgefordert werden.

## Tipps zum Optimieren der Akku-Laufzeit

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

- Ändern Sie während einer Aktivität den Energiemodus ([Ändern des Energiemodus, Seite 126](#)).
  - Aktivieren Sie über das Steuerungsmenü den Energiesparmodus ([Steuerungen, Seite 86](#)).
  - Reduzieren Sie die Display-Beleuchtungszeit ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 129](#)).
  - Deaktivieren Sie die Displayabschaltungsoption **Display immer an** und wählen Sie ein kürzeres Zeitlimit ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 129](#)).
  - Reduzieren Sie die Displayhelligkeit ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 129](#)).
  - Verwenden Sie für die Aktivität den UltraTrac Satellitenmodus ([Satelliteneinstellungen, Seite 65](#)).
  - Deaktivieren Sie die Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen ([Steuerungen, Seite 86](#)).
  - Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option **Später fortsetzen** ([Beenden von Aktivitäten, Seite 32](#)).
  - Verwenden Sie ein Displaydesign, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.  
Verwenden Sie beispielsweise ein Displaydesign ohne Sekundenzeiger ([Anpassen des Displaydesigns, Seite 70](#)).
  - Schränken Sie die von der Uhr angezeigten Telefonbenachrichtigungen ein ([Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 107](#)).
  - Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Geräte ([Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 94](#)).
  - Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk ([Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 93](#)).
- HINWEIS:** Die Herzfrequenzmessung am Handgelenk dient zur Berechnung der Minuten, die mit Aktivitäten mit hoher Intensität verbracht werden, sowie zur Berechnung des Kalorienverbrauchs.
- Aktivieren Sie die manuelle Pulsoximetermessung ([Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 95](#)).

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

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

## Erfassen von Satellitensignalen

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

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

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

## Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie 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 Dive App.

Während die Uhr mit dem Garmin Konto verbunden ist, lädt sie Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit sie schnell Satellitensignale erfassen kann.

- Begeben Sie sich mit der Uhr im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

## Die Herzfrequenz auf meiner Uhr ist nicht genau

Weitere Informationen zum Herzfrequenzsensor finden Sie unter [garmin.com/heartrate](https://garmin.com/heartrate).

## Der Temperaturmesswert für Aktivitäten stimmt nicht

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

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

## Beenden des Demomodus

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

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

## Fitness Tracker

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

## Meine Schrittzahl ist ungenau

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

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

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

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

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

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Express ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 109](#)).
  - Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 109](#)).
- 2 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

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

## Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau

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

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

## Anhang

### Datenfelder

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

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

#### Schrittfrequenzfelder

Name	Beschreibung
Ø Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Ø Schrittfrequenz	Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Trittfrequenz	Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.
Schrittfrequenz	Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).
Runde - Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.
Runde - Schrittfrequenz	Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Schrittfrequenz	Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die letzte beendete Runde.

#### Diagramme

Name	Beschreibung
Barometerdiagramm	Ein Diagramm, auf dem der barometrische Druck im Zeitverlauf angezeigt wird.
Höhendiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Höhe im Zeitverlauf angezeigt wird.
Herzfrequenzdiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Herzfrequenz während der Aktivität angezeigt wird.
Pace-Diagramm	Ein Diagramm, auf dem die Pace während der Aktivität angezeigt wird.
Leistungsgrafik	Ein Diagramm, auf dem die Leistung während der Aktivität angezeigt wird.
Geschwindigkeitsdiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Geschwindigkeit während der Aktivität angezeigt wird.

### Kompassfelder

Name	Beschreibung
Kompassrichtung	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.
GPS-Richtung	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem GPS bewegen.
Richtung	Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

### Distanzfelder

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

### Tauchfelder

Name	Beschreibung
Auftauchrate	Die aktuelle Auftauchrate zur Oberfläche.
Ø Temperatur	Die durchschnittliche Temperatur während der Aktivität.
ZNS	Der aktuelle Prozentsatz der ZNS-Sauerstoffvergiftung.
Konservatismus	Die Stufe des Konservatismus für Dekompressionsberechnungen.
Aktueller Gas-PO2	Der Sauerstoffpartialdruck (PO2) des Verdünnungsgases während eines CCR-Tauchgangs (Closed Circuit Rebreather).
Tauchgangnummer	Die Anzahl der Tauchgänge, die Sie abgeschlossen haben.
Letzter Tauchgang - Aufstiegszeit	Die Zeit, die Sie beim letzten Tauchgang mit dem Auftauchen zur Oberfläche verbracht haben.
Letzter Tauchgang - Ø Auftauchrate	Die durchschnittliche Auftauchrate beim letzten Tauchgang.
Letzter Tauchgang - Ø Abtauchrate	Die durchschnittliche Abtauchrate beim letzten Tauchgang.
Letzter Tauchgang - Ø Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz beim letzten Tauchgang.
Letzter Tauchgang - Ø Temperatur	Die durchschnittliche Temperatur beim letzten Tauchgang.
Letzter Tauchgang - Herzfrequenz am Anfang	Die Herzfrequenz am Anfang des letzten Tauchgangs.
Letzte Tauchtiefe	Die maximale Tiefe, die Sie beim letzten Tauchgang erreicht haben.
Letzter Tauchgang - Abtauchzeit	Die Zeit, die Sie beim letzten Tauchgang mit dem Abtauchen zur maximalen Tiefe verbracht haben.
Letzter Tauchgang - Herzfrequenz am Ende	Die Herzfrequenz am Ende des letzten Tauchgangs.
Letzter Tauchgang - Hang Time	Die Zeit, die Sie beim letzten Tauchgang weder mit Auftauchen noch mit Abtauchen verbracht haben.



Name	Beschreibung
Letzter Tauchgang - Maximale Auftauchrate	Die maximale Auftauchrate beim letzten Tauchgang.
Letzter Tauchgang - Maximale Abtauchrate	Die maximale Abtauchrate beim letzten Tauchgang.
Letzter Tauchgang - Maximale Herzfrequenz	Die maximale Herzfrequenz beim letzten Tauchgang.
Letzter Tauchgang - Maximale Temperatur	Die maximale Temperatur beim letzten Tauchgang.
Letzter Tauchgang - Minimale Herzfrequenz	Die minimale Herzfrequenz beim letzten Tauchgang.
Letzter Tauchgang - Minimale Temperatur	Die minimale Temperatur beim letzten Tauchgang.
Letzte Tauchzeit	Die Zeit, die Sie beim letzten Tauchgang unter der Oberfläche verbracht haben.
Maximale Tiefe	Die maximale, während eines Tauchgangs abgetauchte Tiefe.
Max. Temperatur	Die maximale Temperatur während der Aktivität.
Min. Temperatur	Die minimale Temperatur während der Aktivität.
NDL ↑3M/NDL ↑10FT	Die Nullzeit (NDL), wenn Sie 3 m (10 Fuß) von der aktuellen Tiefe auftauchen.
NDL ↓3M/NDL ↓10FT	Die Nullzeit (NDL), wenn Sie 3 m (10 Fuß) von der aktuellen Tiefe abtauchen.
NDL Δ 3M/NDL Δ 10FT	Die Nullzeit (NDL), wenn Sie 3 m (10 Fuß) von der aktuellen Tiefe auf- oder abtauchen.
OTU	Die aktuelle OTU (Oxygen Toxicity Unit).
Oberflächendistanz	Die Oberflächendistanz zwischen den Eintauch- und Auftauchpositionen des Tauchgangs während der Tauchaktivität.
Oberfl.-Grad.faktor	Der erwartete Gradientenfaktor, falls der Taucher sofort auftauchen würde.
Oberflächenzeit	Die Zeit, die seit dem Auftauchen von einem Tauchgang vergangen ist.
Time to Surface	Die Zeit, die für ein sicheres Auftauchen an die Oberfläche erforderlich ist.
Gesamttauchzeit	Die Gesamtzeit, die Sie während der Tauchaktivität unter der Oberfläche verbracht haben.

## Distanzfelder

Name	Beschreibung
Durchschnittsanstieg	Der durchschnittliche vertikale Anstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Durchschnittsabstieg	Der durchschnittliche vertikale Abstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Höhe	Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.
Gleitverhältnis	Das Verhältnis von zurückgelegter horizontaler Distanz zur Differenz in der vertikalen Distanz.
GPS-Höhe	Die Höhe der aktuellen Position bei Verwendung der GPS-Werte.
Neigung	Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.
Rundenanstieg	Der vertikale Anstieg für die aktuelle Runde.
Rundenabstieg	Der vertikale Abstieg für die aktuelle Runde.
Letzte Runde Anstieg	Der vertikale Anstieg für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde Abstieg	Der vertikale Abstieg für die letzte beendete Runde.
Anstieg maximal	Die maximale Anstiegsrate in Metern oder Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Abstieg maximal	Die maximale Abstiegsrate in Metern oder Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Maximale Höhe	Die maximale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.
Minimale Höhe	Die minimale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.
Anstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Anstieg zurückgelegt wurde.
Abstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

## Etagenfelder

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

## Gänge

Name	Beschreibung
Di2-Akku	Die verbleibende Akkuleistung eines Di2-Sensors.
E-Bike-Akku	Der verbleibende Akkuladestand eines E-Bikes.
E-Bike-Reichweite	Die geschätzte verbleibende Distanz, die das E-Bike Assistenz bieten kann.
Vorne	Das vordere Kettenblatt eines Gangpositionssensors.
Gangsensorbatterie	Der Batterie-Status eines Gangpositionssensors.
Gangkombination	Die aktuelle Gangkombination eines Gangpositionssensors.
Gänge	Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.
Übersetzungsverhältnis	Die Anzahl der Zähne an den Kettenblättern vorne und Ritzeln hinten (ermittelt durch einen Gangpositionssensor).
Hinten	Die hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

## Grafisch

Name	Beschreibung
Widget-Übersicht	Laufen. Eine farbige Anzeige des aktuellen Schrittfrequenzbereichs.
KOMPASSANZEIGE	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.
Anzeige Balance BKZ	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses von links und rechts der Bodenkontaktzeit beim Laufen.
Anzeige der Bodenkontaktzeit	Eine farbige Anzeige der Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen.
Herzfrequenzanzeige	Eine farbige Anzeige des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs.
HF-Ber.verhältnis	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.
PacePro-Anzeige	Laufen. Die aktuelle Splitpace und die Ziel-Splitpace.
LEISTUNGSANZEIGE	Eine farbige Anzeige des aktuellen Leistungsbereichs.
Anzeige An-/Abst. gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die während der Aktivität oder seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Auf- oder Abstieg zurückgelegt wurde.
Training Effect-Anzeige	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben und anaeroben Fitness-level.
Anzeige für vert. Bew.	Eine farbige Anzeige des Umfangs der vertikalen Bewegung beim Laufen.
Anzeige vertikales Verhältnis	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.

## Herzfrequenzfelder

Name	Beschreibung
% der Herzfrequenzreserve	Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).
Aerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.
Anaerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.
Ø % der HF-Reserve	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.
Ø HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Ø Herzfrequenz %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Herzfrequenz	Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss die Herzfrequenzmessung am Handgelenk unterstützen oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verbunden sein.
Herzfrequenz %Max.	Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.
Herzfrequenzbereich	Ihr aktueller Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenz-Bereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil und Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihrem Alter).
Intervall - Ø %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Ø %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Ø HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Max. %HFR	Der maximale Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Max. %Max.	Der maximale Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Max. HF	Die maximale Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Runde - % HF-Reserve	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.
Runde Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Runde HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.

## Bahnenfelder

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

## Muskel-Sauerstofffelder

Name	Beschreibung
Muskel-Sauerstoffsättigung %	Der geschätzte Prozentsatz der Muskel-Sauerstoffsättigung für die aktuelle Aktivität.
Gesamt-Hämoglobin	Die geschätzte Gesamt-Hämoglobin-Konzentration im Muskel.

## Navigationsfelder

Name	Beschreibung
Peilung	Die Richtung von der aktuellen Position zu einem Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Strecke	Die Richtung von der Startposition zu einem Ziel. Die Strecke kann als geplante oder festgelegte Route angezeigt werden. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Zielort	Die Position des endgültigen Ziels.
Zielwegpunkt	Der letzte Punkt auf der Route zum Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Verbleibende Distanz	Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Distanz nächster WP	Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Voraussichtliche Gesamtstrecke	Die geschätzte Distanz vom Start zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
ETA	Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie das Endziel erreichen werden (in der Ortszeit des Ziels). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Ankunft nächster Wegpkt.	Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie den nächsten Wegpunkt der Route erreichen werden (in der Ortszeit des Wegpunkts). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
ZEIT	Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Endziels. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Gleitverhältnis zum Ziel	Das Gleitverhältnis, das erforderlich ist, um von der aktuellen Position zur Zielhöhe abzu- steigen. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Breiten-/Längen- grad	Die aktuelle Position in Breiten- und Längengraden unabhängig von der Positionsformat- einstellung.
Standort	Die aktuelle Position, die die ausgewählte Positionsformateinstellung verwendet.
Nächster Wegpunkt	Der nächste Punkt auf der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Name	Beschreibung
Abw.	Die Distanz nach links oder rechts, die Sie von der ursprünglichen Wegstrecke abgekommen sind. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Zeit bis nächster Wegpkt.	Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Wegpunkts der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Gutgemachte Geschw.	Die Geschwindigkeit, mit der Sie sich einem Ziel entlang einer Route nähern. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Höhenmeter zum Ziel	Die Höhendistanz zwischen der aktuellen Position und dem endgültigen Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Vertikalgesch. zum Ziel	Die Aufstiegs- oder Abstiegsrate zu einer vorgegebenen Höhe. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

#### Andere Felder

Name	Beschreibung
Aktiv-Kalorien	Die während der Aktivität verbrannten Kalorien.
Umgebungsdruck	Der nicht kalibrierte Umgebungsdruck.
Barometrischer Druck	Der derzeit kalibrierte Umgebungsdruck.
Akkustunden	Die verbleibende Anzahl von Stunden, bevor der Akku entladen ist.
Akku-Laufzeit in Prozent	Der Prozentsatz des verbleibenden Akkuladestands.
COG	Die tatsächliche Fahrtrichtung unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Flow	Ein Messwert, der angibt, wie durchgängig Sie die Geschwindigkeit bei Richtungsänderungen in der aktuellen Aktivität beibehalten und wie flüssig Ihr Fahrstil dabei ist.
GPS	Die Stärke des GPS-Satellitensignals.
Grit	Ein Messwert, der die Schwierigkeit der aktuellen Aktivität basierend auf Höhe, Steigung und schneller Richtungsänderungen angibt.
Runden-Flow	Der Flow-Gesamtwert für die aktuelle Runde.
Runden-Grit	Der Grit-Gesamtwert für die aktuelle Runde.
Runden	Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
Letzte Runde - Wiederholungen	Die Anzahl der Wiederholungen in der letzten Runde der Aktivität
Belastung	Die Trainingsbelastung für die aktuelle Aktivität. Die Trainingsbelastung ist die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) und gibt an, wie anstrengend das Training war.
Leistungszustand	Der Wert für den Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit.
Wiederholungen	Die Anzahl der Wiederholungen eines Trainingssatzes während einer Fitnessstudioaktivität.

Name	Beschreibung
Atemfrequenz	Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).
Runden	Die Anzahl der Übungsgruppen, die bei einer Aktivität absolviert werden, beispielsweise Seilspringen.
Runs	Die Anzahl der Abfahrten bzw. Runs für die Aktivität.
Schritte	Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität zurückgelegten Schritte.
Stress	Ihr aktueller Stresslevel.
Sonnenaufgang	Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
Sonnenuntergang	Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
Uhrzeit	Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).
Uhrzeit (Sekunden)	Die Uhrzeit, einschließlich der Sekunden.
Gesamtkalorien	Der Gesamtkalorienverbrauch des Tages.

#### Pace-Felder

Name	Beschreibung
500-m-Pace	Die aktuelle Ruderpace pro 500 Meter.
Ø: 500-m-Pace	Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittspace	Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.
An Steigung angep. Pace	Die an die Steilheit des Geländes angepasste Durchschnittspace.
Intervall - Pace	Die Durchschnittspace für das aktuelle Intervall.
Runde: 500-m-Pace	Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Runde.
Rundenpace	Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.
Letzte Runde: 500-m-Pace	Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die letzte Runde.
Letzte Runde - Pace	Die Durchschnittspace für die letzte beendete Runde.
Letzte Bahn - Pace	Die Durchschnittspace für die letzte beendete Bahn.
Pace	Die aktuelle Pace.

#### PacePro-Felder

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

## Leistungsfelder

Name	Beschreibung
% FTP	Die aktuelle Leistungsabgabe als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle.
Balance - 3s	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
3s - Leistung	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
Balance - 10s	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
10s - Leistung	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
Balance - 30s	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
30s - Leistung	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
Ø Balance	Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Aktivität.
Ø linke Power Phase	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
Ø rechte Power Phase	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø max. Power Phase links	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø Platform Center Offset	Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Aktivität.
Ø max. Power Phase rechts	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
Balance	Die aktuelle Links/Rechts-Beinkraftverteilung.
Intensity Factor	Der Intensity Factor™ für die aktuelle Aktivität.
Rundenbalance	Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Runde.
Ru. Max. Power Phase li.	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Power Phase links	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Normalized Power	Die durchschnittliche Normalized Power™ für die aktuelle Runde.
Runde - Platf. Center Offset	Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Runde.
Rundenleistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
Ru. - Max. Power Phase re.	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Power Phase rechts	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
L. Runde - Max. Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - NP	Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.



Name	Beschreibung
Letzte Runde - Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
Max. Power Phase links	Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.
Power Phase links	Der aktuelle Power Phase-Winkel für das linke Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
Runde max. Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
Maximale Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
Normalized Power	Der Normalized Power für die aktuelle Aktivität.
Gleichm. Tret.	Ein Messwert für die Gleichmäßigkeit, mit der ein Radfahrer bei jeder Umdrehung Kraft auf die Pedale ausübt.
Platform Center Offset	Der Platform Center Offset. Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an dem die Kraft angewendet wird.
Leistung	Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt. Für Skiaktivitäten muss das Gerät mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.
Leistung - Gewicht	Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.
Leistungsbereich	Aktueller Bereich der Leistungsabgabe basierend auf Ihrer FTP oder benutzerdefinierten Einstellungen.
Max. Power Phase rechts	Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.
Power Phase rechts	Der aktuelle Power Phase-Winkel für das rechte Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Leistungsbereichen.
Zeit sitzend	Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.
Zeit sitzend - Runde	Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.
Zeit stehend	Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.
Zeit stehend - Runde	Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.
Training Stress Score	Der Training Stress Score™ für die aktuelle Aktivität.
Drehmoment-Effektivität	Der Messwert für die Effizienz der Pedalumdrehungen des Radfahrers.
Arbeit	Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.

## Erholungsfelder

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

## Lauffeffizienz

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

## Geschwindigkeitsfelder

Name	Beschreibung
Ø Geschw. in Bewegung	Die Durchschnittsgeschwindigkeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Ø Gesamtgeschw.	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität, einschließlich Geschwindigkeit in Bewegung und Geschwindigkeit im Stand.
Ø Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Ø SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit während der aktuellen Aktivität unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Runde - SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit während der aktuellen Runde unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Rundengeschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit während der letzten beendeten Runde unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Letzte Runde - Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.
Maximale SOG	Die maximale Fahrtgeschwindigkeit während der aktuellen Aktivität unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Maximale Geschwindigkeit	Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Geschwindigkeit	Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.
Geschwindigkeit über Grund	Die tatsächliche Fahrtgeschwindigkeit unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Vertikalgeschwindigkeit	Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

## Schwimmzugfelder

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

Name	Beschreibung
Zugzahl	Schwimmen. Die Anzahl der Züge pro Minute (zpm).
Schlagrate	Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge pro Minute (spm).
Züge	Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die aktuelle Aktivität.
Schläge	Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Aktivität.

#### Swolf-Felder

Name	Beschreibung
Ø Swolf	Der durchschnittliche Swolf-Wert für die aktuelle Aktivität. Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Schwimmzüge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind ( <i>Begriffsklärung für das Schwimmen, Seite 42</i> ). Beim Freiwasserschwimmen wird der Swolf-Wert für eine Distanz von 25 Metern berechnet.
Intervall - Swolf	Der durchschnittliche Swolf-Wert für das aktuelle Intervall.
Runde - Swolf	Der Swolf-Wert für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Swolf	Der Swolf-Wert für die letzte beendete Runde.
Letze Bahn - Swolf	Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

#### Temperaturfelder

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

### Timer-Felder

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

### Trainingsfelder






Name	Beschreibung
Wiederholung	Die Anzahl der für das Training verbleibenden Wiederholungen.
Abschnitt - Distanz	Die aktuelle, während des Trainingsabschnitts zurückgelegte Distanz.
Abschnitt - Pace	Die aktuelle Pace während des Trainingsabschnitts.
Abschnitt - Geschwindigkeit	Die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainingsabschnitts.
Abschnitt - Zeit	Die für den Trainingsabschnitt verstrichene Zeit.

## Farbige Anzeigen und Lauffeffizienzdaten

Die Lauffeffizienzseiten enthalten eine farbige Anzeige für den Hauptwert. Sie können die Schrittfrequenz, die vertikale Bewegung, die Bodenkontaktzeit, die Balance der Bodenkontaktzeit oder das vertikale Verhältnis als Hauptwert anzeigen lassen. In der farbigen Anzeige sehen Sie Ihre Lauffeffizienzdaten im Vergleich mit denen anderer Läufer. Die Farbzonen basieren auf Prozentwerten.






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

Weitere Informationen zur Lauffeffizienz sind unter [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) zu finden. Weitere Theorien und Interpretationen von Lauffeffizienzdaten sind in anerkannten Laufpublikationen und auf Websites verfügbar.

Farbzone	Prozent in Zone	Schrittfrequenzbereich	Bodenkontaktzeitbereich
 Lila	> 95	> 183 spm	< 218 ms
 Blau	70 bis 95	174 bis 183 spm	218 bis 248 ms
 Grün	30 bis 69	164 bis 173 spm	249 bis 277 ms
 Orange	5 bis 29	153 bis 163 spm	278 bis 308 ms
 Rot	< 5	< 153 spm	> 308 ms

## Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit

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






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

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

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

## Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis

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

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

## VO2max-Standard-Bewertungen

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

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

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

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



## FTP-Einstufungen

Die folgenden Tabellen enthalten Einstufungen für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) nach Geschlecht.

Männer	Watt pro Kilogramm (W/kg)
Überragend	5,05 und höher
Ausgezeichnet	3,93 bis 5,04
Gut	2,79 bis 3,92
Ausreichend	2,23 bis 2,78
Untrainiert	Unter 2,23

Frauen	Watt pro Kilogramm (W/kg)
Überragend	4,3 und höher
Ausgezeichnet	3,33 bis 4,29
Gut	2,36 bis 3,32
Ausreichend	1,9 bis 2,35
Untrainiert	Unter 1,9

FTP-Einstufungen basieren auf Untersuchungen von Hunter Allen und Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Einstufungen des Ausdauerwerts

Die folgenden Tabellen enthalten Klassifikationen für Ausdauerwertberechnungen nach Alter und Geschlecht.

Männer	Freizeit	Fortgeschritten	Trainiert	Gut trainiert	Experten	Überragend	Elite
18-20	Unter 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 und höher
21-39	Unter 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 und höher
40-44	Unter 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 und höher
45-49	Unter 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 und höher
50-54	Unter 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 und höher
55-59	Unter 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 und höher
60-64	Unter 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 und höher
65-69	Unter 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 und höher
70-74	Unter 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 und höher
75-80	Unter 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 und höher
80 und älter	Unter 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 und höher

Frauen	Freizeit	Fortgeschritten	Trainiert	Gut trainiert	Experten	Überragend	Elite
18-20	Unter 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 und höher
21-39	Unter 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 und höher
40-44	Unter 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 und höher
45-49	Unter 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 und höher
50-54	Unter 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 und höher
55-59	Unter 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 und höher
60-64	Unter 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 und höher
65-69	Unter 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 und höher
70-74	Unter 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 und höher
75-80	Unter 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 und höher
80 und älter	Unter 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 und höher

Diese Prognosen werden von Firstbeat Analytics bereitgestellt und unterstützt.

## Radgröße und -umfang

Der Geschwindigkeitssensor erkennt automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

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



