

GARMIN®

Forerunner® 230/235



Benutzerhandbuch

© 2018 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® und VIRB® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ und tempe™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google, Inc. Apple® und Mac® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

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

Modellnummer: AA2758

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Anpassen des Geräts	9
Tasten.....	1	ANT+ Sensoren.....	9
Sperren und Entsperren der Tasten des Geräts.....	1	Koppeln von ANT+ Sensoren.....	9
Status-Icons.....	1	Laufsensor.....	9
Öffnen des Menüs.....	1	Einrichten des Benutzerprofils.....	9
Training	1	Aktivitätsprofile.....	9
Ein Lauftraining absolvieren.....	1	Ändern des Aktivitätsprofils.....	9
Nur Forerunner 235.....	1	Aktivitätseinstellungen.....	9
Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz.....	1	Anpassen der Datenseiten.....	9
Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets.....	2	Alarmer.....	10
Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte.....	2	Verwenden von Auto Pause®.....	10
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	2	Speichern von Runden nach Distanz.....	10
Fitness Tracker.....	2	Verwenden des Auto-Seitenwechsels.....	10
Aktivieren von Aktivitäten.....	2	Ändern der GPS-Einstellung.....	10
Verwenden des Inaktivitätsalarms.....	2	Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus.....	10
Automatisches Ziel.....	2	Fitness-Tracker-Einstellungen.....	11
Verwenden des DND-Modus.....	2	Systemeinstellungen.....	11
Schlafüberwachung.....	3	Ändern der Sprache des Geräts.....	11
Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	3	Zeiteinstellungen.....	11
Training in Gebäuden.....	3	Beleuchtungseinstellungen.....	11
Trainings.....	3	Einrichten der Töne des Geräts.....	11
Durchführen von Trainings aus dem Internet.....	3	Ändern der Maßeinheiten.....	11
Starten eines Trainings.....	3	Formateinstellungen.....	11
Informationen zum Trainingskalender.....	3	Einstellungen für die Datenaufzeichnung.....	11
Intervalltrainings.....	3	Geräteinformationen	11
Persönliche Rekorde.....	4	Aufladen des Geräts.....	11
Herzfrequenzfunktionen	4	Technische Daten.....	12
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	4	Technische Daten: Forerunner.....	12
Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät.....	4	Technische Daten: Herzfrequenzsensor.....	12
Physiologische Messwerte.....	4	Pflege des Geräts.....	12
Informationen zur VO2max-Berechnung.....	5	Reinigen des Geräts.....	12
Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten.....	5	Pflegen des Herzfrequenzsensors.....	12
Erholungszeit.....	5	Auswechselbare Batterien.....	12
Erholungsherzfrequenz.....	5	Fehlerbehebung	12
Informationen zum Training Effect.....	5	Tipps zum Aufladen des Geräts.....	12
Deaktivieren der Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	6	Produkt-Updates.....	13
Smartphone-Funktionen	6	Weitere Informationsquellen.....	13
Koppeln Ihres Smartphones.....	6	Erfassen von Satellitensignalen.....	13
Telefonbenachrichtigungen.....	6	Verbessern des GPS-Satellitenempfangs.....	13
Aufrufen der Musikfunktionen.....	6	Neustarten des Geräts.....	13
Ansagen während der Aktivität.....	6	Löschen von Benutzerdaten.....	13
Widgets.....	6	Wiederherstellen aller Standardeinstellungen.....	13
Widget für Bluetooth Steuerelemente.....	7	Anzeigen von Geräteinformationen.....	13
Anzeigen des Wetter-Widgets.....	7	Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express.....	13
VIRB Fernbedienung.....	7	Optimieren der Akku-Laufzeit.....	13
Bluetooth Online-Funktionen.....	7	Intensitätsminuten.....	13
Aktivieren des Smartphone-Verbindungsalarms.....	7	Sammeln von Intensitätsminuten.....	14
Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones.....	7	Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt.....	14
Deaktivieren der Bluetooth Technologie.....	7	Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	14
Connect IQ Funktionen.....	7	Anhang	14
Herunterladen von Connect IQ Funktionen.....	7	Datenfelder.....	14
Verlauf	8	VO2max-Standard-Bewertungen.....	15
Anzeigen des Protokolls.....	8	Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	15
Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.....	8	Index	16
Anzeigen von Gesamtwerten.....	8		
Löschen des Protokolls.....	8		
Datenverwaltung.....	8		
Löschen von Dateien.....	8		
Entfernen des USB-Kabels.....	8		
Senden von Daten an den Computer.....	8		
Garmin Connect.....	8		

Einführung

⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in 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.

Tasten



Element	Symbol	Beschreibung
①	☰ ☱	Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten. Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten.
②	🏃	Wählen Sie die Taste, um den Timer zu starten oder zu stoppen. Wählen Sie die Taste, um eine Option auszuwählen oder eine Meldung zu bestätigen.
③	↶ ↷	Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten. Wählen Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
④	⬆ ⬆	Wählen Sie die Taste, um Widgets, Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Wählen Sie 🏃 > ⬆, um ein Aktivitätsprofil auszuwählen. Wählen Sie 🏃 > ⬆, um das Menü zu öffnen. Halten Sie ⬆ gedrückt, um das Optionsmenü anzuzeigen.

Sperren und Entsperren der Tasten des Geräts

Die Tasten des Geräts können gesperrt werden, um versehentliche Tastenbetätigungen während einer Aktivität oder im Uhrmodus zu verhindern.

- 1 Halten Sie ⬆ gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Garmin Lock**.
- 3 Halten Sie ⬆ gedrückt, um die Tasten des Geräts zu entsperren.

Status-Icons

Icons werden oben im Hauptmenü angezeigt. Wenn ein Icon blinkt, sucht das Gerät ein Signal. Wenn das Icon leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden.

📶	GPS-Status
📶	Bluetooth® Technologie-Status
❤️	Herzfrequenz-Status
👣	Laufsensord-Status
🌿	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors
☀️	tempe™ Sensorstatus
📷	VIRB® Kamerastatus

Öffnen des Menüs

- 1 Wählen Sie 🏃.
- 2 Wählen Sie ⬆.

Training

Ein Lauftraining absolvieren

Bei der ersten Sportaktivität, die Sie auf dem Gerät aufzeichnen, kann es sich um ein Lauftraining, ein Radfahrtraining oder eine andere Outdoor-Aktivität handeln. Möglicherweise müssen Sie das Gerät aufladen (*Aufladen des Geräts, Seite 11*), bevor Sie die Aktivität beginnen.

- 1 Wählen Sie 🏃 und dann ein Aktivitätsprofil.
- 2 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 3 Wählen Sie 🏃, um den Timer zu starten.
- 4 Beginnen Sie ein Lauftraining.



- 5 Wählen Sie nach dem Lauftraining die Taste 🏃, um den Timer anzuhalten.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Weiter**, um den Timer wieder zu starten.
 - Wählen Sie **Speichern**, um das Training zu speichern und den Timer zurückzusetzen. Sie können das Training auswählen, um eine Übersicht anzuzeigen.



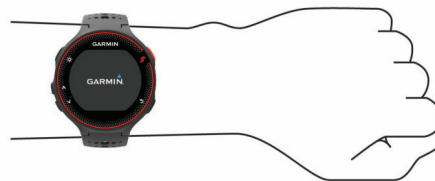
- Wählen Sie **Verwerfen** > **Ja**, um das Training zu löschen.

Nur Forerunner 235

Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz

- Tragen Sie das Forerunner Gerät oberhalb des Handgelenkknochens.

HINWEIS: Das Gerät sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein. Außerdem sollte es beim Laufen oder Trainieren nicht verrutschen.



HINWEIS: Der Herzfrequenzsensor befindet sich auf der Rückseite des Geräts.

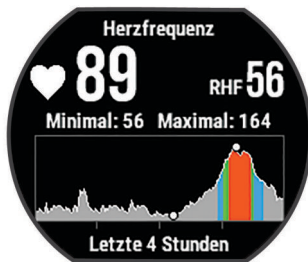
- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter (*Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 2*).

- Weitere Informationen zur Genauigkeit der Herzfrequenzmessung am Handgelenk sind unter www.garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets

Das Widget zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm), die Herzfrequenz in Ruhe für den aktuellen Tag und eine Grafik Ihrer Herzfrequenz an.

- 1 Wählen Sie auf der Uhrzeitseite die Taste **V**.



- 2 Wählen Sie **↗**, um Ihre durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe für die letzten 7 Tage anzuzeigen.

Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte

Sie können die Herzfrequenzdaten vom Forerunner Gerät senden und auf gekoppelten Garmin Geräten anzeigen. Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an ein Edge® Gerät senden oder an eine VIRB Action-Kamera.

HINWEIS: Das Senden von Herzfrequenzdaten verkürzt die Akku-Laufzeit.

- 1 Wählen Sie **V**, um das Herzfrequenz-Widget anzuzeigen.
- 2 Halten Sie **A** gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Herzfrequenzübertragung**.

Das Forerunner Gerät sendet jetzt die Herzfrequenzdaten. Auf dem Display wird das Symbol (♥) angezeigt.

HINWEIS: Während Herzfrequenzdaten gesendet werden, können Sie ausschließlich die Herzfrequenzseite anzeigen.

- 4 Koppeln Sie das Forerunner Gerät mit Ihrem Garmin ANT+® kompatiblen Gerät.

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

TIPP: Beenden Sie das Senden von Herzfrequenzdaten, indem Sie eine beliebige Taste und anschließend die Option Ja wählen.

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 das Gerät anlegen.
- Tragen Sie unter dem Gerät keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite des Geräts.
- Tragen Sie das Gerät über dem Handgelenk. Das Gerät 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 das Gerät nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Fitness Tracker

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

Aktivieren von Aktivitäten

Die Aktivitätsfunktion speichert Schrittzahl, Schrittziel, zurückgelegte Distanz und Kalorienverbrauch für jeden aufgezeichneten Tag. Der Kalorienverbrauch umfasst den BMR-Verbrauch und den Kalorienverbrauch bei Aktivitäten.

Aktivitäten können jederzeit aktiviert werden, u. a. während der Einrichtung der Grundeinstellungen des Geräts.

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Fitness Tracker > Status > Ein**.

Die Schrittzahl wird erst angezeigt, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst und die Zeit automatisch eingestellt hat. Das Gerät benötigt möglicherweise eine ungehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen.

- 2 Wählen Sie auf der Uhrzeitseite die Taste **V**, um das Aktivitätsanzeige-Widget anzuzeigen.

Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

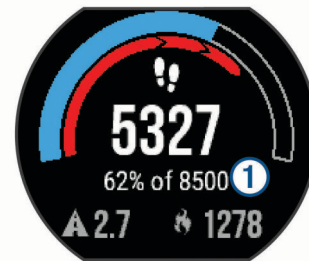
Verwenden des Inaktivitätsalarms

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 die rote Leiste angezeigt. Nach jeder Inaktivität von 15 Minuten werden weitere Segmente hinzugefügt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 11*).

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

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 ①.



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

Verwenden des DND-Modus

Zum Verwenden des DND-Modus (Do not disturb) müssen Sie das Gerät mit einem Smartphone koppeln (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 6*).

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

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

- 1 Wählen Sie auf der Uhrzeitseite die Taste **A**, um das Steuerelement-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **↗ > DND > Ein**.

Sie können den DND-Modus im Steuerelement-Widget deaktivieren.

- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Menü > Einstellungen > DND > Sleep Time > Ein**.

Das Gerät wechselt während der normalen Schlafenszeiten in den DND-Modus.

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt das Gerät automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien und die Bewegung im Schlaf. Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

HINWEIS: Nickerchen werden den Schlafstatistiken nicht hinzugefügt. Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarmer bleiben allerdings weiterhin aktiviert (*Verwenden des DND-Modus, Seite 2*).

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie das Gerät beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten auf die Garmin Connect Website hoch (*Garmin Connect, Seite 8*).
Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

Training in Gebäuden

Das Gerät bietet Profile für Aktivitäten im Gebäude, wenn das GPS ausgeschaltet ist. Wenn Sie in Gebäuden trainieren oder die Akku-Laufzeit verlängern möchten, können Sie den GPS-Empfang deaktivieren.

HINWEIS: Änderungen an der GPS-Einstellungen werden im Aktivitätsprofil gespeichert.

Wählen Sie **Menü > Aktivitätseinstellungen > GPS > Aus**.

Beim Laufen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit und Distanz mithilfe des Beschleunigungssensor des Gerätes berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessert sich nach einigen Lauftrainings im Freien, bei denen GPS aktiviert ist.

Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Sie können Trainings mit Garmin Connect oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings in Garmin Connect auswählen und dann auf das Gerät übertragen.

Die Planung von Trainings ist mit Garmin Connect möglich. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Gerät speichern.

Durchführen von Trainings aus dem Internet

Zum Herunterladen von Trainings von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich (*Garmin Connect, Seite 8*).

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Erstellen und speichern Sie ein Training.
- 4 Wählen Sie **An Gerät senden**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 5 Trennen Sie das Gerät.

Starten eines Trainings

Damit Sie ein Training starten können, müssen Sie es aus Ihrem Konto bei Garmin Connect herunterladen.

- 1 Wählen Sie **Menü > Training > Meine Trainings**.

- 2 Wählen Sie ein Training.

- 3 Wählen Sie **Training starten**.

- 4 Wählen Sie , um das Training zu starten.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, die Zielvorgabe (sofern vorhanden) und die aktuellen Trainingsdaten an.

Informationen zum Trainingskalender

Der Trainingskalender auf Ihrem Gerät ist eine Erweiterung des Trainingskalenders oder -plans, den Sie in Garmin Connect einrichten. Sobald Sie Trainings zum Garmin Connect Kalender hinzugefügt haben, können Sie diese an Ihr Gerät senden. Alle geplanten Trainings, die an das Gerät gesendet werden, werden nach Datum sortiert in der Trainingskalenderliste angezeigt. Wenn Sie einen Tag im Trainingskalender auswählen, können Sie das Training anzeigen oder absolvieren. Das geplante Training bleibt auf Ihrem Gerät, 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 Konto bei Garmin Connect verfügen (*Garmin Connect, Seite 8*).

Sie können Ihr Garmin Connect Konto durchsuchen, um einen Trainingsplan zu suchen, Trainings zu planen und sie an das Gerät zu senden.

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
- 2 Wählen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einen Trainingsplan aus, und legen Sie einen Zeitraum fest.
- 3 Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.
- 4 Wählen Sie **: > Trainings an Gerät senden**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Intervalltrainings

Sie können Intervalltrainings basierend auf Distanz oder Zeit erstellen. Das Gerät speichert Ihr persönliches Intervalltraining, bis Sie ein anderes Intervalltraining erstellen. Sie können offene Intervalle für Trainings auf einer Bahn und Laufstrecken mit bekannter Entfernung verwenden.

Erstellen eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie **Menü > Training > Intervalle > Bearbeiten > Intervall > Typ**.
- 2 Wählen Sie **Distanz, Zeit oder Offen**.
TIPP: Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie den Typ auf Offen setzen.
- 3 Wählen Sie **Dauer**, geben Sie ein Distanz- oder Zeitintervall für das Training ein, und wählen Sie .
- 4 Wählen Sie **Erholung > Typ**.
- 5 Wählen Sie **Distanz, Zeit oder Offen**.
- 6 Geben Sie wenn nötig eine Distanz oder einen Wert für das Zeitintervall der Pause ein, und wählen Sie .
- 7 Wählen Sie mindestens eine Option:
 - Wählen Sie **Wiederholen**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
 - Wählen Sie **Warm up > Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
 - Wählen Sie **Auslaufen > Ein**, um dem Training ein offenes Auslaufprogramm hinzuzufügen.

Starten eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie **Menü > Training > Intervalle > Training starten**.
- 2 Wählen Sie .

- 3 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, wählen Sie , um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
 - 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Anhalten von Trainings

- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um einen Trainingsschritt zu beenden.
- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um den Timer zu stoppen.

Persönliche Rekorde

Wenn Sie eine Aktivität abschließen, werden auf dem Gerät neue persönliche Rekorde angezeigt, die Sie während der Aktivität aufgestellt haben. Zu den persönlichen Rekorden zählen u. a. die schnellste Zeit mehrerer normaler Laufdistanzen und die längste Strecke beim Laufen oder Radfahren.

Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

- 1 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > Rekorde**.
- 2 Wählen Sie eine Sportart.
- 3 Wählen Sie einen Rekord.
- 4 Wählen Sie **Rekord anzeigen**.

Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

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

- 1 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > Rekorde**.
- 2 Wählen Sie eine Sportart.
- 3 Wählen Sie einen Rekord, der wiederhergestellt werden soll.
- 4 Wählen Sie **Zurück > Ja**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen eines persönlichen Rekords

- 1 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > Rekorde**.
- 2 Wählen Sie eine Sportart.
- 3 Wählen Sie einen persönlichen Rekord, den Sie löschen möchten.
- 4 Wählen Sie **Rekord löschen > Ja**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen aller persönlichen Rekorde

- 1 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > Rekorde**.
- HINWEIS:** Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.
- 2 Wählen Sie eine Sportart.
 - 3 Wählen Sie **Alle Rekorde löschen > Ja**.
- Die Rekorde werden nur für diese Sportart gelöscht.

Herzfrequenzfunktionen

Dieses Benutzerhandbuch ist für die Modelle Forerunner 230 und 235 vorgesehen. Die in diesem Abschnitt beschriebenen Herzfrequenzfunktionen gelten für beide Forerunner Modelle. Sie benötigen einen Herzfrequenzsensor, um diese Funktionen zu verwenden.

Forerunner 230: Dieses Gerät ist mit ANT+ Herzfrequenzsensoren kompatibel.

Forerunner 235: Dieses Gerät misst die Herzfrequenz am Handgelenk und ist mit ANT+ Herzfrequenzsensoren kompatibel.

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Standard-Herzfrequenzbereiche zu

ermitteln. Sie können manuell Herzfrequenzwerte eingeben und die Grenzen für die einzelnen Bereiche festlegen.

- 1 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > Benutzerprofil > Herzfrequenzbereiche**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Standard**, um die Herzfrequenz-Standardwerte anzuzeigen und einzurichten.
 - Wählen Sie **Laufen** oder **Radfahren**, um benutzerdefinierte Herzfrequenzwerte für die jeweiligen Sportarten einzugeben oder die Standardwerte zu übernehmen.
- 3 Wählen Sie **HF Max.**, und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
- 4 Wählen Sie **HF Ruhephase**, und geben Sie Ihre Ruheherzfrequenz ein.
- 5 Wählen Sie **Bereiche > Basiert auf**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **%HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 7 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Herzfrequenz-Bereich ein.

Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät

Mit den Standardeinstellungen kann das Gerät Ihre maximale Herzfrequenz erkennen und Ihre Herzfrequenz-Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz einrichten.

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Benutzerprofil-Einstellungen richtig sind ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 9](#)).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- Probieren Sie einige Herzfrequenz-Trainingspläne aus, die in Ihrem Garmin Connect Konto verfügbar sind.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Trends der Herzfrequenz und die Zeit in Bereichen an.

Physiologische Messwerte

Zum Messen dieser physiologischen Werte ist ein Herzfrequenzsensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Bei den Messungen handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen können. Diese Prognosen werden von Firstbeat bereitgestellt und unterstützt.

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

VO2max: Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können.

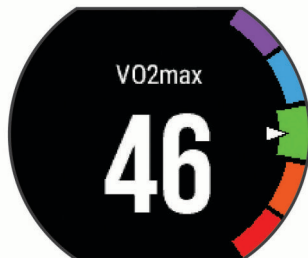
Prognostizierte Wettkampfzeiten: Das Gerät ermittelt anhand der VO2max-Berechnung und veröffentlichter Datenquellen eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht. Bei der Prognose wird davon ausgegangen, dass Sie angemessen für den Wettkampf trainiert haben.

Erholungsratgeber: Der Erholungsratgeber zeigt an, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können.

Informationen zur VO2max-Berechnung

Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Millilitern), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Einfach ausgedrückt ist die VO2max ein Gradmesser der Ausdauerleistungsfähigkeit und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen. Zum Anzeigen der VO2max-Berechnung ist für das Forerunner Gerät die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich.

Ihre VO2max-Berechnung wird als Zahl und Position in der farbigen Anzeige dargestellt.



Violett	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Schlecht

VO2max-Daten werden von FirstBeat bereitgestellt. VO2max-Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang ([VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 15](#)) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen

Für diese Funktion ist ein Herzfrequenzsensor erforderlich.

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 9](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 4](#)). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich das Gerät an Ihre Laufleistung an.

- 1 Laufen Sie mindestens 10 Minuten im Freien.
- 2 Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.
- 3 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > VO2max**.

Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Für diese Funktion ist ein Herzfrequenzsensor erforderlich.

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 9](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 4](#)). Das Gerät ermittelt anhand der VO2max-Berechnung ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 5](#)) und veröffentlichter Datenquellen eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht. Bei der Prognose wird davon ausgegangen, dass Sie angemessen für den Wettkampf trainiert haben.

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

Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > Lauf-Prognose**.

Die prognostizierten Wettkampfzeiten werden für 5 Kilometer-, 10 Kilometer-, Halbmarathon- und Marathon-Distanzen angezeigt.

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.

Einschalten des Erholungsratgebers

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 9](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 4](#)).

- 1 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > Erholungsratgeber > Status > Ein**.
- 2 Beginnen Sie ein Lauftraining.
- 3 Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.

Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage.



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. Nachdem der Wert angezeigt wurde, können Sie die Aktivität speichern oder verwerfen.

Informationen zum Training Effect

Mit Training Effect wird die Wirkung von Aktivitäten auf Ihre aerobe Fitness gemessen. Der Training Effect erhöht sich über die Dauer der Aktivität. Während einer Aktivität steigt der Training Effect-Wert an. Dies kennzeichnet, dass die Aktivität Ihre Fitness verbessert hat. Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet.

Beachten Sie, dass Ihre Training Effect-Werte (1,0 bis 5,0) während der ersten Laufeinheiten eventuell übermäßig hoch

erscheinen. Nach einigen Aktivitäten kennt das Gerät Ihre aerobe Fitness.

Training Effect	Beschreibung
1,0 bis 1,9	Sorgt für eine schnellere Erholungszeit (kurze Aktivitäten). Steigert die Ausdauer bei längeren Aktivitäten (mehr als 40 Minuten).
2,0 bis 2,9	Dient zum Aufrechterhalten der aeroben Fitness.
3,0 bis 3,9	Steigert die aerobe Fitness bei Wiederholung im Rahmen des wöchentlichen Trainingsprogramms.
4,0 bis 4,9	Steigert die aerobe Fitness enorm bei Wiederholung ein- bis zweimal pro Woche mit angemessener Erholungszeit.
5,0	Führt zu einer vorübergehenden Überbelastung mit großen Verbesserungen. Seien Sie sehr vorsichtig, wenn Sie bei diesem Wert trainieren. Es sind zusätzliche Erholungstage erforderlich.

Die Training Effect-Technologie wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter www.firstbeattechnologies.com.

Deaktivieren der Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Die Standardeinstellung für den Forerunner 235 ist Automatisch. Das Gerät verwendet automatisch die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, sofern nicht ein Herzfrequenzsensor mit dem Gerät verbunden ist.

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Herzfrequenzsensor > Aus**.

Smartphone-Funktionen

Koppeln Ihres Smartphones

Sie sollten das Forerunner Gerät mit einem Smartphone verbinden, um die Einrichtung abzuschließen und alle Funktionen des Geräts zu nutzen.

- 1 Laden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps die Garmin Connect Mobile App auf Ihr Smartphone herunter.
- 2 Wählen Sie auf dem Forerunner Gerät die Option **Menü > Einstellungen > Bluetooth > Mobilgerät koppeln**.
- 3 Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App.
- 4 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
 - Wenn dies das erste Gerät ist, das Sie mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
 - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, wählen Sie in den Einstellungen die Option **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Telefonbenachrichtigungen

Zum Empfang von Telefonbenachrichtigungen muss ein kompatibles Smartphone mit dem Forerunner gekoppelt sein. Wenn das Telefon Nachrichten empfängt, werden Benachrichtigungen an Ihr Gerät gesendet.

Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 2 Wählen Sie **Während der Aktivität**.
- 3 Wählen Sie **Aus, Nur Anrufe anzeigen** oder **Alle anzeigen**.
- 4 Wählen Sie **Nicht während Aktivität**.
- 5 Wählen Sie **Aus, Nur Anrufe anzeigen** oder **Alle anzeigen**.

HINWEIS: Sie können die akustischen Signale für Benachrichtigungen ändern.

Anzeigen von Benachrichtigungen

- Wenn auf dem Forerunner Gerät eine Benachrichtigung angezeigt wird, wählen Sie **ℹ**, um die Benachrichtigung anzuzeigen.
- Wählen Sie **✓**, um die Benachrichtigung zu löschen.
- Wählen Sie auf der Uhrzeitseite die Taste **⏏**, um alle Benachrichtigungen im Benachrichtigungs-Widget anzuzeigen.

Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können Benachrichtigungen, die auf dem Forerunner Gerät angezeigt werden, über Ihr kompatibles Smartphone verwalten.

Wählen Sie eine Option:

- Verwenden Sie bei einem Apple® Gerät die Mitteilungszentrale des Smartphones, um die Elemente auszuwählen, die auf dem Gerät angezeigt werden sollen.
- Verwenden Sie bei einem Android™ Gerät die App-Einstellungen der Garmin Connect Mobile App, um die Elemente auszuwählen, die auf dem Gerät angezeigt werden sollen.

Aufrufen der Musikfunktionen

Zum Verwenden der Musikfunktionen muss ein kompatibles Smartphone mit dem Gerät gekoppelt werden.

Halten Sie **⏏** gedrückt, und wählen Sie **Musikfunktionen**.

Ansagen während der Aktivität

Zum Einrichten von Ansagen müssen Sie ein Smartphone mit installierter Garmin Connect Mobile App mit dem Forerunner Gerät koppeln.

Sie können die Garmin Connect Mobile App so einrichten, dass während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen auf dem Smartphone wiedergegeben werden. Ansagen umfassen die Rundenzahl und Rundenzeit, Pace oder Geschwindigkeit und Daten von ANT+ Sensoren. Bei einer Ansage wird der Hauptton des Smartphones von der Garmin Connect Mobile App stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben. Sie können die Lautstärke in der Garmin Connect Mobile App anpassen.

- 1 Wählen Sie in den Einstellungen der Garmin Connect Mobile App die Option **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie **Aktivitätsoptionen > Ansagen**.

Widgets

Auf dem Gerät sind Widgets vorinstalliert, die auf einen Blick Informationen liefern. Für einige Widgets ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Einige Widgets werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Widget-Schleife manuell hinzufügen.

Kalender: Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.

Bedienelemente: Ermöglicht es Ihnen, die Bluetooth Verbindung sowie Funktionen zu aktivieren und zu deaktivieren, darunter DND, die Telefonsuche und die manuelle Synchronisierung.

Herzfrequenz: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) und eine Kurve Ihrer Herzfrequenz an.

Musikfunktionen: Bietet Music-Player-Funktionen für das Smartphone.

Benachrichtigungen: Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen Ihres Smartphones auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin.

Schritte: Zeichnet die Schrittzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die letzten 7 Tage auf.

VIRB Bedienelemente: Bietet Bedienelemente für die Kamera, wenn ein VIRB Gerät mit dem Forerunner Gerät gekoppelt ist.

Wetter: Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.

Widget für Bluetooth Steuerelemente

☾	Aktiviert oder deaktiviert den DND-Modus.
📶	Aktiviert oder deaktiviert die Bluetooth Technologie.
↕	Synchronisiert die Daten mit der Garmin Connect Mobile App.
📞	Aktiviert die Funktion zum Suchen des Telefons. Dabei wird ein Signal zum Smartphone gesendet, das mit dem Forerunner Gerät gekoppelt ist und sich in Reichweite befindet.

Anzeigen des Wetter-Widgets

- 1 Wählen Sie auf der Uhrzeitseite die Option **V**, um das Wetter-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **🌤**, um stündliche Wetterdaten anzuzeigen.
- 3 Blättern Sie nach unten, um tägliche Wetterdaten anzuzeigen.

VIRB Fernbedienung

Mit der VIRB Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera drahtlos bedienen. Besuchen Sie www.garmin.com/VIRB, um eine VIRB Action-Kamera zu erwerben.

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 dem Forerunner Gerät (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 9*).
- 3 Wählen Sie auf dem Forerunner Gerät das VIRB Zubehör aus.
Wenn das VIRB Zubehör gekoppelt ist, werden die Datenseiten für das aktive Profil um die VIRB Seite erweitert.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Starten/Anhalten Timer**, um die Kamera mithilfe des Timers zu verwenden (**🌟**).
Die Videoaufzeichnung wird automatisch zusammen mit dem Timer des Forerunner Geräts gestartet und angehalten.

Bluetooth Online-Funktionen

Das Forerunner Gerät bietet unter Verwendung der Garmin Connect Mobile App verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone.

Hochladen von Aktivitäten: Ihre Aktivität wird automatisch an die Garmin Connect Mobile App gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

Ansagen: Ermöglicht es der Garmin Connect Mobile App, während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität Statusmitteilungen auf dem Smartphone wiederzugeben.

Connect IQ™: Ermöglicht es Ihnen, die Gerätefunktionen um neue Displaydesigns, Widgets, Apps und Datenfelder zu erweitern.

Telefon suchen: Sucht nach Ihrem verloren gegangenen Smartphone, das mit dem Forerunner Gerät gekoppelt ist und sich derzeit in Reichweite befindet.

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 Trackingseite von Garmin Connect anzeigen können.

Musikfunktionen: Ermöglicht es Ihnen, den Music Player des Smartphones zu bedienen.

Telefonbenachrichtigungen: Zeigt auf dem Forerunner 230/235 Gerät Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

Interaktion mit sozialen Medien: Veröffentlichen Sie Updates auf Ihrer Lieblingswebsite sozialer Medien, wenn Sie eine Aktivität in die Garmin Connect Mobile App hochladen.

Software-Updates: Ermöglicht es Ihnen, die Gerätesoftware zu aktualisieren.

Wetter-Updates: Sendet Wetterlage und Benachrichtigungen zum Wetter in Echtzeit an das Gerät.

Downloads von Trainings: Ermöglicht es Ihnen, Trainings in der Garmin Connect Mobile App zu durchsuchen und drahtlos an das Gerät zu senden.

Aktivieren des Smartphone-Verbindungsalarms

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

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Bluetooth > Verbindungsalarm > Ein**.

Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones

Die Funktion zum Suchen des Telefons kann Sie dabei unterstützen, ein verloren gegangenes Smartphone zu finden, das über die drahtlose Bluetooth Technologie gekoppelt ist und sich in Reichweite befindet.

- 1 Wählen Sie auf der Uhrzeitseite die Taste **⏏**, um das Steuerelement-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **📞 > Telefon suchen**.
Das Forerunner Gerät beginnt die Suche nach dem gekoppelten Smartphone. Auf dem Display des Forerunner Geräts werden Balken angezeigt, die die Bluetooth Signalstärke repräsentieren. Außerdem gibt das Smartphone einen akustischen Alarm aus.
- 3 Wählen Sie **👉**, um die Suche zu beenden.

Deaktivieren der Bluetooth Technologie

- 1 Wählen Sie auf der Uhrzeitseite die Taste **⏏**, um das Steuerelement-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **📶 > Bluetooth > Aus**.
📶 wird grau angezeigt, wenn die Bluetooth Technologie deaktiviert ist.

Connect IQ Funktionen

Sie können der Uhr Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Dazu wird die Connect IQ Mobile App verwendet. Sie können das Gerät mit Displaydesigns, Datenfeldern, Widgets und Apps anpassen.

Displaydesigns: Passen Sie die Darstellung der Uhr an.

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

Widgets: Rufen Sie auf einen Blick Informationen wie Sensordaten und Benachrichtigungen ab.

Apps: Fügen Sie der Uhr interaktive Funktionen wie neue Outdoor- und Fitness-Aktivitätstypen hinzu.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ Mobile App müssen Sie das Forerunner Gerät mit dem Smartphone koppeln.

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Connect IQ Mobile App, und öffnen Sie sie.
- 2 Wählen Sie bei Bedarf das Gerät 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 Schließen Sie das Gerät mit einem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie www.garminconnect.com auf, und melden Sie sich an.
- 3 Wählen Sie im Geräte-Widget die Option **Connect IQ™-Shop**.
- 4 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion, und laden Sie sie herunter.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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.

Anzeigen des Protokolls

- 1 Wählen Sie **Menü > Protokoll > Aktivitäten**.
- 2 Wählen Sie **A** bzw. **V**, um die gespeicherten Aktivitäten anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Details**, um weitere Informationen zur Aktivität anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Zeit in Bereich**, um Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Löschen**, um die ausgewählte Aktivität zu löschen.

Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen

Zum Anzeigen von Herzfrequenz-Bereichsdaten müssen Sie eine Aktivität mit Herzfrequenzdaten abschließen und die Aktivität speichern.

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

- 1 Wählen Sie **Menü > Protokoll > Aktivitäten**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Zeit in Bereich**.

Anzeigen von Gesamtwerten

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

- 1 Wählen Sie **Menü > Protokoll > Gesamt**.
- 2 Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche Gesamtwerte anzuzeigen.

Löschen des Protokolls

- 1 Wählen Sie **Menü > Protokoll > Optionen**.
- 2 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.

- 3 Bestätigen Sie die Auswahl.

Datenverwaltung

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

Löschen von Dateien

HINWEIS

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

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

HINWEIS: Wenn Sie einen Apple Computer verwenden, müssen Sie den Papierkorb leeren, um die Dateien vollständig zu entfernen.

Entfernen des USB-Kabels

Wenn das Gerät als Wechseldatenträger an den Computer angeschlossen ist, müssen Sie es sicher vom Computer trennen, damit es nicht zu Datenverlusten kommt. Wenn das Gerät unter Windows als tragbares Gerät verbunden ist, muss es nicht sicher getrennt werden.

- 1 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:
 - Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.
 - Apple: Wählen Sie das Gerät aus und dann die Option **Datei > Auswerfen**.
- 2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

Senden von Daten an den Computer

Sie können die Aktivitätsdaten manuell mit dem USB-Kabel in Ihr Garmin Connect Konto hochladen.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com/start auf.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Garmin Connect

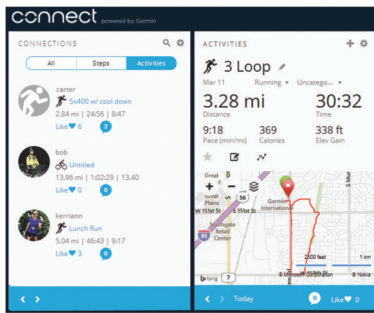
Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Erstellen Sie unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem Sie eine Aktivität mit dem Gerät 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, 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: Du kannst 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.

Weitergeben von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

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

Zugriff auf den Connect IQ Shop: Sie können Apps, Displaydesigns, Datenfelder und Widgets herunterladen.

Anpassen des Geräts

ANT+ Sensoren

Das Gerät kann mit ANT+ Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren finden Sie unter <http://buy.garmin.com>.

Koppeln von ANT+ Sensoren

Unter Koppeln wird das Herstellen einer Verbindung zwischen ANT+ Funksensoren verstanden, beispielsweise des Herzfrequenzsensors mit dem Garmin Gerät. Wenn ein ANT+ Sensor zum ersten Mal mit dem Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der ersten Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn Sie mit der Aktivität beginnen und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

HINWEIS: Wenn das Gerät mit einem ANT+ Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

- 1 Installieren Sie den Sensor, oder legen Sie sich den Herzfrequenz-Brustgurt an.
- 2 Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen dem Gerät und dem Sensor maximal 1 cm beträgt. Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit dem Sensor herstellt.

Wenn das Gerät den Sensor erkannt hat, wird eine Meldung angezeigt. Sie können ein Datenfeld anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Menü > Einstellungen > Sensoren und Zubehör**, um ANT+ Sensoren zu verwalten.

Laufsensoren

Das Gerät ist mit dem Laufsensoren kompatibel. Sie können Pace und Distanz mit dem Laufsensoren und nicht dem GPS aufzeichnen, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist. Der Laufsensoren

befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit (wie der Herzfrequenzsensor).

Findet 30 Minuten lang keine Bewegung statt, schaltet sich der Laufsensoren zur Schonung der Batterie aus. Wenn die Batterie schwach ist, wird eine Meldung auf dem Gerät angezeigt. Die Batterie hat dann noch eine Betriebszeit von ca. fünf Stunden.

Absolvieren eines Lauftrainings mit einem Laufsensoren

Vor Beginn eines Lauftrainings müssen Sie den Laufsensoren mit dem Forerunner koppeln (**Koppeln von ANT+ Sensoren**, Seite 9).

Beim Training im Gebäude können Sie einen Laufsensoren verwenden, um Pace, Distanz und Schrittfrequenz aufzuzeichnen. Beim Training im Freien können Sie einen Laufsensoren verwenden, um Schrittfrequenzdaten über GPS-Pace und -Distanz aufzeichnen.

- 1 Befestigen Sie den Laufsensoren gemäß den Anweisungen des Zubehörs.
- 2 Wählen Sie eine Laufaktivität.
- 3 Beginnen Sie ein Lauftraining.

Kalibrieren des Laufsensors

Der Laufsensoren ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings im Freien, sofern GPS aktiviert ist.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe, Gewicht und Herzfrequenz-Bereich anpassen. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > Benutzerprofil**.
- 2 Wählen Sie eine Option.

Aktivitätsprofile

Aktivitätsprofile enthalten eine Reihe von Einstellungen, mit denen das Gerät entsprechend Ihrer Verwendung optimiert wird. Beispielsweise werden bei der Verwendung des Geräts beim Laufen andere Einstellungen und Trainingsseiten genutzt als bei der Verwendung beim Radfahren.

Wenn Sie ein Profil nutzen und Einstellungen ändern, z. B. Datenfelder oder Alarmer, werden die Änderungen automatisch als Teil des Profils gespeichert.

Ändern des Aktivitätsprofils

Das Gerät bietet Standard-Aktivitätsprofile. Sie können die gespeicherten Aktivitätsprofile bearbeiten.

TIPP: Bei den Standard-Aktivitätsprofilen wird eine bestimmte Farbbetonung für die einzelnen Sportarten verwendet.

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.

Die Standard-Aktivitätsprofile lassen sich ein- oder ausblenden.

Aktivitätseinstellungen

Passen Sie das Gerät mit diesen Einstellungen an Ihre Trainingsanforderungen an. Beispielsweise können Sie Datenbildschirme anpassen und Alarmer und Trainingsfunktionen aktivieren.

Anpassen der Datenseiten

Sie können die Datenseiten gemäß Ihren Trainingszielen oder optionalem Zubehör anpassen. Beispielsweise können Sie eine Datenseite anpassen, damit die Pace der Runde oder Ihr Herzfrequenz-Bereich angezeigt wird.

- 1 Wählen Sie **Menü > Aktivitätseinstellungen > Trainingsseiten**.

- 2 Wählen Sie eine Datenseite aus.
Einige Seiten können lediglich aktiviert oder deaktiviert werden.
- 3 Bearbeiten Sie bei Bedarf die Anzahl der Datenfelder.
- 4 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.

Alarme

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Herzfrequenz, Pace, Zeit, Distanz, Trittfrequenz und Kalorien abstimmen und Zeitintervalle für das Laufen/Gehen festlegen.

Einrichten von Bereichsalarmen

Bei einem Bereichsalarm werden Sie benachrichtigt, wenn das Gerät einen Wert über oder unter einem bestimmten Wertebereich erkennt. Wenn Sie beispielsweise einen optionalen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, kann das Gerät einen Alarm ausgeben, wenn Ihre Herzfrequenz unter Bereich 2 und über Bereich 5 liegt (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 4*).

- 1 Wählen Sie **Menü > Aktivitätseinstellungen > Alarme > Neu hinzufügen**.
- 2 Wählen Sie die Art des Alarms.
Je nach Zubehör und Aktivitätsprofil sind Alarme für Herzfrequenz, Pace, Geschwindigkeit und Schrittfrequenz verfügbar.
- 3 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.
- 4 Wählen Sie einen Bereich aus, oder geben Sie für jeden Alarm einen Wert ein.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Bereich über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt zudem einen Signalton wieder oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 11*).

Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

Bei einem wiederkehrenden Alarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät einen bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufzeichnet. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.

- 1 Wählen Sie **Menü > Aktivitätseinstellungen > Alarme > Neu hinzufügen**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, dann eine Meldung und schließlich einen Alarmtyp.
 - Wählen Sie **Zeit, Distanz** oder **Kalorien**.
- 3 Geben Sie einen Wert ein.

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 11*).

Einrichten von Alarmen für Gehpausen

Im Rahmen einiger Laufprogramme werden in regelmäßigen Abständen zeitgesteuerte Gehpausen eingelegt. Sie können das Gerät beispielsweise so einrichten, dass Ihnen bei einem langen Trainingslauf ein Alarm mitteilt, dass Sie 4 Minuten laufen und dann 1 Minute gehen sollen. Dieser Vorgang wird entsprechend wiederholt. Sie können bei Nutzung der Alarme zum Laufen/Gehen die Auto Lap® Funktion verwenden.

HINWEIS: Alarme für Gehpausen sind nur für Laufprofile verfügbar.

- 1 Wählen Sie **Menü > Aktivitätseinstellungen > Alarme > Neu hinzufügen**.
- 2 Wählen Sie **Laufen/Gehen**.
- 3 Geben Sie eine Zeit für das Laufintervall ein.
- 4 Geben Sie eine Zeit für das Gehintervall ein.

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 11*).

Bearbeiten von Alarmen

- 1 Wählen Sie **Menü > Aktivitätseinstellungen > Alarme**.
- 2 Wählen Sie einen Alarm.
- 3 Bearbeiten Sie die Alarmwerte oder -einstellungen.

Verwenden von Auto Pause®

Verwenden Sie die Auto Pause Funktion, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder wenn Ihre Pace oder Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Aktivität Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie abbremsen oder anhalten müssen.

HINWEIS: Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokolldaten aufgezeichnet.

- 1 Wählen Sie **Menü > Aktivitätseinstellungen > Auto Pause**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Wenn angehalten**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie aufhören, sich zu bewegen.
 - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Ihre Pace oder Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.

Speichern von Runden nach Distanz

Sie können die Auto Lap Funktion verwenden, um eine Runde bei einer bestimmten Distanz automatisch zu markieren. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte eines Lauftrainings zu vergleichen (z. B. jede Meile oder alle 5 Kilometer).

- 1 Wählen Sie **Menü > Aktivitätseinstellungen > Runden > Auto-Distanz**.
- 2 Wählen Sie eine Distanz.

Bei jedem Abschluss einer Runde wird eine Meldung mit der Zeit für diese Runde angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 11*).

Sie können die Trainingsseiten bei Bedarf anpassen, um weitere Rundendaten anzuzeigen.

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

Mit der Funktion zum automatischen Seitenwechsel werden bei laufendem Timer alle Trainingsseiten automatisch fortlaufend der Reihe nach angezeigt.

- 1 Wählen Sie **Menü > Aktivitätseinstellungen > Auto-Seitenwechsel**.
- 2 Wählen Sie eine Anzeigeschwindigkeit.

Ändern der GPS-Einstellung

Das Gerät erfasst Satellitensignale standardmäßig über GPS. Sie können GPS und GLONASS aktivieren, um in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung zu erhalten und die GPS-Position schneller zu erfassen. Bei der Verwendung von GPS und GLONASS ist die Akku-Laufzeit kürzer als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS.

Wählen Sie **Menü > Aktivitätseinstellungen > GPS > GPS + GLONASS**.

Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus

Die Zeitlimateinstellungen bestimmen, wie lange das Gerät im Trainingsmodus bleibt, beispielsweise wenn Sie auf den Beginn eines Wettkampfs warten. Wählen Sie **Menü > Aktivitätseinstellungen > Zeit bis Standby-Modus**.

Normal: Legt fest, dass das Gerät nach einer Inaktivität von 5 Minuten den Energiesparmodus aktiviert.

Verlängert: Legt fest, dass das Gerät nach einer Inaktivität von 25 Minuten den Energiesparmodus aktiviert. Der erweiterte Modus kann dazu führen, dass die Akku-Laufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt wird.

Fitness-Tracker-Einstellungen

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Fitness Tracker**.

Status: Aktiviert die Fitness-Tracker-Funktionen.

Inaktivitätsalarm: Zeigt auf der Uhrzeitseite eine Meldung und den Inaktivitätsstatus an. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 11*).

Systemeinstellungen

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System**.

- Spracheinstellungen (*Ändern der Sprache des Geräts, Seite 11*)
- Zeiteinstellungen (*Zeiteinstellungen, Seite 11*)
- Beleuchtungseinstellungen (*Beleuchtungseinstellungen, Seite 11*)
- Toneinstellungen (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 11*)
- Einheiteneinstellungen (*Ändern der Maßeinheiten, Seite 11*)
- Formateinstellungen (*Formateinstellungen, Seite 11*)
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 11*)

Ändern der Sprache des Geräts

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Sprache**.

Zeiteinstellungen

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Uhr**.

Displaydesign: Ermöglicht es Ihnen, ein Displaydesign zu wählen.

Profilfarbe verw.: Legt fest, dass für die Uhrzeitseite dieselbe Farbbetonung verwendet wird wie für die Farbe für das Aktivitätsprofil.

Hintergrund: Richtet eine schwarze oder weiße Hintergrundfarbe ein.

Zeitformat: Legt fest, ob die Zeit vom Gerät im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird.

Autom. einstellen: Ermöglicht Ihnen, die Zeit manuell oder automatisch abhängig von der GPS-Position einzustellen.

Zeitzone

Jedes Mal, wenn Sie das Gerät einschalten und Satellitensignale erfassen oder das Gerät mit dem Smartphone synchronisieren, ermittelt es automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.

Manuelles Einrichten der Zeit

Die Zeit wird standardmäßig automatisch eingestellt, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst.

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Uhr > Autom. einstellen > Aus**.
- 2 Wählen Sie **Uhrzeit einstellen**, und geben Sie die Uhrzeit ein.

Einstellen des Alarms

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Alarme > Neu hinzufügen > Status > Ein**.
- 2 Wählen Sie **Zeit**, und geben Sie eine Zeit ein.
- 3 Wählen Sie **Töne** und dann eine Option.
- 4 Wählen Sie **Wiederholen** und dann eine Option.

Löschen von Alarmen

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Alarme**.
- 2 Wählen Sie einen Alarm.

- 3 Wählen Sie **Entfernen > Ja**.

Beleuchtungseinstellungen

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Beleuchtung**.

Tasten & Alarme: Richtet die Beleuchtung so ein, dass sie beim Betätigen von Tasten und bei Alarmen eingeschaltet wird.

Armbewegung: Das Gerät aktiviert die Beleuchtung automatisch, wenn Sie den Arm in Richtung Ihres Körpers bewegen.

Zeitlimit: Richtet die Zeitdauer ein, bevor die Displaybeleuchtung ausgeschaltet wird.

Einrichten der Töne des Geräts

Die Tonsignale des Geräts umfassen Tastentöne, Warntöne und Vibrationen.

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Töne**.

Ändern der Maßeinheiten

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

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Einheiten**.
- 2 Wählen Sie eine Messgröße.
- 3 Wählen Sie eine Maßeinheit.

Formateinstellungen

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Format**.

Präferenz für Pace/Geschwindigkeit: Richtet das Gerät so ein, dass für Lauf-, Radfahr- oder andere Aktivitäten die Geschwindigkeit oder die Pace angezeigt wird. Diese Präferenz wirkt sich auf mehrere Trainingsoptionen, das Protokoll und Alarme aus.

Wochenanfang: Richtet den ersten Wochentag für wöchentliche Gesamtprotokolle ein.

Einstellungen für die Datenaufzeichnung

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Datenaufzeichnung**.

Intelligent: Zeichnet wichtige Punkte auf, an denen Sie Richtung, Pace oder Herzfrequenz ändern. Ihr Aktivitätsprotokoll wird kleiner, sodass Sie mehr Aktivitäten im Gerätespeicher ablegen können.

Jede Sekunde: Zeichnet jede Sekunde Punkte auf. Dabei wird eine sehr detaillierte Aufzeichnung Ihrer Aktivität erstellt, und die Größe des Aktivitätsprotokolls erhöht sich.

Geräteinformationen

Aufladen des Geräts

WARNUNG

Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in 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 im Anhang in den Anweisungen zum Reinigen.

- 1 Richten Sie die Stifte der Ladeklemme auf die Kontakte an der Rückseite des Geräts aus, und verbinden Sie die Ladeklemme ① sicher mit dem Gerät.



- 2 Schließen Sie das USB-Kabel an einen USB-Ladeanschluss an.
- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.
- 4 Drücken Sie ②, um die Ladeklemme zu entfernen.

Technische Daten

Technische Daten: Forerunner

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Forerunner 230: Akku-Laufzeit im Uhrbetrieb	Bis zu 12 Wochen Bis zu 11 Wochen mit Aktivitätsanzeige Bis zu 5 Wochen mit Aktivitätsanzeige und Smartphone-Benachrichtigungen
Forerunner 230: Akku-Laufzeit im Aktivitätsmodus	Bis zu 16 Stunden im GPS-Modus Bis zu 12 Stunden bei Verwendung von GPS + GLONASS
Forerunner 235: Akku-Laufzeit im Uhrbetrieb	Bis zu 9 Wochen Bis zu 8 Wochen mit Fitness-Tracker-Funktionen Bis zu 4 Wochen mit Fitness-Tracker-Funktionen und Smartphone-Benachrichtigungen Bis zu 9 Tage mit Aktivitätsanzeige, Smartphone-Benachrichtigungen und Herzfrequenzmessung am Handgelenk
Forerunner 235: Akku-Laufzeit im Aktivitätsmodus mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk	Bis zu 11 Stunden im GPS-Modus Bis zu 9 Stunden bei Verwendung von GPS + GLONASS
Wasserdichtigkeit	5 ATM ¹
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz Bluetooth Smart Wireless Technologie

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	Bis zu 4,5 Jahre bei 1 Stunde pro Tag
Wasserdichtigkeit	3 ATM ² HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.
Betriebstemperaturbereich	-5 °C bis 50 °C (23 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz

Pflege des Geräts

HINWEIS

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

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

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

² Das Gerät widersteht einem Druck wie in 30 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

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

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

Reinigen des Geräts

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 verhindern.

- 1 Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
- 2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

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

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt waschen.

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können die Genauigkeit der vom Herzfrequenzsensor erfassten Daten verringern.

- Ausführliche Pflegehinweise sind unter www.garmin.com/HRMcare zu finden.
- Reinige den Gurt nach jeder Verwendung.
- Reinige den Gurt nach jeder siebten Verwendung in der Waschmaschine.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
- Hänge den Gurt zum Trocknen auf, oder lasse ihn liegend trocknen.
- Verlängere die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem du das Modul entfernst, wenn es nicht verwendet wird.

Auswechselbare Batterien

⚠️ WARNUNG

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

Fehlerbehebung

Tipps zum Aufladen des Geräts

- 1 Verbinden Sie das Ladegerät sicher mit dem Gerät, um es über das USB-Kabel aufzuladen ([Aufladen des Geräts](#), Seite 11).

Sie können das Gerät aufladen, indem Sie das USB-Kabel entweder mit einem von Garmin genehmigten AC-Netzadapter und dann mit einer Steckdose oder aber mit einem USB-Anschluss am Computer verbinden. Es dauert bis zu zwei Stunden, einen vollständig entladenen Akku aufzuladen.

- 2 Trennen Sie das Ladegerät vom Gerät, wenn der Akku einen Ladestand von 100 % erreicht hat.

Produkt-Updates

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

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

- Software-Updates
- Hochladen von Daten auf Garmin Connect
- Produktregistrierung

Weitere Informationsquellen

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

Erfassen von Satellitensignalen

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

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

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

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

Neustarten des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise neu starten.

HINWEIS: Beim Neustart des Geräts werden u. U. Ihre Daten oder Einstellungen gelöscht.

- 1 Halten Sie  15 Sekunden lang gedrückt.
Das Gerät schaltet sich aus.
- 2 Halten Sie  eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Löschen von Benutzerdaten

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

HINWEIS: Mit diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten gelöscht. Das Protokoll wird jedoch nicht gelöscht.

- 1 Halten Sie die Taste  gedrückt, und wählen Sie **Ja**, um das Gerät auszuschalten.
- 2 Halten Sie  gedrückt, und halten Sie dann gleichzeitig  gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 3 Wählen Sie **Ja**.

Wiederherstellen aller Standardeinstellungen

HINWEIS: Bei diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten sowie das Aktivitätsprotokoll gelöscht. Sie können alle Einstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Werkseinstellungen wiederherstellen > Ja**.

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können die Geräte-ID, die Softwareversion, aufsichtsrechtliche Informationen (E-Label) und die Lizenzvereinbarung anzeigen.

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

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.

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Beleuchtungseinstellungen, Seite 11*).
- Verkürzen Sie die Zeitdauer für den Wechsel in den Uhrmodus (*Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus, Seite 10*).
- Deaktivieren Sie die Aktivitätsanzeige (*Fitness Tracker, Seite 2*).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 11*).
- Deaktivieren Sie GLONASS (*Ändern der GPS-Einstellung, Seite 10*).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Funktion (*Deaktivieren der Bluetooth Technologie, Seite 7*).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Deaktivieren der Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 6*).

Intensitätsminuten

Organisationen wie die US-amerikanischen Centers for Disease Control and Prevention, die American Heart Association® und 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.

Das Gerät 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). Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität, die Sie mindestens 10 Minuten lang durchgehend ausüben, werden zum Erreichen Ihres Wochenziels für Intensitätsminuten angerechnet. Das Gerät 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

Das Forerunner Gerät berechnet Intensitätsminuten durch den Vergleich Ihrer Herzfrequenz mit Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe. Wenn die Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet das Gerät 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.
- Trainieren Sie mindestens 10 Minuten lang ohne Unterbrechung mit mäßiger oder hoher Intensität.
- Tragen Sie das Gerät am Tag und in der Nacht, um möglichst genaue Daten für die Herzfrequenz in Ruhe zu erhalten.

Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

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

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 das Gerät anlegen.
- Tragen Sie unter dem Gerät keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite des Geräts.
- Tragen Sie das Gerät über dem Handgelenk. Das Gerät 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 das Gerät nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Anhang

Datenfelder

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

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

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

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

Durchschnittliche Rundenzeit: Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

Durchschnittspace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.

Geschwindigkeit: Die aktuelle Reisegeschwindigkeit.

Geschwindigkeit letzte Runde: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.

Herzfrequenz: Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.

Herzfrequenz Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

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

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

Höhe: Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Max. Geschwindigkeit: Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Max. Temperatur 24 Stunden: Die während der vergangenen 24 Stunden aufgezeichnete maximale Temperatur.

Minimale Temperatur 24 Stunden: Die während der vergangenen 24 Stunden aufgezeichnete minimale Temperatur.

Pace: Die aktuelle Pace.

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

R. - HF % Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

Rd.-Geschw.: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Runde % HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.

Runden: Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.

Rundendistanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Rundenpace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

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

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

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

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

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

Temperatur: Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.

Timer: Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

Training Effect: Die aktuelle Wirkung (1,0 bis 5,0) auf Ihre aerobe Fitness.

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

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

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

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

Verstrichene Zeit: Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.

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

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

Ø %HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.

Ø Geschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Ø Herzfrequenz: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø HF % Maximum: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

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

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

VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Schätzungen 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.

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, angestrengtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Index

A

Activity Tracking **2**
Akku
 aufladen **11, 12**
 auswechseln **12**
 Laufzeit optimieren **10**
Aktivitätsanzeige **2**
Alarmer **10, 11**
Anpassen des Geräts **9**
ANT+ Sensoren **9**
 koppeln **9**
Anwendungen **7**
 Smartphone **6**
aufladen **12**
Aufladen **11**
Auto Lap **10**
Auto Pause **10**
Auto-Seitenwechsel **10**

B

Batterie, Laufzeit optimieren **7, 13**
Belastungswert **4**
Benachrichtigungen **6**
Benutzerdaten, löschen **8**
Benutzerprofil **9**
Bereiche, Herzfrequenz **4**
Bluetooth Technologie **1, 6, 7**

C

Connect IQ **7, 8**

D

Daten
 aufzeichnen **11**
 speichern **8**
 übertragen **8**
Datenfelder **7, 9, 14**
Display **11**
Displaybeleuchtung **1, 11**
Displaydesigns **7**
Distanz, Alarmer **10**

E

Einstellungen **9, 11, 13**
 Gerät **11**
Erholung **4, 5**

F

Fehlerbehebung **2, 12–14**
Fitness **5**
Fitness Tracker **2, 11, 13**

G

Garmin Connect **3, 6–8**
Garmin Connect Mobile **6**
Garmin Express, Aktualisieren der Software **13**
Gehintervalle **10**
Geräte-ID **13**
Geschwindigkeit **11**
GLONASS **10**
GPS **1, 3, 10**
 Signal **13**

H

Herzfrequenz **1, 2, 4, 10**
 Bereiche **4, 8, 15**
 Koppeln von Sensoren **2**
 Sensor **2, 5, 6, 12, 14**

I

Icons **1**
Intensitätsminuten **14**
Intervalle, Trainings **3**

K

Kalender **3**
Kalorien, Alarmer **10**

Koppeln
 ANT+ Sensoren **2**
 Smartphone **6**
Koppeln von ANT+ Sensoren **9**

L

Laufsensoren **9**
Leistungszustand **4**
Löschen
 alle Benutzerdaten **8, 13**
 persönliche Rekorde **4**
 Protokoll **8**

M

Maßeinheiten **11**
Menü **1**

P

Pace **10, 11**
Persönliche Rekorde **4**
 löschen **4**
Profile **9**
 Aktivität **1**
 Benutzer **9**
Protokoll **7, 8, 11**
 an Computer senden **8**
 löschen **8**

R

Reinigen des Geräts **12**
Ruhezustand **3**
Runden **1**

S

Satellitensignale **13**
Schlafmodus **2**
Schrittfrequenz **10**
Smartphone **6, 7**
 Anwendungen **7**
 Apps **6**
 koppeln **6**
Software
 aktualisieren **13**
 Lizenz **13**
 Version **13**
Speichern von Aktivitäten **1**
Sperrungen, Tasten **1**
Sprache **11**
Systemeinstellungen **11**

T

Tasten **1, 6, 12**
Technische Daten **12**
Timer **1, 8**
Töne **11**
Training **1, 3, 7, 10**
 Pläne **3**
Training Effect **5**
Training im Gebäude **3, 9**
Trainings **3, 4**
 laden **3**

U

Uhr **1, 11**
Uhrmodus **10, 13**
Updates, Software **13**
USB **13**
 trennen **8**

V

Vibration **11**
VIRB Fernbedienung **7**
VO2max **4, 5, 15**
Voraussichtliche Laufzeit **5**

W

Wetter **7**
Widgets **2, 6, 7**

Z

Zeit **11**
 Alarmer **10**

Einstellungen **11**
Zeitzone **11**
Zonen, Zeit **11**
Zubehör **9, 13**
Zurücksetzen des Geräts **13**

