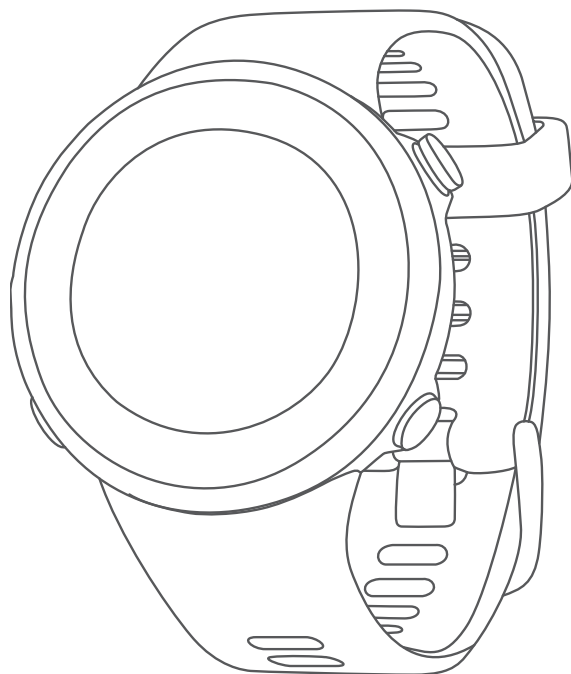


GARMIN®



FORERUNNER® 45/45 PLUS

Benutzerhandbuch

© 2019 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

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

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Apple®, iPhone® und Mac® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Windows® und Windows NT® sind in den USA und anderen Ländern eingetragene Marken 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.

Inhaltsverzeichnis

Einführung..... 1

Übersicht über das Gerät.....	1
Status-Symbole.....	2
Koppeln des Smartphones mit dem Gerät.....	2
Anzeigen des Steuerungsmenüs.....	3

Training..... 4

Ein Lauftraining absolvieren.....	4
Starten von Aktivitäten.....	5
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten.....	5
Beenden von Aktivitäten.....	5
Einschätzen von Aktivitäten.....	5
Trainings.....	5
Durchführen von Trainings.....	6
Informationen zum Trainingskalender.....	7
Adaptive Trainingspläne.....	7
Intervalltrainings.....	8
Verwenden von Lauf- und Gehalarmen.....	10
Training in Gebäuden.....	10
Kalibrieren der Laufbanddistanz.....	10
Persönliche Rekorde.....	11
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde.....	11
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden.....	11
Löschen eines persönlichen Rekords.....	11
Löschen aller persönlichen Rekorde.....	11

Fitness Tracker..... 11

Automatisches Ziel.....	12
Verwenden des Inaktivitätsalarms.....	12
Aktivieren des Inaktivitätsalarms.....	12
Garmin Move IQ™ Ereignisse.....	12
Intensitätsminuten.....	12
Sammeln von Intensitätsminuten....	13
Schlafüberwachung.....	13
Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	13
Verwenden des DND-Modus.....	13

Smartphone-Funktionen..... 14

Bluetooth Online-Funktionen.....	14
Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect.....	14
Widgets.....	15
Anzeigen der Widgets.....	15
Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones.....	16
Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone.....	16
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen.....	16
Anzeigen von Benachrichtigungen...	16
Verwalten von Benachrichtigungen.....	17
Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung.....	17
Aktivieren und Deaktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen...	17
Synchronisieren von Aktivitäten.....	17
Ansagen während der Aktivität.....	17
Sicherheits- und Trackingfunktionen...	18
Hinzufügen von Notfallkontakten....	18
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall- Benachrichtigung.....	18
Anfordern von Hilfe.....	18

Herzfrequenzfunktionen..... 19

Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	19
Tragen der Uhr.....	19
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	19
Anzeigen des Herzfrequenz- Widgets.....	20
Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin Geräte.....	20
Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz.....	21
Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	21
Informationen zu Herzfrequenz- Bereichen.....	21
Fitnessziele.....	22
Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät.....	22

Eingeben der maximalen Herzfrequenz.....	22
Anpassen der Herzfrequenz-Bereiche und der maximalen Herzfrequenz....	22
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	23
Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen.....	23
Informationen zur VO2max-Berechnung.....	24
Erholungszeit.....	24
Anzeigen der Erholungszeit.....	25
Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten.....	25
Herzfrequenzvariabilität und Stresslevel.....	25
Verwenden des Stresslevel-Widgets.....	26
Body Battery.....	26
Anzeigen des Body Battery Widgets.....	27
Tipps für optimierte Body Battery Daten.....	28

Verlauf..... 28

Anzeigen des Protokolls.....	28
Löschen des Protokolls.....	28
Anzeigen von Gesamtwerten.....	29
Datenverwaltung.....	29
Löschen von Dateien.....	29
Entfernen des USB-Kabels.....	29
Garmin Connect.....	29
Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App.....	30
Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer.....	30

ANT+ Sensoren..... 31

Koppeln von ANT+ Sensoren.....	31
Laufsensor.....	31
Absolvieren eines Lauftrainings mit einem Laufsensor.....	31
Kalibrieren des Laufsenors.....	31
Einrichten der Laufsensorgeschwindigkeit und -distanz.....	32

Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors.....	32
---	----

Anpassen des Geräts..... 33

Einrichten des Benutzerprofils.....	33
Aktivitätsoptionen.....	33
Anpassen der Aktivitätsoptionen....	33
Ändern der angezeigten Aktivitäten.....	34
Anpassen der Datenfelder.....	34
Anpassen der Widget-Schleife.....	34
Alarmer.....	34
Einrichten eines wiederkehrenden Alarms.....	35
Einrichten von Herzfrequenzalarmen.....	35
Speichern von Runden nach Distanz...	35
Aktivieren der Rudentaste.....	35
Verwenden der Auto Pause® Funktion.....	36
Aktivieren der Selbsteinschätzung.....	36
Ändern der GPS-Einstellung.....	36
GPS- und andere Satellitensysteme.....	36
Fitness-Tracker-Einstellungen.....	37
Deaktivieren des Fitness Trackers...	37
Displaydesign-Einstellungen.....	37
Anpassen des Displaydesigns.....	37
Herunterladen von Connect IQ Funktionen.....	37
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer.....	37
Systemeinstellungen.....	38
Zeiteinstellungen.....	38
Zeitzone.....	38
Ändern der Beleuchtungseinstellungen.....	38
Einrichten der Töne des Geräts.....	39
Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit.....	39
Ändern der Maßeinheiten.....	39
Uhr.....	39
Manuelles Einrichten der Zeit.....	39
Einstellen eines Alarms.....	39
Löschen von Alarmen.....	39
Starten des Countdown-Timers.....	40
Verwenden der Stoppuhr.....	40

Geräteinformationen..... 40

Anzeigen von Geräteinformationen.....	40
Aufladen des Geräts.....	41
Tipps zum Aufladen des Geräts.....	41
Pflege des Geräts.....	42
Reinigen der Uhr.....	42
Auswechseln der Armbänder.....	43
Technische Daten.....	43

Fehlerbehebung.....43

Produkt-Updates.....	43
Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App.....	44
Einrichten von Garmin Express.....	44
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express.....	44
Weitere Informationsquellen.....	44
Fitness Tracker.....	44
Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt.....	44
Meine Schrittzahl ist ungenau.....	44
Die Schrittzahlen auf meinem Gerät und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein.....	45
Meine Intensitätsminuten blinken....	45
Erfassen von Satellitensignalen.....	45
Verbessern des GPS- Satellitenempfangs.....	45
Neustarten des Geräts.....	45
Zurücksetzen aller StandardEinstellungen.....	46
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an.....	46
Ist mein Smartphone mit meinem Gerät kompatibel?.....	46
Das Telefon stellt keine Verbindung zum Gerät her.....	46
Kann ich die Cardio-Aktivität im Freien verwenden?.....	46
Tipps für Benutzer, die Garmin Connect bereits verwenden.....	46
Optimieren der Akku-Laufzeit.....	47
Wie kann ich ANT+ Sensoren manuell koppeln?.....	47

Anhang.....48

Datenfelder.....	48
VO2max-Standard-Bewertungen.....	49

Radgröße und -umfang.....	50
---------------------------	----

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.






Übersicht über das Gerät



① LIGHT	Wählen Sie die Taste, um das Gerät einzuschalten. Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
② START STOP	Wählen Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen. Wählen Sie die Taste, um eine Option auszuwählen oder eine Meldung zu bestätigen.
③ BACK	Wählen Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Wählen Sie die Taste, um während einer Aktivität eine Runde aufzuzeichnen.
④ DOWN	Wählen Sie die Taste, um Widgets, Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen (Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone, Seite 16).
⑤ UP	Wählen Sie die Taste, um Widgets, Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.

Status-Symbole

Der GPS-Statusring und die Symbole werden vorübergehend auf allen Datenseiten angezeigt. Bei Outdoor-Aktivitäten wird der Statusring grün angezeigt, wenn das GPS bereit ist. Wenn ein Icon blinkt, sucht das Gerät ein Signal. Wenn das Icon leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden.

GPS	GPS-Status
	Akkuladestand
	Smartphone-Verbindungsstatus
	Herzfrequenz-Status
	Laufsensord-Status
	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors

Koppeln des Smartphones mit dem Gerät

Zur Verwendung der Online-Funktionen des Forerunner Geräts muss es direkt über die Garmin Connect™ App gekoppelt werden und nicht über die Bluetooth® Einstellungen des Smartphones.

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect App, und öffnen Sie sie.
- 2 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 3 Wählen Sie **LIGHT**, um das Gerät einzuschalten.
Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, befindet es sich im Kopplungsmodus.
TIPP: Sie können die Taste **UP** gedrückt halten und  > **Telefon** > **Telefon koppeln** wählen, um den Kopplungsmodus manuell zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
 - Wenn Sie zum ersten Mal ein Gerät mit der Garmin Connect App koppeln, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
 - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, wählen Sie im Menü  oder  die Option **Garmin-Geräte** > **Gerät hinzufügen** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Anzeigen des Steuerungsmenüs

Das Steuerungsmenü enthält Optionen, beispielsweise zum Aktivieren des DND-Modus, zum Sperren der Tasten und zum Ausschalten des Geräts.

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



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

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, bevor Sie die Aktivität beginnen ([Aufladen des Geräts, Seite 41](#)).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie **START**, um den Aktivitätstimer zu starten.
- 5 Beginnen Sie ein Lauftraining.



- 6 Wählen Sie nach dem Lauftraining die Taste **STOP**, um den Timer anzuhalten.
- 7 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Weiter**, um den Timer wieder zu starten.
 - Wählen Sie **Speichern**, um das Lauftraining zu speichern und den Timer zurückzusetzen. Sie können eine Übersicht anzeigen oder **DOWN** wählen, um weitere Daten anzuzeigen.



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

Starten von Aktivitäten

Wenn Sie eine Aktivität beginnen, wird das GPS automatisch aktiviert (sofern erforderlich). Wenn Sie über einen optionalen Funksensor verfügen, können Sie ihn mit dem Forerunner Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 31](#)).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
HINWEIS: Sie können über das Garmin Connect Konto verschiedene Aktivitäten auswählen, die auf dem Gerät angezeigt werden ([Ändern der angezeigten Aktivitäten, Seite 34](#)).
- 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.
- 4 Warten Sie, bis der grüne Statusring angezeigt wird.
Das Gerät ist bereit, wenn es die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.
- 5 Wählen Sie **START**, um den Aktivitätstimer zu starten.
Das Gerät zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.
TIPP: Halten Sie während einer Aktivität die Taste DOWN gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen ([Steuern der Musikkwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone, Seite 16](#)).

Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie das Gerät auf, bevor Sie eine Aktivität starten ([Aufladen des Geräts, Seite 41](#)).
- Wählen Sie **BACK**, um Runden aufzuzeichnen.
- Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

Beenden von Aktivitäten

- 1 Wählen Sie **STOP**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
 - Wählen Sie **Speichern**, um die Aktivität zu speichern.
HINWEIS: Wenn die Selbsteinschätzung aktiviert ist, können Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität eingeben ([Aktivieren der Selbsteinschätzung, Seite 36](#)).
 - Wählen Sie **Verwerfen** > **Ja**, um die Aktivität zu verwerfen.

Einschätzen von Aktivitäten

Zum Einschätzen von Aktivitäten müssen Sie zunächst auf dem Forerunner Gerät die Einstellung für die Selbsteinschätzung aktivieren ([Aktivieren der Selbsteinschätzung, Seite 36](#)).

Sie können aufzeichnen, wie Sie sich während einer Lauf- oder Radfahraktivität gefühlt haben.

- 1 Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option **Speichern**.
 - 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.

Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Sie können Trainings mit Garmin Connect erstellen und finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings auswählen und 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

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

HINWEIS: Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans oder eines Trainings müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät, Seite 2*).

1 Wählen Sie **START**.

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

3 Wählen Sie **Optionen > Trainings**.

HINWEIS: Diese Option wird nur angezeigt, wenn Trainings für die ausgewählte Aktivität auf dem Gerät geladen sind.


4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Intervalle**, um ein Intervalltraining zu absolvieren oder zu bearbeiten.
- Wählen Sie **Meine Trainings**, um aus Garmin Connect heruntergeladene Trainings zu absolvieren.
- Wählen Sie **Trainingskalender**, um die geplanten Trainings zu absolvieren oder anzuzeigen.

5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Erstellen benutzerdefinierter Trainings in Garmin Connect

Zum Erstellen eines Trainings in der Garmin Connect App müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect, Seite 29*).

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .

2 Wählen Sie **Training > Trainings > Training erstellen**.

3 Wählen Sie eine Aktivität aus.

4 Erstellen Sie ein benutzerdefiniertes Training.

5 Wählen Sie **Speichern**.



6 Geben Sie einen Namen für das Training ein, und wählen Sie **Speichern**.

Das neue Training wird in der Trainingsliste angezeigt.

HINWEIS: Sie können dieses Training an das Gerät senden (*Senden benutzerdefinierter Trainings an das Gerät, Seite 6*).

Senden benutzerdefinierter Trainings an das Gerät

Sie können ein mit der Garmin Connect App erstelltes benutzerdefiniertes Training an das Gerät senden (*Erstellen benutzerdefinierter Trainings in Garmin Connect, Seite 6*).

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .

2 Wählen Sie **Training > Trainings**.

3 Wählen Sie ein Training aus der Liste aus.

4 Wählen Sie .

5 Wählen Sie das kompatible Gerät.

6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Starten eines Trainings

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

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

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

3 Wählen Sie **Optionen > Trainings > Meine Trainings**.

4 Wählen Sie ein Training.

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

5 Wählen Sie **Training starten**.

6 Wählen Sie **START**, um den Aktivitätstimer 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.

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 an das Gerät gesendeten geplanten Trainings werden im Kalenderwidget angezeigt. Wenn Sie einen Tag im Kalender 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.

Anzeigen geplanter Trainings

Sie können im Trainingskalender geplante Trainings anzeigen und ein Training starten.



- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Trainings > Trainingskalender**.
Die geplanten Trainings werden nach Datum sortiert angezeigt.
- 4 Wählen Sie ein Training.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Anzeigen**, um die Trainingsabschnitte anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Training starten**, um das Training zu starten.

Adaptive Trainingspläne

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

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Damit Sie einen Trainingsplan von Garmin Connect herunterladen können, müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 29](#)) und das Forerunner Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln.

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

Starten des Trainings für den aktuellen Tag

Nachdem Sie einen Garmin Coach-Trainingsplan an das Gerät gesendet haben, wird das Garmin Coach-Widget in der Widget-Schleife angezeigt.

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



- 2 Wählen Sie **START**.
- 3 Wählen Sie **Anzeigen**, um die Trainingsabschnitte anzuzeigen (optional).
- 4 Wählen Sie **Training starten**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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

Intervalltrainings sind für Lauf- und Radfahraktivitäten verfügbar.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Optionen > Trainings > Intervalle > Bearbeiten > Intervall > Typ**.
HINWEIS: Diese Option wird nur angezeigt, wenn Trainings für die ausgewählte Aktivität auf dem Gerät geladen sind.
- 4 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.
TIPP: Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie **Offen** wählen.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Dauer**, geben Sie ein Distanz- oder Zeitintervall für das Training ein, und wählen Sie **✓**.
- 6 Wählen Sie **BACK**.
- 7 Wählen Sie **Pause > Typ**.
- 8 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.
- 9 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Dauer**, geben Sie eine Distanz oder einen Zeitwert für das Erholungsintervall ein, und wählen Sie **✓**.
- 10 Wählen Sie **BACK**.
- 11 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
 - Wählen Sie **Wiederholung**, 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 auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Optionen > Trainings > Intervalle > Training starten**.
- 4 Wählen Sie **START**, um den Aktivitätstimer zu starten.
- 5 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, wählen Sie **BACK**, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Beenden eines Intervalltrainings

- Wählen 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.
- Wählen Sie nach Abschluss aller Intervalle und Erholungsphasen die Taste **BACK**, um das Intervalltraining zu beenden und zu einem Timer für das Auslaufen zu wechseln.
- Sie können jederzeit **STOP** wählen, um den Aktivitäten-Timer anzuhalten. Sie können den Timer fortsetzen oder das Intervalltraining beenden.

Verwenden von Lauf- und Gehalarmen

HINWEIS: Sie müssen die Lauf-/Gehintervallalarme einrichten, bevor Sie mit dem Training beginnen. Nachdem die Laufstoppuhr gestartet wurde, können die Einstellungen nicht mehr geändert werden.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Laufaktivität.
HINWEIS: Alarmer für Gehpausen sind nur für Laufaktivitäten verfügbar.
- 3 Wählen Sie **Optionen**.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Verbindungsalarm > Neu hinzufügen > Laufen/Gehen**.
- 6 Richten Sie die Laufzeit für jeden Alarm ein.
- 7 Richten Sie die Gehzeit für jeden Alarm ein.
- 8 Beginnen Sie ein Lauftraining.

Jedes Mal, wenn Sie ein Intervall beenden, wird eine Meldung angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 39*). Nachdem Sie die Lauf-/Gehalarmer aktiviert haben, werden sie bei jedem Lauftraining verwendet, bis Sie sie deaktivieren oder einen anderen Laufmodus aktivieren.

Training in Gebäuden

Wenn Sie in Gebäuden trainieren oder die Akku-Laufzeit verlängern möchten, können Sie den GPS-Empfang deaktivieren. Beim Laufen oder Gehen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit und Distanz mithilfe des Beschleunigungsmessers des Geräts berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings im Freien, sofern GPS aktiviert ist.

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

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Optionen > GPS > Aus**.

HINWEIS: Wenn Sie eine Aktivität wählen, die gewöhnlich im Gebäude durchgeführt wird, ist das GPS automatisch deaktiviert.

Kalibrieren der Laufbanddistanz

Damit beim Training auf dem Laufband genauere Distanzen aufgezeichnet werden, können Sie die Laufbanddistanz kalibrieren, nachdem Sie mindestens 1,5 km (1 Meile) auf einem Laufband zurückgelegt haben. Wenn Sie unterschiedliche Laufbänder verwenden, können Sie die Kalibrierung jedes Mal manuell aktualisieren, wenn Sie das Laufband wechseln.

- 1 Starten Sie eine Laufbandaktivität (*Starten von Aktivitäten, Seite 5*), und laufen Sie mindestens 1,5 km (1 Meile) auf dem Laufband.
- 2 Wählen Sie am Ende des Lauftrainings die Taste **STOP**.
- 3 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. + speichern > Ja**, um die Laufbanddistanz nach der erstmaligen Kalibrierung manuell zu kalibrieren.
- 4 Lesen Sie auf dem Display des Laufbands die zurückgelegte Distanz ab, und geben Sie die Distanz auf dem Gerät ein.

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 Laufrunden und die längste Strecke beim Laufen oder Radfahren.

Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

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

Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

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

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

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen eines persönlichen Rekords

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Rekorde**.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
- 4 Wählen Sie einen persönlichen Rekord, den Sie löschen möchten.
- 5 Wählen Sie **Rekord löschen > Ja**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen aller persönlichen Rekorde

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Rekorde**.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
- 4 Wählen Sie **Alle Rekorde löschen > Ja**.

Die Rekorde werden nur für diese Sportart gelöscht.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Fitness Tracker

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

Die Anzahl an Schritten, die Sie während eines Tages zurückgelegt haben, wird im Schritte-Widget angezeigt. Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

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

Automatisches Ziel

Das Gerät erstellt automatisch ein Tagesziel für Ihre Schritte, basierend auf Ihrem aktuellen Aktivitätsgrad.

Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zeigt das Gerät Ihren Fortschritt in Bezug auf Ihr Tagesziel an ^①.



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 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 39](#)).

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

Aktivieren des Inaktivitätsalarms

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **⚙️ > Fitness Tracker > Inaktivitätsalarm > Ein**.

Garmin Move IQ™ Ereignisse

Die Move IQ Funktion erkennt automatisch Aktivitätsmuster wie Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen und das Crosstrainer-Training, wenn diese Aktivitäten mindestens 10 Minuten lang ausgeführt werden. Sie können die Art des Ereignisses und die Dauer in der Garmin Connect Zeitleiste anzeigen, allerdings sind sie nicht in der Aktivitätsliste, in Schnellansichten oder in Newsfeeds zu sehen. Erhöhen Sie den Detailgrad und die Genauigkeit, indem Sie auf dem Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe aufzeichnen.

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.

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.

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 13](#)).

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 29](#)).
Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

Verwenden des DND-Modus

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

HINWEIS: Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten. Sie können in den Systemeinstellungen die Option für die Schlafenszeit aktivieren, damit während der normalen Schlafenszeiten automatisch in den DND-Modus gewechselt wird ([Systemeinstellungen, Seite 38](#)).

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

Smartphone-Funktionen

Bluetooth Online-Funktionen

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

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

Ansagen: Ermöglicht es der Garmin Connect App, während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität Statusmitteilungen auf dem Smartphone wiederzugeben, z. B. Kilometer-Zwischenzeiten und andere Daten.

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

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

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

Telefonbenachrichtigungen: Zeigt auf dem Forerunner Gerät Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

Sicherheits- und Trackingfunktionen: Ermöglicht es Ihnen, Nachrichten und Alarmer an Freunde und Familie zu senden und auch Hilfe von Notfallkontakten anzufordern, die Sie in der Garmin Connect App eingerichtet haben. Weitere Informationen finden Sie unter [Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 18](#).


Interaktion mit sozialen Medien: Veröffentlichen Sie Updates auf Ihrer Lieblingswebsite sozialer Medien, wenn Sie eine Aktivität in die Garmin Connect 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 App zu durchsuchen und drahtlos an das Gerät zu senden.

Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect

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

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 ([Anpassen der Widget-Schleife, Seite 34](#)).

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.

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

Kalorien: Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.

Garmin Coach: Zeigt geplante Trainings an, wenn Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einen Garmin Coach-Trainingsplan wählen.

Gesundheitsstatistiken: Zeigt eine dynamische Übersicht Ihrer aktuellen Gesundheitsstatistiken an. Die Messwerte umfassen Herzfrequenz, Body Battery Reserven, Stress und mehr.

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.

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.

Letztes Lauftraining: Zeigt eine kurze Übersicht des zuletzt aufgezeichneten Lauftrainings an.

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

Mein Tag: Zeigt eine dynamische Übersicht der Aktivitäten des aktuellen Tags an. Als Messwerte werden Aktivitäten mit Zeitangabe, Intensitätsminuten, die Schrittzahl, der Kalorienverbrauch und mehr angezeigt.

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 vorherigen Tage auf.

Stress: Zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels an. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft.

Wetter: Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.

Anzeigen der 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.

- Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Widgets anzuzeigen. Es sind u. a. Widgets für die Herzfrequenz und für Fitness-Tracker-Funktionen verfügbar.
- Wählen Sie **START**, um weitere Optionen und Funktionen für ein Widget anzuzeigen.

Informationen zu Mein Tag

Das Widget Mein Tag ist eine tägliche Schnellansicht Ihrer Aktivität. Dies ist eine dynamische Übersicht, die im Laufe des Tages aktualisiert wird. Als Messwerte werden die zuletzt aufgezeichnete Aktivität, Intensitätsminuten für die Woche, Schrittzahl, Kalorienverbrauch und mehr angezeigt. Wählen Sie START, um weitere Messwerte anzuzeigen.

Widget für Gesundheitsstatistiken

Das Widget für Gesundheitsstatistiken bietet eine Übersicht über Ihre Gesundheitsdaten. Dies ist eine dynamische Übersicht, die im Laufe des Tages aktualisiert wird. Als Messwerte werden Herzfrequenz, Stresslevel und Body Battery Reserven angezeigt. Wählen Sie START, um weitere Messwerte anzuzeigen.


Anzeigen des Wetter-Widgets

Zum Anzeigen von Wetterdaten ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das Wetter-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **START**, um stündliche Wetterdaten anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie **DOWN**, um tägliche Wetterdaten anzuzeigen.

Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones




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

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

Das Forerunner Gerät beginnt mit der Suche nach dem gekoppelten Smartphone. Auf dem Telefon wird ein akustischer Alarm ausgegeben, und auf dem Display des Forerunner Geräts wird die Bluetooth Signalstärke angezeigt. Die Bluetooth Signalstärke nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.

- 3 Wählen Sie **BACK**, um die Suche zu beenden.

Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone

- 1 Starten Sie auf dem Smartphone die Wiedergabe eines Titels oder einer Playlist.
- 2 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie , um den aktuellen Musiktitel wiederzugeben oder anzuhalten.
 - Wählen Sie , um zum nächsten Musiktitel zu springen.
 - Wählen Sie , um weitere Musikfunktionen zu öffnen, z. B. für die Lautstärke und den vorherigen Titel.

Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie das Forerunner Gerät mit einem kompatiblen mobilen Gerät koppeln ([Koppeln des Smartphones mit dem Gerät, Seite 2](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Telefon** > **Benachrichtigungen** > **Status** > **Ein**.
- 3 Wählen Sie **Während der Aktivität**.
- 4 Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.
- 5 Wählen Sie eine Voreinstellung für Töne.
- 6 Wählen Sie **Nicht während der Aktivität**.
- 7 Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.
- 8 Wählen Sie eine Voreinstellung für Töne.

Anzeigen von Benachrichtigungen

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


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

Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung

- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie , um die Bluetooth Smartphone-Verbindung auf dem Forerunner Gerät zu deaktivieren.

Informationen zum Deaktivieren der drahtlosen Bluetooth Technologie auf dem mobilen Gerät finden Sie im Benutzerhandbuch des mobilen Geräts.

Aktivieren und Deaktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen


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

HINWEIS: Smartphone-Verbindungsalarme sind standardmäßig deaktiviert.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Telefon > Verbindungsalarm > Ein**.

Synchronisieren von Aktivitäten

Sie können Aktivitäten von anderen Garmin Geräten über Ihr Garmin Connect Konto mit dem Forerunner Gerät synchronisieren. So kann das Gerät Ihren Trainingszustand und Ihre Fitness genauer berechnen. Beispielsweise können Sie eine Tour mit einem Edge® Gerät aufzeichnen und sich die Aktivitäten-Details auf dem Forerunner Gerät ansehen.



- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Benutzerprofil > Physio TrueUp**.

Wenn Sie das Gerät mit dem Smartphone synchronisieren, werden kürzliche Aktivitäten des anderen Garmin Geräts auf dem Forerunner Gerät angezeigt.

Ansagen während der Aktivität

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

Sie können die Garmin Connect App so einrichten, dass während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen und Trainingsalarme auf dem Smartphone wiedergegeben werden. Bei einer Ansage wird der Hauptton des Smartphones von der Garmin Connect App stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben. Sie können die Lautstärke in der Garmin Connect App anpassen.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte**.
- 3 Wählen Sie das Gerät aus.
- 4 Wählen Sie **Aktivitätsoptionen > Ansagen**.
- 5 Wählen Sie eine Option.

Sicherheits- und Trackingfunktionen

⚠ ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung und die Notfallhilfe 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.

Das Forerunner Gerät bietet Sicherheits- und Trackingfunktionen, die in der Garmin Connect App eingerichtet werden müssen.

HINWEIS

Zum Verwenden dieser Funktionen muss über die Bluetooth Technologie eine Verbindung mit der Garmin Connect App bestehen. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Weitere Informationen zu Unfall-Benachrichtigung und Notfallhilfe finden Sie unter garmin.com/safety.

Notfallhilfe: Ermöglicht es Ihnen, eine automatische SMS mit Ihrem Namen, dem LiveTrack und der GPS-Position an Ihre Notfallkontakte zu senden.

Unfall-Benachrichtigung: Wenn das Forerunner Gerät während einer Wanderung, eines Laufs oder einer Radfahraktivität im Freien einen Unfall erkennt, sendet es eine automatische SMS, den LiveTrack Link und die GPS-Position 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 Trackingseite von Garmin Connect 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 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  oder .
- 2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking** > **Sicherheitsfunktionen** > **Notfallkontakte** > **Notfallkontakte hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Sicherheit** > **Unfall-Benachrichtigung**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Die Unfall-Benachrichtigung ist nur für Geh-, Lauf- und Radfahraktivitäten im Freien verfügbar.

Wenn vom Forerunner Gerät mit aktiviertem GPS ein Unfall erkannt wird, kann die Garmin Connect App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Ihre Notfallkontakte senden. Es wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Notfallkontakte nach 30 Sekunden informiert werden. Sie können vor Ablauf des Countdowns die Option **Abbrechen** wählen, um die Nachricht abubrechen.

Anfordern von Hilfe

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 18](#)).

- 1 Halten Sie die Taste **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 abubrechen.

Herzfrequenzfunktionen

Das Forerunner Gerät misst die Herzfrequenz am Handgelenk und ist auch mit ANT+® Herzfrequenz-Brustgurten kompatibel. Sie können am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten im Herzfrequenz-Widget anzeigen. Wenn sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch ANT+ Herzfrequenzdaten verfügbar sind, verwendet das Gerät die ANT+ Herzfrequenzdaten.

Herzfrequenzmessung am Handgelenk

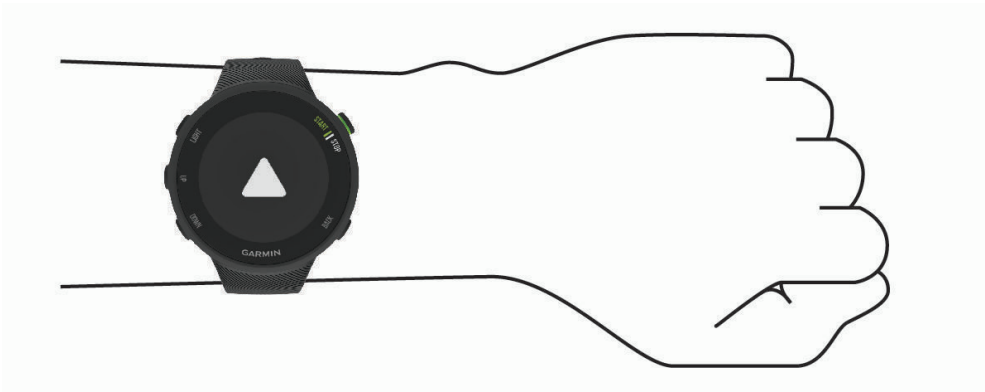
Tragen der Uhr

⚠ ACHTUNG

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

- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks.

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



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 19.
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.
- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter www.garmin.com/fitandcare.

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.
- 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.

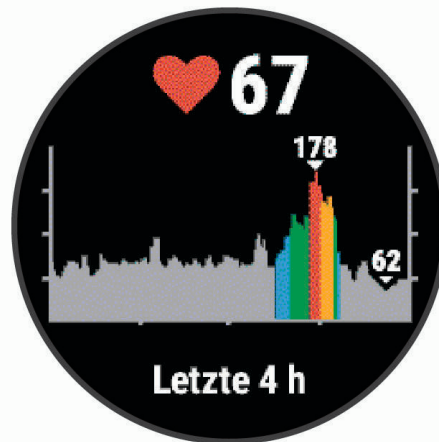
Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets

Das Widget zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) und eine Kurve Ihrer Herzfrequenz für die letzten 4 Stunden an.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das Herzfrequenz-Widget anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Widget-Schleife das Widget hinzufügen (*Anpassen der Widget-Schleife, Seite 34*).

- 2 Wählen Sie **START**, 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.

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

- 1 Wenn das Herzfrequenz-Widget angezeigt wird, halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Herzfrequenz senden**.

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

HINWEIS: Während Herzfrequenzdaten vom Herzfrequenz-Widget gesendet werden, können Sie ausschließlich das Herzfrequenz-Widget anzeigen.

- 3 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.

Senden von Herzfrequenzdaten während einer Aktivität

Sie können das Forerunner Gerät so einrichten, dass Herzfrequenzdaten beim Beginnen einer Aktivität automatisch gesendet werden. Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an ein Edge Gerät oder bei einer Aktivität an eine VIRB® Action-Kamera senden.

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

- 1 Wenn das Herzfrequenz-Widget angezeigt wird, halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Während Aktivität senden**.
- 3 Beginnen Sie mit einer Aktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 5](#)).

Das Forerunner Gerät sendet jetzt die Herzfrequenzdaten im Hintergrund.

HINWEIS: Es wird nicht angezeigt, dass das Gerät Herzfrequenzdaten während einer Aktivität sendet.

- 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: Stoppen Sie die Aktivität, um das Senden der Herzfrequenzdaten zu stoppen.

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. Die Funktion informiert Sie nicht über potenzielle Herzerkrankungen, und sie 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 Wenn das Herzfrequenz-Widget angezeigt wird, halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Optionen > 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 benutzerdefinierten Schwellenwert über- oder unterschreitet, wird eine Meldung angezeigt, und das Gerät vibriert.

Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Standardmäßig ist für die Einstellung Herzfrequenz am Handgelenk die Option Automatisch ausgewählt. Das Gerät verwendet automatisch die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, sofern nicht ein ANT+ Herzfrequenzsensor mit dem Gerät gekoppelt ist.

- 1 Wenn das Herzfrequenz-Widget angezeigt wird, halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Status > Aus**.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

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

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 23 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.


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 33).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Herzfrequenztrends an.



Eingeben der maximalen Herzfrequenz

Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre maximale Herzfrequenz einzuschätzen und Ihre Standard-Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter. Sie erhalten während der Aktivität die genauesten Kaloriendaten, wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz einrichten (sofern diese bekannt ist).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Benutzerprofil** > **HF Max..**
- 3 Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.

Anpassen der Herzfrequenz-Bereiche und der maximalen Herzfrequenz

Sie können die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Ihren Trainingszielen anpassen. Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre maximale Herzfrequenz einzuschätzen und Ihre Standard-Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter. Sie erhalten während der Aktivität die genauesten Kaloriendaten, wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz einrichten (sofern diese bekannt ist).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte**.
- 3 Wählen Sie das Gerät aus.
- 4 Wählen Sie **Benutzereinstellungen** > **Herzfrequenz-Bereiche** > **Lauf-Bereiche**.
- 5 Geben Sie die Herzfrequenzwerte für die einzelnen Bereiche ein.
- 6 Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
- 7 Wählen Sie **Speichern**.

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, angestrenktes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen

Zum Verwenden dieser Funktion ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 31](#)).

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 33](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Eingeben der maximalen Herzfrequenz, Seite 22](#)). 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.

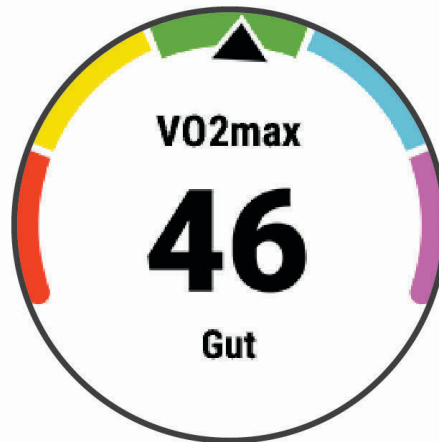
2 Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.

In einer Benachrichtigung wird die erste VO2max-Berechnung angezeigt. Bei jeder Erhöhung der VO2max wird ebenfalls eine Benachrichtigung angezeigt.

Informationen zur VO2max-Berechnung

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

Auf dem Gerät wird die VO2max-Berechnung als Zahl, Beschreibung und als Position in der farbigen Anzeige dargestellt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie weitere Details zu Ihrer VO2max-Berechnung anzeigen, u. a. Ihr Fitnessalter. Das Fitnessalter gibt Aufschluss darüber, wie fit Sie im Vergleich zu Personen desselben Geschlechts, aber eines anderen Alters sind. Mit regelmäßigem Training kann Ihr Sport-Alter abnehmen.



 Lila	Überragend
 Blau	Ausgezeichnet
 Grün	Gut
 Gelb	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 49](#)) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

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: Diese Funktion ist nur beim Forerunner 45 Plus Gerät verfügbar.

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.

Anzeigen der Erholungszeit

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 33](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Eingeben der maximalen Herzfrequenz, Seite 22](#)).

1 Beginnen Sie ein Lauftraining.

2 Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.

Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage.

HINWEIS: Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste UP bzw. DOWN, um das Leistungs-Widget anzuzeigen, und wählen Sie START, um die Leistungswerte zu durchblättern und Ihre Erholungszeit anzuzeigen.

Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

HINWEIS: Diese Funktion ist nur beim Forerunner 45 Plus Gerät verfügbar.

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 33](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Eingeben der maximalen Herzfrequenz, Seite 22](#)).

Das Gerät ermittelt anhand der VO2max-Berechnung ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 24](#)) und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit. Das Gerät analysiert die Trainingsdaten von mehreren Wochen, um die Wettkampfzeitprognosen zu optimieren.

TIPP: Falls Sie über mehrere Garmin Geräte verfügen, können Sie die Physio TrueUp™ Funktion aktivieren, die es dem Gerät ermöglicht, Aktivitäten, Protokolle und Daten von anderen Geräte zu synchronisieren ([Synchronisieren von Aktivitäten, Seite 17](#)).

1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das Leistungs-Widget anzuzeigen.

2 Wählen Sie **START**, um die Leistungswerte zu durchblättern.

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

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

Herzfrequenzvariabilität und Stresslevel

Der Stresslevel ist das Ergebnis eines dreiminütigen Tests, bei dem Sie still stehen. Dabei analysiert das Forerunner 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.

Verwenden des Stresslevel-Widgets

Das Stresslevel-Widget zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels der letzten Stunden an. Es kann Sie auch bei einer Atemübung unterstützen, um Ihnen beim Entspannen zu helfen.

- 1 Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um das Stresslevel-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **START**.
 - Wenn Sie einen niedrigen oder mittleren Stresslevel haben, wird in einer Grafik Ihr Stresslevel der letzten vier Stunden angezeigt.
TIPP: Wählen Sie **DOWN > START**, und geben Sie eine Dauer in Minuten ein, um über die Grafik eine Entspannungsaktivität zu starten.
 - Wenn Sie einen hohen Stresslevel haben, werden Sie in einer Meldung gefragt, ob Sie eine Entspannungsaktivität starten möchten.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Zeigen Sie die Stresslevelgrafik an.
HINWEIS: Blaue Balken kennzeichnen Erholungsphasen. Gelbe Balken kennzeichnen stressreiche Zeiträume. Graue Balken kennzeichnen Zeiten, in denen Sie zu aktiv waren, sodass kein Stresslevel ermittelt werden konnte.
 - Wählen Sie **Ja**, um die Entspannungsaktivität zu starten, und geben Sie eine Dauer in Minuten ein.
 - Wählen Sie **Nein**, um die Entspannungsaktivität zu umgehen und die Stresslevelgrafik anzuzeigen.

Body Battery

Das Gerät analysiert Ihre 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 0 bis 100 angegeben. Dabei stehen 0 bis 25 für niedrige Energiereserven, 26 bis 50 für mittlere Energiereserven, 51 bis 75 für hohe Energiereserven und 76 bis 100 für sehr hohe Energiereserven.

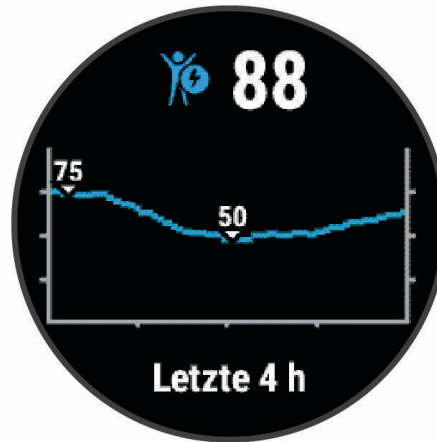
Sie können das Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto synchronisieren, um die aktuellen Body Battery Reserven, langfristige Trends und zusätzliche Details anzuzeigen ([Tipps für optimierte Body Battery Daten](#), Seite 28).

Anzeigen des Body Battery Widgets

Das Body Battery Widget zeigt die aktuellen Body Battery Reserven und eine Grafik der Body Battery Reserven der letzten Stunden an.

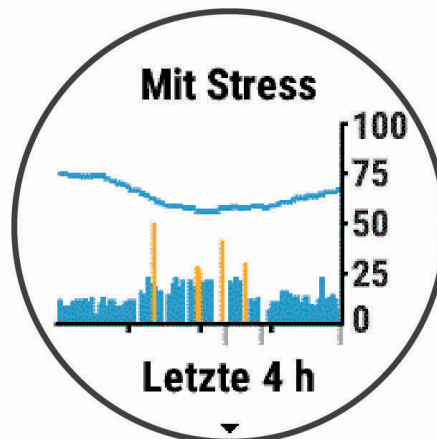
- 1 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um das Body Battery Widget anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Widget-Schleife das Widget hinzufügen ([Anpassen der Widget-Schleife, Seite 34](#)).



- 2 Wählen Sie **START**, um eine kombinierte Grafik von Body Battery und Stresslevel anzuzeigen.

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



- 3 Wählen Sie **DOWN**, um die Body Battery Daten seit Mitternacht anzuzeigen.



Tipps für optimierte Body Battery Daten

- Die Daten zu Ihren Body Battery Reserven werden aktualisiert, wenn Sie das Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto synchronisieren.
- Sie erhalten genauere Ergebnisse, wenn Sie das Gerät beim Schlafen tragen.
- Durch Erholung und guten Schlaf werden Ihre Body Battery Reserven wieder aufgebaut.
- Anstrengende Aktivitäten, eine hohe Belastung und schlechter Schlaf können die Body Battery Reserven reduzieren.
- Die Nahrungsaufnahme und anregende Genussmittel wie Koffein wirken sich nicht auf die Body Battery Reserven aus.

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

Das Protokoll enthält frühere Aktivitäten, die auf dem Gerät gespeichert wurden.

Ein Protokollwidget auf dem Gerät ermöglicht den schnellen Zugriff auf die Aktivitätsdaten ([Anpassen der Widget-Schleife, Seite 34](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Wählen Sie **Diese Woche** oder **Vorherige Wochen**.
- 4 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 5 Wählen Sie **DOWN**, um weitere Details zur Aktivität anzuzeigen.

Löschen des Protokolls

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

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Anzeigen von Gesamtwerten

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

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

Datenverwaltung

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

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.

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, Radtrainings, Wanderungen und mehr. Erstellen Sie unter www.garminconnect.com 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.



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.

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.

Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect App

Das Gerät führt regelmäßig und automatisch eine Synchronisierung mit der Garmin Connect App durch. Daten lassen sich auch jederzeit manuell synchronisieren.

- 1 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Smartphone befinden.
- 2 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie .
- 4 Zeigen Sie die aktuellen Daten in der Garmin Connect App an.

Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express™ wird verwendet, um das Gerät 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 das Gerät zu übertragen.

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

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

Wenn ein Funksensor zum ersten Mal über die ANT+ Technologie mit dem Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

- 1 Installieren Sie den Sensor, oder legen Sie sich den Herzfrequenz-Brustgurt an. Der Herzfrequenz-Brustgurt sendet oder empfängt erst Daten, nachdem er angelegt wurde.
- 2 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.

HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von mindestens 10 m (33 Fuß) zu anderen ANT+ Sensoren ein.

- 3 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie  > **Sensoren und Zubehör** > **Neu hinzufügen**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
 - Wählen Sie einen Sensortyp.

Nachdem der Sensor mit dem Gerät gekoppelt wurde, ändert sich der Status des Sensors von Suche läuft in Verbunden. Sensordaten werden in der Datenseitenschleife oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt.

Laufsensor

Das Gerät ist mit dem Laufsensor kompatibel. Sie können Pace und Distanz mit dem Laufsensor und nicht dem GPS aufzeichnen, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist. Der Laufsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit (wie der Herzfrequenzsensor).

Findet 30 Minuten lang keine Bewegung statt, schaltet sich der Laufsensor 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 Laufsensor

Vor Beginn eines Lauftrainings müssen Sie den Laufsensor mit dem Forerunner koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 31*).

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

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

Kalibrieren des Laufensors

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

Verbessern der Kalibrierung des Laufsenors

Zum Kalibrieren des Geräts müssen Sie GPS-Signale erfassen und das Gerät mit dem Laufsensor koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 31](#)).

Der Laufsensor ist selbstkalibrierend, allerdings können Sie die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessern, wenn Sie mit aktiviertem GPS ein paar Lauftrainings im Freien absolvieren.


- 1 Bleiben Sie draußen 5 Minuten lang an einem Ort mit freier Sicht zum Himmel stehen.
- 2 Starten Sie ein Lauftraining.
- 3 Laufen Sie ohne Unterbrechung 10 Minuten lang auf einer Laufbahn.
- 4 Stoppen Sie die Aktivität, und speichern Sie sie.

Der Wert der Laufsensor-Kalibrierung ändert sich u. U. basierend auf den aufgezeichneten Daten. Sie müssen den Laufsensor voraussichtlich nicht erneut kalibrieren, sofern sich nicht Ihr Laufstil ändert.

Manuelles Kalibrieren des Laufsenors

Zum Kalibrieren des Geräts müssen Sie es mit dem Laufsensor koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 31](#)).


Wenn Ihnen der Kalibrierungsfaktor bekannt ist, wird eine manuelle Kalibrierung empfohlen. Wenn Sie einen Laufsensor mit einem anderen Produkt von Garmin kalibriert haben, ist Ihnen möglicherweise der Kalibrierungsfaktor bekannt.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Sensoren und Zubehör**.
- 3 Wählen Sie den Laufsensor.
- 4 Wählen Sie **Kalibrierungsfaktor** > **Wert einrichten**.
- 5 Passen Sie den Kalibrierungsfaktor an:
 - Erhöhen Sie den Kalibrierungsfaktor, wenn die Distanz zu gering ist.
 - Verringern Sie den Kalibrierungsfaktor, wenn die Distanz zu hoch ist.

Einrichten der Laufsensorgeschwindigkeit und -distanz

Zum Anpassen der Laufsensorgeschwindigkeit und -distanz müssen Sie das Gerät mit dem Laufsensor koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 31](#)).

Sie können das Gerät so einrichten, dass zum Berechnen von Geschwindigkeit und Distanz Laufsensordaten und keine GPS-Daten verwendet werden.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Sensoren und Zubehör**.
- 3 Wählen Sie den Laufsensor.
- 4 Wählen Sie **Geschwindigkeit** oder **Distanz**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **In Gebäuden**, wenn Sie mit deaktiviertem GPS trainieren, gewöhnlich im Gebäude.
 - Wählen Sie **Immer**, um unabhängig von der GPS-Einstellung immer die Laufsensordaten zu verwenden.

Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors


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

- Koppeln Sie den Sensor mit dem Gerät ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 31](#)).
- Richten Sie die Radgröße ein ([Radgröße und -umfang, Seite 50](#)).
- Beginnen Sie eine Tour ([Starten von Aktivitäten, Seite 5](#)).

Anpassen des Geräts

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Größe, Gewicht, Geburtsjahr, Geschlecht und maximale Herzfrequenz anpassen (*Eingeben der maximalen Herzfrequenz, Seite 22*). Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung von Trainingsdaten.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Benutzerprofil**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Aktivitätsoptionen

Bei Aktivitätsoptionen handelt es sich um eine Reihe von Einstellungen, mit denen das Gerät entsprechend Ihrer persönlichen 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 eine Aktivität nutzen und Einstellungen ändern, z. B. Datenfelder oder Alarme, werden die Änderungen automatisch als Teil der Aktivität gespeichert.

Anpassen der Aktivitätsoptionen

Sie können für eine bestimmte Aktivität die Einstellungen, Datenfelder und mehr anpassen.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Optionen**.
- 4 Wählen Sie eine Option:



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

- Wählen Sie **Trainings**, um ein Training zu starten, anzuzeigen oder zu bearbeiten (*Durchführen von Trainings, Seite 6*).
- Wählen Sie **Trainingsseiten**, um die Datenseiten und Datenfelder anzupassen (*Anpassen der Datenfelder, Seite 34*).
- Wählen Sie **Verbindungsalarm**, um die Trainingsalarme anzupassen (*Alarme, Seite 34*).
- Wählen Sie **Runden**, um einzurichten, wie Runden ausgelöst werden (*Speichern von Runden nach Distanz, Seite 35*).
- Wählen Sie **Auto Pause**, um zu ändern, wann der Aktivitäten-Timer automatisch anhält (*Verwenden der Auto Pause® Funktion, Seite 36*).
- Wählen Sie **GPS**, um das GPS zu deaktivieren (*Training in Gebäuden, Seite 10*) oder die Satelliteneinstellungen zu ändern (*Ändern der GPS-Einstellung, Seite 36*).
- Wählen Sie **Selbsteinschätzung**, um anzupassen, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen (*Aktivieren der Selbsteinschätzung, Seite 36*).

Alle Änderungen werden in der Aktivität gespeichert.

Ändern der angezeigten Aktivitäten

Auf dem Gerät sind Standardaktivitäten wie Laufen und Radfahren verfügbar. Sie können weitere Aktivitäten wählen, die auf dem Gerät angezeigt werden.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte**.
- 3 Wählen Sie das Gerät aus.
- 4 Wählen Sie **Aktivitätsoptionen > Angezeigte Aktivitäten > Bearbeiten**.
- 5 Wählen Sie die Aktivitäten, die auf dem Gerät angezeigt werden sollen.
- 6 Wählen Sie **Fertig**.

Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App, um die aktualisierten Aktivitäten anzuzeigen ([Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect, Seite 14](#)).


Anpassen der Datenfelder

Sie können die Datenfelder gemäß Ihren Trainingszielen oder optionalem Zubehör anpassen. Beispielsweise können Sie Datenfelder anpassen, damit Ihre Rundenpace und Ihr Herzfrequenz-Bereich angezeigt werden.

- 1 Wählen Sie **START** und dann ein Aktivitätsprofil.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Trainingsseiten**.
- 3 Wählen Sie eine Seite.
- 4 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.

Anpassen der Widget-Schleife

Sie können die Reihenfolge der Widgets in der Widget-Schleife ändern, Widgets entfernen und neue Widgets hinzufügen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Widgets**.
- 3 Wählen Sie ein Widget.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position des Widgets in der Widget-Schleife zu ändern.
 - Wählen Sie **Entfernen**, um das Widget aus der Widget-Schleife zu entfernen.
- 5 Wählen Sie **Widgets hinzufügen**.
- 6 Wählen Sie ein Widget.

Das Widget wird der Widget-Schleife hinzugefügt.

Alarme

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

Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

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

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Optionen > Verbindungsalarm > Neu hinzufügen**.
- 4 Wählen Sie **Zeit, Distanz** oder **Kalorien**.
- 5 Schalten Sie den Alarm ein.
- 6 Wählen Sie einen Wert aus, oder geben Sie ihn 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 39](#)).

Einrichten von Herzfrequenzalarmen

Das Gerät kann einen Alarm ausgeben, wenn Ihre Herzfrequenz über oder unter einem Zielbereich oder einem benutzerdefinierten Bereich liegt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Herzfrequenz unter 150 Schlägen pro Minute benachrichtigt werden.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Optionen > Verbindungsalarm > Neu hinzufügen > Herzfrequenz**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie einen Herzfrequenz-Bereich aus, um den Bereich eines vorhandenen Herzfrequenz-Bereichs zu verwenden.
 - Wählen Sie **Benutzerdefiniert > Hoch**, und geben Sie einen Wert ein, um den maximalen Wert anzupassen.
 - Wählen Sie **Benutzerdefiniert > Niedrig**, und geben Sie einen Wert ein, um den minimalen Wert anzupassen.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten oder benutzerdefinierten Wert über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind ([Einrichten der Töne des Geräts, Seite 39](#)).

Speichern von Runden nach Distanz

Sie können das Gerät zur Verwendung der Auto Lap® Funktion einrichten. Dabei wird automatisch bei jedem Kilometer (oder jeder Meile) eine Runde markiert. Sie können Runden auch manuell markieren. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Optionen > Runden > Auto Lap**.

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 39](#)). Die Auto Lap Funktion bleibt während des ausgewählten Aktivitätsprofils aktiviert, bis Sie sie deaktivieren.

Sie können bei Bedarf die Datenseiten anpassen, um zusätzliche Rundendaten anzuzeigen ([Anpassen der Datenfelder, Seite 34](#)).

Aktivieren der Rudentaste

Sie können BACK anpassen, damit die Taste bei Aktivitäten mit Zeitangabe als Rudentaste dient.

- 1 Wählen Sie **START** und dann ein Aktivitätsprofil.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Runden > Rudentaste**.

Die Rudentaste bleibt während des ausgewählten Aktivitätsprofils aktiviert, bis Sie die Rudentaste deaktivieren.

Verwenden der Auto Pause Funktion

Sie können die Auto Pause Funktion verwenden, um den Aktivitäten-Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Aktivität Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie anhalten müssen.

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

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Optionen > Auto Pause > Wenn angehalten**.

Die Auto Pause Funktion bleibt während der ausgewählten Aktivität aktiviert, bis Sie sie deaktivieren.

Aktivieren der Selbsteinschätzung

Wenn Sie eine Aktivität speichern, können Sie die empfundene Anstrengung sowie Ihr Befinden während der Aktivität einschätzen (*Einschätzen von Aktivitäten, Seite 5*). Sie können sich die Informationen Ihrer Einschätzung in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 3 Wählen Sie **Optionen > Selbsteinschätzung**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur Trainings**, um nur nach einem strukturierten Training oder Intervall eine Einschätzung vorzunehmen.
 - Wählen Sie **Immer**, um nach jeder Aktivität eine Einschätzung vorzunehmen.

Ändern der GPS-Einstellung

Das Gerät erfasst Satellitensignale standardmäßig über GPS. Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Optionen > GPS**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur GPS**, um das GPS-Satellitensystem zu aktivieren.
 - Wählen Sie **GPS + GLONASS** (russisches Satellitensystem), um in Situationen mit schlechter Sicht zum Himmel genauere Positionsdaten zu erhalten.
 - Wählen Sie **GPS + GALILEO** (Satellitensystem der Europäischen Union), um in Situationen mit schlechter Sicht zum Himmel genauere Positionsdaten zu erhalten.

HINWEIS: Bei der gemeinsamen Verwendung von GPS und eines anderen Satelliten kann die Akku-Laufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS (*GPS- und andere Satellitensysteme, Seite 36*).

GPS- und andere Satellitensysteme

Die gemeinsame Verwendung des GPS mit einem anderen Satellitensystem 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.

Ihr Gerät unterstützt diese globalen Navigationssatellitensysteme (GNSS, Global Navigation Satellite Systems).

GPS: Eine von den USA eingerichtete Satellitenkonstellation.

GLONASS: Eine von Russland eingerichtete Satellitenkonstellation.

GALILEO: Eine von der europäischen Weltraumorganisation eingerichtete Satellitenkonstellation.

Fitness-Tracker-Einstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt, und wählen Sie  > **Fitness Tracker**.

Status: Deaktiviert die Fitness-Tracker-Funktionen.


Inaktivitätsalarm: Zeigt auf dem digitalen Displaydesign und der Schrittzahlseite 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 39*).

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

Move IQ: Ermöglicht es dem Gerät, eine Geh- oder Laufaktivität mit Zeitangabe automatisch zu starten und zu speichern, wenn von der Move IQ Funktion bekannte Bewegungsmuster erkannt werden.

Deaktivieren des Fitness Trackers

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

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

Displaydesign-Einstellungen

Sie können die Darstellung des Displaydesigns anpassen, indem Sie das Layout und die Farbgebung auswählen. Außerdem können Sie Displaydesigns im Connect IQ™ Shop herunterladen.

Anpassen des Displaydesigns

Sie können die Informationen und die Darstellung des Displaydesigns anpassen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Displaydesign**.
- 3 Wählen Sie **UP** oder **DOWN**, um eine Vorschau der Optionen für das Displaydesign anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **START**.
- 5 Wählen Sie **Farbgebung**, um die Farbgebung zu ändern (optional).
- 6 Wählen Sie **Anwenden**.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen


Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie das Forerunner Gerät mit dem Smartphone koppeln (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät, Seite 2*).

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Connect IQ 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 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 Bildschirm.

Systemeinstellungen

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

Sprache: Stellt die Gerätesprache ein.

Zeit: Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 38](#)).

Beleuchtung: Passt die Beleuchtungseinstellungen an ([Ändern der Beleuchtungseinstellungen, Seite 38](#)).

Töne: Richtet die Töne des Geräts ein, beispielsweise Tastentöne, Alarime und Vibration ([Einrichten der Töne des Geräts, Seite 39](#)).

DND: Aktiviert oder deaktiviert den DND-Modus. Verwenden Sie die Option **Schlafenszeit**, um den DND-Modus während der normalen Schlafenszeiten automatisch zu aktivieren. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in Ihrem Garmin Connect Konto einrichten ([Verwenden des DND-Modus, Seite 13](#)).

Einheiten: Richtet die auf dem Gerät verwendeten Maßeinheiten ein ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 39](#)).

Format: Richtet das Gerät so ein, dass für Lauf-, Radfahr- oder andere Aktivität die **Präferenz für Pace/Geschwindigkeit** angezeigt wird. Diese Präferenz wirkt sich auf mehrere Trainingsoptionen, das Protokoll und Alarime aus ([Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit, Seite 39](#)). Sie können auch die Einstellung für **Wochenanfang** ändern.

Software-Update: Ermöglicht es Ihnen, Software-Updates zu installieren, die über Garmin Express oder die Garmin Connect App heruntergeladen wurden ([Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App, Seite 44](#)).

Reset: Ermöglicht es Ihnen, Benutzerdaten und Einstellungen zurückzusetzen ([Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 46](#)).

Zeiteinstellungen

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

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

Uhrzeit einstellen: Ermöglicht es Ihnen, die Zeit manuell oder automatisch abhängig vom gekoppelten mobilen Gerät oder der GPS-Position einzustellen.

Zeitzonen

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.

Ändern der Beleuchtungseinstellungen

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

2 Wählen Sie  > **System** > **Beleuchtung**.

3 Wählen Sie eine Option:


- Wählen Sie **Während der Aktivität**.
- Wählen Sie **Nicht während der Aktivität**.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Tasten**, damit die Beleuchtung bei Tastenbetätigungen eingeschaltet wird.
- Wählen Sie **Verbindungsalarm**, damit die Beleuchtung bei Alarmen eingeschaltet wird.
- Wählen Sie **Geste**, damit die Beleuchtung eingeschaltet wird, wenn Sie den Arm heben, um auf das Gerät am Handgelenk zu blicken.
- Wählen Sie **Zeitlimit**, um den Zeitraum einzurichten, nach dem sich die Beleuchtung ausschaltet.


Einrichten der Töne des Geräts

Sie können das Gerät so einrichten, dass ein Ton oder eine Vibration ausgegeben wird, wenn Tasten ausgewählt werden oder ein Alarm ausgelöst wird.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **System** > **Töne**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Tastentöne**, um die Tastentöne zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Warntöne**, um die Alarmtoneinstellungen zu aktivieren.
 - Wählen Sie **Vibration**, um die Vibration des Geräts zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Tastenvibration**, um die Vibration bei Auswahl einer Taste zu aktivieren.


Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit

Sie können die Art der Informationen ändern, die in der Aktivitätsübersicht und im Protokoll angezeigt werden.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **System** > **Format** > **Präferenz für Pace/Geschwindigkeit**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.


Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für die Distanz anpassen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **System** > **Einheiten**.
- 3 Wählen Sie **Meilen** oder **Kilometer**.

Uhr

Manuelles Einrichten der Zeit

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **System** > **Zeit** > **Uhrzeit einstellen** > **Manuell**.
- 3 Wählen Sie **Zeit**, und geben Sie die Uhrzeit ein.

Einstellen eines Alarms

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Option **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Wecker** > **Neuer Alarm**.
- 3 Wählen Sie **Zeit**, und geben Sie die Alarmzeit ein.
- 4 Wählen Sie **Wiederholung** und anschließend, wann der Alarm wiederholt werden soll (optional).
- 5 Wählen Sie **Töne** und anschließend eine Benachrichtigungsart (optional).
- 6 Wählen Sie **Beleuchtung** > **Ein**, damit sich die Beleuchtung beim Ertönen des Alarms einschaltet.
- 7 Wählen Sie **Bezeichnung** und anschließend eine Beschreibung für den Alarm (optional).

Löschen von Alarmen

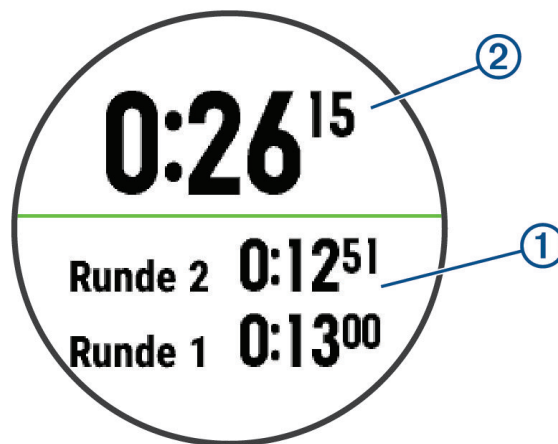
- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Wecker**.
- 3 Wählen Sie einen Alarm.
- 4 Wählen Sie **Löschen**.

Starten des Countdown-Timers

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Timer**.
- 3 Geben Sie die Zeit ein.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neustart > Ein**, um den Timer nach seinem Ablauf erneut zu starten.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Töne**, und wählen Sie eine Benachrichtigungsart.
- 6 Wählen Sie **Timer starten**.

Verwenden der Stoppuhr

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Stoppuhr**.
- 3 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
- 4 Wählen Sie **BACK**, um die Rundenzeitfunktion ① neu zu starten.



Die Stoppuhr-Gesamtzeit ② läuft weiter.

- 5 Wählen Sie **START**, um beide Timer zu stoppen.
- 6 Wählen Sie eine Option.
- 7 Speichern Sie die aufgezeichnete Zeit als Aktivität im Protokoll (optional).

Geräteinformationen

Anzeigen von Geräteinformationen

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **⚙️ > Info**.

Aufladen des Geräts

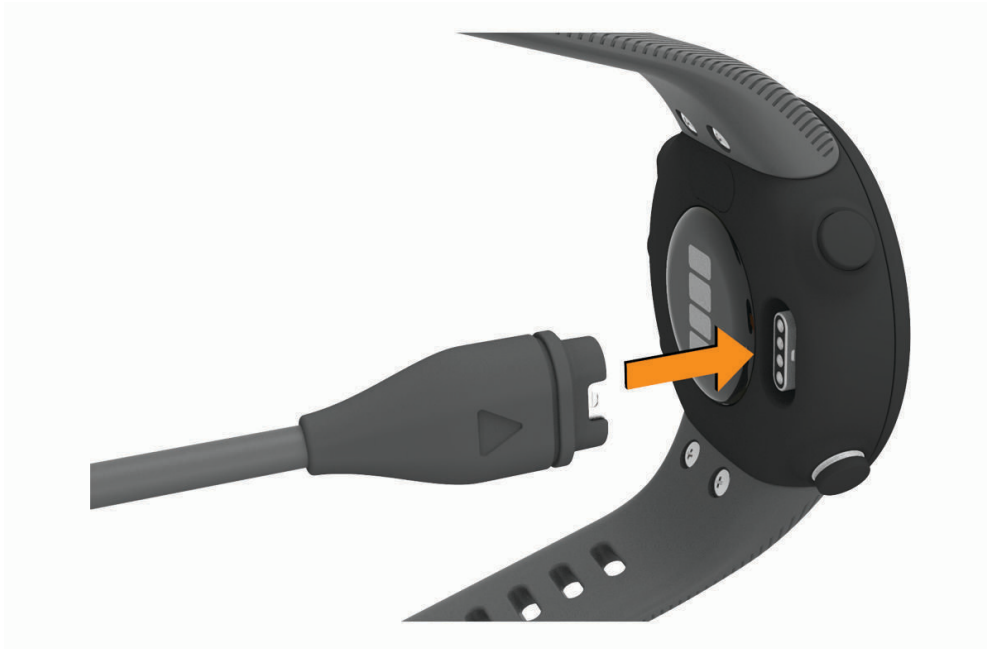
WARNUNG

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 42*).

- 1 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Ladeanschluss am Gerät.



- 2 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Ladeanschluss am Computer.
- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

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 41*).

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.

Pflege des Geräts

HINWEIS

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

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

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

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

Reinigen der Uhr

⚠ ACHTUNG

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

HINWEIS

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

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

Lassen Sie die Uhr nach der Reinigung vollständig trocknen.

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

Auswechseln der Armbänder

Sie können die Armbänder durch neue Forerunner Armbänder austauschen.

- 1 Lösen Sie die Schrauben mit einem Schraubendreher.



- 2 Entfernen Sie die Schrauben.
- 3 Entfernen Sie vorsichtig die Armbänder.
- 4 Richten Sie die neuen Armbänder aus.
- 5 Drehen Sie die Schrauben mit einem Schraubendreher wieder ein.

Technische Daten

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterie-Laufzeit	Bis zu 7 Tage im Uhrmodus mit Smart Notifications, Fitness-Tracker-Funktionen und Herzfrequenzmessung am Handgelenk Bis zu 13 Stunden im GPS-Modus
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenz	2,4 GHz bei +6 dBm (nominal)
Wasserdichtigkeit	Swim, 5 ATM ¹

Fehlerbehebung

Produkt-Updates

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

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

- Hochladen von Daten auf Garmin Connect
- Produktregistrierung

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

Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät, Seite 2*).

Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App (*Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect, Seite 14*).

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an das Gerät gesendet. Das Update wird angewendet, wenn Sie das Gerät nicht aktiv verwenden. Nach Abschluss des Updates wird das Gerät neu gestartet.

Einrichten von Garmin Express

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

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.

Weitere Informationsquellen

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

Fitness Tracker

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

Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

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

Meine Schrittzahl ist ungenau

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

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

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

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

Die Schrittzahl in Ihrem Garmin Connect Konto wird beim Synchronisieren des Geräts aktualisiert.

1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Express ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 30](#)).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App ([Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect, Seite 14](#)).

2 Warten Sie, während das Gerät die Daten synchronisiert.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

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

Meine Intensitätsminuten blinken

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

Trainieren Sie mindestens 10 Minuten lang ohne Unterbrechung mit mäßiger oder hoher Intensität.

Erfassen von Satellitensignalen

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

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

1 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.

Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.

2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.

Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie 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 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 **LIGHT** 15 Sekunden lang gedrückt.

Das Gerät schaltet sich aus.

2 Halten Sie **LIGHT** eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

HINWEIS: Bei diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten sowie das Aktivitätsprotokoll gelöscht.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **System** > **Reset**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Reset: Einstellungen**, um alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle Aktivitätsinformationen zu speichern.
 - Wählen Sie **Alle löschen**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.

Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Blättern Sie nach unten zum vorletzten Element der Liste, und wählen Sie es aus.
- 3 Wählen Sie das erste Element aus der Liste aus.
- 4 Wählen Sie die Sprache.




Ist mein Smartphone mit meinem Gerät kompatibel?

Das Forerunner Gerät ist mit Smartphones mit Bluetooth Technologie kompatibel.

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

Das Telefon stellt keine Verbindung zum Gerät her

Falls das Telefon keine Verbindung mit dem Gerät herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Schalten Sie das Smartphone und das Gerät aus, und schalten Sie beide Geräte wieder ein.
- Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie.
- Aktualisieren Sie die Garmin Connect App auf die aktuelle Version.
- Entfernen Sie das Gerät aus der Garmin Connect App und den Bluetooth Einstellungen des Smartphones, um die Kopplung erneut durchzuführen.
- Wenn Sie ein neues Smartphone erworben haben, entfernen Sie das Gerät aus der Garmin Connect App auf dem Smartphone, das Sie nicht mehr verwenden werden.
- Achten Sie darauf, dass das Smartphone und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App, wählen Sie  bzw.  und anschließend die Option **Garmin-Geräte** > **Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Select **UP** >  > **Telefon** > **Telefon koppeln**.

Kann ich die Cardio-Aktivität im Freien verwenden?

Sie können die Cardio-Aktivität verwenden und das GPS für die Verwendung im Freien aktivieren.

- 1 Wählen Sie **START** > **Cardio** > **Optionen** > **GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Option.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie **START**, um den Aktivitätstimer zu starten.

Das GPS bleibt für die ausgewählte Aktivität aktiviert, bis Sie es deaktivieren.

Tipps für Benutzer, die Garmin Connect bereits verwenden

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** > **Gerät hinzufügen**.

Optimieren der Akku-Laufzeit


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

- Reduzieren Sie die Display-Beleuchtungszeit ([Ändern der Beleuchtungseinstellungen, Seite 38](#)).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen ([Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung, Seite 17](#)).
- Deaktivieren Sie den Fitness Tracker ([Fitness-Tracker-Einstellungen, Seite 37](#)).
- Verwenden Sie ein Displaydesign, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.
Verwenden Sie beispielsweise ein Displaydesign ohne Sekundenzeiger ([Anpassen des Displaydesigns, Seite 37](#)).
- Schränken Sie die vom Gerät angezeigten Smartphone-Benachrichtigungen ein ([Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 17](#)).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Garmin Geräte ([Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin Geräte, Seite 20](#)).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk ([Deaktivieren des Sensors für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 21](#)).

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

Wie kann ich ANT+ Sensoren manuell koppeln?

Verwenden Sie die Geräteeinstellungen, um ANT+ Sensoren manuell zu koppeln. Wenn ein Sensor zum ersten Mal über die drahtlose ANT+ Technologie mit dem Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

- 1 Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von mindestens 10 m (33 Fuß) zu anderen ANT+ Sensoren ein.
- 2 Falls du einen Herzfrequenzsensor koppelst, leg ihn dir an.
Der Herzfrequenzsensor sendet oder empfängt erst Daten, nachdem er angelegt wurde.
- 3 Berühren Sie **UP** länger.
- 4 Wählen Sie  > **Sensoren und Zubehör** > **Neu hinzufügen**.
- 5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
- Wählen Sie einen Sensortyp.

Nachdem der Sensor mit dem Gerät gekoppelt wurde, wird eine Meldung angezeigt. Sensordaten werden auf den Datenseiten oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt.

Anhang

Datenfelder

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

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

Durchschnittspace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.

Geschwindigkeit: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

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

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

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Pace: Die aktuelle Pace.

Rundendistanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenpace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

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

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

Timer: Die Timer-Zeit 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.

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

Ø **Geschw.:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit 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.

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. Es handelt sich hierbei nicht um eine umfassende Liste. Sie können auch den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

Reifengröße	Radumfang (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Schlauch	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145

Reifengröße	Radumfang (mm)
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Schlauch	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

