

**GARMIN**<sup>®</sup>

**Forerunner<sup>®</sup> 35**



**Benutzerhandbuch**

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®, Edge®, Forerunner® und VIRB® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ und Virtual Pacer™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

American Heart Association® ist eine eingetragene Marke der American Heart Association, Inc. 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. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. Windows® und Windows NT® sind in den USA und anderen Ländern eingetragene Marken der Microsoft Corporation und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet.

Dieses Produkt kann eine Bibliothek (Kiss FFT) enthalten, die von Mark Borgerding gemäß der BSD 3-Clause License lizenziert ist (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

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

Modellnummer: A02990

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>
Tasten.....	1
Verwenden der Displaybeleuchtung.....	1
Aufladen des Geräts.....	1
<b>Training</b> .....	<b>1</b>
Ein Lauftraining absolvieren.....	1
Einrichten des Laufmodus.....	1
Training in Gebäuden.....	2
Verwenden von Lauf- und Gehintervallen.....	2
Virtual Pacer™.....	2
Intervalltrainings.....	2
Erstellen eines Intervalltrainings.....	2
Starten eines Intervalltrainings.....	2
Beenden eines Intervalltrainings.....	2
Alarmer.....	2
Einrichten eines wiederkehrenden Alarms.....	2
Einrichten von Herzfrequenzalarmen.....	3
Verwenden der Auto Pause® Funktion.....	3
Speichern von Runden nach Distanz.....	3
Aktivieren der Rundertaste.....	3
Fitness-Tracking und Funktionen.....	3
Icons.....	3
Automatisches Ziel.....	3
Inaktivitätsstatus.....	4
Intensitätsminuten.....	4
Schlafüberwachung.....	4
<b>Herzfrequenzfunktionen</b> .....	<b>4</b>
Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz.....	4
Anzeigen der Herzfrequenzdaten.....	4
Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte.....	4
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	5
Fitnessziele.....	5
Eingeben der maximalen Herzfrequenz.....	5
Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät.....	5
<b>Smartphone-Funktionen</b> .....	<b>5</b>
Bluetooth Online-Funktionen.....	5
Aktivieren des Smartphone-Verbindungsalarms.....	5
Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones.....	5
Deaktivieren der Bluetooth Technologie.....	5
Koppeln Ihres Smartphones.....	5
Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App.....	6
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile.....	6
Telefonbenachrichtigungen.....	6
Garmin Connect.....	6
Verwenden von Garmin Connect.....	6
Ansagen während der Aktivität.....	6
<b>Protokoll</b> .....	<b>7</b>
Anzeigen des Protokolls.....	7
Löschen von Trainings aus dem Protokoll.....	7
Bestzeiten.....	7
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde.....	7
Löschen eines persönlichen Rekords.....	7
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden.....	7
Garmin Move IQ™ Ereignisse.....	7
Datenverwaltung.....	7
Löschen von Dateien.....	7
Entfernen des USB-Kabels.....	7
<b>Anpassen des Geräts</b> .....	<b>7</b>
Einrichten des Benutzerprofils.....	7
Ändern des Displaydesigns.....	7

Aktivitätsprofile.....	7
Ändern des Aktivitätsprofils.....	7
Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit.....	8
Anpassen der Datenfelder.....	8
Garmin Connect Einstellungen.....	8
Fitness-Tracker-Einstellungen.....	8
Systemeinstellungen.....	8
Zeiteinstellungen.....	8
Zeitzone.....	8
Verwenden des DND-Modus.....	8
Einstellen eines Alarms.....	8
Löschen von Alarmen.....	8
Einrichten der Töne des Geräts.....	8
Anpassen der Beleuchtung für Aktivitäten.....	8
<b>ANT+ Sensoren</b> .....	<b>8</b>
Koppeln von ANT+ Sensoren.....	9
Laufsensor.....	9
Absolvieren eines Lauftrainings mit einem Laufsensor.....	9
Kalibrieren des Laufsenors.....	9
<b>Geräteinformationen</b> .....	<b>9</b>
Technische Daten.....	9
Fehlerbehebung.....	9
Support und Updates.....	9
Weitere Informationsquellen.....	9
Zurücksetzen des Geräts.....	9
Wiederherstellen aller Standardeinstellungen.....	9
Anzeigen von Geräteinformationen.....	9
Aktualisieren der Software.....	9
Optimieren der Akku-Laufzeit.....	10
Erfassen von Satellitensignalen.....	10
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs.....	10
Wann wird meine Schrittzahl zurückgesetzt?.....	10
My step count does not seem accurate.....	10
Meine Intensitätsminuten blinken.....	10
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	10
Kann ich das Cardio-Profil im Freien verwenden?.....	10
<b>Anhang</b> .....	<b>10</b>
Datenfelder.....	10
Pflege des Geräts.....	11
Reinigen des Geräts.....	11
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	11
Software-Lizenzvereinbarung.....	11
BSD 3-Clause License.....	11
Erklärung der Symbole.....	12
<b>Index</b> .....	<b>13</b>





- Wählen Sie **Intervalle**, um ein Intervalltraining basierend auf Distanz oder Zeit zu erstellen ([Intervalltrainings, Seite 2](#)).

4 Beginnen Sie ein Lauftraining.

### Training in Gebäuden

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

- 1 Wählen Sie **🏃**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Indoor Lauf** oder **Cardio**.
  - Wählen Sie **Gehen > Optionen > In Gebäuden verwenden**.

### Verwenden von Lauf- und Gehintervallen

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

- 1 Wählen Sie **🏃** und dann ein Laufprofil.
 

**HINWEIS:** Alarmer für Gehpausen sind nur für Laufprofile verfügbar.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Laufmodus > Laufen/Gehen**.
- 3 Richten Sie die Laufzeit für jedes Intervall ein.
- 4 Richten Sie die Gehzeit für jedes Intervall ein.
- 5 Beginnen Sie ein Lauftraining.

Jedes Mal, wenn Sie ein Intervall beenden, wird eine Meldung angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind ([Einrichten der Töne des Geräts, Seite 8](#)). Nachdem Sie die Lauf-/Gehintervalle aktiviert haben, werden sie bei jedem Training verwendet, bis Sie sie deaktivieren oder einen anderen Laufmodus aktivieren.

### Virtual Pacer™

Der Virtual Pacer ist ein Auswertungs- und Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Leistung zu verbessern. Dabei werden Sie angespornt, mit der von Ihnen eingerichteten Pace zu laufen.

#### Laufen mit der Virtual Pacer Funktion

**HINWEIS:** Sie müssen die Virtual Pacer Funktion einrichten, bevor Sie mit dem Training beginnen. Nachdem die Laufstoppuhr gestartet wurde, können die Einstellungen nicht mehr geändert werden.

- 1 Wählen Sie **🏃** und dann ein Laufprofil.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Laufmodus > Virtual Pacer**.
- 3 Geben Sie die Pace ein.
- 4 Beginnen Sie ein Lauftraining.

Jedes Mal, wenn Sie die Zielpace über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind ([Einrichten der Töne des Geräts, Seite 8](#)). Nachdem Sie die Virtual Pacer Funktion aktiviert haben, wird sie bei jedem Training verwendet, bis Sie die Funktion deaktivieren oder einen anderen Laufmodus aktivieren.

### Intervalltrainings

Sie können Intervalltrainings basierend auf Distanz oder Zeit erstellen. Das Gerät speichert Ihr persönliches Intervalltraining, bis Sie ein anderes Intervalltraining erstellen. Sie können offene

Intervalle für Trainings auf einer Bahn und Laufstrecken mit bekannter Entfernung verwenden.

### Erstellen eines Intervalltrainings

Intervalltrainings sind für Lauf-, Radfahr- oder Cardio-Aktivitätsprofile verfügbar.

- 1 Wählen Sie **🏃** und dann ein Aktivitätsprofil.
- 2 Wählen Sie **Optionen**.
 

**HINWEIS:** Wenn Sie ein Laufprofil verwenden, ist das Intervalltraining ein Laufmodus.
- 3 Wählen Sie **Intervalle > Bearbeiten > Intervall**.
- 4 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.
 

**TIPP:** Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie den Typ auf Offen setzen. Wenn Sie **👉** wählen, zeichnet das Gerät das Intervall auf und wechselt zum nächsten Intervall.
- 5 Geben Sie bei Bedarf einen Wert für das Distanz- oder Zeitintervall ein.
- 6 Wählen Sie **Pause**.
- 7 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.
- 8 Geben Sie bei Bedarf einen Distanz- oder Zeitwert für das Erholungsintervall ein.
- 9 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
  - Wählen Sie **Wiederholen**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
  - Wählen Sie **Warm up > Einschalten**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
  - Wählen Sie **Auslaufen > Einschalten**, um dem Training ein offenes Auslaufprogramm hinzuzufügen.

Jedes Mal, wenn Sie ein Intervall beenden, wird eine Meldung angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind ([Einrichten der Töne des Geräts, Seite 8](#)).

### Starten eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie **🏃** und dann ein Aktivitätsprofil.
- 2 Wählen Sie **Optionen**.
 

**HINWEIS:** Wenn Sie ein Laufprofil verwenden, ist das Intervalltraining ein Laufmodus.
- 3 Wählen Sie **Intervalle > Training starten**.
- 4 Wählen Sie **🏃**.
- 5 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, wählen Sie **👉**, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

### Beenden eines Intervalltrainings

- Sie können jederzeit **👉** wählen, um ein Intervall zu beenden.
- Sie können jederzeit **🏃** wählen, um den Timer anzuhalten.
- Wenn Sie Ihrem Intervalltraining ein Auslaufprogramm hinzugefügt haben, wählen Sie **👉**, um das Intervalltraining zu beenden.

### Alarmer

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Zeit, Distanz, Kalorien und Herzfrequenz abstimmen.

### Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

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

- 1 Wählen Sie **🏃** und dann ein Aktivitätsprofil.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Alarmer**.
- 3 Wählen Sie **Zeit, Distanz** oder **Kalorien**.

4 Schalten Sie den Alarm ein.

5 Wählen Sie einen Wert aus, oder geben Sie ihn ein.

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 8*).

### Einrichten von Herzfrequenzalarmen

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

1 Wählen Sie und dann ein Aktivitätsprofil.

2 Wählen Sie **Optionen > Alarme > HF-Alarm**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie einen Herzfrequenz-Bereich aus, um den Bereich eines vorhandenen Herzfrequenz-Bereichs zu verwenden.
- Wählen Sie **Benutzerdef. > Hoch > Einschalten**, und geben Sie einen Wert ein, um den maximalen Wert anzupassen.
- Wählen Sie **Benutzerdef. > Niedrig > Einschalten**, und geben Sie einen Wert ein, um den minimalen Wert anzupassen.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten oder benutzerdefinierten Wert über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 8*).

### Verwenden der Auto Pause® Funktion

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

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

1 Wählen Sie und dann ein Aktivitätsprofil.

2 Wählen Sie **Optionen > Auto Pause > Einschalten**.

Die Auto Pause Funktion bleibt während des ausgewählten Aktivitätsprofils aktiviert, bis Sie sie deaktivieren.

### Speichern von Runden nach Distanz

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

1 Wählen Sie und dann ein Aktivitätsprofil.

2 Wählen Sie **Optionen > Runden > Auto Lap > Einschalten**.

3 Wählen Sie bei Bedarf 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 8*). Die Auto Lap Funktion bleibt während des ausgewählten Aktivitätsprofils aktiviert, bis Sie sie deaktivieren.

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

### Aktivieren der Rudentaste

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

1 Wählen Sie und dann ein Aktivitätsprofil.

2 Wählen Sie **Optionen > Runden > Rudentaste**.

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

## Fitness-Tracking und Funktionen

Sie können wählen, um die Herzfrequenz, die Schrittzahl für den aktuellen Tag sowie weitere Seiten anzuzeigen. Für einige Funktionen ist eine Bluetooth® Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

**Uhrzeit:** Zeigt die aktuelle Uhrzeit und das Datum an. Die Uhrzeit und das Datum werden automatisch eingestellt, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst und wenn Sie es mit einem Smartphone synchronisieren. Der Inaktivitätsstatus zeigt an, wie lange Sie inaktiv waren.

**Herzfrequenz:** Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) sowie die Herzfrequenz in Ruhe für den aktuellen Tag an.

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

**Fitness Tracker:** Zeichnet die Schrittzahl pro Tag, den Fortschritt beim Erreichen des Ziels und die zurückgelegte Strecke auf. Das Gerät ist lernfähig und schlägt Ihnen für jeden Tag ein neues Tagesziel für Schritte vor. Sie können Ziele über Ihr Garmin Connect™ Konto anpassen.

**Kalorien:** Zeigt den gesamten Kalorienverbrauch des aktuellen Tages an, einschließlich Aktiv-Kalorien und Kalorien in Ruhe.

**Intensitätsminuten:** Zeichnet die Zeit auf, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbracht haben, das Wochenziel für Intensitätsminuten und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels.

**Letzte Aktivität:** Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.

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

### Icons

Symbole repräsentieren verschiedene Gerätefunktionen. Zur Verwendung einiger Funktionen muss ein Smartphone gekoppelt sein.

	Die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) sowie die Herzfrequenz in Ruhe für den aktuellen Tag. Wenn das Symbol blinkt, erfasst das Gerät Herzfrequenzdaten. Wenn das Symbol leuchtet, zeichnet das Gerät Ihre Herzfrequenz auf.
	Von einem gekoppelten Smartphone erhaltene Benachrichtigungen.
	Die Gesamtanzahl an Schritten für den Tag, das Tagesziel Schritte und der Fortschritt beim Erreichen des Ziels.
	Die zurückgelegte Distanz in Kilometern oder Meilen.
	Der Gesamtkalorienverbrauch des aktuellen Tages, einschließlich Aktiv-Kalorien und Kalorien in Ruhe.
	Die Zeit, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbracht haben, das Wochenziel für Intensitätsminuten und der Fortschritt beim Erreichen des Ziels.
	Die aktuelle Temperatur und Wettervorhersage von einem gekoppelten Smartphone.

### Automatisches Ziel

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



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

### Inaktivitätsstatus

Bei langem Sitzen kann sich die Stoffwechsellage negativ ändern. Der Inaktivitätsstatus erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität wird der Inaktivitätsstatus ① angezeigt. Nach jeder Inaktivität von 15 Minuten werden weitere Segmente ② hinzugefügt.



Setzen Sie den Aktivitätsstatus zurück, indem Sie eine kurze Strecke gehen.

### Intensitätsminuten

Organisationen wie die US-amerikanischen Centers for Disease Control and Prevention, die American Heart Association® und die Weltgesundheitsorganisation empfehlen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten lang mit mäßiger Intensität sportlich zu betätigen, z. B. durch zügiges Gehen, oder 75 Minuten pro Woche eine Aktivität mit hoher Intensität auszuüben, z. B. Laufen.

Das Gerät zeichnet die Aktivitätsintensität auf sowie die Zeit, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbringen (zum Einschätzen der hohen Intensität sind Herzfrequenzdaten erforderlich). Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität, die Sie mindestens 10 Minuten lang durchgehend ausüben, werden zum Erreichen Ihres Wochenziels für Intensitätsminuten angerechnet. Das Gerät addiert die Anzahl der Minuten mit mäßiger und mit hoher Aktivität. Die Gesamtzahl der Minuten mit hoher Intensität wird beim Addieren verdoppelt.

#### Sammeln von Intensitätsminuten

Das Forerunner Gerät berechnet Intensitätsminuten durch den Vergleich Ihrer Herzfrequenz während einer Aktivität mit Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe. Wenn die Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet das Gerät Minuten mit mäßiger Intensität durch die Analyse der Schritte pro Minute.

- Starten Sie eine Aktivität mit Zeitangabe, um eine möglichst genaue Berechnung der Intensitätsminuten zu erhalten.
- Trainieren Sie mindestens 10 Minuten lang mit mäßiger oder hoher Intensität.

### 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.

## Herzfrequenzfunktionen

Das Forerunner 35 Gerät misst die Herzfrequenz am Handgelenk und ist mit ANT+® Herzfrequenzsensoren kompatibel. Sie benötigen einen Herzfrequenzsensor, um die in diesem Abschnitt beschriebenen Funktionen zu verwenden.

### Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz

- Tragen Sie das Forerunner Gerät oberhalb des Handgelenkknochens.

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



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

- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter ([Fehlerbehebung, Seite 9](#)).

### Anzeigen der Herzfrequenzdaten

Auf der Herzfrequenzseite werden Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) sowie die durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe für die letzten 7 Tage angezeigt.

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



- 2 Wählen Sie **↗**, um die Herzfrequenzdaten für die letzten 4 Stunden anzuzeigen.

#### Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte

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

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

- 1 Wählen Sie **V**, um die Herzfrequenzseite anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie zweimal die Taste **↗**.
- 3 Wählen Sie **HF senden**.

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

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

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

# Smartphone-Funktionen

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

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

## Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

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

### Fitnessziele

Die Kenntnis der eigenen Herzfrequenzbereiche kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 11](#) verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter.

### Eingeben der maximalen Herzfrequenz

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

**1** Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Benutzerprofil > HF Max..**

**2** Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz 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 7](#)).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- Probieren Sie einige Herzfrequenz-Trainingspläne aus, die in Ihrem Garmin Connect Konto verfügbar sind.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Trends der Herzfrequenz und die Zeit in Bereichen an.

## Bluetooth Online-Funktionen

Das Forerunner Gerät bietet unter Verwendung der Garmin Connect Mobile App verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone oder mobiles Gerät. 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 Garmin Connect Mobile gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

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

**Benachrichtigungen:** Zeigt auf dem Forerunner Gerät 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 > Einschalten**.

### Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones

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

**1** Wählen Sie **≡ > Telefon suchen**.

Das Forerunner Gerät beginnt die Suche nach dem gekoppelten mobilen Gerät. Auf dem Display des Forerunner Geräts werden Balken angezeigt, die die Bluetooth Signalstärke repräsentieren. Außerdem gibt das mobile Gerät einen akustischen Alarm aus.

**2** Wählen Sie **↵**, um die Suche zu beenden.

### Deaktivieren der Bluetooth Technologie

• Wählen Sie auf dem Forerunner die Option **≡ > Einstellungen > Bluetooth > Ausschalten**.

• Informationen zum Deaktivieren der drahtlosen Bluetooth Technologie finden Sie im Handbuch des Smartphones.

## Koppeln Ihres Smartphones

Das Forerunner Gerät muss direkt über die Garmin Connect Mobile App gekoppelt werden, nicht über die Bluetooth Einstellungen des Smartphones. Sie können das Forerunner Gerät während der Grundeinstellungen oder über das Menü Bluetooth mit dem Smartphone koppeln.

**1** Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect Mobile App, und öffnen Sie sie.

Weitere Informationen zur Kopplung und Einrichtung finden Sie unter [www.garminconnect.com/forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner).

**2** Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um ein Konto zu erstellen. Verwenden Sie dazu Ihre Email-Adresse. Verbinden Sie das Forerunner Gerät mit Ihrem Konto.

**3** Wählen Sie auf dem Forerunner Gerät die Option **≡ > Einstellungen > Bluetooth > Smartphone koppeln**.

Nach der erfolgreichen Kopplung wird eine Nachricht angezeigt, und das Gerät führt automatisch eine Synchronisierung mit dem Smartphone durch.

## Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App

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

- 1 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Smartphone befinden.
- 2 Wählen Sie **≡ > Synchronisierung**.
- 3 Zeigen Sie die aktuellen Daten in der Garmin Connect Mobile App an.

## Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware mit der Garmin Connect Mobile App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln Ihres Smartphones, Seite 5](#)).

- 1 Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect Mobile App ([Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App, Seite 6](#)).  
Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect Mobile App automatisch an das Gerät gesendet.
- 2 Folgen Sie 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 Benachrichtigungen

- 1 Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 2 Wählen Sie **Während der Aktivität > Alarme**.  
**HINWEIS:** Während der Aktivität bedeutet, dass Sie eine Aktivität mit Zeitangabe aufzeichnen.
- 3 Wählen Sie **Aus, Nur Anrufe anzeigen** oder **Alle anzeigen**.
- 4 Wählen Sie **Nicht während der Aktivität > Alarme**.  
**HINWEIS:** Nicht während der Aktivität bedeutet, dass der normale Uhrbetrieb aktiv ist.
- 5 Wählen Sie **Aus, Nur Anrufe anzeigen** oder **Alle anzeigen**.  
**HINWEIS:** Sie können die akustischen Signale für Benachrichtigungen ändern.

### 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.

### Deaktivieren von Benachrichtigungen

Wählen Sie **≡ > Einstellungen > Bluetooth > Smart Notifications > Ausschalten**.

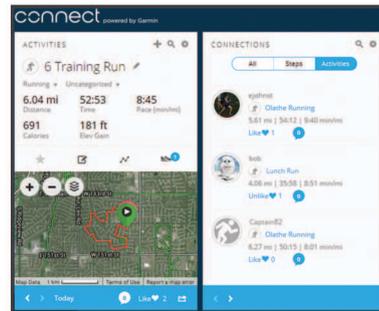
## Garmin Connect

Sie können in Ihrem Garmin Connect Konto eine Verbindung mit Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Radtrainings, Wanderungen und mehr. Erstellen

Sie unter [www.garminconnect.com/forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner) ein kostenloses Konto.

**Speichern von Aktivitäten:** Nachdem Sie eine Aktivität mit Zeitangabe 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, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Schrittfrequenz, eine Kartenansicht von oben, Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit sowie anpassbare Berichte.



**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.

### Verwenden von Garmin Connect

- 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.

### Synchronisieren von Daten mit dem Computer

Sie sollten die Daten regelmäßig synchronisieren, um Ihren Fortschritt in der Garmin Connect Anwendung zu verfolgen.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.

Die Daten werden mithilfe von Garmin Express™ synchronisiert.

- 2 Zeigen Sie die aktuellen Daten in der Garmin Connect Anwendung an

### Ansagen während der Aktivität

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

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

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

## Protokoll

Auf dem Forerunner Gerät können Sie Ihre sieben letzten Aktivitäten mit Zeitangabe sowie Aktivitätsdaten von sieben Tagen anzeigen. Sie können eine unbegrenzte Anzahl von Lauftrainings und Aktivitätsdaten auf Garmin Connect hochladen und dort anzeigen. Wenn der Speicher des Geräts voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

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

### Anzeigen des Protokolls

- 1 Wählen Sie  > **Protokoll**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aktivitäten**, um weitere Informationen zur Aktivität anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Rekorde**, um Ihre persönlichen Rekorde für Zeit und Distanz über verschiedene Distanzen anzuzeigen.

### Löschen von Trainings aus dem Protokoll

**HINWEIS:** Wenn Sie Lauftrainings oder Aktivitäten aus dem Protokoll des Geräts löschen, werden sie nicht aus dem Garmin Connect Konto gelöscht.

- 1 Wählen Sie  > **Protokoll** > **Aktivitäten**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie  > **Verwerfen** > **Ja**.

### Bestzeiten

Wenn Sie ein Training abschließen, werden auf dem Gerät neue Bestzeiten angezeigt, die Sie während des Trainings aufgestellt haben. Zu den Bestzeiten zählt u. a. die schnellste Zeit mehrerer normaler Laufdistanzen und die längste Strecke.

### Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

- 1 Wählen Sie  > **Protokoll** > **Rekorde**.
- 2 Wählen Sie eine Sportart.
- 3 Wählen Sie **V**, um Ihre persönlichen Rekorde anzuzeigen.

### Löschen eines persönlichen Rekords

- 1 Wählen Sie  > **Protokoll** > **Rekorde**.
- 2 Wählen Sie eine Sportart.
- 3 Wählen Sie einen Rekord.
- 4 Wählen Sie eine Option, z. B. **Längste Strecke löschen** > **Ja**.

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

### Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

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

- 1 Wählen Sie  > **Protokoll** > **Rekorde**.
- 2 Wählen Sie eine Sportart.
- 3 Wählen Sie einen Rekord.
- 4 Wählen Sie **Vorherige verwenden** > **Rekord verwenden**.

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

### Garmin Move IQ™ Ereignisse

Die Move IQ Funktion erkennt automatisch Aktivitätsmuster wie Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen und das Crosstrainer-Training, wenn diese Aktivitäten mindestens 10 Minuten lang ausgeführt werden. Sie können die Art des Ereignisses und die Dauer in der Garmin Connect Zeitleiste anzeigen, allerdings sind sie nicht in der Aktivitätsliste, in Schnellansichten oder in

Newsfeeds zu sehen. Erhöhen Sie den Detailgrad und die Genauigkeit, indem Sie auf dem Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe aufzeichnen.

### 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.

## Anpassen des Geräts

### Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe, Gewicht und maximale Herzfrequenz anpassen (*Eingeben der maximalen Herzfrequenz, Seite 5*). Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Benutzerprofil**.
- 2 Wählen Sie eine Option.

### Ändern des Displaydesigns

Sie können das digitale oder das analoge Displaydesign verwenden.

Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Displaydesign**.

### Aktivitätsprofile

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

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

### Ändern des Aktivitätsprofils

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

Wählen Sie  und dann ein Aktivitätsprofil.

## Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit

Sie können die Art der Informationen ändern, die im Datenfeld für Pace oder Geschwindigkeit angezeigt werden.

- 1 Wählen Sie  und dann ein Aktivitätsprofil.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Pace/Geschwindigkeit**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

## Anpassen der Datenfelder

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

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

## Garmin Connect Einstellungen

Sie können die Geräte- und Benutzereinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

- Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungsmenü die Option **Garmin-Geräte** und dann Ihr Gerät.
- Wählen Sie in der Garmin Connect Anwendung im Geräte-Widget die Option **Geräteeinstellungen**.

Synchronisieren Sie die Daten, nachdem Sie die Einstellungen angepasst haben, um die Änderungen auf das Gerät anzuwenden (*Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App, Seite 6*).

## Fitness-Tracker-Einstellungen

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

**Ausschalten:** Deaktiviert die Fitness-Tracker-Funktion.

**Inaktivitätsalarm:** Zeigt auf dem digitalen Displaydesign und der Schrittzahlseite eine Meldung und den Inaktivitätsstatus an. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 8*).

**Zielalarme:** Ermöglicht es Ihnen, Zielalarme zu aktivieren und zu deaktivieren oder Zielalarme während einer Aktivität mit Zeitangabe zu deaktivieren.

## Systemeinstellungen

Wählen Sie  > **Einstellungen > System**.

**Sprache:** Stellt die Gerätesprache ein.

**Zeit:** Passt die Uhrzeiteinstellungen an (*Zeiteinstellungen, Seite 8*).

**Töne:** Richtet die Töne des Geräts ein, beispielsweise Tastentöne und Alarme (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 8*).

**Beleuchtung während Aktivität:** Legt fest, welche Beleuchtungseinstellungen während Aktivitäten gelten (*Anpassen der Beleuchtung für Aktivitäten, Seite 8*).

**Einheiten:** Richtet die auf dem Gerät verwendeten Maßeinheiten ein.

**Software-Update:** Ermöglicht es Ihnen, Software-Updates zu installieren, die über die Anwendung Garmin Express oder die Garmin Connect Mobile App heruntergeladen wurden (*Aktualisieren der Software, Seite 9*).

**Werkzeugeinstellungen wiederherstellen:** Ermöglicht es Ihnen, Benutzerdaten und das Aktivitätenprotokoll zu löschen (*Wiederherstellen aller Standardeinstellungen, Seite 9*).

**Info:** Zeigt Geräte-, Software- und aufsichtsrechtliche Informationen an (*Anzeigen von Geräteinformationen, Seite 9*).

## Zeiteinstellungen

Wählen Sie  > **Einstellungen > System > Zeit**.

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

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

## Zeitzonen

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

## Verwenden des DND-Modus

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

**HINWEIS:** Das Gerät wechselt während der normalen Schlafenzeiten automatisch in den DND-Modus. Sie können Ihre normalen Schlafenzeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten.

Wählen Sie  > **DND > Einschalten**.

**TIPP:** Zum Beenden des DND-Modus wählen Sie  > **DND > Ausschalten**.

## Einstellen eines Alarms

- 1 Wählen Sie  > **Alarm > Neu hinzufügen**.
- 2 Wählen Sie **Zeit**, und geben Sie eine Zeit ein.
- 3 Wählen Sie **Töne** und dann eine Option.
- 4 Wählen Sie **Wiederholen** und dann eine Option.

## Löschen von Alarmen

- 1 Wählen Sie  > **Alarm**.
- 2 Wählen Sie einen Alarm.
- 3 Wählen Sie **Entfernen > Ja**.

## Einrichten der Töne des Geräts

Die Tonsignale des Geräts umfassen Tastentöne, Warntöne und Vibrationen.

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

## Anpassen der Beleuchtung für Aktivitäten

Sie können anpassen, welche Beleuchtungseinstellungen während Aktivitäten mit Zeitangabe gelten.

- 1 Wählen Sie  > **Einstellungen > System > Beleuchtung während Aktivität**.
  - 2 Wählen Sie eine Option:
    - Wählen Sie **Automatisch**, damit die Beleuchtung automatisch für Alarme, Nachrichten und bei Tastenbetätigungen eingeschaltet wird.
- HINWEIS:** Die Beleuchtung schaltet sich automatisch aus.
- Wählen Sie **Bleibt an**, um die Beleuchtung manuell ein- und auszuschalten.

## 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.

- 1 Wählen Sie und dann ein Aktivitätsprofil.
- 2 Installieren Sie den Sensor, oder legen Sie sich den Herzfrequenz-Brustgurt an.
- 3 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.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option > **Einstellungen** > **Sensoren**, um ANT+ Sensoren zu verwalten.

## 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 9](#)).

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

- 1 Befestigen Sie den Laufsensor gemäß den Anweisungen des Zubehörs.
- 2 Wählen Sie 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.

## Geräteinformationen

### Technische Daten

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterie-Laufzeit	Bis zu 9 Tage im Uhrmodus, einschließlich Smart Notifications, Fitness Tracker und Herzfrequenzmessung am Handgelenk Bis zu 13 Stunden im GPS-Trainingsmodus
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 50 °C (-4 °F bis 122 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)

Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz Bluetooth Smart Wireless Technologie
Wasserdichtigkeit	Schwimmen, 5 ATM* (entspricht dem Prüfdruck in 50 Metern Wassertiefe)

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

## 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.

### 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.

### 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** > **Ja**.

### Anzeigen von Geräteinformationen

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

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

### Aktualisieren der Software

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware musst du über ein Konto bei Garmin Connect verfügen und die Anwendung Garmin Express herunterladen.

- 1 Schließe 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 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Trenne das Gerät nicht vom Computer, während die Software von Garmin Express heruntergeladen wird.

**TIPP:** Falls beim Aktualisieren der Software mit Garmin Express Probleme auftreten, musst du ggf. dein Aktivitätsprotokoll auf Garmin Connect hochladen und das

Aktivitätsprotokoll vom Gerät löschen. Danach sollte ausreichend Speicherplatz für das Update verfügbar sein.

### Optimieren der Akku-Laufzeit

- Deaktivieren Sie Smart Notifications (*Deaktivieren von Benachrichtigungen, Seite 6*).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Funktion (*Deaktivieren der Bluetooth Technologie, Seite 5*).
- Deaktivieren Sie den Fitness Tracker (*Fitness-Tracker-Einstellungen, Seite 8*).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Garmin Geräte (*Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte, Seite 4*).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Garmin Connect Einstellungen, Seite 8*).

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

### Erfassen von Satellitensignalen

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

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

### Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

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

### Wann wird meine Schrittzahl zurückgesetzt?

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

### My step count does not seem accurate

If your step count does not seem accurate, you can try these tips.

- Wear the device on your non-dominant wrist.
  - Carry the device in your pocket when actively using your hands or arms only.
- HINWEIS:** The device may interpret some repetitive motions, such as clapping your hands or brushing your teeth, as steps.

### Meine Intensitätsminuten blinken

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

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

### Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

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

### Kann ich das Cardio-Profil im Freien verwenden?

Sie können das GPS aktivieren und das Cardio-Profil für Outdoor-Aktivitäten verwenden.

- 1 Wählen Sie  > **Cardio** > **Optionen** > **Im Freien verwenden**.
- 2 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 3 Wählen Sie , um den Timer zu starten.

Das GPS bleibt für das ausgewählte Aktivitätsprofil aktiviert, bis Sie es deaktivieren.

## Anhang

### Datenfelder

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

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

**Geschw.:** Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

**Herzfrequenz:** Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute.

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

**Kalorien:** Der Gesamtkalorienverbrauch.

**Pace:** Die aktuelle Pace.

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

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

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

**Rundenpace:** Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.

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

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

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

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

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

## Pflege des Geräts

### HINWEIS

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

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

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

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

Entfernen Sie nicht die Bänder.

## Reinigen des Geräts

### HINWEIS

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

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

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

**TIPP:** Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

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

## 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 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 dessen 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 dessen 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 dekompileieren, 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.

## BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Alle Rechte vorbehalten.

Eine Weiterverteilung und Nutzung im Quell- und Binärformat ist mit oder ohne Änderung gestattet, sofern folgende Bedingungen erfüllt werden:

- Bei einer Weiterverteilung des Quellcodes müssen der oben genannte Urheberrechtshinweis, diese Liste mit Bedingungen und der folgende Haftungsausschluss enthalten sein.
- Bei einer Weiterverteilung im Binärformat müssen der oben genannte Urheberrechtshinweis, diese Liste mit Bedingungen und der folgende Haftungsausschluss in der Dokumentation und/oder anderen bei der Verteilung bereitgestellten Materialien enthalten sein.
- Weder der Name des Autors noch die Namen der Mitwirkenden dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung dafür verwendet werden, aus dieser Software abgeleitete Produkte zu empfehlen oder dafür zu werben.

DIESE SOFTWARE WIRD OHNE MÄNGELGEWÄHR VON DEN URHEBERRECHTSINHABERN BEREITGESTELLT, UND JEDLICHE AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GEWÄHRLEISTUNGEN WERDEN AUSGESCHLOSSEN, U. A. STILLSCHWEIGENDE GEWÄHRLEISTUNGEN DER MARKTGÄNGIGKEIT UND DER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. IN KEINEM FALL HAFTEN DER URHEBERRECHTSINHABER ODER DIE MITWIRKENDEN FÜR DIREKTE, INDIRECTE, BEILÄUFIG ENTSTANDENE, KONKRETE ODER FOLGESCHÄDEN ODER ENTSCHÄDIGUNG MIT STRAFZWECK (U. A. BESCHAFFUNG VON ERSATZWARE ODER -DIENSTEN, BETRIEBSAUSFALL, DATEN- ODER ERTRAGSVERLUSTE ODER GESCHÄFTSUNTERBRECHUNG), GLEICH DER URSACHE UND DER HAFTUNGSTHEORIE, UNABHÄNGIG DAVON, OB SIE AUF EINEM VERTRAG GEGRÜNDET IST, AUF KAUSALHAFTUNG ODER EINER UNERLAUBTEN HANDLUNG (EINSCHLIESSLICH FAHRLÄSSIGKEIT ODER ANDERWEITIG), DIE SICH AUS DER NUTZUNG DIESER SOFTWARE ERGIBT, SELBST WENN AUF DIE MÖGLICHKEIT SOLCHER SCHÄDEN HINGEWIESEN WURDE.

## Erklärung der Symbole

Diese Symbole sind u. U. auf dem Gerät oder den Zubehörtiketten abgebildet.

	Symbol für WEEE-Entsorgung und Recycling. Das Produkt ist gemäß EU-Richtlinie 2012/19/EG zu WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) mit dem WEEE-Symbol versehen. Es soll eine unsachgemäße Entsorgung dieses Produkts verhindern und die Wiederverwertung und das Recycling fördern.
--	--

# Index

## A

Activity Tracking **3**  
Akku, Laufzeit optimieren **5, 10**  
Aktivitäten **4**  
Alarmer **2, 3, 8**  
Anpassen des Geräts **8**  
ANT+ Sensoren **8**  
    koppeln **9**  
Anwendungen **5**  
Aufladen **1**  
Auto Lap **3**  
Auto Pause **3**

## B

Batterie, Aufladen **1**  
Benachrichtigungen **3, 6**  
Benutzerdaten, löschen **7**  
Benutzerprofil **7**  
Bereiche  
    Geschwindigkeit **8**  
    Herzfrequenz **5**  
Bestzeiten **7**  
Bluetooth Technologie **5, 6**

## D

Daten **3**  
    speichern **6**  
    übertragen **5, 6**  
Datenfelder **8, 10**  
Displaybeleuchtung **1, 8**  
Displaydesigns **7**  
Distanz, Alarmer **2**

## E

Einstellungen **8, 9**

## F

Fehlerbehebung **9, 10**  
Fitness Tracker **3, 4, 8**

## G

Garmin Connect **5, 6, 8**  
    Speichern von Daten **6**  
Garmin Connect Mobile **6**  
Garmin Express  
    Aktualisieren der Software **9**  
    Registrieren des Geräts **9**  
Gehintervalle **2**  
Geräte-ID **9**  
Geschwindigkeit, Bereiche **8**  
GPS **10**  
    anhalten **2**  
    Signal **10**

## H

Herzfrequenz **3, 4**  
    Alarmer **3**  
    Bereiche **5, 11**  
    Koppeln von Sensoren **4**  
    Sensor **10**  
    Zonen **5**

## I

Icons **3**  
Intensitätsminuten **4, 10**  
Intervalle **2**  
    Trainings **2**

## K

Kalorien, Alarmer **2**  
koppeln, ANT+ Sensoren **4**  
Koppeln von ANT+ Sensoren **9**

## L

Laufsensor **9**  
Löschen  
    alle Benutzerdaten **7**  
    Persönliche Rekorde **7**  
    Protokoll **7**

## O

Outdoor-Training **10**

## P

Pace **2, 8**  
Persönliche Rekorde **7**  
    löschen **7**  
Produktregistrierung **9**  
Profile **7**  
    Aktivität **1**  
    Benutzer **7**  
Protokoll **6, 7**  
    an Computer senden **6**  
    anzeigen **7**  
    löschen **7**

## R

Registrieren des Geräts **9**  
Reinigen des Geräts **11**  
Ruhezustand **8**  
Runden **1, 3**

## S

Satellitensignale **10**  
Schlafmodus **4**  
Smartphone **5**  
    Anwendungen **5**  
    Apps **6**  
Software  
    aktualisieren **6, 9**  
    Lizenz **9**  
    Version **9**  
Software-Lizenzvereinbarung **11**  
Speichern von Aktivitäten **1**  
Speichern von Daten **6**  
Systemeinstellungen **8**

## T

Tasten **1, 3, 11**  
Technische Daten **9**  
Timer **1, 7**  
Töne **8**  
Training **1, 2, 5**  
    Modi **1**  
Training im Gebäude **2, 9**  
troubleshooting **10**

## U

Uhr **8**  
Uhrmodus **10**  
Uhrzeit **8**  
Updates, Software **6, 9**  
USB **9**  
    trennen **7**  
    Übertragen von Dateien **6**

## V

Vibration **8**  
Virtual Pacer **2**

## Z

Zeit  
    Alarmer **2**  
    Einstellungen **8**  
Zeitzone **8**  
Ziele **3**  
Zonen, Zeit **8**  
Zubehör **8, 9**  
Zurücksetzen des Geräts **9**

# [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020

