

**GARMIN®**

**Forerunner® 630**



**Benutzerhandbuch**

© 2015 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

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

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

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

Modellnummer: A02758, A02293

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>	Navigieren zu einer gespeicherten Position .....	7
Tasten .....	1	Navigation zurück zum Start .....	8
Status-Icons .....	1	Anhalten der Navigation .....	8
Tipps zum Verwenden des Touchscreens .....	1	<b>ANT+ Sensoren</b> .....	<b>8</b>
Ein Lauftraining absolvieren .....	1	Koppeln von ANT+ Sensoren .....	8
<b>Training</b> .....	<b>1</b>	Lauffeffizienz .....	8
Aktivitäten .....	1	Lauffeffizienztraining .....	8
Aktivieren von Aktivitäten .....	1	Farbige Anzeigen und Lauffeffizienzdaten .....	9
Verwenden des Inaktivitätsalarms .....	2	Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten .....	9
Automatisches Ziel .....	2	Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen .....	9
Verwenden des DND-Modus .....	2	Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät .....	10
Schlafüberwachung .....	2	Physiologische Messwerte .....	10
Training in Gebäuden .....	2	Informationen zur VO2max-Berechnung .....	10
Trainings .....	2	Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten .....	10
Durchführen von Trainings aus dem Internet .....	2	Erholungsratgeber .....	10
Starten eines Trainings .....	2	Erholungsherzfrequenz .....	11
Informationen zum Trainingskalender .....	2	Laktatschwelle .....	11
Intervalltrainings .....	3	Anzeigen des Leistungszustands .....	11
Erstellen eines Intervalltrainings .....	3	Anzeigen des Belastungswerts .....	11
Starten eines Intervalltrainings .....	3	Laufsensoren .....	12
Anhalten von Trainings .....	3	Absolvieren eines Lauftrainings mit einem Laufsensoren .....	12
Verwenden des Virtual Partner® .....	3	Kalibrieren des Laufsensors .....	12
Einrichten eines Trainingsziels .....	3	<b>Anpassen des Geräts</b> .....	<b>12</b>
Abbrechen eines Trainingsziels .....	3	Einrichten des Benutzerprofils .....	12
Antreten gegen eine vorherige Aktivität .....	3	Aktivitätsprofile .....	12
Persönliche Rekorde .....	4	Ändern des Aktivitätsprofils .....	12
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde .....	4	Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitätsprofilen .....	12
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden .....	4	Löschen von Aktivitätsprofilen .....	12
Löschen eines persönlichen Rekords .....	4	Aktivitätseinstellungen .....	12
Löschen aller persönlichen Rekorde .....	4	Anpassen der Datenseiten .....	12
<b>Smartphone-Funktionen</b> .....	<b>4</b>	Alarmer .....	13
Koppeln Ihres Smartphones .....	4	Laufen mit der Metronomfunktion .....	13
Telefonbenachrichtigungen .....	4	Verwenden von Auto Pause® .....	13
Ausgeben akustischer Alarmer beim Lauftraining .....	4	Speichern von Runden nach Distanz .....	13
Widgets .....	5	Anpassen der Rundenalarmmeldung .....	14
Widget für Bluetooth Steuerelemente .....	5	Verwenden des Auto-Seitenwechsels .....	14
Anzeigen des Wetter-Widgets .....	5	Ändern der GPS-Einstellung .....	14
VIRB Fernbedienung .....	5	Verwenden des UltraTrac Modus .....	14
Bluetooth Online-Funktionen .....	5	Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus .....	14
Aktivieren des Smartphone-Verbindungsalarms .....	5	Einstellungen der Aktivitätsanzeige .....	14
Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones .....	5	Systemeinstellungen .....	14
Deaktivieren der Bluetooth Technologie .....	5	Ändern der Sprache des Geräts .....	14
Connect IQ™ Funktionen .....	5	Zeiteinstellungen .....	14
Herunterladen von Connect IQ Funktionen .....	6	Beleuchtungseinstellungen .....	14
Wi-Fi Online-Funktionen .....	6	Einrichten der Töne des Geräts .....	15
Einrichten der Wi-Fi Verbindung auf dem		Ändern der Maßeinheiten .....	15
Forerunner Gerät .....	6	Formateinstellungen .....	15
Deaktivieren der drahtlosen Wi-Fi Technologie .....	6	Einstellungen für die Datenaufzeichnung .....	15
<b>Protokoll</b> .....	<b>6</b>	<b>Geräteinformationen</b> .....	<b>15</b>
Anzeigen des Protokolls .....	6	Aufladen des Geräts .....	15
Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-		Technische Daten .....	15
Bereichen .....	6	Technische Daten: Forerunner .....	15
Anzeigen von Gesamtwerten .....	6	Technische Daten: HRM-Run .....	15
Löschen des Protokolls .....	6	Pflege des Geräts .....	15
Datenverwaltung .....	7	Reinigen des Geräts .....	15
Löschen von Dateien .....	7	Pflegen des Herzfrequenzsensors .....	16
Entfernen des USB-Kabels .....	7	Auswechselbare Batterien .....	16
Senden von Daten an Ihr Garmin Connect Konto .....	7	<b>Fehlerbehebung</b> .....	<b>16</b>
Garmin Connect .....	7	Support und Updates .....	16
<b>Navigation</b> .....	<b>7</b>	Weitere Informationsquellen .....	16
Anzeigen und Speichern von Positionen .....	7	Erfassen von Satellitensignalen .....	16
Bearbeiten von Positionen .....	7	Verbessern des GPS-Satellitenempfangs .....	16
Löschen von Positionen .....	7	Zurücksetzen des Geräts .....	16
		Löschen von Benutzerdaten .....	17
		Wiederherstellen aller Standardeinstellungen .....	17

Anzeigen von Geräteinformationen .....	17
Aktualisieren der Software .....	17
Optimieren der Akkulaufzeit .....	17
Sperren des Touchscreens und der Tasten .....	17
Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt .....	17
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten .....	17
<b>Anhang .....</b>	<b>17</b>
Datenfelder .....	17
Software-Lizenzvereinbarung .....	18
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen .....	19
VO2max-Standard-Bewertungen .....	19
<b>Index .....</b>	<b>20</b>

# Einführung

## ⚠️ WARNUNG

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

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

## Tasten



Element	Symbol	Beschreibung
①	⏻	Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
②	🏃	Wählen Sie die Taste, um den Timer zu starten oder zu stoppen. Wählen Sie die Taste, um auf Aktivitätsprofile und Apps zuzugreifen.
③	↶	Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten.
④	☰	Wählen Sie diese Taste, um das Menü zu öffnen. <b>TIPP:</b> Die Menüoptionen sind von der aktiven Seite und von Ihrer Verwendung des Geräts abhängig.
⑤	↶	Wählen Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Tasten des Geräts und den Touchscreen zu sperren.

## Status-Icons

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

📶	GPS-Status
📶	Bluetooth® Technologie-Status
📶	Wi-Fi® Technologie-Status
❤️	Herzfrequenz-Status
👟	Laufsensord-Status
🌲	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors
☀️	tempe™ Sensorstatus
📷	VIRB® Kamerastatus

## Tipps zum Verwenden des Touchscreens

**HINWEIS:** Der Touchscreen ist für das Laufen optimiert. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie das Gerät beim Bedienen des Touchscreens tragen.

- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links oder rechts, um die verfügbaren Widgets zu durchblättern.
- Streichen Sie auf der Timerseite nach links oder rechts, um Datenseiten der Schleife anzuzeigen.
- Berühren Sie auf dem Display ein Datenfeld länger, um das Feld zu ändern.

- Tippen Sie auf den Touchscreen, um Meldungen und Alarme zu bestätigen.
- Streichen Sie auf dem Display nach oben oder unten, um Menüs, Optionen und Einstellungen zu durchblättern.
- Wählen Sie ☑, um eine Meldung zu schließen oder eine Auswahl zu bestätigen.
- Wählen Sie ⊗, um eine Einstellung oder Auswahl ohne Speichern zu verwerfen.
- Streichen Sie von links nach rechts, um ein Menü zu verlassen.
- Führen Sie jede Touchscreen-Auswahl einzeln durch.

## Ein Lauftraining absolvieren

Bei der ersten Sportaktivität, die Sie auf dem Gerät aufzeichnen, kann es sich um ein Lauftraining, ein Radfahrtraining oder eine andere Outdoor-Aktivität handeln. Möglicherweise müssen Sie das Gerät aufladen (*Aufladen des Geräts, Seite 15*), bevor Sie die Aktivität beginnen.

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



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



- Wählen Sie 🗑️ > ☑, um das Training zu löschen.
- Wählen Sie 🏃, um das Training fortzusetzen.

## Training

### Aktivitäten

#### Aktivieren von Aktivitäten

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

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

- 1 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Aktivitätsanzeige > Status > Ein**.

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

- 2 Streichen Sie über die Uhrzeitseite, um das Aktivitätsanzeige-Widget anzuzeigen.

Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

### Verwenden des Inaktivitätsalarms

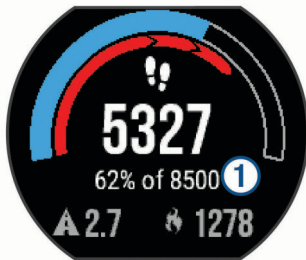
Zur Verwendung des Inaktivitätsalarms müssen Sie die Aktivitätsanzeige aktivieren.

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 eine rote Leiste angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 15*).

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

### Automatisches Ziel

Das Gerät erstellt automatisch ein Tagesziel für Ihre Schritte, basierend auf Ihrem aktuellen Aktivitätsgrad. Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zeigt das Gerät Ihren Fortschritt in Bezug auf Ihr Tagesziel an **①**.



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

### Verwenden des DND-Modus

Zum Verwenden des DND-Modus (Do not disturb) müssen Sie das Gerät mit einem Smartphone koppeln (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 4*).

Verwenden Sie den DND-Modus, um die Beleuchtung, Alarmtöne und Vibrationen 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. Das Gerät wechselt während der normalen Schlafenszeiten automatisch in den DND-Modus.

Streichen Sie auf der Uhrzeitseite nach rechts, um das Steuerelement-Widget anzuzeigen. Wählen Sie **☾**.

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

### Schlafüberwachung

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

## Training in Gebäuden

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

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

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

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

## Trainings

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

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

### Durchführen von Trainings aus dem Internet

Zum Herunterladen von Trainings von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich (*Garmin Connect, Seite 7*).

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

### Starten eines Trainings

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

- 1 Wählen Sie **≡ > Training > Meine Trainings**.
- 2 Wählen Sie ein Training.
- 3 Wählen Sie **Training starten**.

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

### Informationen zum Trainingskalender


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

### Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen


Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen (*Garmin Connect, Seite 7*).

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






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




## Intervalltrainings

Sie können Intervalltrainings basierend auf Distanz oder Zeit erstellen. Das Gerät speichert Ihr persönliches Intervalltraining, bis Sie ein anderes Intervalltraining erstellen. Sie können offene Intervalle für Trainings auf einer Bahn und Laufstrecken mit bekannter Entfernung verwenden. Wenn Sie  auswählen, zeichnet das Gerät ein Intervall auf und wechselt zu einem Erholungsintervall.

### Erstellen eines Intervalltrainings




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

### Starten eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie  > **Training** > **Intervalle** > **Training starten**.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, wählen Sie , um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.


Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

### Anhalten von Trainings

- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um einen Trainingsschritt zu beenden.
- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um den Timer zu stoppen.
- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Option  > **Training abbrechen**, um das Training zu beenden.

## Verwenden des Virtual Partner®


Der Virtual Partner ist ein Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen. Sie können die Pace oder die Geschwindigkeit des Virtual Partner einrichten, um Unterstützung beim Erreichen Ihres Trainingsziels zu erhalten.

- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Aktivitätseinstellungen** > **Trainingsseiten** > **Virtual Partner** > **Status** > **Ein**.
- 2 Wählen Sie **Pace einstellen** oder **Geschwindigkeit einstellen**.

Sie können Pace oder Geschwindigkeit als Laufformat einstellen.


- 3 Beginnen Sie ein Lauftraining.
- 4 Blättern Sie zur Virtual Partner Seite, um anzuzeigen, wer in Führung liegt.





- 5 Halten Sie wenn nötig das Virtual Partner Banner  gedrückt, um die Pace oder Geschwindigkeit des Virtual Partner während des Lauftrainings anzupassen.

## Einrichten eines Trainingsziels



Die Trainingszielfunktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner, damit Sie das Training auf ein festgelegtes Ziel für Distanz, Distanz und Zeit, Distanz und Pace oder Distanz und Geschwindigkeit ausrichten können. Diese Funktion lässt sich mit den Aktivitätsprofilen für das Laufen, das Radfahren und andere Einzelsportaktivitäten (mit Ausnahme von Schwimmen) verwenden. Während der Trainingsaktivität unterrichtet das Gerät Sie in Echtzeit über Ihren Fortschritt beim Erreichen des Trainingsziels.

- 1 Wählen Sie  > **Training** > **Ziel einrichten**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Distanz einzugeben.
  - Wählen Sie **Distanz und Zeit**, um ein Distanz- und Zeitziel auszuwählen.  
Sie können das Zeitziel eingeben, die Prognose (basierend auf Ihrer VO2max-Berechnung) verwenden oder aber Ihren persönlichen Rekord.
  - Wählen Sie **Distanz und Pace** oder **Distanz und Geschwindigkeit**, um ein Distanz- und Pace-Ziel oder ein Geschwindigkeitsziel auszuwählen.

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


- 3 Wählen Sie , um den Timer zu starten.
- 4 Streichen Sie bei Bedarf über das Display, um die Virtual Partner Seite anzuzeigen.
- 5 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option  > **Speichern**.  
Eine Übersichtsseite zeigt an, ob Sie besser oder schlechter als die Zielvorgabe abgeschnitten haben.



### Abbrechen eines Trainingsziels

- 1 Streichen Sie während der Aktivität über das Display, um die Zielseite anzuzeigen.
- 2 Halten Sie  gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Ziel abbrechen** > .

## Antreten gegen eine vorherige Aktivität

Sie können gegen eine zuvor aufgezeichnete oder heruntergeladene Aktivität antreten. Diese Funktion lässt sich mit den Aktivitätsprofilen für das Laufen, das Radfahren und andere Einzelsportaktivitäten (mit Ausnahme von Schwimmen) verwenden. Diese Funktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner, damit Sie sehen können, wie Sie während der Aktivität im Vergleich zur Vorgabe abschneiden.

- 1 Wählen Sie  > **Training** > **Gegen Aktivität antreten**.

- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aus dem Protokoll**, um auf dem Gerät eine zuvor aufgezeichnete Aktivität auszuwählen.
  - Wählen Sie **Heruntergeladen**, um eine Aktivität auszuwählen, die Sie aus Ihrem Garmin Connect Konto heruntergeladen haben.
- 3 Wählen Sie die Aktivität aus.  
Auf der Virtual Partner Seite wird Ihre voraussichtliche Endzeit angezeigt.
- 4 Wählen Sie , um den Timer zu starten.
- 5 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option  > **Speichern**.  
Eine Übersichtsseite zeigt an, ob Sie besser oder schlechter als die zuvor aufgezeichnete oder heruntergeladene Aktivität waren.

## Persönliche Rekorde



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

### Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

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



### Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

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

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



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

### Löschen eines persönlichen Rekords

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

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

### Löschen aller persönlichen Rekorde

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

## Smartphone-Funktionen

### Koppeln Ihres Smartphones

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


- 1 Laden Sie unter [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) die Garmin Connect Mobile App auf Ihr Smartphone herunter.

- 2 Wählen Sie auf dem Forerunner Gerät die Option  > **Einstellungen > Bluetooth > Mobilgerät koppeln**.
- 3 Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App.
- 4 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
  - Wenn dies das erste Gerät ist, das Sie mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
  - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, wählen Sie in den Einstellungen die Option **Garmin-Geräte** >  und folgen den Anweisungen auf dem Display.

### Telefonbenachrichtigungen

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

#### Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

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

**HINWEIS:** Sie können die akustischen Signale für Benachrichtigungen ändern.

#### Anzeigen von Benachrichtigungen

- Wenn auf dem Forerunner Gerät eine Benachrichtigung angezeigt wird, tippen Sie auf den Touchscreen, um sie anzuzeigen.
- Wählen Sie die Bildschirmschaltflächen, um die Benachrichtigung zu löschen oder weitere Optionen anzuzeigen.
- Streichen Sie über die Uhrzeitseite, um alle Benachrichtigungen im Benachrichtigungs-Widget anzuzeigen.

#### Verwalten von Benachrichtigungen

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

Wählen Sie eine Option:

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

### Ausgeben akustischer Alarme beim Lauftraining

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

Sie können die Garmin Connect Mobile App so einrichten, dass während des Lauftrainings motivierende Statusankündigungen auf dem Smartphone wiedergegeben werden. Akustische Alarme umfassen die Rundenzahl und Rundenzeit, Pace oder Geschwindigkeit und Herzfrequenzdaten. Bei einem akustischen Alarm wird der Hauptton des Smartphones von der Garmin Connect Mobile App stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben. Die Lautstärke kann in der Garmin Connect Mobile App angepasst werden.

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



3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Geräteeinstellungen**.

4 Wählen Sie **Akustischer Alarm**.

## 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.

**Benachrichtigungen:** Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen Ihres Smartphones auf eingehende Anrufe und SMS-Nachrichten hin.

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

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




**Wetter:** Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.

**Aktivitätsanzeige:** Zeichnet Schrittzahl, Tagesziel Schritte, zurückgelegte Distanz, Kalorienverbrauch und Schlafstatistiken auf.

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

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

### Widget für Bluetooth Steuerelemente

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

### Anzeigen des Wetter-Widgets


- 1 Streichen Sie auf der Uhrzeitseite nach rechts, um das Wetter-Widget anzuzeigen.
- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen, um stündliche oder tägliche Wetterdaten anzuzeigen.
- 3 Blättern Sie nach unten, um tägliche Wetterdaten anzuzeigen.

### VIRB Fernbedienung

Mit der VIRB Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera drahtlos bedienen. Besuchen Sie [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB), um eine VIRB Action-Kamera zu erwerben.

#### Bedienen einer VIRB Action-Kamera

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

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
- 2 Koppeln Sie die VIRB Kamera mit dem Forerunner Gerät (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 8*).
- 3 Wählen Sie auf dem Forerunner Gerät das VIRB Zubehör aus.  
Wenn das VIRB Zubehör gekoppelt ist, werden die Datenseiten für das aktive Profil um die VIRB Seite erweitert.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Starten/Anhalten des Timers**, um die Kamera mithilfe des Timers zu verwenden (.

Die Videoaufzeichnung wird automatisch zusammen mit dem Timer des Forerunner Geräts gestartet und angehalten.

- Wählen Sie **Manuell**, um die Kamera über das VIRB Widget zu bedienen.

## Bluetooth Online-Funktionen

Das Forerunner Gerät bietet unter Verwendung der Garmin Connect Mobile App verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**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.

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

**Software-Updates:** Das Gerät lädt aktuelle Software-Updates drahtlos herunter. Wenn das Gerät das nächste Mal eingeschaltet wird, können Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen, um die Software zu aktualisieren.

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

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

**Benachrichtigungen:** Zeigt auf dem Forerunner Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.



### Aktivieren des Smartphone-Verbindungsalarms

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


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


### Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones

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

- 1 Streichen Sie über die Uhrzeitseite, um das Steuerelement-Widget anzuzeigen, und wählen Sie .  
Das Forerunner Gerät beginnt die Suche nach dem gekoppelten Smartphone. Auf dem Display des Forerunner Geräts werden Balken angezeigt, die die Bluetooth Signalstärke repräsentieren. Außerdem gibt das Smartphone einen akustischen Alarm aus.
- 2 Wählen Sie , um die Suche zu beenden.

### Deaktivieren der Bluetooth Technologie

Streichen Sie auf der Uhrzeitseite nach rechts, um das Steuerelement-Widget anzuzeigen. Wählen Sie .

 wird grau angezeigt, wenn die Bluetooth Technologie deaktiviert ist.

## Connect IQ™ Funktionen

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

**Displaydesigns:** Passen Sie die Darstellung der Uhr an.

**Datenfelder:** Laden Sie neue Datenfelder herunter, die Sensoren, Aktivitäten und Protokolldaten in aktueller Form darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

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

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

### Herunterladen von Connect IQ Funktionen

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

- 1 Wählen Sie in den Einstellungen der Garmin Connect Mobile App die Option **Connect IQ-Shop**.
- 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 die Website [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) auf.
- 3 Wählen Sie im Geräte-Widget die Option **Connect IQ-Shop**.
- 4 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
- 5 Wählen Sie **An Gerät senden**, und folgen Sie den angezeigten Anweisungen.

## Wi-Fi Online-Funktionen

Das Forerunner Gerät bietet Wi-Fi Online-Funktionen. Die Garmin Connect Mobile-Anwendung ist nicht für die Nutzung der Wi-Fi Verbindung erforderlich.

**HINWEIS:** Zur Nutzung dieser Funktionen muss das Gerät mit einem WLAN-Netzwerk verbunden sein.

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

**Trainings und Trainingspläne:** Zuvor bei Garmin Connect ausgewählte Aktivitäten und Trainingspläne werden drahtlos an das Gerät gesendet.

**Software-Updates:** Das Gerät lädt aktuelle Software-Updates drahtlos herunter. Wenn das Gerät das nächste Mal eingeschaltet wird, können Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen, um die Software zu aktualisieren.

### Einrichten der Wi-Fi Verbindung auf dem Forerunner Gerät

Bevor Sie eine Aktivität drahtlos hochladen können, müssen Sie eine Aktivität auf dem Gerät gespeichert haben. Außerdem muss der Timer angehalten werden.

- 1 Laden Sie unter [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) die Anwendung Garmin Express™ herunter.
- 2 Folgen Sie in der Anwendung Garmin Express den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Gerät hinzuzufügen.
- 3 Wählen Sie in der Anwendung Garmin Express die Option **Extras**.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um ein Wi-Fi Netzwerk einzurichten.

**TIPP:** Sie können das Gerät jederzeit registrieren.

Das Gerät versucht jetzt, die gespeicherte Aktivität nach jeder Aktivität in Ihr Garmin Connect Konto hochzuladen.

### Deaktivieren der drahtlosen Wi-Fi Technologie

- Wählen Sie auf dem Forerunner Gerät die Option **≡ > Einstellungen > Wi-Fi > Autom. hochladen > Aus**.
- Informationen zum Deaktivieren der drahtlosen Wi-Fi Technologie finden Sie im Benutzerhandbuch des mobilen Geräts.

## Protokoll

Das Protokoll enthält Angaben zu Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, Durchschnittspace oder -geschwindigkeit, Runden sowie Informationen von einem optionalen ANT+® Sensor.

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

### Anzeigen des Protokolls

- 1 Wählen Sie **≡ > Protokoll > Aktivitäten**.
- 2 Blättern Sie nach oben und unten, um gespeicherte Aktivitäten anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Details**, um weitere Informationen zur Aktivität anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Zeit in Bereich**, um Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um die ausgewählte Aktivität zu löschen.

### Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen

Damit Sie Herzfrequenz-Bereichsdaten anzeigen können, müssen Sie das Gerät mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor koppeln, eine Aktivität beenden und die Aktivität speichern.

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

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

### Anzeigen von Gesamtwerten

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

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

### Löschen des Protokolls

- 1 Wählen Sie **≡ > Protokoll > Optionen**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alle Aktivitäten löschen?**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
  - Wählen Sie **Gesamtwerte zurücksetzen**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.
- 3 Bestätigen Sie die Auswahl.

## Datenverwaltung

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

### Löschen von Dateien

#### HINWEIS

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

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

### 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.
  - Mac: Ziehen Sie das Laufwerksymbol in den Papierkorb.
- 2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

## Senden von Daten an Ihr Garmin Connect Konto

Sie können sämtliche Aktivitätsdaten für eine umfassende Analyse in Ihr Garmin Connect Konto hochladen. Sie können eine Karte Ihrer Aktivität anzeigen und Aktivitäten mit Freunden teilen.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) auf.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

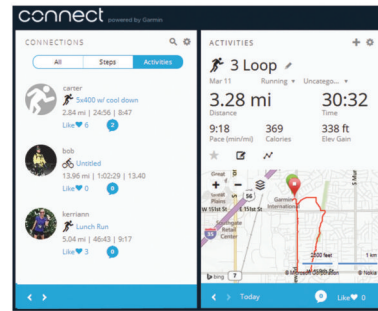
## Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

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

## Navigation

### Anzeigen und Speichern von Positionen

Zum Anzeigen von Positionsdaten muss das Gerät Satellitensignale erfassen.

Eine Position ist ein Punkt, den Sie auf dem Gerät aufzeichnen und speichern. Falls Sie sich bestimmte Stellen merken oder an einen bestimmten Ort zurückkehren möchten, können Sie die aktuelle Position speichern.

- 1 Begeben Sie sich zu der Stelle, die Sie als Position markieren möchten.
- 2 Wählen Sie **≡ > Positionen > Wo bin ich?**.  
Auf dem Gerät werden die aktuelle Höhe und Koordinaten angezeigt.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Position speichern**.

### Bearbeiten von Positionen

Sie können den Namen des Favoriten bearbeiten.

- 1 Wählen Sie **≡ > Positionen > Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie **Name**.
- 4 Bearbeiten Sie den Namen, und wählen Sie **✓**.

### Löschen von Positionen


- 1 Wählen Sie **≡ > Positionen > Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie **Löschen > ✓**.

### Navigieren zu einer gespeicherten Position

Zum Navigieren zu einem Favoriten muss das Gerät Satellitensignale erfassen.

- 1 Wählen Sie **≡ > Positionen > Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie **Gehe zu**.




Der Kompass wird angezeigt. Der Pfeil deutet in die Richtung der gespeicherten Position.

- 4 Wählen Sie , um den Timer zu starten und die Aktivität aufzuzeichnen.

## Navigation zurück zum Start

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

Wählen Sie eine Option:

- Wenn der Timer noch läuft, wählen Sie  > **Zurück zum Start**.
- Wenn Sie den Timer gestoppt und die Aktivität nicht gespeichert haben, wählen Sie  > **Zurück zum Start**.
- Wenn Sie den Timer gestoppt und die Aktivität gespeichert haben, wählen Sie  > **Positionen** > **Zurück zum Start**. Das Gerät weist Ihnen den Weg zurück zur Startposition der letzten gespeicherten Aktivität.

Der Kompass wird angezeigt. Der Pfeil deutet in die Richtung des Startpunkts. Wenn der Timer nicht läuft, können Sie den Timer wieder starten, damit das Gerät nicht nach einer bestimmten Zeit in den Uhrbetrieb wechselt.

## Anhalten der Navigation

Wählen Sie  > **Navigation anhalten** > .

## ANT+ Sensoren

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

## Koppeln von ANT+ Sensoren

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

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

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

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

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

## Lauffeffizienz

Koppeln Sie Ihr kompatibles Forerunner Gerät mit dem HRM-Run™, um Echtzeit-Informationen zu Ihrer Laufform zu erhalten. Wenn das Forerunner Gerät mit dem HRM-Run geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Im Modul des HRM-Run ist ein Beschleunigungsmesser integriert, der Körperbewegungen misst, um sechs Parameter für die Lauffeffizienz zu berechnen.

**Schrittfrequenz:** Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).

**Vertikale Bewegung:** Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern für jeden Schritt an.

**Bodenkontaktzeit:** Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen.

**HINWEIS:** Die Bodenkontaktzeit ist nicht beim Gehen verfügbar.

**Balance der Bodenkontaktzeit:** Die Balance der Bodenkontaktzeit zeigt das Verhältnis von links und rechts Ihrer Bodenkontaktzeit beim Laufen an. Sie wird in Prozent angegeben. Beispielsweise wird sie als 53,2 angezeigt zusammen mit einem Pfeil, der nach links oder rechts zeigt.



**Schrittlänge:** Die Schrittlänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.

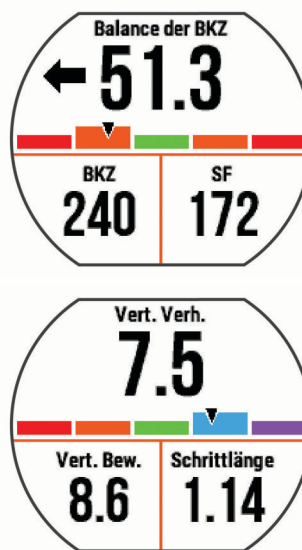
**Vertikales Verhältnis:** Das vertikale Verhältnis ist das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge. Sie wird in Prozent ausgegeben. Ein niedrigerer Wert weist in der Regel auf eine bessere Laufform hin.

## Lauffeffizienztraining

Zum Anzeigen von Lauffeffizienzdaten müssen Sie den HRM-Run oder HRM-Tri™ anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 8*).

Wenn der Forerunner mit dem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt und der Forerunner ist so eingestellt, dass die Lauffeffizienz angezeigt wird.

- 1 Wählen Sie  und dann ein Aktivitätsprofil für das Laufen.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Beginnen Sie ein Lauftraining.
- 4 Blättern Sie durch die Lauffeffizienzseiten, um Ihre Metriken anzuzeigen.



- 5 Berühren Sie bei Bedarf ein Datenfeld länger, um die Darstellung der Lauffeffizienzdaten zu bearbeiten.



## Farbige Anzeigen und Lauffeffizienzdaten

Die Lauffeffizienzdaten enthalten eine farbige Anzeige für den Hauptwert. Sie können die Schrittfrequenz, die vertikale Bewegung, die Bodenkontaktzeit, die Balance der Bodenkontaktzeit oder das vertikale Verhältnis als Hauptwert anzeigen lassen. In der farbigen Anzeige sehen Sie Ihre Lauffeffizienzdaten im Vergleich mit denen anderer Läufer. Die Farbzonen basieren auf Prozentwerten.

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

**HINWEIS:** Die farbige Anzeige für die Balance der Bodenkontaktzeit ist anders ([Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit, Seite 9](#)).

Weitere Informationen zur Lauffeffizienz sind unter [www.garmin.com](http://www.garmin.com) zu finden. Weitere Theorien und Interpretationen von Lauffeffizienzdaten sind in anerkannten Laufpublikationen und auf Websites verfügbar.

Farbzone	Prozent in Zone	Schrittfrequenzbereich	Vertikaler Bewegungsbereich	Vertikales Verhältnis	Bodenkontaktzeitbereich
Violett	> 95	> 183 spm	< 6,4 cm	< 6,1 %	< 218 ms
Blau	70 bis 95	174 bis 183 spm	6,4 bis 8,1 cm	6,1 bis 7,4 %	218 bis 248 ms
Grün	30 bis 69	164 bis 173 spm	8,2 bis 9,7 cm	7,5 bis 8,6 %	249 bis 277 ms
Orange	5 bis 29	153 bis 163 spm	9,8 bis 11,5 cm	8,7 bis 10,1 %	278 bis 308 ms
Rot	< 5	< 153 spm	> 11,5 cm	> 10,1 %	> 308 ms

### Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit

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

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

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

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

### Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten

Wenn keine Lauffeffizienzdaten angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Stellen Sie sicher, dass Sie über den HRM-Run verfügen.  
Bei Geräten, die die Lauffeffizienz-Funktion unterstützen, ist vorne auf dem Modul das Symbol aufgedruckt.
- Koppeln Sie den HRM-Run entsprechend den Anweisungen erneut mit Ihrem Forerunner 630 Gerät.
- Falls für die Lauffeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass der Herzfrequenzsensor richtig herum getragen wird.

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

## Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Standard-Herzfrequenzbereiche zu ermitteln. Sie können manuell Herzfrequenzwerte eingeben und den Bereich für die einzelnen Bereiche festlegen.

**1** Wählen Sie > **Eigene Statistiken** > **Benutzerprofil** > **Herzfrequenz bereiche**.

**2** Wählen Sie **HF Max..**

Mit der Funktion Auto. Erkennung können Sie Ihre maximale Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch

aufzeichnen, oder Sie können Ihre maximale Herzfrequenz manuell eingeben.

**3** Wählen Sie **LSHF**, und geben Sie Ihre Herzfrequenz für die Laktatschwelle ein.

Sie können Ihre Laktatschwelle anhand eines Tests berechnen ([Laktatschwelle, Seite 11](#)).

**4** Wählen Sie **HF Ruhephase**, und geben Sie Ihre Ruheherzfrequenz ein.

**5** Wählen Sie **Bereiche** > **Basiert auf**.

**6** Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **%HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **%LSHF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Laktatschwellen-Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.

**7** Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Herzfrequenz-Bereich ein.



## Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät

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

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Benutzerprofil-Einstellungen richtig sind ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 12](#)).
- Trainieren Sie oft mit Ihrem kompatiblen Herzfrequenzsensor.
- Probieren Sie einige Herzfrequenz-Trainingspläne aus, die in Ihrem Garmin Connect Konto verfügbar sind.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Trends der Herzfrequenz und die Zeit in Bereichen an.

## Physiologische Messwerte

Zum Messen dieser physiologischen Werte ist ein kompatibler Herzfrequenzsensor erforderlich. Bei den Messungen handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainings und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen können.

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

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

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

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

**Belastungswert:** Zum Ermitteln des Belastungswerts wird Ihre Herzfrequenzvariabilität gemessen, während Sie 3 Minuten lang still stehen. Der Wert gibt Auskunft über Ihre Gesamtbelastung. Er reicht von 1 bis 100. Ein niedrigerer Wert kennzeichnet eine geringere Belastung.

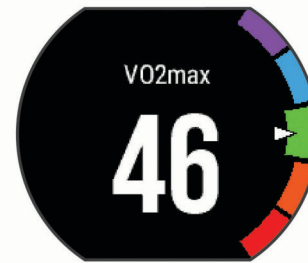
**Leistungszustand:** Der Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung, nachdem Sie 6 bis 20 Minuten gelaufen sind. Sie kann als Datenfeld hinzugefügt werden, damit Sie Ihren Leistungszustand während des restlichen Trainings anzeigen können. Dabei wird Ihr aktueller Leistungszustand mit Ihrem durchschnittlichen Fitnesslevel verglichen.

**Laktatschwelle:** Die Laktatschwelle ist der Punkt, an dem Ihre Muskeln schnell zu ermüden beginnen. Das Gerät misst die Laktatschwelle anhand der Herzfrequenz und der Pace.

### 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. VO2max-Berechnungen werden von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt. Koppeln Sie das Gerät von Garmin mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor, um Ihre VO2max-Berechnung für das Laufen anzuzeigen.

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



Violett	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Schlecht

VO2max-Daten und Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang ([VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 19](#)) und unter [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) zu finden.

### Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen

Für diese Funktion ist ein Herzfrequenzsensor erforderlich.

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 12](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 9](#)). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich das Gerät an Ihre Laufleistung an.

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

### Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Für diese Funktion ist ein Herzfrequenzsensor erforderlich.

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 12](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 9](#)). Das Gerät ermittelt anhand der VO2max-Berechnung ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 10](#)) und veröffentlichter Datenquellen eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht. Bei der Prognose wird davon ausgegangen, dass Sie angemessen für den Wettkampf trainiert haben.

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

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

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

### Erholungsratgeber

Sie können das Garmin Gerät mit einem Herzfrequenzsensor verwenden, um anzuzeigen, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können. Die Technologie für den Erholungsratgeber wird von Firstbeat bereitgestellt und unterstützt.

**Erholungszeit:** Die Erholungszeit wird sofort nach einer Aktivität angezeigt. Ein Countdown zählt die Zeit herunter, bis es für Sie wieder optimal ist, ein weiteres hartes Training zu beginnen.

### Einschalten des Erholungsrategebers

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 12](#)).

Seite 12) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 9).

- 1 Wählen Sie **≡ > Eigene Statistiken > Erholungsratgeber > Status > Ein**.
- 2 Beginnen Sie ein Lauftraining.  
Nach 6 bis 20 Minuten wird Ihr Leistungszustand angezeigt (*Anzeigen des Leistungszustands*, Seite 11).
- 3 Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.  
Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage.



### Erholungsherzfrequenz

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

**TIPP:** Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie zwei Minuten in Ruhe bleiben, während das Gerät die Erholungsherzfrequenz berechnet. Nachdem der Wert angezeigt wurde, können Sie die Aktivität speichern oder verwerfen.

### Laktatschwelle

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

Wenn Sie Ihre Laktatschwellen-Herzfrequenz bereits kennen, können Sie sie in den Benutzerprofil-Einstellungen eingeben (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 9).

### Durchführen eines Tests zum Ermitteln der Laktatschwelle

Damit Sie den Test durchführen können, müssen Sie einen Herzfrequenzsensor anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren*, Seite 8). Außerdem benötigen Sie eine VO2max-Berechnung von einem vorherigen Training (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 10).

**TIPP:** Sie müssen einige Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenzsensor absolvieren, damit das Gerät eine genaue maximale Herzfrequenz und eine VO2max-Berechnung ermitteln kann.

- 1 Wählen Sie ein Outdoor-Laufprofil.  
Zum Abschließen des Tests muss das GPS aktiviert sein.
- 2 Wählen Sie **≡ > Eigene Statistiken > Laktatschwelle > Test durchführen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.



### Anzeigen des Leistungszustands

Zum Anzeigen Ihres Leistungszustands müssen Sie einen Herzfrequenzsensor anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren*, Seite 8).

Für den Leistungszustand werden beim Laufen Ihre Pace, Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität analysiert, um eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit im Vergleich zu Ihrem durchschnittlichen Fitness-Level zu erstellen. In den ersten 6 bis 20 Minuten des Lauftrainings zeigt die Uhr Ihren Wert für den Leistungszustand an. Beispielsweise bedeutet +5, dass Sie frisch und ausgeruht sind und ein gutes Training durchführen können. Sie können den Leistungszustand als Datenfeld in eine Ihrer Trainingsseiten aufnehmen, um Ihre Leistungsfähigkeit während der Trainingseinheit zu überwachen. Der Leistungszustand kann auch Aufschluss über Ihren Ermüdungszustand geben, besonders am Ende eines langen Lauftrainings.

**HINWEIS:** Sie müssen einige Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenzsensor absolvieren, damit das Gerät eine genaue VO2max-Berechnung und Ihre Leistungsfähigkeit beim Laufen ermitteln kann (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 10).

- 1 Fügen Sie einer Datenseite die Option **Leistungszustand** hinzu (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 12).
- 2 Beginnen Sie ein Lauftraining.  
Nach 6 bis 20 Minuten wird Ihr Leistungszustand angezeigt.



- 3 Blättern Sie durch die Datenseite, um während des Trainings Ihren Leistungszustand anzuzeigen.

### Anzeigen des Belastungswerts

Zum Anzeigen Ihres Belastungswerts müssen Sie einen Herzfrequenzsensor anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren*, Seite 8).

Der Belastungswert 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 Belastungswert 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

Belastungswert kennen, können Sie entscheiden, ob Ihr Körper für ein hartes Training bereit ist oder Yoga vorzuziehen wäre.

**TIPP:** Garmin empfiehlt, dass Sie den Belastungswert täglich etwa zur selben Zeit und unter denselben Bedingungen messen.

- 1 Wählen Sie **Apps > Belastungswert > Messen**.
- 2 Bleiben Sie 3 Minuten lang entspannt still stehen.



## 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 Gerät koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 8*).

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 aufzuzeichnen.

- 1 Befestigen Sie den Laufsensor gemäß den Anweisungen des Zubehörs.
- 2 Wählen Sie das Aktivitätsprofil **Indoor Lauf**.
- 3 Beginnen Sie ein Lauftraining.

### Kalibrieren des Laufsenors

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

## Anpassen des Geräts

### Einrichten des Benutzerprofils

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

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

### Aktivitätsprofile

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

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

### Ändern des Aktivitätsprofils

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

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

- 1 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Profil aktivieren**.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Farbe** und dann eine Farbgebung für das Profil.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Name**, und geben Sie einen Namen für das Profil ein.

### Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitätsprofilen

- 1 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Aktivitätsprofile > Neu hinzufügen**.
- 2 Wählen Sie eine Sportart.
- 3 Wählen Sie eine Option für die Farbgebung.
- 4 Wählen Sie einen Profilnamen, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Namen ein.  
An duplizierte Profilnamen wird eine Zahl angehängt. Beispielsweise „Laufen(2)“.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Standard verwenden**, um ein benutzerdefiniertes Profil ausgehend von den Standardeinstellungen des Systems zu erstellen.
  - Wählen Sie eine Kopie eines bestehenden Profils, um ein benutzerdefiniertes Profil ausgehend von einem Ihrer gespeicherten Profile zu erstellen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Einstellungen bearbeiten**, um bestimmte Profileinstellungen anzupassen.
  - Wählen Sie **Fertig**, um das benutzerdefinierte Profil zu speichern und zu verwenden.

Das neue Profil wird zum aktiven Profil.

### Löschen von Aktivitätsprofilen

- 1 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.  
**HINWEIS:** Das aktive Profil kann nicht gelöscht werden.
- 3 Wählen Sie **Profil entfernen** >

### Aktivitätseinstellungen

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

### Anpassen der Datenseiten

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

- 1 Wählen Sie **≡ > Aktivitätseinstellungen > Trainingsseiten**.
- 2 Wählen Sie eine Datenseite aus.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Status > Ein**, um die Datenseite zu aktivieren.

Einige Seiten können lediglich aktiviert oder deaktiviert werden.




- 4 Bearbeiten Sie bei Bedarf die Anzahl der Datenfelder.
- 5 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.

## Alarmer

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

### Einrichten von Bereichsalarmen


Bei einem Bereichsalarm werden Sie benachrichtigt, wenn das Gerät einen Wert über oder unter einem bestimmten Wertebereich erkennt. Wenn Sie beispielsweise einen optionalen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, kann das Gerät einen Alarm ausgeben, wenn Ihre Herzfrequenz unter Bereich 2 und über Bereich 5 liegt (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 9*).

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

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Bereich über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt zudem einen Signalton wieder oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 15*).

### Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

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


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

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 15*).

### Einrichten von Alarmen für Gehpausen


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

**HINWEIS:** Alarmer für Gehpausen sind nur für Laufprofile verfügbar.

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

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 15*).




## Bearbeiten von Alarmen

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

## Laufen mit der Metronomfunktion

Das Metronom gibt in einem gleichmäßigen Rhythmus Töne aus, damit Sie Ihre Leistung durch eine schnellere, langsamere oder gleichbleibendere Schrittfrequenz verbessern können.


**HINWEIS:** Das Metronom ist nicht für Radfahrprofile verfügbar.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätseinstellungen** > **Metronom** > **Status** > **Ein**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Schläge pro Minute**, um einen Wert basierend auf der gewünschten Schrittfrequenz einzugeben.
  - Wählen Sie **Alarmfrequenz**, um die Frequenz der Schläge anzupassen.
  - Wählen Sie **Töne**, um den Ton des Metronoms anzupassen.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Vorschau**, um sich das Metronom vor dem Lauftraining anzuhören.
- 4 Wählen Sie , um zur Timerseite zurückzukehren.
- 5 Wählen Sie , um den Timer zu starten.
- 6 Beginnen Sie ein Lauftraining.  
Das Metronom wird automatisch gestartet.
- 7 Streichen Sie während des Lauftrainings über das Display, um die Metronomseite aufzurufen.
- 8 Berühren Sie den Touchscreen bei Bedarf länger, um die Metronomeinstellungen zu ändern.

## Verwenden von Auto Pause®


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

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

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

## Speichern von Runden nach Distanz

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

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

Bei jedem Abschluss einer Runde wird eine Meldung mit der Zeit für diese Runde angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 15*).

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

## Anpassen der Rundenalarmmeldung

Sie können ein oder zwei Datenfelder anpassen, die in der Rundenalarmmeldung angezeigt werden.

- 1 Wählen Sie **≡ > Aktivitätseinstellungen > Runden > Rundenalarm**.
- 2 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.
- 3 Wählen Sie **Vorschau** (optional).

## Verwenden des Auto-Seitenwechsels

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

- 1 Wählen Sie **≡ > Aktivitätseinstellungen > Auto-Seitenwechsel**.
- 2 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

## Ändern der GPS-Einstellung

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

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

## Verwenden des UltraTrac Modus

Bevor Sie den UltraTrac Modus verwenden, sollten Sie Ihr Lauftraining einige Male im normalen GPS-Modus im Freien absolviert haben, um das Gerät zu kalibrieren.

Sie können den UltraTrac Modus bei längeren Aktivitäten einsetzen. Der UltraTrac Modus ist eine GPS-Einstellung, die das GPS in bestimmten Abständen deaktiviert, um den Akku zu schonen. Wenn das GPS aus ist, berechnet das Gerät die Geschwindigkeit und die Distanz mithilfe des Beschleunigungssensors. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Trackdaten ist im UltraTrac Modus geringer. Die Genauigkeit der Daten verbessert sich nach ein paar Lauftrainings im Freien, sofern das GPS aktiviert ist.

Wählen Sie **≡ > Aktivitätseinstellungen > GPS > UltraTrac**.

**TIPP:** Bei längeren Aktivitäten sollten Sie auch andere Optionen zum Schonen des Akkus in Betracht ziehen (*Optimieren der Akkulaufzeit, Seite 17*).

## Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus

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

### Aktivitätseinstellungen > Zeit bis Standby-Modus.

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

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

## Einstellungen der Aktivitätsanzeige

Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Aktivitätsanzeige**.

**Status:** Aktiviert die Aktivitätsanzeige.

**Inaktivitätsalarm:** Zeigt auf der Uhrzeitseite eine Meldung und den Inaktivitätsstatus an. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 15*).

## Systemeinstellungen

Wählen Sie **≡ > Einstellungen > System**.

- Spracheinstellungen (*Ändern der Sprache des Geräts, Seite 14*)
- Zeiteinstellungen (*Zeiteinstellungen, Seite 14*)
- Beleuchtungseinstellungen (*Beleuchtungseinstellungen, Seite 14*)
- Toneinstellungen (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 15*)
- Einheiteneinstellungen (*Ändern der Maßeinheiten, Seite 15*)
- Formateinstellungen (*Formateinstellungen, Seite 15*)
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 15*)

## Ändern der Sprache des Geräts

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

## Zeiteinstellungen

Wählen Sie auf der Uhrzeitseite die Option **≡ > Uhr**.

**Displaydesign:** Ermöglicht es Ihnen, ein Displaydesign zu wählen.

**Alarme:** Ermöglicht es Ihnen, mehrere Uhrzeitalarme einzustellen.

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

**Hintergrund:** Richtet eine schwarze oder weiße Hintergrundfarbe ein.

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

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

## Zeitzonen

Jedes Mal, wenn Sie es sich einschalten und Satellitensignale erfassen, ermittelt es automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.

## Manuelles Einrichten der Zeit

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

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

## Einstellen des Alarms

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

## Löschen von Alarmen

- 1 Wählen Sie **≡ > Uhr > Alarme**.
- 2 Wählen Sie einen Alarm.
- 3 Wählen Sie **Entfernen > ☑**.

## Beleuchtungseinstellungen

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

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

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

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



## Einrichten der Töne des Geräts

Die Tonsignale des Geräts umfassen Tastentöne, Warntöne und Vibrationen.

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

## Ändern der Maßeinheiten

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

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

## Formateinstellungen

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

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

**Wochenanfang:** Richtet den ersten Wochentag für wöchentliche Gesamtprotokolle ein.

## Einstellungen für die Datenaufzeichnung

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

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

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

# Geräteinformationen

## Aufladen des Geräts

### ⚠ WARNUNG

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

### HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie im Anhang in den Anweisungen zum Reinigen.

- 1 Schließen Sie das USB-Kabel an einen USB-Anschluss des Computers an.
- 2 Richten Sie die Stifte der Ladeklemme auf die Kontakte an der Rückseite des Geräts aus, und verbinden Sie die Ladeklemme ① sicher mit dem Gerät.



- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.
- 4 Drücken Sie ②, um die Ladeklemme zu entfernen.

## Technische Daten

### Technische Daten: Forerunner

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterie-Laufzeit	Bis zu 8 Wochen im Uhrbetrieb Bis zu 7 Wochen im Uhrbetrieb mit Aktivitätsanzeige Bis zu 4 Wochen im Uhrbetrieb mit Aktivitätsanzeige und Smartphone-Benachrichtigungen Bis zu 25 Stunden im UltraTrac Modus Bis zu 16 Stunden bei Verwendung von GPS und Herzfrequenzsensor Bis zu 16 Stunden bei Verwendung von GPS Bis zu 12 Stunden bei Verwendung von GPS und GLONASS
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Wasserdichtigkeit	5 ATM <sup>1</sup>

### Technische Daten: HRM-Run

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	1 Jahr (ca. 1 Stunde/Tag)
Betriebstemperaturbereich	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	5 ATM <sup>1</sup>

## Pflege des Geräts

### HINWEIS

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

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

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

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

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

## Reinigen des Geräts

### HINWEIS

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

- 1 Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
  - 2 Wischen Sie das Gerät trocken.
- Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

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

## Pflegen des Herzfrequenzsensors

### HINWEIS

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

- Reinigen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder siebten Verwendung mit der Hand. Verwenden Sie dafür eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.

**HINWEIS:** Bei Verwendung von zu viel Reinigungsmittel kann der Herzfrequenzsensor beschädigt werden.

- Der Herzfrequenzsensor ist nicht für die Waschmaschine oder den Trockner geeignet.
- Hängen Sie den Herzfrequenzsensor zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

## Auswechselbare Batterien

### ⚠ WARNUNG

Verwenden Sie zum Entnehmen der Batterien keine scharfen Gegenstände.

Bewahren Sie den Akku außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Nehmen Sie Akkus niemals in den Mund. Bei Verschlucken wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt oder die Vergiftungszentrale vor Ort.

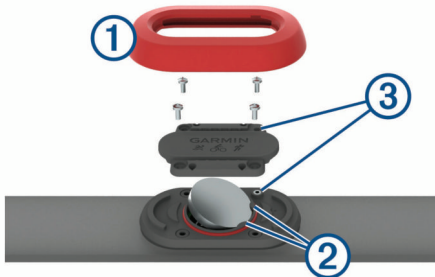
Austauschbare Knopfzellen können Perchlorate enthalten. Möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ ACHTUNG

Wenden Sie sich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

## Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

- 1 Entfernen Sie die Manschette ① vom Modul des Herzfrequenzsensors.
- 2 Lösen Sie die vier Schrauben auf der Vorderseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher (00).
- 3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



- 4 Warten Sie 30 Sekunden.
- 5 Schieben Sie die neue Batterie unter die zwei Kunststoffflaschen ②. Die Seite mit dem Pluspol muss dabei nach oben zeigen.

**HINWEIS:** Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

Der Dichtungsring muss außen um den gehobenen Kunststoffring liegen.

- 6 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.

Achten Sie darauf, die Abdeckung richtig herum aufzusetzen. Die aufgesetzte Schraube ③ muss in das entsprechende Schraubenloch auf der Abdeckung passen.

**HINWEIS:** Ziehen Sie sie nicht zu fest an.

- 7 Setzen Sie die Manschette wieder auf.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgewechselt haben, müssen Sie ihn möglicherweise wieder mit dem Gerät koppeln.

## Fehlerbehebung

### Support und Updates

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) bietet einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte.

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

### Weitere Informationsquellen

- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) auf.
- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter) auf.
- Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

### Erfassen von Satellitensignalen

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

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

Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.

- 2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.

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

### Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie das Gerät regelmäßig mit Ihrem Garmin Connect Konto:
  - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express eine Verbindung zwischen Gerät und Computer her.
  - Synchronisieren Sie das Gerät über ein Bluetooth Smartphone mit der Garmin Connect Mobile App.
  - Verbinden Sie das Gerät über ein drahtloses Wi-Fi Netzwerk mit Ihrem Garmin Connect Konto.

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.

### Zurücksetzen des Geräts

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

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

- 1 Halten Sie die Taste 15 Sekunden lang gedrückt.






Das Gerät schaltet sich aus.

- 2 Halten Sie die Taste eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

## Löschen von Benutzerdaten

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

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

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

## Wiederherstellen aller Standardeinstellungen

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

Sie können alle Einstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

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

## Anzeigen von Geräteinformationen

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

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

## Aktualisieren der Software

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 angezeigten Anweisungen.
- 3 Trennen Sie das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.



**HINWEIS:** Wenn Sie Garmin Express bereits verwendet haben, um das Gerät mit Wi-Fi Konnektivität einzurichten, kann Garmin Connect verfügbare Software-Updates automatisch auf das Gerät herunterladen, wenn eine Verbindung über Wi-Fi hergestellt wird.

## Optimieren der Akkulaufzeit

- Verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Beleuchtungseinstellungen, Seite 14*).
- Verkürzen Sie die Zeitdauer für den Wechsel in den Uhrmodus (*Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus, Seite 14*).
- Deaktivieren Sie die Aktivitätsanzeige (*Aktivitäten, Seite 1*).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 15*).
- Deaktivieren Sie GLONASS (*Ändern der GPS-Einstellung, Seite 14*).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth Funktion (*Deaktivieren der Bluetooth Technologie, Seite 5*).
- Deaktivieren Sie die Wi-Fi Funktion (*Deaktivieren der drahtlosen Wi-Fi Technologie, Seite 6*).

## Sperrung des Touchscreens und der Tasten

Sie können den Touchscreen und die Tasten sperren, um unbeabsichtigte Eingaben und versehentliche Tastenbetätigungen zu vermeiden.

- 1 Wählen Sie die Seite, die Sie anzeigen möchten, während das Gerät gesperrt ist.
- 2 Halten Sie  gedrückt, um das Gerät zu sperren.
- 3 Halten Sie  gedrückt, um das Gerät zu entsperren.

## Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

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

## Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an (sofern zutreffend).
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich für 5 bis 10 Minuten auf.
- Folgen Sie den Pflegehinweisen (*Pflegen des Herzfrequenzsensors, Seite 16*).

- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie beide Seiten des Gurts gut an.

Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.

- Entfernen Sie sich von Quellen, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen könnten.

Zu Störquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

## Anhang

### Datenfelder

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

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

**Balance der Bodenkontaktzeit:** Das Verhältnis von links und rechts der Bodenkontaktzeit beim Laufen.

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

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

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

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

**Durchschnittliche Schrittlänge:** Die durchschnittliche Schrittlänge für das aktuelle Training.

**Durchschnittspace:** Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.

**Geschwindigkeit:** Die aktuelle Reisegeschwindigkeit.

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

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

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

**Herzfrequenz Runde:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

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

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

**Kalorien:** Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

**Leistungszustand:** Der Wert für den Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit.

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

**Maximale Geschwindigkeit:** Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

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

**Pace:** Die aktuelle Pace.

**Pace (Runde):** Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.

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

**Richtung:** Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

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

**Runde - Balance der Bodenkontaktzeit:** Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.

**Runde - Bodenkontaktzeit:** Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.

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

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

**Rundendistanz:** Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

**Rundengeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

**Rundenzeit:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

**Runde - Schrittlänge:** Die durchschnittliche Schrittlänge für die aktuelle Runde.

**Runde - Vertikale Bewegung:** Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Runde.

**Runde - Vertikales Verhältnis:** Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für die aktuelle Runde.

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

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

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

**Schrittlänge:** Die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten, gemessen in Metern.

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

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

**Temperatur:** Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.

**Timer:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

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

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

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

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

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

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

**Vertikale Bewegung:** Der Umfang der vertikalen Bewegung beim Laufen. Die vertikale Bewegung des Körpers wird für jeden Schritt in Zentimetern gemessen.

**Vertikales Verhältnis:** Das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.

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

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

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

**Ø Balance der BKZ:** Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für das aktuelle Training.

**Ø Bodenkontaktzeit:** Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Aktivität.

**Ø Geschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

**Ø Herzfrequenz:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

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

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

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

**Ø vertikale Bewegung:** Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Aktivität.

**Ø vertikales Verhältnis:** Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für das aktuelle Training.

## Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES GERÄTS STIMMEN SIE DEN BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN SOFTWARE-LIZENZVEREINBARUNG ZU. LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin Ltd. und/oder deren Tochtergesellschaften („Garmin“) gewähren Ihnen im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der in diesem Gerät im Binärformat integrierten Software (die „Software“). Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und Rechte am geistigen Eigentum an der Software verbleiben bei Garmin und/oder deren Drittanbietern.



Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin und/oder deren Drittanbietern ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Urheberrechtsabkommen geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software, für die kein Quellcode zur Verfügung gestellt wird, wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin und/oder deren Drittanbietern sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin und/oder deren Drittanbietern bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompile, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der Vereinigten Staaten von Amerika oder den Exportkontrollgesetzen eines anderen, in diesem Zusammenhang relevanten Landes steht.

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestrengtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

## 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

## 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](http://www.CooperInstitute.org).



# Index

## A

Activity Tracking **2**  
Akku  
    aufladen **15**  
    Laufzeit optimieren **14, 17**  
Aktivitätsanzeige **1, 2, 14**  
Alarme **13, 14**  
Anpassen des Geräts **12**  
ANT+ Sensoren **8**  
    koppeln **8**  
Anwendungen **5, 6**  
    Smartphone **4**  
Aufladen **15**  
Auswechseln der Batterie **16**  
Auto Lap **13, 14**  
Auto Pause **13**  
Auto-Seitenwechsel **14**

## B

Batterie  
    auswechseln **16**  
    Laufzeit optimieren **5, 6**  
Belastungswert **11**  
Benachrichtigungen **4**  
Benutzerdaten, löschen **7**  
Benutzerprofil **12**  
Bereiche, Herzfrequenz **9, 10**  
Bluetooth Technologie **1, 4, 5**  
Bodenkontaktzeit **8, 9**

## C

Connect IQ **5, 6**

## D

Daten  
    aufzeichnen **15**  
    speichern **7**  
    übertragen **7**  
Datenfelder **1, 5, 12, 17**  
Display **14**  
    sperrern **17**  
Displaybeleuchtung **1, 14**  
Displaydesigns **5**  
Distanz, Alarme **13**

## E

Einstellungen **12, 14, 15, 17**  
    Gerät **14, 15**  
Erholung **10**

## F

Fehlerbehebung **9, 16, 17**

## G

Garmin Connect **2, 4–7**  
Garmin Connect Mobile **4**  
Garmin Express **6**  
    Aktualisieren der Software **16**  
    Registrieren des Geräts **16**  
Gehintervalle **13**  
Geräte-ID **17**  
Geschwindigkeit **15**  
GLONASS **14**  
GPS **1, 2, 14**  
    Signal **16**

## H

Herzfrequenz **1, 13**  
    Bereiche **9, 10, 19**  
    Sensor **9–11, 16, 17**  
    Zonen **6**  
Hochladen von Daten **6**  
Höhe **7**

## I

Icons **1**  
Intervalle, Trainings **3**

## K

Kalender **2**  
Kalorien, Alarme **13**  
Karten **8**  
    aktualisieren **16**  
Koordinaten **7**  
Koppeln, Smartphone **4**  
Koppeln von ANT+ Sensoren **8**

## L

Laktatschwelle **11**  
Laueffizienz **8, 9**  
Laufsensor **12**  
Leistungszustand **11**  
Löschen  
    alle Benutzerdaten **7, 17**  
    persönliche Rekorde **4**  
    Protokoll **6**

## M

Maßeinheiten **15**  
Menü **1**  
Metronom **13**

## N

Navigation **7, 8**  
    anhalten **8**

## P

Pace **13, 15**  
Persönliche Rekorde **4**  
    löschen **4**  
Positionen **7**  
    bearbeiten **7**  
    löschen **7**  
Produktregistrierung **16**  
Profile **12**  
    Aktivität **1**  
    Benutzer **12**  
Protokoll **5, 6, 15**  
    an Computer senden **7**  
    löschen **6**

## R

Registrieren des Geräts **16**  
Reinigen des Geräts **15, 16**  
Runden **1**

## S

Satellitensignale **16**  
Schlafmodus **2**  
Schrittfrequenz **8, 9, 13**  
Schrittlänge **8, 9**  
Smartphone **5, 6**  
    Anwendungen **4, 5**  
    koppeln **4**  
Software  
    aktualisieren **16, 17**  
    Lizenz **17**  
    Version **17**  
Software-Lizenzvereinbarung **18**  
Speichern von Aktivitäten **1**  
Sperrern  
    Display **17**  
    Tasten **17**  
Sprache **14**  
Stoppuhr **6**  
Systemeinstellungen **14**

## T

Tasten **1, 15**  
    sperrern **17**  
Technische Daten **15**  
Timer **1**  
Töne **13, 15**  
Touchscreen **1, 17**  
Training **1, 3, 5, 13**  
    Pläne **2**  
Training im Gebäude **2, 12**  
Trainings **2, 3**  
    laden **2**

## U

Uhr **1, 14**  
Uhrmodus **14, 17**  
UltraTrac **14**  
Updates, Software **17**  
USB **17**  
    trennen **7**

## V

Vertikale Bewegung **8, 9**  
Vertikales Verhältnis **8, 9**  
Vibration **15**  
VIRB Fernbedienung **5**  
Virtual Partner **3**  
VO2max **3, 10, 19**  
Voraussichtliche Laufzeit **10**

## W

Wetter **5**  
Wettkampf **3**  
Wi-Fi **17**  
    Verbindung herstellen **6**  
Widgets **1, 4, 5**

## Z

Zeit **14**  
    Alarme **13**  
    Einstellungen **14**  
Zeitzone **14**  
Ziel **3**  
Ziele **3**  
Zonen, Zeit **14**  
Zubehör **8, 16**  
Zurücksetzen des Geräts **16**



