

**GARMIN**<sup>®</sup>



# **FORERUNNER<sup>®</sup> 970 UHR**

---

## **Benutzerhandbuch**

© 2025 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

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

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® und Mac® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Iridium® ist eine eingetragene Marke von Iridium Satellite LLC. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. USB-C® ist eine eingetragene Marke von USB Implementers Forum. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® und Windows NT® sind in den USA und anderen Ländern eingetragene Marken der Microsoft Corporation. Zwift™ ist eine Marke von Zwift, Inc. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Modellnummer: A04907

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung.....</b>	<b>1</b>
Einrichten der Uhr.....	1
Tastenfunktionen.....	2
GPS-Status und Statussymbole.....	3
Touchscreen-Funktionen.....	4
Aktivieren und Deaktivieren des Touchscreens.....	4
Anpassen des Displaydesigns.....	5
<b>Apps und Aktivitäten.....</b>	<b>5</b>
Apps.....	6
Trainings.....	8
Starten eines Trainings.....	9
Trainingsausführungswert.....	9
Durchführen von Trainings von Garmin Connect.....	9
Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags.....	10
Starten eines Intervalltrainings.....	10
Anpassen von Intervalltrainings.....	11
Aufzeichnen eines Critical Swim Speed-Tests.....	11
Verwenden von Virtual Partner®.....	11
Einrichten eines Trainingsziels.....	12
Antreten gegen eine vorherige Aktivität.....	12
Informationen zum Trainingskalender.....	13
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....	13
Verwenden der Favoriten-App.....	13
Aufzeichnen von Sprachnotizen.....	14
Verwenden von Sprachbefehlen.....	14
Sprachbefehle für die Uhr.....	15
Garmin Pay.....	16
Einrichten der Garmin Pay Brieftasche.....	16
Zahlen für Einkäufe mit der Uhr....	16
Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche.....	17
Verwalten von Garmin Pay Karten.....	17

Ändern des Garmin Pay Kenncodes.....	18
Verwenden der Messenger Funktion.....	18
Aktivitäten.....	19
Starten von Aktivitäten.....	20
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten.....	20
Beenden von Aktivitäten.....	21
Einschätzen von Aktivitäten.....	21
Laufen.....	22
Ein Lauftraining absolvieren.....	22
Beginnen eines Laufbahnentrainings.....	23
Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings.....	23
Beginnen eines virtuellen Lauftrainings.....	24
Kalibrieren der Laufbanddistanz..	24
Aufzeichnen von Ultralauftätigkeiten.....	24
Auto-Erholungseinstellungen für Ultra Runs.....	25
Aufzeichnen von Extremhindernislauf-Aktivitäten...	25
PacePro™ Training.....	25
Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect....	25
Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr.....	26
Starten von PacePro Plänen....	27
Radfahren.....	28
Verwenden eines Indoor Trainers.....	28
Power Guide.....	29
Erstellen und Verwenden eines Power Guides.....	29
Schwimmen.....	30
Begriffsklärung für das Schwimmen.....	30
Schwimmstile.....	30
Tipps für Schwimmaktivitäten.....	31
Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen.....	31
Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion...	32
Multisport.....	32

Triathlon-Training .....	32	Regatta .....	49
Erstellen von Multisport-Aktivitäten.....	33	Einrichten der Startlinie.....	50
Aktivitäten im Fitnessstudio .....	33	Starten eines Wettkampfes .....	50
Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten.....	34	Andere Aktivitäten .....	51
Aufzeichnen von Mobilitätsaktivitäten.....	35	Aufzeichnen von Atemübungsaktivitäten.....	51
Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten.....	35	Aufzeichnen von Meditationsaktivitäten.....	52
Aufzeichnen einer Indoor-Kletteraktivität.....	36	Anpassen von Aktivitäten und Apps .....	52
Outdoor-Aktivitäten.....	37	Anpassen der App-Liste.....	52
Golf.....	37	Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten .....	52
Golfspielen.....	37	Anheften einer Lieblingsaktivität an die Liste.....	53
Golfmenü.....	39	Anpassen der Datenseiten .....	53
Verschieben der Fahne .....	40	Hinzufügen der Kartendatenseite.....	53
Anzeigen der gemessenen Schlagweite.....	40	Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten .....	54
Scoreeingabe .....	41	Aktivitätseinstellungen .....	54
Anzeigen der Richtung zur Fahne .....	42	Aktivitätsalarme .....	57
Speichern benutzerdefinierter Ziele .....	42	Wiedergeben von Sprachwarnungen während einer Aktivität.....	59
Anzeigen von Hindernissen .....	43	Routingeinstellungen .....	60
Anzeigen von Layup- und Dogleg-Distanzen.....	43	Verwenden von ClimbPro .....	60
Modus für große Zahlen.....	44	Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg .....	61
Aufzeichnen einer Bouldern-Aktivität.....	44	Satelliteneinstellungen .....	61
Starten einer Expedition .....	45	Segmente .....	62
Manuelles Aufzeichnen von Trackpunkten .....	45	<b>Steuerungen .....</b>	<b>63</b>
Anzeigen von Trackpunkten .....	45	Anpassen des Steuerungsmenüs .....	67
Angeln .....	45	Verwenden der LED-Taschenlampe .....	67
Jagen .....	46	Bearbeiten des benutzerdefinierten Taschenlampen-Stroboskops .....	68
Wintersport .....	46	<b>Übersichten .....</b>	<b>68</b>
Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren .....	46	Anzeigen von Übersichten .....	72
Aufzeichnen von Ski- oder Splitboardtouraktivitäten .....	46	Anpassen der Übersichtsliste .....	72
Leistungsdaten für das Langlaufen .....	47	Erstellen eines Übersichtsordners ...	73
Wassersportarten .....	47	Body Battery .....	73
Anzeigen von Runs bei Wassersportarten .....	47	Tipps für optimierte Body Battery Daten .....	73
Segelschiff .....	48	Leistungsmesswerte .....	74
Wendeassistent .....	48	Informationen zur VO2max-Berechnung .....	75

Abrufen Ihrer VO <sub>2</sub> max-Berechnung für das Laufen.....	76	Bearbeiten von Alarmen.....	93																																																																		
Abrufen Ihrer VO <sub>2</sub> max-Berechnung für das Radfahren.....	76	Verwenden des Countdown-Timers.....	94																																																																		
Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten.....	76	Löschen von Countdown-Timern.....	94																																																																		
Herzfrequenzvariabilitäts-Status.....	77	Verwenden der Stoppuhr.....	95																																																																		
Leistungszustand.....	78	Hinzufügen alternativer Zeitzonen.....	96																																																																		
Anzeigen des Leistungszustands.....	78	Bearbeiten alternativer Zeitzonen....	96																																																																		
Running Economy.....	79	Hinzufügen eines Countdown-Events..	97																																																																		
Anzeigen der Running Economy ...	79	Bearbeiten eines Countdown-Events ..	97																																																																		
FTP-Berechnung.....	80																																																																				
Laktatschwelle.....	80	<b>Verlauf.....</b>	<b>97</b>																																																																		
Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit.....	81	Verwenden des Protokolls.....	98																																																																		
Anzeigen der Leistungskurve.....	82	Multisport-Protokoll.....	98																																																																		
Trainingszustand.....	82	Persönliche Rekorde .....	98																																																																		
Trainingszustandslevel.....	83	Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde .....	98																																																																		
Tipps zum Abrufen des Trainingszustands.....	83	Wiederherstellen von persönlichen Rekorden.....	99																																																																		
Akute Belastung.....	83	Löschen persönlicher Rekorde .....	99																																																																		
Trainingsbelastungsfokus.....	84	Anzeigen von Gesamtwerten.....	99																																																																		
Belastungsverhältnis .....	84																																																																				
Informationen zum Training Effect.....	85	<b>Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarne .....</b>	<b>100</b>																																																																		
Erholungszeit.....	85	Gesundheits- und Wellnessalarme....	100																																																																		
Erholungsherzfrequenz.....	86	Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz .....	101																																																																		
Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe.....	86	Inaktivitätsalarm.....	101																																																																		
Anhalten und Fortsetzen des Trainingszustands.....	86	Anpassen von Inaktivitätsalarmen.....	101	Trainingsbereitschaft.....	87	Morgenbericht.....	101	Running Tolerance.....	88	Ausdauerwert.....	89	Anpassen des Morgenberichts .....	102	Hill Score.....	89	Abendbericht.....	102	Anzeigen des Radfahrvermögens.....	90	Anpassen des Abendberichts .....	102	Wettkampfkalender und primärer Wettkampf.....	91	Einrichten von Zeit-Alarmen .....	102	Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	92	Einrichten einer Unwetterwarnung ....	103	Hinzufügen von Aktien.....	92	Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen .....	103	Hinzufügen von Wetterpositionen.....	92			Verwenden des Jetlag-Ratgebers .....	92	<b>Ton- und Vibrationseinstellungen.</b>	<b>103</b>	Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	92			<b>Uhren.....</b>	<b>93</b>	<b>Display- und Helligkeitseinstellungen.....</b>	<b>104</b>	Einstellen eines Alarms.....	93					<b>Konnektivität.....</b>	<b>104</b>			Sensoren und Zubehör.....	104			Funksensoren.....	105			Koppeln von Funksensoren.....	107
Anpassen von Inaktivitätsalarmen.....	101																																																																				
Trainingsbereitschaft.....	87	Morgenbericht.....	101																																																																		
Running Tolerance.....	88	Ausdauerwert.....	89	Anpassen des Morgenberichts .....	102	Hill Score.....	89	Abendbericht.....	102	Anzeigen des Radfahrvermögens.....	90	Anpassen des Abendberichts .....	102	Wettkampfkalender und primärer Wettkampf.....	91	Einrichten von Zeit-Alarmen .....	102	Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	92	Einrichten einer Unwetterwarnung ....	103	Hinzufügen von Aktien.....	92	Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen .....	103	Hinzufügen von Wetterpositionen.....	92			Verwenden des Jetlag-Ratgebers .....	92	<b>Ton- und Vibrationseinstellungen.</b>	<b>103</b>	Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	92			<b>Uhren.....</b>	<b>93</b>	<b>Display- und Helligkeitseinstellungen.....</b>	<b>104</b>	Einstellen eines Alarms.....	93					<b>Konnektivität.....</b>	<b>104</b>			Sensoren und Zubehör.....	104			Funksensoren.....	105			Koppeln von Funksensoren.....	107								
Ausdauerwert.....	89	Anpassen des Morgenberichts .....	102																																																																		
Hill Score.....	89	Abendbericht.....	102																																																																		
Anzeigen des Radfahrvermögens.....	90	Anpassen des Abendberichts .....	102	Wettkampfkalender und primärer Wettkampf.....	91	Einrichten von Zeit-Alarmen .....	102	Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	92	Einrichten einer Unwetterwarnung ....	103	Hinzufügen von Aktien.....	92	Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen .....	103	Hinzufügen von Wetterpositionen.....	92			Verwenden des Jetlag-Ratgebers .....	92	<b>Ton- und Vibrationseinstellungen.</b>	<b>103</b>	Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	92			<b>Uhren.....</b>	<b>93</b>	<b>Display- und Helligkeitseinstellungen.....</b>	<b>104</b>	Einstellen eines Alarms.....	93					<b>Konnektivität.....</b>	<b>104</b>			Sensoren und Zubehör.....	104			Funksensoren.....	105			Koppeln von Funksensoren.....	107																		
Anpassen des Abendberichts .....	102																																																																				
Wettkampfkalender und primärer Wettkampf.....	91	Einrichten von Zeit-Alarmen .....	102	Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	92	Einrichten einer Unwetterwarnung ....	103	Hinzufügen von Aktien.....	92	Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen .....	103	Hinzufügen von Wetterpositionen.....	92			Verwenden des Jetlag-Ratgebers .....	92	<b>Ton- und Vibrationseinstellungen.</b>	<b>103</b>	Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	92			<b>Uhren.....</b>	<b>93</b>	<b>Display- und Helligkeitseinstellungen.....</b>	<b>104</b>	Einstellen eines Alarms.....	93					<b>Konnektivität.....</b>	<b>104</b>			Sensoren und Zubehör.....	104			Funksensoren.....	105			Koppeln von Funksensoren.....	107																						
Einrichten von Zeit-Alarmen .....	102																																																																				
Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	92	Einrichten einer Unwetterwarnung ....	103	Hinzufügen von Aktien.....	92	Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen .....	103	Hinzufügen von Wetterpositionen.....	92			Verwenden des Jetlag-Ratgebers .....	92	<b>Ton- und Vibrationseinstellungen.</b>	<b>103</b>	Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	92			<b>Uhren.....</b>	<b>93</b>	<b>Display- und Helligkeitseinstellungen.....</b>	<b>104</b>	Einstellen eines Alarms.....	93					<b>Konnektivität.....</b>	<b>104</b>			Sensoren und Zubehör.....	104			Funksensoren.....	105			Koppeln von Funksensoren.....	107																										
Einrichten einer Unwetterwarnung ....	103																																																																				
Hinzufügen von Aktien.....	92	Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen .....	103	Hinzufügen von Wetterpositionen.....	92			Verwenden des Jetlag-Ratgebers .....	92	<b>Ton- und Vibrationseinstellungen.</b>	<b>103</b>	Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	92			<b>Uhren.....</b>	<b>93</b>	<b>Display- und Helligkeitseinstellungen.....</b>	<b>104</b>	Einstellen eines Alarms.....	93					<b>Konnektivität.....</b>	<b>104</b>			Sensoren und Zubehör.....	104			Funksensoren.....	105			Koppeln von Funksensoren.....	107																														
Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen .....	103																																																																				
Hinzufügen von Wetterpositionen.....	92																																																																				
Verwenden des Jetlag-Ratgebers .....	92	<b>Ton- und Vibrationseinstellungen.</b>	<b>103</b>																																																																		
Planen von Reisen in der Garmin Connect App.....	92																																																																				
<b>Uhren.....</b>	<b>93</b>	<b>Display- und Helligkeitseinstellungen.....</b>	<b>104</b>																																																																		
Einstellen eines Alarms.....	93																																																																				
		<b>Konnektivität.....</b>	<b>104</b>																																																																		
		Sensoren und Zubehör.....	104																																																																		
		Funksensoren.....	105																																																																		
		Koppeln von Funksensoren.....	107																																																																		

Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör.....	107	Verwenden der Garmin Connect App.....	119
Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz.....	108	Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App.....	119
Laufeffizienz.....	108	Einheitlicher Trainingszustand.....	119
Tipps bei fehlenden Laufeffizienzdaten.....	110	Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer.....	120
Laufleistung.....	110	Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express...	120
Brustgurt-Herzfrequenzmessung während des Schwimmens.....	111	Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect.....	120
Verwenden der Varia Kamerafunktionen.....	111	Connect IQ-Funktionen.....	120
inReach Fernbedienung.....	111	Herunterladen von Connect IQ Funktionen.....	120
Verwenden der inReach Fernbedienung.....	112	Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer..	121
Smartphone-Verbindungsfunctionen.....	112	Garmin Explore™ .....	121
Koppeln eines Smartphones.....	112	Garmin Messenger App.....	121
Tätigen von Anrufen über die Telefon App.....	113	Garmin Golf™ App.....	121
Verwenden des Smartphone-Assistenten.....	113		
Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen.....	114	<b>Fokusmodi.....</b>	<b>122</b>
Anzeigen von Benachrichtigungen.....	114	Anpassen eines Standardfokusmodus.....	122
Empfangen eingehender Anrufe.	115	Erstellen eines benutzerdefinierten Fokusmodus.....	123
Beantworten von SMS-Nachrichten.....	115		
Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung .....	115	<b>Fitnesseinstellungen.....</b>	<b>123</b>
Aktivieren und Deaktivieren von Alarmen für „Smartphone suchen“	115	HF am Handgelenk.....	123
Auffinden eines während einer GPS-Aktivität verloren gegangenen Smartphones.....	116	Tragen der Uhr .....	124
Wi-Fi Konnektivitätsfunktionen.....	116	Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten .....	124
Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk.....	116	Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	125
Garmin Share.....	116	Senden von Herzfrequenzdaten.	125
Teilen von Daten mit Garmin Share.....	117	Pulsoximeter.....	125
Empfangen von Daten mit Garmin Share.....	117	Erhalt von Pulsoximeterdaten.....	126
Garmin Share Einstellungen.....	117	Einrichten des Pulsoximetermodus .....	127
Telefon-Apps und Computeranwendungen.....	117	Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten.....	127
Garmin Connect.....	118	Automatisches Ziel.....	127
Garmin Connect+ Abonnement..	119	Intensitätsminuten.....	127
		Sammeln von Intensitätsminuten..	127
		Schlafüberwachung .....	128
		Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	128

Atemveränderungen.....	128	Projizieren von Wegpunkten.....	138
<b>Karte.....</b>	<b>128</b>	<b>Sicherheits- und Trackingfunktionen.....</b>	<b>139</b>
Anzeigen der Karte.....	129	Hinzufügen von Notfallkontakten.....	139
Speichern oder Navigieren zu einer Position auf der Karte.....	129	Hinzufügen von Kontakten.....	139
Karteneinstellungen.....	130	Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung.....	140
Verwalten von Karten.....	130	Anfordern von Notfallhilfe.....	140
Herunterladen von Karten mit Outdoor Maps+.....	131	Starten einer GroupTrack Sitzung.....	141
Herunterladen von TopoActive Karten.....	131	Tipps für GroupTrack Sitzungen....	141
Löschen von Karten.....	131		
Ein- und Ausblenden von Kartendaten.....	132		
<b>Navigation.....</b>	<b>132</b>	<b>Musik.....</b>	<b>141</b>
Navigieren zu einem Ziel.....	132	Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter .....	142
Navigieren zu Points of Interest in der Nähe.....	133	Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbifern.....	142
Navigieren zum Startpunkt während einer Aktivität.....	133	Herunterladen eigener Audioinhalte..	142
Markieren einer Mann-über-Bord-Position und Navigieren zu dieser Position.....	134	Wiedergeben von Musik.....	143
Anhalten der Navigation.....	134	Steuerungen für die Musikwiedergabe .....	144
Speichern von Positionen.....	134	Verbinden von Bluetooth Kopfhörern	144
Speichern von Positionen.....	134	Ändern des Audio-Modus .....	145
Speichern einer Dualgitter-Position.....	134		
Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App ...	135		
Starten einer GPS-Aktivität von einer geteilten Position .....	135		
Navigieren zu einer geteilten Position während einer Aktivität	135		
Strecken.....	135		
Erstellen von Strecken in Garmin Connect.....	136		
Senden von Strecken an das Gerät.....	136		
Erstellen und Folgen von Strecken auf der Uhr.....	136		
RoundTrip-Routing.....	137		
Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“.....	137		
Einrichten der Kompassrichtung.....	137		
Einrichten von Referenzpunkten.....	138		
<b>Benutzerprofil.....</b>	<b>145</b>		
Einrichten des Benutzerprofils .....	145		
Einstellungen zum Geschlecht.....	145		
Anzeigen des Fitnessalters .....	145		
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen .....	145		
Fitnessziele .....	146		
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen .....	146		
Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch die Uhr .....	147		
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen .....	147		
Einrichten von Leistungsbereichen....	147		
Automatisches Erfassen von Leistungswerten .....	148		
<b>Power Manager-Einstellungen.....</b>	<b>148</b>		
Anpassen des Energiesparmodus ....	148		
Anpassen des Energiemodus für eine Aktivität .....	149		
Anpassen der Energiemodi .....	149		

<b>Systemeinstellungen.....</b>	<b>150</b>
Anpassen der Tasten-Kurzbefehle.....	150
Einrichten des Kenncodes der Uhr.....	150
Ändern des Kenncodes der Uhr.....	151
Kompass.....	151
Kompasseneinstellungen.....	151
Manuelles Kalibrieren des Kompasses.....	151
Einrichten der Nordreferenz.....	152
Höhenmesser und Barometer.....	152
Höhenmesser- und Barometereinstellungen.....	152
Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers.....	152
Zeiteinstellungen.....	153
Synchronisieren der Zeit.....	153
Erweiterte Systemeinstellungen.....	153
Ändern der Maßeinheiten.....	153
Einstellungen für die Datenaufzeichnung.....	154
Wiederherstellen und Zurücksetzen von Einstellungen.....	154
Wiederherstellen von Einstellungen und Daten von Garmin Connect.....	154
Zurücksetzen aller Standardeinstellungen.....	155
Anzeigen von Geräteinformationen... 155	
Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen.....	155
<b>Geräteinformationen.....</b>	<b>155</b>
Informationen zum AMOLED-Display 155	
Aufladen der Smartwatch.....	156
Pflege des Geräts.....	157
Reinigen der Uhr.....	157
Auswechseln der Armbänder.....	158
Technische Daten.....	159
Informationen zur Akkulaufzeit.....	159
<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>159</b>
Produkt-Updates.....	159
Weitere Informationsquellen.....	160
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an.....	160
Tipps zum Optimieren der Akkulaufzeit.....	160
Neustart der Uhr.....	161
Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?.....	161
Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Smartwatch her.....	161
Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?.....	161
Die Kopfhörer stellen keine Verbindung mit der Uhr her.....	161
Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden.....	162
Der Lautsprecher oder das Mikrofon ist nach Wassereinwirkung leise.....	162
Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?....	162
Erfassen von Satellitensignalen.....	162
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs.....	162
Die Herzfrequenz auf meiner Uhr ist nicht genau.....	163
Der Temperaturmesswert für Aktivitäten stimmt nicht.....	163
Beenden des Demomodus.....	163
Fitness Tracker.....	163
Meine Schrittzahl ist ungenau.....	163
Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein.....	163
Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau.....	163
<b>Datenfelder.....</b>	<b>164</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>179</b>
Farbige Anzeigen und Laufeffizienzdaten.....	180
Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit.....	180
Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis.....	181
VO2max-Standard-Bewertungen.....	181
Running Economy-Einstufungen.....	181
FTP-Einstufungen.....	182
Einstufungen des Ausdauerwerts.....	183
Radgröße und -umfang.....	183

# Einführung

## ⚠️ WARNUNG

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

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

## Einrichten der Uhr

Führen Sie die folgenden Schritte durch, um die Forerunner Funktionen optimal zu nutzen.

- Halten Sie  gedrückt, um die Uhr einzuschalten ([Tastenfunktionen, Seite 2](#)).
- Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die erste Einrichtung abzuschließen.

Während der Grundeinstellungen können Sie das Smartphone mit der Uhr koppeln, um Benachrichtigungen zu erhalten, Aktivitäten zu synchronisieren u.v.m. ([Koppeln eines Smartphones, Seite 112](#)). Beim Upgrade von einer kompatiblen Uhr können Sie Uhreinstellungen, gespeicherte Strecken u.v.m. migrieren, wenn Sie die neue Forerunner Uhr mit dem Smartphone koppeln.

- Laden Sie die Uhr auf ([Aufladen der Smartwatch, Seite 156](#)).
- Suchen Sie nach Software-Updates ([Systemeinstellungen, Seite 150](#)).

Zur optimalen Nutzung der Uhr sollten Sie deren Software auf dem aktuellen Stand halten. Mit Software-Updates werden Änderungen und Optimierungen in Bezug auf Datenschutz, Sicherheit und Funktionen vorgenommen.

- Richten Sie Wi-Fi® Netzwerke ein ([Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 116](#)).
- Richten Sie Sicherheitsfunktionen ein ([Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 139](#)).
- Richten Sie Musik ein ([Musik, Seite 141](#)).
- Richten Sie die Garmin Pay™ Brieftasche ein ([Einrichten der Garmin Pay Brieftasche, Seite 16](#)).
- Beginnen Sie mit dem Training ([Ein Lauftraining absolvieren, Seite 22](#)).

## Tastenfunktionen



**TIPP:** Sie können einige Funktionen für das Gedrückthalten von Tasten anpassen und neue Tasten-Kurzbefehle erstellen ([Anpassen der Tasten-Kurzbefehle, Seite 150](#)).

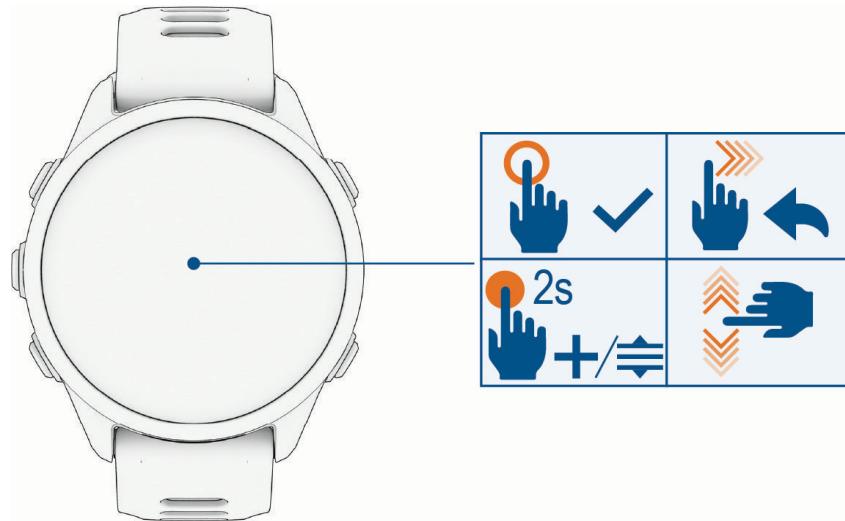
<b>1</b>  Taste oben links	<ul style="list-style-type: none"><li>Drücken Sie, um das Display zu beleuchten.</li><li>Drücken Sie die Taste zweimal schnell, um die Taschenlampe ein- oder auszuschalten (<a href="#">Verwenden der LED-Taschenlampe, Seite 67</a>).</li><li>Halten Sie die Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen (<a href="#">Steuerungen, Seite 63</a>).</li><li>Halten Sie die Taste drei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.</li><li>Halten Sie die Taste fünf Sekunden lang gedrückt, um Hilfe anzufordern (<a href="#">Anfordern von Notfallhilfe, Seite 140</a>).</li></ul>
<b>2</b>  Mittlere Taste links	<ul style="list-style-type: none"><li>Drücken Sie die Taste auf dem Displaydesign, um die Mitteilungszentrale anzuzeigen (<a href="#">Anzeigen von Benachrichtigungen, Seite 114</a>).</li><li>Drücken Sie die Taste, um die Menüs oder Datenseiten zu durchblättern.</li><li>Halten Sie die Taste auf dem Displaydesign gedrückt, um das Hauptmenü zu öffnen.</li></ul>
<b>3</b>  Taste unten links	<ul style="list-style-type: none"><li>Drücken Sie die Taste auf dem Displaydesign, um die Übersichtsliste zu durchblättern (<a href="#">Anzeigen von Übersichten, Seite 72</a>).</li><li>Drücken Sie die Taste, um die Menüs oder Datenseiten zu durchblättern.</li><li>Halten Sie die Taste gedrückt, um die Musikfunktionen anzuzeigen (<a href="#">Wiedergeben von Musik, Seite 143</a>).</li></ul>
<b>4</b>  Taste oben rechts	<ul style="list-style-type: none"><li>Drücken Sie die Taste, um in einem Menü eine Option auszuwählen.</li><li>Drücken Sie die Taste auf dem Displaydesign, um das Apps- und Aktivitäten-Menü zu öffnen (<a href="#">Apps und Aktivitäten, Seite 5</a>).</li><li>Drücken Sie die Taste, um eine Aktivität zu starten oder zu stoppen (<a href="#">Starten von Aktivitäten, Seite 20</a>).</li></ul>
<b>5</b>  Taste unten rechts	<ul style="list-style-type: none"><li>Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.</li><li>Drücken Sie die Taste während einer Aktivität, um eine Runde oder eine Erholungspause aufzuzeichnen oder um zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.</li></ul>

## GPS-Status und Statussymbole

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

GPS	GPS-Status
	Akkuladestand
	Status der Telefonverbindung
	Status der Wi-Fi Technologie
	LiveTrack Status
	GroupTrack Status
	Herzfrequenz-Status
	Running Dynamics Pod Status
	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors
	Status der Fahrradlichter
	Status des Radars
	Status des externen Anzeigemodus
	Smart-Trainer-Status
	Leistungsmesser-Status
	tempe™ Sensorstatus
	VIRB® Kamerastatus

## Touchscreen-Funktionen



- Durch Tippen wählen Sie in einem Menü eine Option.
- Berühren Sie die Displaydesigndaten länger, um die Übersicht oder Funktion zu öffnen.  
**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht auf allen Displaydesigns verfügbar.
- Tippen Sie oben auf dem Displaydesign auf ein Symbol, um die aktive App oder Aktivität weiter zu verwenden.
- Halten Sie im Steuerungs-, Übersichts- oder App-Menü das Displaydesign länger gedrückt, um Optionen zu bearbeiten, hinzuzufügen oder neu anzurichten.
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach unten, um die Mitteilungszentrale anzuzeigen.
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die Übersichtsliste zu durchblättern.
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Menüs zu durchblättern.
- Streichen Sie nach rechts, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Halten Sie die Hand über das Display, um zum Displaydesign zurückzukehren und die Displayhelligkeit zu reduzieren.

## Aktivieren und Deaktivieren des Touchscreens

Sie können den Touchscreen für die allgemeine Uhrnutzung, für jedes Aktivitätsprofil ([Aktivitätseinstellungen, Seite 54](#)) und für jeden Fokusmodus anpassen ([Fokusmodi, Seite 122](#)).

**HINWEIS:** Der Touchscreen ist nicht während Schwimmaktivitäten verfügbar. Die Touchscreen-Einstellung für jedes Aktivitätsprofil (z. B. Laufen oder Radfahren) gilt für die entsprechende Teilstrecke einer Multisport-Aktivität.

- Halten Sie  gedrückt und wählen Sie .

Informationen zum Hinzufügen dieser Option zum Steuerungsmenü finden Sie unter ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 67](#)).

- Halten Sie  gedrückt, wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Display und Helligkeit > Touchscreen** und anschließend eine Option.
- Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Kurzbefehle**, um einen Kurzbefehl anzupassen, der den Touchscreen vorübergehend aktiviert oder deaktiviert.

## Anpassen des Displaydesigns

Sie können die Informationen und die Darstellung des Displaydesigns anpassen oder ein installiertes Connect IQ™ Design aktivieren ([Connect IQ-Funktionen, Seite 120](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Displaydesign**.
- 3 Drücken Sie  oder , um eine Vorschau der Displaydesign-Optionen anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um aus zusätzlichen Displaydesign-Optionen zu wählen.
- 5 Blättern Sie zu einem Displaydesign, drücken Sie  und wählen Sie .
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - **HINWEIS:** Es sind nicht alle Optionen für alle Displaydesigns verfügbar.
    - Wählen Sie **Anwenden**, um das Displaydesign zu aktivieren.
    - Wählen Sie **Stile**, um die Stile für Schriftarten und Grafiken zu ändern.
    - Wählen Sie **Daten**, um die auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
    - Wählen Sie **Farbgebung**, um eine Farbgebung für das Displaydesign hinzuzufügen oder zu ändern.
    - Wählen Sie **Datenfarbe**, um die Farbe der auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
    - Wählen Sie **Löschen**, um das Displaydesign zu entfernen.

## Apps und Aktivitäten

Auf der Uhr sind verschiedene Apps und Aktivitäten vorinstalliert.

**Apps:** Apps bieten interaktive Funktionen für die Uhr, beispielsweise zum Anzeigen von Trainings oder zum Tätigen von Anrufen über die Uhr ([Apps, Seite 6](#)).

**Aktivitäten:** Auf der Uhr sind Apps für Indoor- und Outdoor-Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Krafttraining, Schwimmbadschwimmen u.v.m. vorinstalliert ([Aktivitäten, Seite 19](#)). Bei Beginn einer Aktivität zeigt die Uhr die Sensordaten an und zeichnet sie auf. Diese Sensordaten können Sie speichern und mit der Garmin Connect™ Community teilen.

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

**Connect IQ Apps:** Fügen Sie der Uhr Funktionen hinzu, indem Sie Apps aus der Connect IQ App installieren ([Connect IQ-Funktionen, Seite 120](#)).

## Apps

Sie können die Uhr über das Apps-Menü anpassen, das schnellen Zugriff auf Uhrfunktionen und -optionen bietet. Für einige Apps ist eine Bluetooth® Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich. Viele Apps sind auch in den Übersichten ([Übersichten, Seite 68](#)) oder Steuerungen ([Steuerungen, Seite 63](#)) zu finden.

Drücken Sie auf dem Displaydesign  und anschließend , um die Apps zu durchblättern.



Name	Weitere Informationen
ABC	Wählen Sie die Option, um kombinierte Informationen für den Höhenmesser, das Barometer und den Kompass anzuzeigen.
Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät zu senden ( <a href="#">Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 125</a> ).
Rechner	Wählen Sie die Option, um den Rechner zu verwenden, einschließlich des Trinkgeldrechners.
Kalender	Wählen Sie die Option, um die nächsten Events aus dem Kalender des Smartphones anzuzeigen.
Uhren	Wählen Sie die Option, um einen Alarm, einen Timer, eine Stoppuhr, eine alternative Zeitzone oder ein Countdown-Ereignis einzurichten ( <a href="#">Uhren, Seite 93</a> ).
Connect IQ	Wählen Sie die Option, um den Connect IQ Shop auf der Uhr zu verwenden ( <a href="#">Connect IQ-Funktionen, Seite 120</a> ).
Garmin Share	Wählen Sie die Option, um Daten an andere Garmin® Geräte zu senden oder von diesen zu empfangen ( <a href="#">Garmin Share, Seite 116</a> ).
Health Snapshot™	Wählen Sie die Option, um mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufzuzeichnen, z. B. durchschnittliche Herzfrequenz, Stresslevel und Atemfrequenz, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Zustand.
Protokoll	Wählen Sie die Option, um das aufgezeichnete Aktivitätenprotokoll, Rekorde und Gesamtwerte anzuzeigen ( <a href="#">Verwenden des Protokolls, Seite 98</a> ).
Karte	Wählen Sie die Option, um die Karte anzuzeigen ( <a href="#">Anzeigen der Karte, Seite 129</a> ).
Kartenmanager	Wählen Sie die Option, um heruntergeladene Karten anzuzeigen und zu verwalten ( <a href="#">Verwalten von Karten, Seite 130</a> ).
Messenger	Wählen Sie die Option, um über die Garmin Messenger™ Smartphone-App Nachrichten anzuzeigen und zu senden ( <a href="#">Verwenden der Messenger Funktion, Seite 18</a> ).
Mondphase	Wählen Sie die Option, um basierend auf Ihrer GPS-Position die Zeiten für Mondaufgang und Monduntergang sowie die Mondphase anzuzeigen.
Musik	Wählen Sie die Option, um die Audiowiedergabe mit der Uhr zu bedienen ( <a href="#">Wiedergeben von Musik, Seite 143</a> ).
Benachrichtigungen	Wählen Sie die Option, um Ihre Smartphone-Benachrichtigungen anzuzeigen ( <a href="#">Anzeigen von Benachrichtigungen, Seite 114</a> ).
Telefon	Wählen Sie die Option, um die Smartphone-Funktionen zu öffnen, z. B. Kontakte und die Wählstellen ( <a href="#">Tätigen von Anrufen über die Telefon App, Seite 113</a> ).
Smartphone-Assistent	Wählen Sie die Option, um einen Befehl für den Sprachassistenten des Smartphones zu sprechen ( <a href="#">Verwenden des Smartphone-Assistenten, Seite 113</a> ).
Wegpunkt-Projektion	Wählen Sie die Option, um durch die Projektion der Distanz und Peilung von der aktuellen Position eine neue Position zu speichern ( <a href="#">Projizieren von Wegpunkten, Seite 138</a> ).
Pulsoximeter	Wählen Sie die Option, um eine Pulsoximetermessung durchzuführen ( <a href="#">Pulsoximeter, Seite 125</a> ).

Name	Weitere Informationen
Referenzpunkt	Wählen Sie die Option, um einen Referenzpunkt einzurichten, um die Richtung und Distanz zu einer Position oder Peilung bereitzustellen ( <a href="#">Einrichten von Referenzpunkten, Seite 138</a> ).
Favoriten	Wählen Sie die Option, um gespeicherte Positionen, Strecken und Wegpunkte anzuzeigen ( <a href="#">Verwenden der Favoriten-App, Seite 13</a> ).
Einstellungen	Wählen Sie die Option, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
SONNENAUFGANG UND -UNTERGANG	Wählen Sie die Option, um die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung anzuzeigen.
Tipps	Wählen Sie die Option, um interaktive Uhr-Tipps anzuzeigen und einen direkten Link zu <a href="#">support.garmin.com</a> zu scannen, um auf das Benutzerhandbuch der Uhr zuzugreifen.
Sprachbefehl	Wählen Sie die Option, um der Uhr einen Sprachbefehl zu erteilen ( <a href="#">Verwenden von Sprachbefehlen, Seite 14</a> ).
Sprachnotizen	Wählen Sie die Option, um eine Sprachnotiz aufzuzeichnen ( <a href="#">Aufzeichnen von Sprachnotizen, Seite 14</a> ).
Brieftasche	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay Brieftasche zu öffnen ( <a href="#">Garmin Pay, Seite 16</a> ).
Wetter	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Wettervorhersage und die aktuellen Bedingungen anzuzeigen.
Trainings	Wählen Sie die Option, um Ihre gespeicherten Trainings anzuzeigen ( <a href="#">Trainings, Seite 8</a> ).

## Trainings

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

**Auf der Uhr:** Sie können die Trainingsapp über die Apps-Liste öffnen, um alle Trainings anzuzeigen, die derzeit auf der Uhr geladen sind ([Apps und Aktivitäten, Seite 5](#)).

Sie können auch den Trainingsverlauf anzeigen.

**In der App:** Sie können weitere Trainings erstellen und finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings wählen und die Trainings auf die Uhr übertragen ([Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 9](#)).

Sie können Trainings planen.

Sie können Ihre aktuellen Trainings aktualisieren und bearbeiten.

## Starten eines Trainings

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

**TIPP:** Wenn Sie bereits ein Training für den heutigen Tag geplant oder einen Trainingsvorschlag haben, können Sie nach unten blättern und **Trainings** wählen.

- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.

- 3 Drücken Sie  und wählen Sie **Training**.

- 4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Schnelles Training**, um ein Intervalltraining oder ein Training mit einem Trainingsziel zu starten (*Starten eines Intervalltrainings, Seite 10, Einrichten eines Trainingsziels, Seite 12*).
- Wählen Sie **Trainingsbibliothek**, um ein vorinstalliertes oder gespeichertes Training zu starten (*Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 9*).
- Wählen Sie **Trainingskalender**, um ein geplantes Training aus dem Garmin Connect Trainingskalender zu starten (*Informationen zum Trainingskalender, Seite 13*).

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

- 5 Wählen Sie ein Training.

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

- 6 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Training starten**.

- 7 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

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

## Trainingsausführungswert

Nach Abschluss eines Trainings zeigt die Uhr den Trainingsausführungswert an, der darauf basiert, wie genau Sie das Training absolviert haben. Die aktiven Trainingsabschnitte erhalten die höchste Priorität. Sie messen, wie genau Ihr Anstrengungsgrad dem Abschnittziel entsprach und auch, dass Sie alle Abschnitte absolviert haben. Warm up- und Erholungsabschnitte wirken sich weniger auf den Wert aus. Der Cool-down-Abschnitt hat keinerlei Auswirkungen auf den Trainingsausführungswert.

**HINWEIS:** Der Trainingsausführungswert wird nur für Lauf- oder Radfahrtrainings angezeigt.

	Gut, 67 bis 100 %
	Durchschnittlich, 34 bis 66 %
	Niedrig, 0 bis 33 %

## Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect, Seite 118*).

- 1 Wählen Sie eine Option:

- Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie .
- Rufen Sie die Website [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) auf.

- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainings**.

- 3 Suchen Sie nach einem Training, oder erstellen und speichern Sie ein neues Training.

- 4 Wählen Sie  oder **An Gerät senden**.

- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags

Damit die Uhr ein tägliches Lauf- oder Radfahrttraining vorschlagen kann, ist eine VO2max-Berechnung für diese Aktivität erforderlich ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 75](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Laufen** und anschließend eine Aktivität.
  - Wählen Sie **Radfahren** und anschließend eine Aktivität.
- 4 Drücken Sie  und wählen Sie den täglichen Trainingsvorschlag.

**HINWEIS:** Wenn ein Erholungstag geplant ist oder Sie einem anderen Trainingsplan folgen, werden keine Trainingsvorschläge angezeigt.
- 5 Blättern Sie nach unten, um Details zum Training anzuzeigen, z. B. Schritte und erwarteter Nutzen.
- 6 Drücken Sie  und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Training starten**, um das Training zu starten.
  - Wählen Sie **Verwerfen**, um das Training zu überspringen.
  - Wählen Sie **Mehr Vorschläge**, um Trainingsvorschläge für die nächste Woche anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Einstellungen** und anschließend eine Option, um die Trainingseinstellungen anzuzeigen, z. B. Trainingstage, Zieltyp und Trainingshinweise.

**TIPP:** Wenn Sie die Option **Trainingshinweis** deaktivieren, können Sie Hinweise später wieder aktivieren. Wählen Sie in der Aktivität die Option **Training > Trainingsbibliothek > Tägliche Vorschläge** und anschließend ein Training. Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen > Trainingshinweis**.

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

## Starten eines Intervalltrainings

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

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

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

## Anpassen von Intervalltrainings

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

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

## Aufzeichnen eines Critical Swim Speed-Tests

Der CSS-Wert (Critical Swim Speed) ist das Ergebnis eines Zeitschwimmentests und wird als Pace pro 100 Meter angegeben. Die CSS ist die theoretische Geschwindigkeit, die Sie fortwährend beibehalten können, ohne zu ermüden. Verwenden Sie die CSS, um die richtige Trainingspace zu ermitteln und Ihre Fortschritte zu überwachen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Schwimmen > Schwimmbad**.
- 3 Drücken Sie .
- 4 Wählen Sie **Training > Trainingsbibliothek > Critical Swim Speed > Critical Swim Speed-Test durchführen**.
- 5 Drücken Sie , um eine Vorschau der Trainingsabschnitte anzuzeigen (optional).
- 6 Drücken Sie .
- 7 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 8 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Verwenden von Virtual Partner<sup>®</sup>

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

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 4 Wählen Sie **Datenseiten > Neu hinzufügen > Virtual Partner**.
- 5 Geben Sie einen Pace- oder Geschwindigkeitswert ein.  
**HINWEIS:** Sie können die Reihenfolge der Datenseiten ändern (optional).
- 6 Starten Sie die Aktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 20](#)).
- 7 Blättern Sie zur Virtual Partner Seite und sehen Sie sich an, wer in Führung liegt.

## Einrichten eines Trainingsziels

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten.
- 4 Wählen Sie **Training**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Ziel einrichten**.
  - Wählen Sie **Schnelles Training**.
- HINWEIS:** Es sind nicht alle Optionen für alle Aktivitätstypen verfügbar.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Intervalle**, um zeit- oder distanzbasierte Wiederholungen auszuwählen.
  - Wählen Sie **Distanz und Zeit**, um ein Distanz- und Zeitziel auszuwählen.
  - Wählen Sie **Distanz und Pace** oder **Distanz und Geschwindigkeit**, um ein Distanz- und Pace-Ziel oder ein Geschwindigkeitsziel auszuwählen.
  - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Distanz einzugeben.
- 7 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

## Antreten gegen eine vorherige Aktivität

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

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten.
- 4 Wählen Sie **Training > Gegen sich selbst antreten**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aus dem Protokoll**, um auf dem Gerät eine zuvor aufgezeichnete Aktivität auszuwählen.
  - Wählen Sie **Heruntergeladen**, um eine Strecke auszuwählen, die Sie aus Ihrem Garmin Connect Konto heruntergeladen haben.
- 6 Wählen Sie die Aktivität aus.
- 7 Drücken Sie  und anschließend **Wettkampf**.
- 8 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 9 Drücken Sie am Ende der Aktivität  und wählen Sie **Speichern**.

## Informationen zum Trainingskalender

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

## Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 118](#)) und die Forerunner Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln.

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

## Adaptive Trainingspläne

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

## Verwenden der Favoriten-App

Zeigen Sie in der Favoriten-App Ihre gespeicherten Positionen und Strecken an.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Favoriten**.
- 3 Wählen Sie ein gespeichertes Element.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Gehe zu**, um zur Position zu navigieren.
  - Wählen Sie **Strecke starten**, um die Strecke zu navigieren.
  - Wählen Sie **Mehr > Strecke rückwärts starten**, um die Strecke rückwärts zu navigieren.
  - Wählen Sie **Mehr > Details**, um Positionsdetails anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Mehr > Bearbeiten**, um die Positions- oder Streckendetails zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Mehr > Anstiege anzeigen**, um eine Liste der Anstiege der Strecke anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Mehr > Auf Karte anzeigen**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen, auch wenn Sie nicht navigieren.
  - Wählen Sie **Mehr > Teilen** ([Garmin Share, Seite 116](#)), um die Position oder Strecke mit der **Garmin Share** Funktion zu teilen.
  - Wählen Sie **Mehr > Löschen**, um die Position oder Strecke zu löschen.

## Aufzeichnen von Sprachnotizen

Über den integrierten Lautsprecher und das integrierte Mikrofon der Uhr können Sie Sprachnotizen aufzeichnen und sich anhören.

Wählen Sie eine Option:

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
  - 2 Halten Sie  gedrückt.

- 2 Wählen Sie **Sprachnotizen**.

- 3 Wählen Sie .

- 4 Wählen Sie eine Option:
  - 1 Wählen Sie **Standort**, um Ihre GPS-Position zusammen mit der Sprachnotiz zu speichern.
  - 2 Wählen Sie **Lautstärke**, um die Lautsprecher-Lautstärke anzupassen.

- 5 Wählen Sie .

- 6 Sprechen Sie Ihre Sprachnotiz.

- 7 Wählen Sie .

Wählen Sie eine Option:

- 8 Wählen Sie , um die Sprachnotiz abzuspielen.
- Wählen Sie , um die Sprachnotiz umzubenennen oder zu löschen.
- Drücken Sie  und wählen Sie , um die Sprachnotizbibliothek anzuzeigen.

## Verwenden von Sprachbefehlen

Wählen Sie eine Option:

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign  und wählen Sie **Sprachbefehl**.
  - 2 Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Sprachbefehl**.

**HINWEIS:** Sie können das Steuerungsmenü anpassen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 67](#)).

- 2 Erteilen Sie der Uhr einen Sprachbefehl ([Sprachbefehle für die Uhr, Seite 15](#)).

## Sprachbefehle für die Uhr

Das Sprachbefehlsystem wurde entwickelt, um natürliche Sprache zu erkennen. Diese Liste enthält häufig verwendete Sprachbefehle, jedoch müssen Sie nicht genau diese Ausdrücke sprechen. Sie können es mit Variationen dieser Befehle versuchen, die für Sie natürlich sind. Unter [garmin.com/voicecommand/tips](http://garmin.com/voicecommand/tips) finden Sie Tipps für die Verwendung von Sprachbefehlen und Informationen für die Fehlerbehebung.

Hilfe für Sprachbefehle	Funktion
Was kann ich sagen?	Zeigt eine Liste gängiger Sprachbefehle an.

## Geräte- und Displayfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Wo ist mein Handy?	Gibt auf dem gekoppelten Smartphone einen akustischen Alarm aus, wenn es sich in Bluetooth Reichweite befindet.
Nicht-Stören-Modus aus	Deaktiviert den DND-Modus, um das Display abzublenden und Alarne und Benachrichtigungen zu deaktivieren.
Schalt den Flugmodus ein	Aktiviert den Flugzeugmodus, um die gesamte Funkübertragung abzuschalten.
Bildschirm heller machen	Erhöht die Helligkeitsstufe.
Bildschirm dunkler machen	Verringert die Helligkeitsstufe.
Helligkeit auf 80 setzen	Stellt die Helligkeit auf einen bestimmten Prozentsatz ein. Verfügbare Zahlen reichen von 0 bis 100 %.

## Uhrfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
15-Minuten-Timer starten	Richtet einen Countdown-Timer für die angegebene Zeit ein.
Timer pause	Pausiert den derzeit aktiven Countdown-Timer.
Timer weiter	Setzt den pausierten Countdown-Timer fort.
Timer stopp	Bricht den derzeit aktiven Countdown-Timer ab.
Stoppuhr an	Startet die Stoppuhr.
Stoppuhr aus	Stoppt die Stoppuhr.
Weck mich um viertel vier früh	Richtet einen einmaligen Alarm für die angegebene Zeit ein.

## App- und Aktivitätsfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Wie ist das Wetter?	Öffnet die Wetter-App.
Kalender öffnen	Öffnet die Kalender-App.
Ich möchte laufen	Startet eine Aktivität Laufen.
Starte eine Wanderung	Startet eine Aktivität Wandern.
Öffne die Triathlon-App	Startet eine Aktivität Triathlon.

**HINWEIS:** Bei den aufgeführten Apps und Aktivitäten handelt es sich um Beispiele. Sie können alle Standard-Apps und -aktivitäten mit Sprachbefehlen steuern ([Apps, Seite 6](#)), ([Aktivitäten, Seite 19](#)).

## Navigationsfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Navigation starten	Öffnet das Menü Navigieren, um zu einem Ziel zu navigieren.
Wegpunkt setzen	Speichert die aktuelle Position.
Starte die Kompass-App	Öffnet den Kompass.

## Medienfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Lautstärke auf 8 setzen	Stellt die Lautstärke auf den angegebenen Pegel ein. Verfügbare Zahlen reichen von 0 bis 10 oder von 0 bis 100 %.
Mach lauter	Erhöht die Tonlautstärke.
Mach leiser	Verringert die Tonlautstärke.
Musik machen	Gibt die derzeit ausgewählten Medien wieder.
Nächster Track	Gibt den nächsten Medientitel wieder.
Letztes Lied wiederholen	Gibt den vorherigen Medientitel wieder.
Musik anhalten	Hält die derzeit wiedergegebenen Medien an.
Stummschalten	Schaltet den gesamten Ton stumm.
Stummschaltung aufheben	Stellt den gesamten Ton laut.

## Garmin Pay

Verwenden Sie die Garmin Pay Funktion, um die Uhr an teilnehmenden Standorten unter Verwendung von Kredit- oder Debitkarten teilnehmender Finanzinstitute zum Bezahlen von Einkäufen zu verwenden.

### Einrichten der Garmin Pay Brieftasche

Sie können der Garmin Pay Brieftasche eine oder mehrere Kredit- oder Debitkarten hinzufügen, die unterstützt werden. Informationen zu teilnehmenden Finanzinstituten finden Sie unter [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks).

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

### Zahlen für Einkäufe mit der Uhr

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

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

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste .
  - Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Brieftasche**.

- 3** Geben Sie den vierstelligen Kenncode ein.

**HINWEIS:** Falls Sie den Kenncode drei Mal falsch eingeben, wird die Brieftasche gesperrt und Sie müssen den Kenncode in der Garmin Connect App zurücksetzen.

Die zuletzt verwendete Zahlungskarte wird angezeigt.



- 4** Falls Sie der Garmin Pay Brieftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, wählen Sie , um zu einer anderen Karte zu wechseln (optional).

- 5** Halten Sie die Uhr innerhalb von 60 Sekunden in die Nähe des Lesegeräts. Dabei muss die Uhr zum Lesegerät zeigen.

Die Uhr vibriert und zeigt ein Häkchen an, wenn die Kommunikation mit dem Lesegerät abgeschlossen ist.

- 6** Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Kartenlesegerät, um die Transaktion abzuschließen.

**TIPP:** Nach der erfolgreichen Eingabe des Kenncodes können Sie 24 Stunden lang Zahlungen tätigen, ohne den Kenncode erneut einzugeben, sofern Sie die Uhr weiterhin tragen. Wenn Sie die Uhr vom Handgelenk abnehmen oder die Herzfrequenzmessung deaktivieren, müssen Sie den Kenncode erneut eingeben, um eine Zahlung zu leisten.

### **Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche**

Sie können der Garmin Pay Brieftasche bis zu 10 Kredit- oder Debitkarten hinzufügen.

- 1** Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option .

- 2** Wählen Sie **Garmin Pay** >  > **Karte hinzufügen**.

- 3** Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nachdem die Karte hinzugefügt wurde, können Sie sie auf der Uhr auswählen, wenn Sie eine Zahlung leisten.

### **Verwalten von Garmin Pay Karten**

Sie können eine Karte vorübergehend sperren oder sie löschen.

**HINWEIS:** In einigen Ländern werden die Garmin Pay Funktionen evtl. durch teilnehmende Finanzinstitute eingeschränkt.

- 1** Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option .

- 2** Wählen Sie **Garmin Pay**.

- 3** Wählen Sie eine Karte.

- 4** Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Karte sperren**, um die Karte vorübergehend zu sperren oder sie zu entsperren.

Die Karte muss aktiv sein, damit Sie über die Forerunner Uhr Einkäufe tätigen können.

- Wählen Sie , um die Karte zu löschen.

## Ändern des Garmin Pay Kenncodes

Sie müssen Ihren aktuellen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Falls Sie den Kenncode vergessen, müssen Sie die Garmin Pay Funktion für die Forerunner Uhr zurücksetzen, einen neuen Kenncode erstellen und die Karteninformationen erneut eingeben.

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

Wenn Sie das nächste Mal mit der Forerunner Uhr eine Zahlung leisten, müssen Sie den neuen Kenncode eingeben.

## Verwenden der Messenger Funktion

### ACHTUNG

Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf die ohne Satellitennutzung verfügbaren Nachrichtenfunktionen der Garmin Messenger App verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten.

### HINWEIS

Zum Verwenden der Messenger Funktion muss die Forerunner Uhr über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Messenger App auf Ihrem kompatiblen Smartphone verbunden sein.

Mit der Messenger Funktion auf der Uhr können Sie Nachrichten von der Garmin Messenger Smartphone-App anzeigen, sie verfassen und beantworten.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste , um die **Messenger** Übersicht anzuzeigen.  
**TIPP:** Die Messenger Funktion ist auf der Uhr als Übersicht, App oder Option im Steuerungsmenü verfügbar.
- 2 Wählen Sie die Übersicht aus.
- 3 Wenn Sie die **Messenger** Funktion zum ersten Mal verwenden, scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung und die Einrichtung abzuschließen.
- 4 Wählen Sie auf der Uhr eine Option:
  - Wählen Sie **Neue Nachricht**, anschließend einen Empfänger und wählen Sie danach entweder eine vordefinierte Nachricht oder verfassen Sie eine eigene, um eine neue Nachricht zu erstellen.
  - Blättern Sie nach unten und wählen Sie eine Unterhaltung, um eine Unterhaltung anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Antworten** und anschließend entweder eine vordefinierte Nachricht oder verfassen Sie eine eigene Nachricht, um auf eine Nachricht zu antworten.

## Aktivitäten

Drücken Sie auf dem Displaydesign  , wählen Sie **Aktivitäten** und drücken Sie  , um die Aktivitäten zu durchblättern. Die Liste Ihrer Lieblingsaktivitäten wird oben in der Liste angezeigt ([Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten, Seite 52](#)).

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



Kategorie	Aktivitäten
Laufen	Hallenbahn, Extremhindernislauf, Laufen, Laufbahn, Trail Run, Laufband, Ultra Run, Virtual Run
Radfahren	Radfahren, Arbeitsweg, Indoor-Rad, Tourenrad, BMX, Cyclocross, E-Bike, E-MTB, Gravel Bike, MTB, Rennrad
Schwimmen	Freiwasser, Schwimmbad
Multisport	Brick, Duathlon, Pool-Triathlon, SwimRun, Triathlon
Fitnessstudio	Boxen, Cardio, Indoor-Klettern, Crosstrainer, Treppensteigen, HIIT, Seilspringen, Mixed Martial Arts, Mobilität, Pilates, Indoor-Rudern, Stepper, Krafttraining, Indoor-Gehen, Yoga
Outdoor	Adventure Race, Reiten, Boulder, Disc Golf, Expedition, Fischen, Golfspielen, Wandern, Reiten, Jagen, Inlineskaten, Bergsteigen, Rucking, Gehen
Wintersport	Skitouren, Splitboardtouren, Eishalle, Skifahren, Snowboarden, Schneemobil, Schneeschuh, Klassischer Langlauf, Langlauf Freistil
Wassersport	Boot, Kajak, Rudern, Segeln, Segelexpedition, Regatta, Schnorchel, SUP
Teamsportarten	American Football, Baseball, Basketball, Cricket, Feldhockey, Eishockey, Lacrosse, Rugby, Fußball, Softball, Volleyball, Ultimate Disc
Rückschlagsport	Badminton, Padel, Pickleball, Paddle-Tennis, Racquetball, Squash, Tischtennis, Tennis
Motorsport	Geländefahrzeug, Motocross, Motorrad, Über Land
Sonstige	Atemübung, Meditation, Tracker

## Starten von Aktivitäten

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie in den Favoriten eine Aktivität aus.
  - Blättern Sie zur Aktivitätsliste **Mehr**, wählen Sie eine Aktivitätskategorie und anschließend eine Aktivität.
- 4 Wenn für die Aktivität GPS-Signale erforderlich sind, gehen Sie nach draußen und begeben Sie sich an einen Ort mit freier Sicht zum Himmel. Warten Sie, bis die GPS-Statusleiste ausgefüllt angezeigt wird.  
Die Uhr ist bereit, wenn sie die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.
- 5 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
Die Uhr zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.

## Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie die Uhr auf, bevor Sie eine Aktivität starten ([Aufladen der Smartwatch, Seite 156](#)).
- Drücken Sie , um Runden aufzuzeichnen, einen neuen Satz bzw. eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.  
Sie können  wählen, um eine Runde für bestimmte Aktivitäten zu verwerfen ([Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?, Seite 162](#)).
- Drücken Sie  oder , um zusätzliche Datenseiten anzuzeigen.
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Datenseiten anzuzeigen.  
**TIPP:** Sie können von oben nach unten über das Display streichen, um den Touchscreen während einer Aktivität zu entsperren.
- Streichen Sie nach rechts oder links, um die Musikfunktionen oder Aktivitätseinstellungen anzuzeigen.
- Halten Sie während einer Aktivität  gedrückt und wählen Sie **Sportart ändern**, um zu einem anderen Aktivitätstyp zu wechseln.  
Wenn die Aktivität zwei oder mehr Sportarten umfasst, wird sie als Multisport-Aktivität aufgezeichnet.
- Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Energiemodus**, um mit einem Energiemodus die Akkulaufzeit zu verlängern ([Anpassen der Energiemodi, Seite 149](#)).

## Beenden von Aktivitäten

Es sind nicht alle Optionen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie eine Option:

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

**HINWEIS:** Nachdem Sie die Aktivität gespeichert haben, können Sie Selbsteinschätzungsdaten eingeben ([Einschätzen von Aktivitäten, Seite 21](#)).

- Wählen Sie **Später fortsetzen**, um die Aktivität zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.

- Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu markieren.

Sie können  wählen, um eine Runde für bestimmte Aktivitäten zu verwerfen ([Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?, Seite 162](#)).

- Wählen Sie **Zurück zum Start > TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.

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

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

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

- Wählen Sie **Erholungsherzfrequenz** und warten Sie, während der Timer rückwärts zählt, um die Differenz zwischen der Herzfrequenz am Ende der Aktivität und der Herzfrequenz zwei Minuten später zu messen ([Erholungsherzfrequenz, Seite 86](#)).

- Wählen Sie **Verwerfen** und drücken Sie , um die Aktivität zu verwerfen.

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

## Einschätzen von Aktivitäten

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

Sie können die Einstellung für die Selbsteinschätzung für bestimmte Aktivitäten anpassen ([Aktivitätseinstellungen, Seite 54](#)).

1 Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option **Speichern** ([Beenden von Aktivitäten, Seite 21](#)).

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

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

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

Sie können Einschätzungen in der Garmin Connect App anzeigen.

## Laufen

### Ein Lauftraining absolvieren

Bei der ersten Fitnessaktivität, die Sie auf der Smartwatch aufzeichnen, kann es sich um ein Lauftraining, ein Radfahrtraining oder eine andere Outdoor-Aktivität handeln. Möglicherweise müssen Sie die Smartwatch aufladen, bevor Sie die Aktivität starten ([Aufladen der Smartwatch, Seite 156](#)).

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

- 1 Drücken Sie  und wählen Sie eine Aktivität.
- 2 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.
- 3 Drücken Sie die Taste .
- 4 Beginnen Sie ein Lauftraining.



**HINWEIS:** Während einer Aktivität können Sie die Taste  gedrückt halten, um die Musikfunktionen zu öffnen ([Steuerungen für die Musikwiedergabe, Seite 144](#)).

- 5 Drücken Sie am Ende des Lauftrainings die Taste .
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Weiter**, um den Aktivitäten-Timer neu zu starten.
  - Wählen Sie **Speichern**, um das Lauftraining zu speichern und den Aktivitäten-Timer zurückzusetzen. Sie können das Training auswählen, um eine Übersicht anzuzeigen.



**HINWEIS:** Weitere Laufoptionen finden Sie unter [Beenden von Aktivitäten](#), Seite 21.

## Beginnen eines Laufbahnenstrainings

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

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

- 1 Achten Sie darauf, dass Sie auf der Laufbahn stehen.
- 2 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 3 Wählen Sie **Aktivitäten** > **Laufen** > **Laufbahn**.
- 4 Warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.
- 5 Wenn Sie auf Bahn 1 laufen, fahren Sie mit Schritt 8 fort.
- 6 Wählen Sie **Bahnnummer**.
- 7 Wählen Sie eine Bahnnummer.
- 8 Drücken Sie .
- 9 Laufen Sie auf der Laufbahn.

- 10 Drücken Sie am Ende der Aktivität  und wählen Sie **Speichern**.

## Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings

Die Garmin Laufbahn-Datenbank enthält mehr als 10.000 Laufbahnen aus der ganzen Welt.

- Warten Sie, bis das Gerät Satellitensignale erfasst hat, und starten Sie erst dann ein Bahntraining.
- Falls die Uhr die Laufbahn nicht erkennt, laufen Sie vier Runden, um die Distanz der Bahn zu kalibrieren. Laufen Sie etwas weiter als bis zum Startpunkt, um die Runde zu beenden.
- Laufen Sie jede Runde auf derselben Bahn.

**HINWEIS:** Die Auto Lap® Standarddistanz beträgt 1.600 m bzw. vier Runden auf der Bahn.

- Falls Sie nicht auf Bahn 1 laufen, richten Sie die Bahnnummer in den Aktivitätseinstellungen ein.

## Beginnen eines virtuellen Lauftrainings

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

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

## Kalibrieren der Laufbanddistanz

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

- 1 Starten Sie eine Laufbandaktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 20](#)).
- 2 Laufen Sie auf dem Laufband, bis die Uhr mindestens 2,4 km (1,5 Meilen) aufgezeichnet hat.
- 3 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Speichern**, um die Laufbanddistanz zum ersten Mal zu kalibrieren.  
Sie werden vom Gerät aufgefordert, die Laufbandkalibrierung abzuschließen.
  - Wählen Sie **Kalibrieren und speichern > ✓**, um die Laufbanddistanz nach der erstmaligen Kalibrierung manuell zu kalibrieren.
- 5 Lesen Sie auf dem Display des Laufbands die zurückgelegte Distanz ab und geben Sie die Distanz auf der Uhr ein.

## Aufzeichnen von Ultralaufaktivitäten

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Laufen > Ultra Run**.
- 3 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 4 Beginnen Sie mit dem Lauftraining.
- 5 Drücken Sie , um eine Runde aufzuzeichnen und den Erholungstimer zu starten.  
**TIPP:** Sie können konfigurieren, wie die Einstellung Auto-Erholung Erholungssplits und Runden aufzeichnet ([Auto-Erholungeinstellungen für Ultra Runs, Seite 25](#)).
- 6 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie , um weiterzulaufen.
- 7 Drücken Sie  oder , um zusätzliche Datenseiten anzuzeigen (optional).
- 8 Drücken Sie am Ende der Aktivität  und wählen Sie **Speichern**.

## Auto-Erholungseinstellungen für Ultra Runs

Sie können die Optionen zum automatischen Starten und Stoppen des Erholungs-Timers für die Ultra Run Aktivität anpassen.

**Status:** Aktiviert die automatische Aufzeichnung von Erholungssplits.

**Erholungsstart:** Startet den Erholungs-Timer automatisch, wenn Sie nicht mehr laufen. Sie können die Option

Nur manuell verwenden, um den Erholungs-Timer nur beim Drücken von  zu starten.

**Erholungsende:** Legt die Pace fest, die zum Beenden eines Erholungssplits erforderlich ist.

**Mindestzeit:** Legt den Zeitraum fest, bis ein Erholungssplit startet oder endet.

**Rundentaste:** Legt fest, dass die Taste  eine Runde aufzeichnet und den Erholungs-Timer startet, nur den Erholungs-Timer startet oder nur eine Runde aufzeichnet.

## Aufzeichnen von Extremhindernislauf-Aktivitäten

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

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

2 Wählen Sie **Aktivitäten > Laufen > Extremhindernislauf**.

3 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

4 Drücken Sie , um manuell den Anfang und das Ende jedes Hindernisses zu markieren.

**HINWEIS:** Sie können Sie Einstellung **Hindernis-Tracking** konfigurieren, sodass die Positionen der Hindernisse von der ersten Runde der Strecke gespeichert werden. Bei erneuten Runden der Strecke wechselt die Uhr anhand der gespeicherten Positionen zwischen Hindernis- und Laufintervallen.

5 Drücken Sie am Ende der Aktivität  und wählen Sie **Speichern**.

## PacePro™ Training

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

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

## Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect

Zum Herunterladen eines PacePro Plans von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect](#), Seite 118).

1 Wählen Sie eine Option:

- Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie .
- Rufen Sie die Website [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) auf.

2 Wählen Sie **Training und Planung > PacePro-Pace-Strategie**.

3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um einen PacePro Plan zu erstellen und zu speichern.

4 Wählen Sie  oder **An Gerät senden**.

## Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr

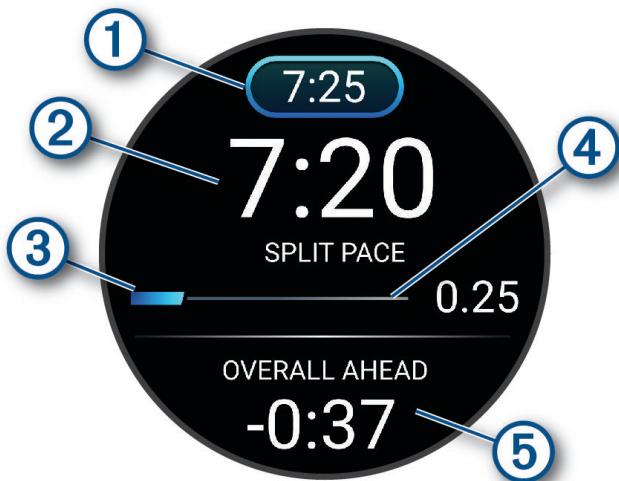
Zum Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr müssen Sie zunächst eine Strecke erstellen ([Erstellen von Strecken in Garmin Connect, Seite 136](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Outdoor-Laufaktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten, um **Training > PacePro-Pläne > Neu erstellen** zu wählen.
- 4 Wählen Sie eine Strecke.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Zielpace** und geben Sie die Zielpace ein.
  - Wählen Sie **Zielzeit** und geben Sie die Zielzeit ein.Blättern Sie nach unten, um Ihr benutzerdefiniertes Paceband und eine Vorschau der Splits anzuzeigen.
- 6 Drücken Sie .
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Plan verwenden**, um den Plan zu starten.
  - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um den Plan zu verwerfen.

## Starten von PacePro Plänen

Vor dem Start eines PacePro Plans müssen Sie einen Plan aus Ihrem Garmin Connect Konto herunterladen oder einen PacePro Plan auf der Uhr erstellen ([Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr, Seite 26](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
  - 2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.
  - 3 Blättern Sie nach unten, um **Training > PacePro-Pläne** zu wählen.
  - 4 Wählen Sie einen Plan.
- TIPP:** Sie können nach unten blättern, um eine Vorschau der Splits und des Höhenprofils anzuzeigen, bevor Sie den PacePro Plan annehmen.
- 5 Drücken Sie .
  - 6 Wählen Sie **Plan verwenden**, um den Plan zu starten.
  - 7 Wählen Sie bei Bedarf , um die Streckennavigation zu aktivieren.
  - 8 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.



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

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

## Radfahren

### Verwenden eines Indoor Trainers

Zum Verwenden eines kompatiblen Indoor Trainers müssen Sie den Trainer zunächst über die ANT+® Technologie mit der Smartwatch koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 107](#)).

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Radfahren > Indoor-Rad**.
- 3 Halten Sie  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Smart-Trainer-Optionen**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Offene Tour**, um eine Tour zu beginnen.
  - Wählen Sie **Training folgen**, um einem gespeicherten Training zu folgen ([Trainings, Seite 8](#)).
  - Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer gespeicherten Strecke zu folgen ([Strecken, Seite 135](#)).
  - Wählen Sie **Leistung einstellen**, um den Wert für die Leistungsvorgabe einzurichten.
  - Wählen Sie **Neigung einrichten**, um den Wert für die simulierte Neigung einzurichten.
  - Wählen Sie **Widerstand einstellen**, um den vom Trainer erzeugten Widerstand einzustellen.
- 6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

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

## Power Guide

Sie können eine Leistungsstrategie erstellen und verwenden, um Ihre Anstrengung auf einer Strecke zu planen. Das Forerunner Gerät verwendet die FTP, die Strecken-Höhendaten und die voraussichtliche Zeit zum Absolvieren der Strecke, um einen individuellen Power Guide zu erstellen.

Einer der wichtigsten Schritte bei der Planung einer erfolgreichen Power Guide-Strategie ist die Wahl des Anstrengungsgrads. Eine höhere Anstrengung auf der Strecke führt zu einer höheren Leistungsempfehlung. Eine niedrigere Anstrengung führt zu einer geringeren Empfehlung ([Erstellen und Verwenden eines Power Guides, Seite 29](#)). Ein Power Guide hat vornehmlich zum Ziel, Ihnen basierend auf Ihrem Radfahrvermögen beim Absolvieren der Strecke zu helfen. Es geht nicht darum, eine bestimmte Zielzeit zu erreichen. Sie können den Anstrengungsgrad während der Tour anpassen.

Power Guides sind immer einer Strecke zugeordnet und können nicht mit Trainings oder Segmenten verwendet werden. Sie können die Strategie in der Garmin Connect App anzeigen und bearbeiten und sie mit kompatiblen Garmin Geräten synchronisieren. Zum Verwenden dieser Funktion ist ein Leistungsmesser erforderlich, der mit dem Gerät gekoppelt sein muss ([Koppeln von Funksensoren, Seite 107](#)).



## Erstellen und Verwenden eines Power Guides

Zum Erstellen eines Power Guides müssen Sie zunächst einen Leistungsmesser mit der Smartwatch koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 107](#)). Außerdem müssen Sie eine Strecke in Ihr Garmin Connect Konto geladen haben ([Erstellen von Strecken in Garmin Connect, Seite 136](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Power Guide > Power Guide-Strategie erstellen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um den Power Guide zu erstellen.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie Ihre Uhr.
- 6 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 7 Wählen Sie auf der Uhr eine Outdoor-Radfahraktivität.
- 8 Blättern Sie nach unten, um **Training > Power Guide** zu wählen.
- 9 Wählen Sie einen Power Guide.
- 10 Drücken Sie  und wählen Sie **Plan verwenden**.

**TIPP:** Sie können eine Vorschau der Karte sowie des Höhenprofils, der Anstrengung, der Einstellungen und der Splits anzeigen. Außerdem können Sie die Anstrengung, das Gelände, die Radfahrrposition und das Gewicht der Ausrüstung anpassen, bevor Sie losfahren.

# Schwimmen

## HINWEIS

Das Gerät ist für das Schwimmen, jedoch nicht für das Tauchen geeignet. Das Tauchen mit dem Gerät kann zur Beschädigung des Geräts und zum Erlöschen der Garantie führen.

**HINWEIS:** Auf der Uhr ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk für Schwimmaktivitäten aktiviert. Die Uhr ist auch mit Herzfrequenz-Brustgurten kompatibel, z. B. mit dem Zubehör der HRM-Pro™ Serie ([Brustgurt-Herzfrequenzmessung während des Schwimmens, Seite 111](#)). Wenn sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt verfügbar sind, verwendet die Uhr die Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt.

## Begriffsklärung für das Schwimmen

**Länge:** Eine Schwimmbadlänge.

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

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

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

**Critical Swim Speed (CSS):** Die CSS ist die theoretische Geschwindigkeit, die Sie fortwährend beibehalten können, ohne zu ermüden. Verwenden Sie die CSS, um die richtige Trainingspace zu ermitteln und Ihre Fortschritte zu überwachen.

## Schwimmstile

Die Identifizierung des Schwimmstils ist nur für das Schwimmbadschwimmen möglich. Der Schwimmstil wird am Ende einer Bahn identifiziert. Schwimmstile werden im Schwimmprotokoll und in Ihrem Garmin Connect Konto angezeigt. Sie können Schwimmstile auch als benutzerdefiniertes Datenfeld auswählen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 53](#)).

Kraulschwimmen	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmetterling	Schmetterlingsschwimmen
Verschieden	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Aufzeichnungen für Übungen ( <a href="#">Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion, Seite 32</a> )

## Tipps für Schwimmaktivitäten

- Drücken Sie , um während des Freiwasserschwimmens ein Intervall aufzuzeichnen.
- Vor dem Start einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Schwimmbadgröße auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Größe einzugeben.  
Die Uhr misst die Distanz nach abgeschlossenen Bahnen und zeichnet die Daten auf. Die Poolgröße muss richtig angegeben sein, damit eine genaue Distanz angezeigt wird. Wenn Sie das nächste Mal eine Aktivität für das Schwimmbadschwimmen starten, verwendet die Uhr diese Poolgröße. Halten Sie  gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend **Poolgröße**, um die Größe zu ändern.
- Schwimmen Sie die gesamte Poollänge mit einem Schwimmstil, um genaue Ergebnisse zu erhalten. Halten Sie den Aktivitäten-Timer an, wenn Sie eine Ruhepause einlegen.
- Drücken Sie , um während des Schwimmbadschwimmens eine Erholungsphase aufzuzeichnen (*Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen, Seite 31*).  
Die Smartwatch zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen für das Schwimmbadschwimmen auf.
- Damit die Smartwatch Ihre Bahnen zählen kann, stoßen Sie sich kräftig von der Wand ab und gleiten ein Stück vor dem ersten Zug.
- Bei speziellen Übungen oder Trainingseinheiten müssen Sie entweder den Aktivitäten-Timer anhalten oder die Übungsaufzeichnungsfunktion verwenden (*Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion, Seite 32*).

## Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen

Die Auto-Erholungsfunktion ist nur für das Schwimmbadschwimmen verfügbar. Die Uhr erkennt automatisch, wenn Sie sich erholen, und die Erholungsseite wird angezeigt. Wenn Sie sich länger als 15 Sekunden erholen, erstellt die Uhr automatisch ein Erholungsintervall. Wenn Sie weiterschwimmen, startet die Uhr automatisch ein neues Schwimmintervall.

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

Wenn Sie Erholungspausen stattdessen manuell aktivieren möchten, können Sie die Auto-Erholungsfunktion in den Aktivitätsoptionen deaktivieren (*Aktivitätseinstellungen, Seite 54*). Während einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen oder das Freiwasserschwimmen können Sie manuell ein Erholungsintervall markieren, indem Sie  drücken. Schwimmdaten werden während eines Erholungsintervalls nicht aufgezeichnet.

**TIPP:** Verwenden Sie manuelle Erholungspausen, wenn Sie sich kurz erholen oder sehr genaue Schwimmintervalle aufzeichnen möchten.

## Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion

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

1 Blättern Sie beim Schwimmbadschwimmen nach oben oder nach unten, um die Übungsaufzeichnungsseite anzuzeigen.

2 Drücken Sie , um den Übungs-Timer zu starten.

3 Drücken Sie nach Abschluss eines Übungsintervalls die Taste .

Der Übungs-Timer hält an, aber der Aktivitäten-Timer setzt die Aufzeichnung während des gesamten Schwimmtrainings fort.

4 Wählen Sie eine Distanz für die beendete Übung.

Die Schritte für die Distanz sind von der für das Aktivitätsprofil ausgewählten Schwimmbadgröße abhängig.

5 Wählen Sie eine Option:

- Drücken Sie , um ein weiteres Übungsintervall zu starten.

- Blättern Sie nach oben oder unten, um zu den Schwimmtrainingsseiten zurückzukehren und ein Schwimmintervall zu starten.

6 Wählen Sie eine Option:

- Drücken Sie , um die Aktivität fortzusetzen.

- Drücken Sie , um die Aktivität zu beenden.

## Multisport

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

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

## Triathlon-Training

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

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

2 Wählen Sie **Aktivitäten > Multisport > Triathlon**.

3 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

**HINWEIS:** Wenn Sie das erste Mal eine Triathlon-Aktivität starten, können Sie die Option **Auto-Sportwechsel** aktivieren, damit die Uhr automatisch Sportwechsel erkennt und zum nächsten Wechsel oder zur nächsten Sportart übergeht ([Aktivitätseinstellungen, Seite 54](#)).

4 Drücken Sie bei Bedarf am Anfang und am Ende jedes Wechsels  ([Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?, Seite 162](#)).

Die Funktion für Wechsel ist standardmäßig aktiviert und die Wechselzeit wird separat von der Aktivitätszeit aufgezeichnet. Die Funktion für Wechsel kann in den Triathlon-Aktivitätseinstellungen aktiviert oder deaktiviert werden. Wenn Wechsel deaktiviert sind, drücken Sie , um die Sportart zu ändern.

5 Drücken Sie am Ende der Aktivität  und wählen Sie **Speichern**.

## Erstellen von Multisport-Aktivitäten

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

## Aktivitäten im Fitnessstudio

Die Uhr kann beim Indoor-Training genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer oder Indoor Trainer. Das GPS ist bei Aktivitäten im Gebäude deaktiviert ([Aktivitätseinstellungen, Seite 54](#)).

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

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

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

## Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

Während einer Krafttrainingsaktivität können Sie Übungssätze aufzeichnen. Ein Satz sind mehrere Wiederholungen einer einzelnen Bewegung. Sie können in Ihrem Garmin Connect Konto Krafttrainings erstellen und finden und sie an die Uhr senden.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Fitnessstudio > Krafttraining**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Freies Training**, um ein Training mit offenem Ende zu absolvieren.  
**TIPP:** Sie können die Option **Pausen-Countdown** aktivieren, um nach Ablauf eines festgelegten Erholungstimers informiert zu werden.
  - Wählen Sie zum Folgen eines strukturierten Trainings zunächst ein Training und blättern Sie nach unten.
  - Wählen Sie einen Abschnitt, um die Übungsanimation anzuzeigen (sofern verfügbar). Wenn Sie mit der Anzeige des Trainings fertig sind, drücken Sie  und wählen Sie **Training starten**.  
**TIPP:** Sie können die erforderlichen Geräte anzeigen, das Training bearbeiten u.v.m., bevor Sie das Training starten.
- 4 Drücken Sie , um die Aktivität zu starten.
- 5 Starten Sie den ersten Übungssatz.

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

**TIPP:** Die Uhr kann für jeden Satz nur Wiederholungen einer einzelnen Bewegung zählen. Wenn Sie zu einer anderen Bewegung wechseln möchten, sollten Sie den Satz beenden und einen neuen starten.
- 6 Drücken Sie , um den Satz zu beenden und zur nächsten Übung zu wechseln (sofern verfügbar).

Die Uhr zeigt die gesamten Wiederholungen des Satzes an.
- 7 Bearbeiten Sie bei Bedarf den Satz, die Anzahl der Wiederholungen und das für den Satz verwendete Gewicht.
- 8 Drücken Sie bei Bedarf , wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, um den nächsten Satz zu starten.

Wiederholen Sie den Vorgang für jeden Satz des Krafttrainings, bis die Aktivität abgeschlossen ist.
- 9 **TIPP:** Drücken Sie während des Trainings , um die vorherigen Sätze zu bearbeiten. Bei strukturierten Trainings können Sie einen Satz überspringen oder den nächsten Satz ändern.
- 10 Drücken Sie nach dem letzten Satz  und wählen Sie **Training beenden**.
- 11 Wählen Sie **Speichern**.

## Aufzeichnen von Mobilitätsaktivitäten

Sie können eine Mobilitätsaktivität mithilfe von aktiven und Erholungsintervallen aufzeichnen oder Mobilitätstrainings aus Garmin Connect herunterladen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Fitnessstudio > Mobilität**.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Training**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Intervalle**, um die aktiven und Erholungsintervalle zu ändern.
  - Wählen Sie **Trainingsbibliothek > Trainings durchsuchen** und folgen Sie den angezeigten Anweisungen, um ein Training aus Garmin Connect herunterzuladen und zu absolvieren.

- 5 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Sie werden von der Uhr durch die Mobilitätsübungen geführt.

- 6 Blättern Sie, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

## Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten

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

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

## Aufzeichnen einer Indoor-Kletteraktivität

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

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

## Outdoor-Aktivitäten

### Golf

#### Golfspielen

Vor einem Golfspiel sollten Sie die Uhr aufladen ([Aufladen der Smartwatch, Seite 156](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
  - 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Outdoor > Golfspielen**.
- Das Gerät erfasst Satelliten, berechnet Ihre Position und wählt einen Platz aus, wenn sich nur ein Platz in der Nähe befindet.
- 3 Wenn die Golfplatzliste angezeigt wird, wählen Sie einen Platz aus der Liste aus.  
Golfplätze werden automatisch aktualisiert.
  - 4 Geben Sie bei Bedarf die Driver-Distanz ein.
  - 5 Wählen Sie , um die Scoreeingabe zu aktivieren.

**6** Wählen Sie einen Abschlag.

Die Informationsseite für das Loch wird angezeigt.



<b>①</b>	Nummer des aktuellen Lochs
<b>②</b>	Par für das Loch
<b>③</b>	Karte des Lochs
<b>④</b>	Driver-Distanz zum Abschlag
<b>⑤</b>	Distanzen zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns

**HINWEIS:** Da sich die Position der Fahne ändert, berechnet die Uhr die Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns, jedoch nicht die eigentliche Position der Fahne.

**7** Wählen Sie eine Option:

- Tippen Sie auf die Karte, um weitere Details anzuzeigen oder die Position der Fahne zu ändern ([Verschieben der Fahne, Seite 40](#)).
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Löcher zu durchblättern.
- Drücken Sie , um das Golfmenü zu öffnen ([Golfmenü, Seite 39](#)).
- Halten Sie gedrückt, um die Golfeinstellungen zu öffnen ([Golfeinstellungen, Seite 40](#)).

Wenn Sie zum nächsten Loch gehen, wechselt die Uhr automatisch, um die Informationen des neuen Lochs anzuzeigen.

## Golfmenü

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

**Grün anzeigen:** Ermöglicht es Ihnen, die Position der Fahne zu verschieben, um genauere Distanzmessungen zu erhalten ([Verschieben der Fahne, Seite 40](#)).

**Grün ändern:** Ermöglicht es Ihnen, das Grün zu ändern, wenn mehr als ein Grün für ein Loch verfügbar ist.

**Scorecard:** Öffnet die Scorecard für die Runde ([Scoreeingabe, Seite 41](#)).

**Hindernisse:** Ermöglicht es Ihnen, Distanzen zu Hindernissen auf dem Fairway für Löcher mit Par 4 und 5 anzuzeigen ([Anzeigen von Hindernissen, Seite 43](#)).

**Layups:** Ermöglicht es Ihnen, eine Liste von Layup- und Dogleg-Distanzen für Löcher mit Par 4 und 5 anzuzeigen ([Anzeigen von Layup- und Dogleg-Distanzen, Seite 43](#)).

**PinPointer:** Die PinPointer Funktion ist ein Kompass, der auf die Position der Fahne zeigt, wenn Sie das Grün nicht sehen können. Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, einen Schlag auszurichten, selbst wenn Sie zwischen Bäumen oder tief in einem Bunker sind.

**HINWEIS:** Verwenden Sie die PinPointer Funktion nicht in einem Golfwagen. Störungen vom Golfwagen können die Genauigkeit des Kompasses beeinflussen.

**Rundeninformationen:** Zeigt an, welche Zeit, Distanz und zurückgelegten Schritte während der aktuellen Runde aufgezeichnet wurden. Dies wird automatisch gestartet und angehalten, wenn Sie eine Runde beginnen oder beenden.

**Schlagweite messen:** Zeigt die Distanz des vorherigen, mit der Garmin AutoShot™ Funktion aufgezeichneten Golfschlags an ([Anzeigen der gemessenen Schlagweite, Seite 40](#)). Sie können auch manuell einen Golfschlag aufzeichnen ([Manuelle Messung der Schlagweite, Seite 41](#)).

**Benutzerdefinierte Ziele:** Ermöglicht es Ihnen, für das aktuelle Loch eine Position zu speichern, z. B. ein Objekt oder ein Hindernis ([Speichern benutzerdefinierter Ziele, Seite 42](#)).

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

**SONNENAUFGANG UND -UNTERGANG:** Zeigt für den aktuellen Tag die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung an.

**Einstellungen:** Ermöglicht es Ihnen, die Golfaktivitätseinstellungen anzupassen ([Golfeinstellungen, Seite 40](#)).

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

## Golfeinstellungen

Drücken Sie während einer Runde  und wählen Sie **Einstellungen**, um die Golfeinstellungen anzupassen.

**Scoring:** Ermöglicht es Ihnen, die Scoring-Optionen einzurichten ([Scoring-Einstellungen, Seite 42](#)).

**Driver-Distanz:** Legt die durchschnittliche Distanz fest, die der Ball beim Drive vom Abschlag zurücklegt. Die Driver-Distanz wird auf der Karte als Bogen angezeigt.

**Turniermodus:** Deaktiviert die PinPointer Funktion. Die Verwendung dieser Funktion ist bei offiziellen Turnieren oder bei Runden mit Handicap-Berechnung nicht gestattet.

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

**Schlägerhinweis:** Fordert Sie nach jedem erkannten Golfschlag zur Eingabe des verwendeten Golfschlägers auf, sodass die Schlägerstatistiken aufgezeichnet werden können ([Aufzeichnen von Statistiken, Seite 41](#)).

**Satelliten:** Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird ([Satelliteneinstellungen, Seite 61](#)).

**Große Ziffern:** Ändert die Größe der Zahlen, die auf der Seite der Ansicht des Lochs angezeigt werden ([Modus für große Zahlen, Seite 44](#)).

**Aktivität aufzeichnen:** Aktiviert die Aufzeichnung von FIT-Aktivitätsdateien. In FIT-Dateien werden Fitnessinformationen aufgezeichnet, die für die Garmin Connect Website und App angepasst sind.

**Touchscreen:** Aktiviert den Touchscreen während der Golfaktivität.

**Golfsensoren:** Ermöglicht es Ihnen, Ihre kompatiblen Approach Golfsensoren einzurichten ([Koppeln von Funksensoren, Seite 107](#)).

## Verschieben der Fahne

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

- 1 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste .
- 2 Wählen Sie **Grün anzeigen**.
- 3 Verwenden Sie bei Bedarf den Schieberegler rechts auf dem Display, um die Ansicht zu vergrößern oder zu verkleinern.
- 4 Tippen Sie auf  bzw. ziehen Sie das Symbol, um die Position der Fahne zu verschieben.
- 5 Drücken Sie .

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

## Anzeigen der gemessenen Schlagweite

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

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

- 1 Drücken Sie während des Golfspiels die Taste .
- 2 Wählen Sie **Schlagweite messen**.  
Die Distanz des letzten Schlags wird angezeigt.
- HINWEIS:** Die Distanz wird automatisch zurückgesetzt, wenn Sie den Ball erneut schlagen, einen Putt auf dem Grün schlagen oder zum nächsten Loch gehen.
- 3 Drücken Sie  und wählen Sie **Vorherige Schläge**, um alle aufgezeichneten Schlagweiten anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Die Distanz des letzten Golfschlags wird auch oben auf der Informationsseite für das Loch angezeigt.

## **Manuelle Messung der Schlagweite**

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

**1** Führen Sie einen Schlag aus und warten Sie, wo der Ball landet.

**2** Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste .

**3** Wählen Sie **Schlagweite messen**.

**4** Drücken Sie die Taste .

**5** Wählen Sie **Schlag hinzufügen** > .

**6** Geben Sie bei Bedarf den für den Golfschlag verwendeten Schläger ein.

**7** Gehen oder fahren Sie zum Golfball.

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

## **Scoreeingabe**

**1** Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste .

**2** Wählen Sie **Scorecard**.

Die Scorecard wird angezeigt, wenn Sie sich auf dem Grün befinden.

**3** Drücken Sie  bzw. , um die Löcher zu durchblättern.

**4** Drücken Sie , um ein Loch auszuwählen.

**5** Drücken Sie  bzw. , um den Score einzugeben.

Der Gesamtscore wird aktualisiert.

## **Aufzeichnen von Statistiken**

Zum Aufzeichnen von Statistiken müssen Sie zunächst die Statistikverfolgung aktivieren ([Scoring-Einstellungen, Seite 42](#)).

**1** Wählen Sie auf der Scorecard ein Loch aus.

**2** Geben Sie die Gesamtanzahl der Schläge ein, einschließlich Putts, und drücken Sie .

**3** Geben Sie die Anzahl der Putts ein, und drücken Sie .

**HINWEIS:** Die Anzahl der Putts wird nur für die Statistikverfolgung verwendet und führt nicht zu einer Erhöhung des Scores.

**4** Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:

**HINWEIS:** Wenn Sie ein Par-3-Loch spielen, werden keine Fairway-Informationen angezeigt.

- Wenn der Ball das Fairway getroffen hat, wählen Sie **Im Fairway**.
- Wenn der Ball nicht das Fairway getroffen hat, wählen Sie **Zu weit rechts** oder **Zu weit links**.

**5** Geben Sie bei Bedarf die Anzahl der Strafschläge ein.

## Scoring-Einstellungen

Drücken Sie während einer Runde und wählen Sie **Einstellungen > Scoring**.

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

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

**Handicap-Eingabe:** Richtet das Handicap ein, wenn das Handicap-Scoring aktiviert ist.

**Score anzeigen:** Zeigt den Gesamtwert für die Runde oben auf der Scorecard an ([Scoreeingabe, Seite 41](#)).

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

**Strafschläge:** Aktiviert beim Golfspielen die Strafschlagverfolgung ([Aufzeichnen von Statistiken, Seite 41](#)).

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

### Informationen zur Stableford-Zählweise

Wenn Sie die Stableford-Zählweise wählen ([Aktivitätseinstellungen, Seite 54](#)), werden Punkte basierend auf der Anzahl der Schläge im Verhältnis zum Par vergeben. Am Ende der Runde gewinnt der Spieler mit dem höchsten Score. Das Gerät vergibt Punkte entsprechend den Angaben der United States Golf Association.

Auf der Scorecard für ein Stableford-Spiel werden Punkte und keine Schläge angezeigt.

Punkte	Im Verhältnis zum Par gespielte Schläge
0	2 oder mehr über Par
1	1 über Par
2	Par
3	1 unter Par
4	2 unter Par
5	3 unter Par

## Anzeigen der Richtung zur Fahne

Die PinPointer Funktion ist ein Kompass, der Richtungshinweise bereitstellt, wenn Sie das Grün nicht sehen können. Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, einen Schlag auszurichten, selbst wenn Sie zwischen Bäumen oder tief in einem Bunker sind.

**HINWEIS:** Verwenden Sie die PinPointer Funktion nicht in einem Golfwagen. Störungen vom Golfwagen können die Genauigkeit des Kompasses beeinflussen.

1 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste .

2 Wählen Sie **PinPointer**.

Der Pfeil zeigt auf die Position der Fahne.

## Speichern benutzerdefinierter Ziele

Während Sie eine Runde Golf spielen, können Sie bis zu fünf benutzerdefinierte Ziele für jedes Loch speichern. Das Speichern von Zielen ist hilfreich, um Objekte oder Hindernisse zu erfassen, die nicht auf der Karte angezeigt werden. Sie können die Distanzen zu diesen Zielen über die Seite für Hindernisse und Layups anzeigen ([Golfspielen, Seite 37](#)).

1 Stehen Sie in der Nähe des Ziels, das Sie speichern möchten.

**HINWEIS:** Ziele, die weit vom derzeit ausgewählten Loch entfernt sind, können nicht gespeichert werden.

2 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste .

3 Wählen Sie **Benutzerdefinierte Ziele**.

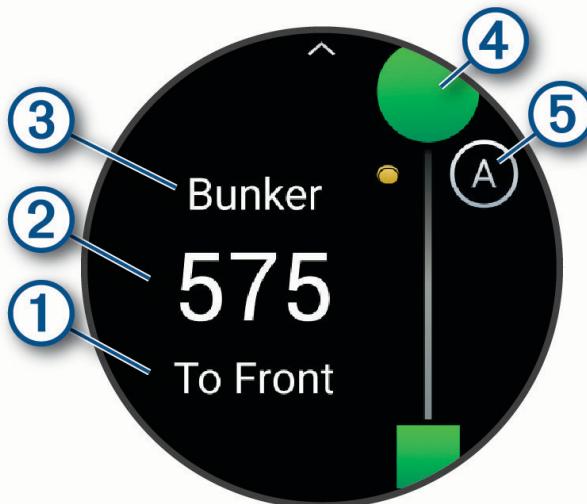
4 Wählen Sie einen Zieltyp.

## Anzeigen von Hindernissen

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

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Hindernisse**.



- Auf dem Display werden die Richtung ① und Distanz ② zum vorderen oder hinteren Bereich des nächstgelegenen Hindernisses angezeigt.
- Die Art des Hindernisses ③ wird oben auf der Seite angezeigt.
- Das Grün wird als Halbkreis ④ oben auf der Seite angezeigt. Die Linie unter dem Grün kennzeichnet die Mitte des Fairways.
- Hindernisse ⑤ werden durch einen Buchstaben gekennzeichnet, der die Reihenfolge der Hindernisse auf dem Loch angibt. Außerdem werden sie unter dem Grün in den ungefähren Positionen in Relation zum Fairway angezeigt.

## Anzeigen von Layup- und Dogleg-Distanzen

Sie können eine Liste von Layup- und Dogleg-Distanzen für Löcher mit Par 4 und 5 anzeigen.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Layups**.

**HINWEIS:** Distanzen und Positionen werden aus der Liste entfernt, wenn Sie sie überschreiten.

## Modus für große Zahlen

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

- 1 Drücken Sie während einer Runde .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Große Ziffern**.



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

- 3 Drücken Sie  bzw. , um zusätzliche Daten anzuzeigen, beispielsweise Ihren Handicap-Wert.

## Aufzeichnen einer Bouldern-Aktivität

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Outdoor > Bouldern**.
- 3 Wählen Sie ein Bewertungssystem.  
**HINWEIS:** Wenn Sie das nächste Mal eine Bouldern-Aktivität starten, verwendet die Uhr dieses Bewertungssystems. Blättern Sie nach unten, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend **Bewertungsskala**, um das System zu ändern.
- 4 Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad der Route.
- 5 Drücken Sie , um den Routentimer zu starten.
- 6 Starten Sie Ihre erste Route.
- 7 Drücken Sie , um die Route zu beenden.
- 8 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Abgeschlossen**, um eine erfolgreiche Route zu speichern.
  - Wählen Sie **Versucht**, um eine nicht erfolgreiche Route zu speichern.
  - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Route zu löschen.
- 9 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie , um die nächste Route zu starten.
- 10 Wiederholen Sie diesen Vorgang für jede Route, bis die Aktivität abgeschlossen ist.
- 11 Drücken Sie nach der letzten Route , um den Routentimer zu stoppen.
- 12 Wählen Sie **Speichern**.

## Starten einer Expedition

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Outdoor > Expedition**.

- 3 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

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

## Manuelles Aufzeichnen von Trackpunkten

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

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

## Anzeigen von Trackpunkten

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

## Angeln

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Outdoor > Fischen**.
- 3 Drücken Sie .
- 4 Drücken Sie  und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Fischfang aufzeichnen**, um den Fisch der Anzahl der Fischfänge hinzuzufügen und die Position zu speichern.
  - Wählen Sie **Position speichern**, um die aktuelle Position zu speichern.
  - Wählen Sie **Fischtimer**, um einen Intervalltimer, eine Endzeit oder eine Endzeiterinnerung für die Aktivität einzurichten.
  - Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend eine Option, um zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
  - Wählen Sie **Favoriten**, um zuvor gespeicherte Positionen anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Navigation** und anschließend eine Option, um zu einem Ziel zu navigieren.
  - Wählen Sie **Einstellungen** und anschließend eine Option, um die Aktivitätseinstellungen zu bearbeiten ([Aktivitätseinstellungen, Seite 54](#)).
- 5 Drücken Sie am Ende der Aktivität  und wählen Sie **Fischen beenden**.

## Jagen

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

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

## Wintersport

### Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren

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

- 1 Starten Sie eine Ski- oder Snowboard-Aktivität.
- 2 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Abfahrten anzeigen**.
- 4 Drücken Sie  und , um Details Ihrer letzten Abfahrt, Ihrer aktuellen Abfahrt und die Abfahrten insgesamt anzuzeigen.  
Die Abfahrtsseiten umfassen Zeit, zurückgelegte Distanz, maximale Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Abstieg gesamt.

### Aufzeichnen von Ski- oder Splitboardtouraktivitäten

Bei der Aktivität für Ski- oder Splitboardtouren können Sie manuell zwischen Aufzeichnungsmodi für Anstiege und Abfahrten wechseln, damit Ihre Statistiken richtig gespeichert werden. Sie können die Einstellung für die Modusverfolgung anpassen, um automatisch oder manuell den Aufzeichnungsmodus zu wechseln ([Aktivitätseinstellungen, Seite 54](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aktivitäten > Wintersport > Skitouren**.
  - Wählen Sie **Aktivitäten > Wintersport > Splitboardtouren**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wenn die Aktivität mit einem Anstieg beginnt, wählen Sie **Anstieg**.
  - Wenn die Aktivität mit einer Abfahrt beginnt, wählen Sie **Abstieg**.
- 4 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Drücken Sie bei Bedarf , um zwischen den Anstiegs- und Abfahrtaufzeichnungsmodi zu wechseln.
- 6 Drücken Sie am Ende der Aktivität  und wählen Sie **Speichern**.

## Leistungsdaten für das Langlaufen

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

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

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

## Wassersportarten

### Anzeigen von Runs bei Wassersportarten

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

- 1 Starten Sie eine Wassersportaktivität, beispielsweise Wasserski.
- 2 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Abfahrten anzeigen**.
- 4 Drücken Sie  und , um Details Ihrer letzten Abfahrt, Ihrer aktuellen Abfahrt und die Abfahrten insgesamt anzuzeigen.  
Die Run-Seiten umfassen Zeit, zurückgelegte Distanz, maximale Geschwindigkeit und Durchschnittsgeschwindigkeit.

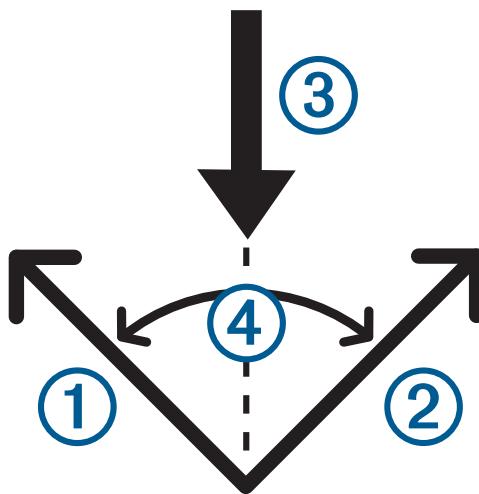
## Segelschiff

### Wendeassistent

#### ACHTUNG

Die Uhr nutzt den GPS-basierten Kurs über Grund, um mit dem Wendeassistenten Ihren Kurs zu ermitteln. Andere Faktoren wie Strömungen und Gezeiten, die sich auf die Richtung des Schiffs auswirken können, werden nicht in Betracht gezogen. Sie sind für den sicheren und umsichtigen Betrieb des Boots verantwortlich.

Während des Segelns am Wind oder einer Regatta können Sie mithilfe des Wendeassistenten ermitteln, ob sich das Schiff im Anlufen oder Abfallen befindet. Bei der Kalibrierung des Wendeassistenten erfasst die Uhr den Kurs über Grund für Backbord **①** und Steuerbord **②** und verwendet diese Daten für den Kurs über Grund, um die durchschnittliche Richtung des wahren Winds **③** und den Wendewinkel des Schiffs **④** zu berechnen.



Anhand dieser Daten ermittelt die Uhr, ob sich das Schiff aufgrund einer Änderung der Windrichtung im Anlufen oder Abfallen befindet.

Für den Wendeassistenten ist standardmäßig die automatische Option ausgewählt. Bei jeder Neukalibrierung des Kurses über Grund für Backbord und Steuerbord kalibriert die Uhr die entgegengesetzte Seite und die Richtung des wahren Winds neu. Sie können die Einstellungen des Wendeassistenten ändern, um einen festen Wendewinkel oder die Richtung des wahren Winds einzugeben.

#### Kalibrieren des Wendeassistenten

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Wassersport** und anschließend **Segeln** oder **Regatta**.
- 3 Wählen Sie  oder Anpassen der Datenseiten, Seite 53).
  - 4 Wählen Sie .
  - 5 Wählen Sie eine Option:
    - Wählen Sie 

**TIPP:** Wenn der Wind von der Steuerbordseite des Schiffs kommt, sollten Sie Steuerbord kalibrieren. Wenn der Wind von der Backbordseite des Schiffs kommt, sollten Sie Backbord kalibrieren.

- 6 Warten Sie, während das Gerät den Wendeassistenten kalibriert.

Es wird ein Pfeil angezeigt, der angibt, ob sich das Schiff im Anlufen oder Abfallen befindet.

## *Eingeben eines festen Wendewinkels*

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Wassersport** und anschließend **Segeln** oder **Regatta**.
- 3 Drücken Sie  oder , um die Seite für den Wendeassistenten anzuzeigen.
- 4 Halten Sie  gedrückt.
- 5 Wählen Sie **Wendewinkel > Winkel**.
- 6 Drücken Sie  oder , um den Wert einzurichten.

## *Eingeben einer Richtung des wahren Winds*

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Wassersport** und anschließend **Segeln** oder **Regatta**.
- 3 Drücken Sie  oder , um die Seite für den Wendeassistenten anzuzeigen.
- 4 Halten Sie  gedrückt.
- 5 Wählen Sie **Richtung des wahren Winds > Fest**.
- 6 Drücken Sie  oder , um den Wert einzurichten.

## *Tipps zum Erhalten der besten Anluvberechnung*

Versuchen Sie es mit diesen Tipps, um beim Verwenden des Wendeassistenten die beste Anluvberechnung zu erhalten. Weitere Informationen finden Sie unter [Eingeben einer Richtung des wahren Winds, Seite 49](#) und [Kalibrieren des Wendeassistenten, Seite 48](#).

- Geben Sie einen festen Wendewinkel ein, und kalibrieren Sie die Backbordseite.
- Geben Sie einen festen Wendewinkel ein, und kalibrieren Sie die Steuerbordseite.
- Setzen Sie den Wendewinkel zurück und kalibrieren Sie sowohl die Backbord- als auch die Steuerbordseite.

## **Regatta**

Das Gerät kann Ihnen dabei helfen, die Startlinie bei einer Regatta genau zum Startzeitpunkt zu überqueren. Wenn Sie in der Regatta-App den Regatta-Timer mit dem offiziellen Countdown-Timer synchronisieren, erhalten Sie vor Beginn der Regatta im Minutenabstand Alarne. Wenn Sie die Startlinie einrichten, nutzt das Gerät GPS-Daten, um anzusehen, ob das Boot die Startlinie vor, nach oder genau zu Beginn des Rennens überqueren wird.

## Einrichten der Startlinie

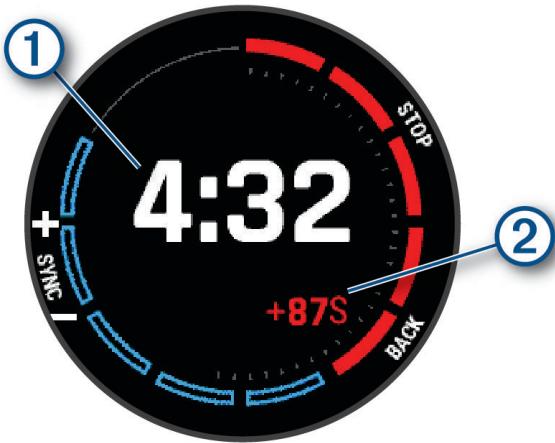
- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Wassersport > Regatta**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Halten Sie  gedrückt.
- 5 Wählen Sie **Startlinieneinstellungen**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Backbord markieren**, um die Startlinienmarkierung für Backbord zu markieren, wenn Sie daran vorbeisegeln.
  - Wählen Sie **Steuerbord markieren**, um die Startlinienmarkierung für Steuerbord zu markieren, wenn Sie daran vorbeisegeln.
  - Wählen Sie **Überschüssige Zeit**, um auf der Regatta-Timer-Datenseite die Daten für die überschüssige Zeit zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Distanz zum Start**, um die Distanz zur Startlinie, die bevorzugten Distanzeinheiten und die Länge des Boots einzurichten.

## Starten eines Wettkampfes

Zum Anzeigen der überschüssigen Zeit müssen Sie zunächst die Startlinie einrichten ([Einrichten der Startlinie, Seite 50](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Wassersport > Regatta**.
- 3 Warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.

Auf der Seite werden der Regatta-Timer **①** und die überschüssige Zeit **②** angezeigt.



- 4 Halten Sie bei Bedarf  gedrückt und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Regatta-Zeit > Fest** und geben Sie eine Dauer ein, um einen Timer mit fester Zeit einzurichten.
  - Wählen Sie **Regatta-Zeit > GPS** und geben Sie eine Uhrzeit ein, um eine Startzeit innerhalb der nächsten 24 Stunden einzurichten.
- 5 Drücken Sie .

- 6** Drücken Sie  und , um den Regatta-Timer mit dem offiziellen Regatta-Countdown zu synchronisieren.  
**HINWEIS:** Wenn die überschüssige Zeit eine negative Zahl ist, kommen Sie nach Beginn der Regatta an der Startlinie an. Wenn die überschüssige Zeit eine positive Zahl ist, kommen Sie vor Beginn der Regatta an der Startlinie an.
- 7** Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

## Andere Aktivitäten

### Aufzeichnen von Atemübungsaktivitäten

- 1** Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2** Wählen Sie **Aktivitäten > Sonstige > Atemübung**.
- 3** Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Kohärenz**, um einen Zustand der entspannten Aufmerksamkeit zu erlangen.
  - Wählen Sie **Entspannen und konzentrieren**, um den Körper zu entspannen und die Konzentration zu steigern.
  - Wählen Sie **Entspannen und konzentrieren (kurz)**, um während eines kürzeren Zeitraums den Körper zu entspannen und die Konzentration zu steigern.
  - Wählen Sie **Ruhe**, um den Stresslevel zu senken und sich auf das Schlafen vorzubereiten.
- 4** Wählen Sie bei Bedarf die Option **Training starten**.
- 5** Drücken Sie , um die Aktivität zu starten.
- 6** Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, während Sie von der Uhr durch die Atemübungen geführt werden.
- 7** Drücken Sie , um zum nächsten Schritt in der Atemübungsphase zu wechseln.
- 8** Drücken Sie am Ende der Aktivität  und wählen Sie **Speichern**.  
Die durchschnittliche Atemfrequenz und Herzfrequenz werden angezeigt.
- 9** Drücken Sie .
- 10** Wählen Sie **Alle Statistiken**.  
Die durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz, durchschnittliche Atemfrequenz und Stressänderung werden angezeigt.

## Aufzeichnen von Meditationsaktivitäten

Sie können eine geführte Meditation durchführen oder eine eigene Meditationsaktivität erstellen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
  - 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Sonstige > Meditation.**
  - 3 Wählen Sie eine Option:
    - Wählen Sie **Freies Training**, um eine offene, unstrukturierte Meditationsaktivität aufzuzeichnen.
    - Wählen Sie **Sitzung**, um einer geführten Aktivität mit Ton zu folgen.
    - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um eine benutzerdefinierte Aktivität mit Ton zu erstellen.
  - 4 Drücken Sie bei Bedarf  oder folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
  - 5 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
Die Uhr zeigt einen Countdown-Timer oder eine Absicht an.
  - 6 Wählen Sie eine Option:
    - Wählen Sie , um den Ton der Meditation über den externen Lautsprecher zu hören und die Lautsprecher-Lautstärke einzustellen.
    - Verbinden Sie Kopfhörer, um den Ton der Meditation zu hören (*Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 144*).
- HINWEIS:** Benachrichtigungen sind während der Meditationsaktivität deaktiviert.
- 7 Drücken Sie am Ende der Aktivität  und wählen Sie **Speichern**.

## Anpassen von Aktivitäten und Apps

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

### Anpassen der App-Liste

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine App, drücken Sie  oder , um die App zu verschieben, und drücken Sie , um die neue Position zu wählen und auf diese Art die Position einer App in der Liste zu ändern.
  - Wählen Sie die App und anschließend , um eine App aus der Liste zu entfernen.
  - Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine oder mehrere Apps, um eine App hinzuzufügen.

### Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten

Die Liste Ihrer Lieblingsaktivitäten wird oben in der Liste angezeigt und ermöglicht einen schnellen Zugriff auf häufig verwendete Aktivitäten. Sie können jederzeit Lieblingsaktivitäten hinzufügen oder entfernen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten**.  
Die Lieblingsaktivitäten werden oben in der Liste angezeigt.
- 3 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine Aktivität, drücken Sie  oder , um die Aktivität zu verschieben, und drücken Sie , um die neue Position zu wählen und auf diese Art die Position einer Aktivität in der Liste zu ändern.
  - Wählen Sie eine Lieblingsaktivität und anschließend die Option  > **Entfernen**, um die Aktivität zu entfernen.
  - Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine oder mehrere Aktivitäten, um eine Lieblingsaktivität hinzuzufügen.

## Anheften einer Lieblingsaktivität an die Liste

Sie können bis zu drei Lieblingsaktivitäten oben in den App- und Aktivitätslisten anheften.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten**.
- 3 Blättern Sie zu einer Lieblingsaktivität ([Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten, Seite 52](#)).
- 4 Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Aktivität anheften**.

Wenn Sie das nächste Mal auf dem Displaydesign  drücken, um die App- und Aktivitätslisten zu öffnen, wird die angeheftete Aktivität oben in der Liste angezeigt.

## Anpassen der Datenseiten

Sie können das Layout und den Inhalt der Datenseiten für jede Aktivität ein- und ausblenden sowie ändern.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 4 Wählen Sie **Datenseiten**.
- 5 Blättern Sie zu der Datenseite, die Sie anpassen möchten.
- 6 Wählen Sie .
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Layout**, um die Anzahl der Datenfelder auf der Datenseite anzupassen.
  - Wählen Sie **Datenfelder** und anschließend ein Feld, um die in diesem Feld angezeigten Daten zu ändern.  
**TIPP:** Eine Liste aller verfügbaren Datenfelder finden Sie unter [Datenfelder, Seite 164](#). Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar.
  - Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position der Datenseite in der Schleife zu ändern.
  - Wählen Sie **Entfernen**, um die Datenseite aus der Schleife zu entfernen.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neu hinzufügen**, um der Schleife eine Datenseite hinzuzufügen.  
Sie können eine benutzerdefinierte Datenseite hinzufügen oder eine Seite aus den vordefinierten Datenseiten auswählen.

## Hinzufügen der Kartendatenseite

Sie können die Karte einer Datenseitenschleife für eine GPS-Aktivität hinzufügen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine GPS-Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 4 Wählen Sie **Datenseiten > Neu hinzufügen > Karte**.

## Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten

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

## Aktivitätseinstellungen

Passen Sie die Einstellungen der vorinstallierten Aktivitäten an Ihre Anforderungen an. Beispielsweise können Sie Datenseiten anpassen und Alarne und Trainingsfunktionen aktivieren. Es sind nicht alle Einstellungen für alle Aktivitätstypen verfügbar. Einige Aktivitätstypen verfügen über separate Einstellungslisten ([Golfeinstellungen](#), Seite 40).

Drücken Sie auf dem Displaydesign , wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität. Drücken Sie  und wählen Sie Aktivitätseinstellungen.

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

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

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

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

**Alarne:** Legt die Trainings- oder Navigationsalarme für die Aktivität fest ([Aktivitätsalarme](#), Seite 57).

**Audio-Ausgang:** Legt das Audiogerät fest, das für Sprachwarnungen verwendet wird ([Wiedergeben von Sprachwarnungen während einer Aktivität](#), Seite 59).

**Auto Anstieg:** Erkennt Höhenunterschiede mithilfe des integrierten Höhenmessers und zeigt automatisch relevante Anstiegsdaten an ([Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg](#), Seite 61).

**Auto Lap:** Legt die Optionen für die Auto Lap Funktion fest, sodass Runden automatisch markiert werden. Bei der Option **Auto-Distanz** werden Runden bei einer bestimmten Distanz markiert. Bei der Option **Auto-Position**

werden Runden an einer Position markiert, an der Sie zuvor  gedrückt haben. Wenn Sie eine Runde abgeschlossen haben, wird eine anpassbare Rundenalarmmeldung angezeigt. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

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

**Auto-Erholung:** Erstellt automatisch ein Erholungsintervall, wenn Sie sich während einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen nicht mehr fortbewegen ([Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen](#), Seite 31). Legt die Optionen zum automatischen Starten und Stoppen des Erholungs-Timers für die Ultra Run-Aktivität fest ([Auto-Erholungseinstellungen für Ultra Runs](#), Seite 25).

**Aut. Abfahrt:** Erkennt mithilfe des integrierten Beschleunigungsmessers automatisch Abfahrten beim Skifahren oder Runs beim Wassersport ([Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren](#), Seite 46, [Anzeigen von Runs bei Wassersportarten](#), Seite 47).

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

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

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

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

**Herzfrequenz senden:** Sendet automatisch Herzfrequenzdaten von der Uhr an gekoppelte Geräte, wenn Sie die Aktivität starten ([Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 125](#)).

**ClimbPro:** Zeigt beim Navigieren einer Strecke Anstiegsinformationen zu den nächsten oder aktuellen Anstiegen an ([Verwenden von ClimbPro, Seite 60](#)).

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

**Datenseiten:** Passt für die Aktivität Datenseiten an und fügt neue Datenseiten hinzu ([Anpassen der Datenseiten, Seite 53](#)).

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

**Alarne für Ende:** Richtet einen Alarm für zwei oder fünf Minuten vor Ende der Meditationsaktivität ein.

**Taschenlampen-Stroboskop:** Legt den LED-Taschenlampen-Stroboskopmodus, die Geschwindigkeit und die Farbe fest, die während der Aktivität verwendet werden.

**Bewertungsskala:** Legt das Bewertungssystem für die Bewertung der Schwierigkeit der Route für Kletteraktivitäten fest.

**Sprungmodus:** Legt als Ziel für die Seilspring-Aktivität eine bestimmte Zeit oder Anzahl von Wiederholungen fest oder gibt an, dass das Ziel offen ist.

**Bahnnummer:** Legt die Bahnnummer für das Bahntraining fest.

**Runden:** Konfiguriert die Einstellungen für die Optionen **Auto Lap**, **Rundentaste** und **Rundenalarm**.

**Rundenalarm:** Legt die Datenfelder fest, die für Runden angezeigt werden.

**Rundentaste:** Aktiviert die Taste  zum Aufzeichnen einer Runde oder Erholungsphase während einer Aktivität. Sie können auch das Standardverhalten für die Taste  während einer Multisport-Aktivität definieren.

**Gerät sperren:** Sperrt den Touchscreen und die Tasten bei Multisport-Aktivitäten, um eine versehentliche Tastenbetätigung und Touchscreen-Nutzung zu verhindern.

**Karteneinstellungen:** Legt die Anzeigepräferenzen für die Kartendatenseite für die Aktivität fest ([Karteneinstellungen, Seite 130](#)).

**Kartenebenen:** Legt die Kartendaten fest, die auf der Karte angezeigt werden ([Ein- und Ausblenden von Kartendaten, Seite 132](#)).

**Metronom:** Gibt in einem gleichmäßigen Rhythmus Töne aus oder vibriert, damit Sie Ihre Leistung durch eine schnellere, langsamere oder gleichbleibendere Schrittgeschwindigkeit verbessern können. Sie können die Schläge pro Minute (bpm) der Schrittgeschwindigkeit festlegen, die Sie beibehalten möchten, die Frequenz der Schläge und die Toneinstellungen.

**Modusverfolgung:** Legt den automatischen oder manuellen Aufzeichnungsmodus für Anstiege und Abfahrten für Ski- oder Splitboardtouren fest.

**Hindernis-Tracking:** Speichert die Positionen von Hindernissen von der ersten Runde der Strecke. Bei erneuten Runden der Strecke wechselt die Uhr anhand der gespeicherten Positionen zwischen Hindernis- und Laufintervallen ([Aufzeichnen von Extremhindernislauf-Aktivitäten, Seite 25](#)).

**Rucksackgewicht:** Legt das Gewicht des Rucksacks fest, den Sie tragen.

**Leistungszustand:** Aktiviert die Funktion für den Leistungszustand während einer Aktivität ([Leistungszustand, Seite 78](#)).

**Poolgröße:** Legt die Schwimmbadbauweise für das Schwimmbadschwimmen fest.

**Durchschnittliche Leistung:** Legt fest, ob die Uhr Nullwerte für Fahrradleistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen.

**Energiemodus:** Legt den Standardenergiemodus für die Aktivität fest.

**Zeit bis Standby-Modus:** Legt fest, wie lange die Uhr im Aktivitätsmodus bleibt, während sie darauf wartet, dass Sie die Aktivität starten. Dies bietet sich beispielsweise an, wenn Sie auf den Start eines Wettkampfes warten. Bei der Option **Standard** aktiviert die Uhr den Energiesparuhrenmodus nach einer Inaktivität von 5 Minuten. Bei der Option **Verlängert** aktiviert die Uhr den Energiesparuhrenmodus nach einer Inaktivität von 25 Minuten. Der erweiterte Modus kann dazu führen, dass die Akkulaufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt wird.

**Nach Sonnenuntergang aufzeichnen:** Legt fest, dass die Uhr während einer Expedition nach Sonnenuntergang Trackpunkte aufzeichnet.

**Temperatur aufzeichnen:** Zeichnet die Umgebungstemperatur entweder um die Uhr oder von einem gekoppelten Temperatursensor auf.

**VO2max aufzeichnen:** Zeichnet eine VO2max-Berechnung für Trail Run- und Ultra Run-Aktivitäten auf.

**Aufzeichnungsintervall:** Legt fest, wie häufig Trackpunkte während einer Expedition aufgezeichnet werden.

Standardmäßig werden GPS-Trackpunkte einmal pro Stunde aufgezeichnet. Nach Sonnenuntergang werden sie nicht mehr aufgezeichnet. Wenn Trackpunkte seltener aufgezeichnet werden, wird die Akkulaufzeit optimiert.

**Umbenennen:** Legt den Aktivitätsnamen fest.

**Wiederholungszähler:** Zeichnet während eines Trainings die Anzahl der Wiederholungen auf. Bei der Option **Nur Trainings** werden Wiederholungen nur bei Trainings mit Anweisungen aufgezeichnet.

**Wiederholung:** Zeichnet Wiederholungen für Multisport-Aktivitäten auf. Beispielsweise können Sie diese Option für Aktivitäten mit mehreren Wechseln verwenden, darunter SwimRuns.

**Werkseinstellungen wiederherstellen:** Setzt die Aktivitätseinstellungen zurück.

**Routenstatistiken:** Zeichnet Routenstatistiken für Indoor-Kletteraktivitäten auf.

**Routing:** Legt die Präferenzen zum Berechnen von Routen für die Aktivität fest ([Routingeinstellungen, Seite 60](#)).

**Laufleistung:** Zeichnet Laufleistungsdaten auf und passt die Einstellungen an ([Einstellungen der Laufleistung, Seite 110](#)).

**Abfahrten:** Konfiguriert die Einstellungen für die Optionen **Aut. Abfahrt**, **Rundentaste** und **Rundenalarm**.

**Satelliten:** Legt das GNSS-Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird ([Satelliteneinstellungen, Seite 61](#)).

**Segmentalarme:** Informiert Sie über anstehende gespeicherte Segmente ([Segmente, Seite 62](#)).

**Selbsteinschätzung:** Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen ([Einschätzen von Aktivitäten, Seite 21](#)).

**SpeedPro:** Zeichnet erweiterte Geschwindigkeitsdaten für Runs bei Windsurfaktivitäten auf.

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

**Touchscreen:** Aktiviert den Touchscreen während einer Aktivität oder nur für die Kartenseite.

**Touchscreen-Sperre:** Legt fest, dass Sie von oben nach unten über das Display streichen können, um den Touchscreen zu entsperren.

**Laufbahnerkennung:** Erkennt automatisch, wenn Sie auf einer Laufbahn laufen.

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

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

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

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

## Aktivitätsalarme

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

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

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

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

<b>Alarmname</b>	<b>Alarmtyp</b>	<b>Beschreibung</b>
Schrittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Schrittfrequenz einrichten.
Kalorien	Ereignis, wiederkehrend	Sie können den Kalorienverbrauch einstellen.
Benutzerdefiniert	Ereignis, wiederkehrend	Sie können eine vorhandene Nachricht auswählen oder eine eigene Nachricht erstellen und einen Alartyp auswählen.
Distanz	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Distanzintervall einrichten.
Höhe	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Höhe einrichten.
Herzfrequenz	Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Herzfrequenz-Bereich einrichten oder Bereichsänderungen auswählen. Siehe <a href="#">Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen, Seite 145</a> und <a href="#">Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 147</a> .
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Pacing	Wiederkehrend	Sie können eine Zielpace für das Schwimmen einrichten.
Einschalttaste	Bereich	Sie können einen hohen oder niedrigen Leistungsgrad einrichten.
Annäherung	Ereignis	Sie können einen Radius ausgehend von einer gespeicherten Position festlegen.
Laufen/Gehen	Wiederkehrend	Sie können in regelmäßigen Intervallen zeitgesteuerte Gehpausen einrichten.
Laufleistung	Ereignis, Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Leistungsbereich einrichten.
Geschwindigkeit	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Geschwindigkeit einrichten.
Schlagrate	Bereich	Sie können eine hohe oder niedrige Anzahl von Schlägen pro Minute einstellen.
Zeit	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Zeitintervall einrichten.
Laufbahn-Timer	Wiederkehrend	Sie können ein Laufbahnzeitintervall in Sekunden einrichten.

## Einrichten von Alarmen

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

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

## Wiedergeben von Sprachwarnungen während einer Aktivität

Die Uhr kann während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen wiedergeben. Bei einer Ansage wird die Lautstärke des Haupttons der Uhr oder des Smartphones verringert, um die Ankündigung wiederzugeben.

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Fokusmodi > Aktivität > Sprachwarnungen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Audio-Ausgang > Uhr**, damit Sprachwarnungen über den Uhrlautsprecher wiedergegeben werden.
  - Wählen Sie **Audio-Ausgang > Verbundene Geräte**, damit Sprachwarnungen über das Smartphone oder über verbundene Bluetooth Kopfhörer wiedergegeben werden, sofern verfügbar.
  - Wählen Sie **Navigationsalarme**, um während der Navigation Abbiegehinweise zu hören.
  - Wählen Sie **Rundenalarm**, um einen Alarm bei jeder Runde zu hören.
  - Wählen Sie **Pace-/Geschwindigkeitsalarm**, um Alarme mit Ihren Pace- und Geschwindigkeitsinformationen anzupassen.
  - Wählen Sie **HF-Alarm**, um Alarme mit Ihren Herzfrequenzdaten anzupassen.
  - Wählen Sie **Leistungsalarm**, um Alarme mit Leistungsdaten anzupassen.
  - Wählen Sie **Timer-Ereignisse**, um Alarme zu hören, wenn Sie den Aktivitäten-Timer starten und stoppen, u. a. die Auto Pause Funktion.
  - Wählen Sie **Trainingsalarme**, um Trainingsalarme als Sprachwarnungen zu hören.
  - Wählen Sie **Aktivitätsalarme**, damit Aktivitätsalarme als Sprachwarnungen wiedergegeben werden (**Aktivitätsalarme**, Seite 57).

## Routingeinstellungen

Sie können die Routingeinstellungen ändern, um anzupassen, wie die Uhr Routen für die jeweiligen Aktivitäten berechnet.

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

Drücken Sie auf dem Displaydesign  , wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität. Drücken Sie  , wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und dann **Routing**.

**Popularity-Routing:** Berechnet Routen basierend auf den beliebtesten Strecken für Lauf- und Radfahrtrainings von Garmin Connect.

**Strecken:** Legt fest, wie Sie mit der Uhr auf Strecken navigieren. Wählen Sie Strecke folgen, um auf einer Strecke genau so zu navigieren, wie sie angezeigt wird, d. h. ohne Neuberechnung. Wählen Sie Karte verwenden, um eine Strecke mithilfe routingfähiger Karten zu berechnen und die Route neu zu berechnen, falls Sie von der Strecke abweichen.

**Berechnungsmethode:** Richtet die Berechnungsmethode ein, um in Routen die Zeit, die Distanz oder den Anstieg zu minimieren.

**Vermeidungen:** Legt die Straßen oder Verkehrsmittel fest, die in Routen vermieden werden sollen.

**Typ:** Legt das Verhalten des Zeigers fest, der beim Luftlinien-Routing angezeigt wird.

## Verwenden von ClimbPro

Die ClimbPro Funktion unterstützt Sie dabei, Ihre Anstrengung für die nächsten Anstiege einer Strecke besser zu regeln. Während Sie einer Strecke folgen, können Sie im Voraus oder in Echtzeit Details zum Anstieg anzeigen, u. a. Steigung, Distanz und positiver Höhenunterschied. Anstiegskategorien beim Radfahren basieren auf Länge und Steigung und werden farblich dargestellt.

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.

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

3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

4 Wählen Sie **ClimbPro > Status > Beim Navigieren**.

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Datenfeld**, um das auf der ClimbPro Seite angezeigte Datenfeld anzupassen.
- Wählen Sie **Alarm**, um Alarne zu Beginn eines Anstiegs oder bei einer bestimmten Distanz zum Anstieg einzurichten.
- Wählen Sie **Abstiege**, um Abstiege für Laufaktivitäten zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Anstiegserkennung**, um die Anstiegsarten zu wählen, die bei Radfahraktivitäten erkannt werden.

6 Sehen Sie sich die Anstiege und Details der Strecke an ([Verwenden der Favoriten-App, Seite 13](#)).

7 Folgen Sie einer gespeicherten Strecke ([Navigieren zu einem Ziel, Seite 132](#)).

## Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg

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

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.

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

3 Drücken Sie .

4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

5 Wählen Sie **Auto Anstieg > Status**.

6 Wählen Sie **Immer** oder **Nicht beim Navigieren**.

7 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Seite bei Abstieg**, um zu identifizieren, welche Trainingsseite beim Laufen angezeigt wird.
- Wählen Sie **Seite bei Anstieg**, um zu identifizieren, welche Trainingsseite beim Anstieg angezeigt wird.
- Wählen Sie **Farben umkehren**, um die Anzeigefarben beim Ändern der Modi umzukehren.
- Wählen Sie **Vertikalgeschwindigkeit**, um die über einen Zeitraum festgelegte Aufstiegsrate einzustellen.
- Wählen Sie **Moduswechsel**, um einzustellen, wie schnell das Gerät Modi ändert.

**HINWEIS:** Die Option Aktuelle Seite ermöglicht es Ihnen, automatisch zu der Seite zu wechseln, die vor dem Wechsel zum Auto-Anstieg angezeigt wurde.

## Satelliteneinstellungen

Sie können die GNSS-Satelliteneinstellungen ändern, um die für die jeweiligen Aktivitäten verwendeten Satellitensysteme anzupassen. Weitere Informationen zu GNSS-Satellitensystemen finden Sie unter [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Drücken Sie auf dem Displaydesign , wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität. Blättern Sie nach unten, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und danach **Satelliten**.

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

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

**Standard verwenden:** Ermöglicht es der Uhr, die Standardeinstellungen für den Aktivitätsfokusmodus für GNSS-Satelliten zu verwenden ([Anpassen eines Standardfokusmodus, Seite 122](#)).

**Nur GPS:** Aktiviert das GPS-Satellitensystem.

**Alle Systeme:** Aktiviert mehrere GNSS-Satellitensysteme. Die gemeinsame Verwendung mehrerer GNSS-Satellitensysteme bietet in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung und erfasst die Position schneller als bei der ausschließlichen Verwendung des GPS. Allerdings kann bei der Verwendung mehrerer GNSS-Systeme die Akku-Laufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung des GPS.

**Alle + Multiband:** Aktiviert mehrere GNSS-Satellitensysteme auf mehreren Frequenzbändern. Multiband-GNSS-Systeme nutzen mehrere Frequenzbänder und ermöglichen einheitlichere Trackaufzeichnungen, eine optimierte Positionsfindung, eine optimierte Mehrwegeausbreitung und weniger atmosphärische Fehler, wenn die Uhr in schwierigen Umgebungen verwendet wird.

**Automatische Auswahl:** Ermöglicht es der Uhr, mithilfe der SatIQ™ Technologie dynamisch das beste Multiband-GNSS-System basierend auf der Umgebung auszuwählen. Die Einstellung Automatische Auswahl bietet die beste Positionsgenauigkeit bei gleichzeitiger Priorisierung der Akkulaufzeit.

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

## Segmente

Sie können Lauf- oder Radfahrsegmente aus Ihrem Garmin Connect Konto an das Gerät senden. Nachdem ein Segment auf dem Gerät gespeichert wurde, können Sie gegen dieses Segment antreten und versuchen, Ihren persönlichen Rekord oder die Rekorde anderer Teilnehmer, die dieses Segment absolviert haben, zu erreichen oder zu übertreffen.

**HINWEIS:** Wenn Sie eine Strecke aus Ihrem Garmin Connect Konto herunterladen, können Sie auch alle verfügbaren Segmente der Strecke herunterladen.

### Strava™ Segmente

Sie können Strava Segmente auf das Forerunner Gerät herunterladen. Folgen Sie Strava Segmenten, um Ihre Leistung mit Ihren vorherigen Touren, mit Freunden und mit Profis zu vergleichen, die dasselbe Segment absolviert haben.

Wenn Sie Strava Mitglied werden möchten, rufen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto das Segmentemenü auf. Weitere Informationen finden Sie unter [www.strava.com](http://www.strava.com).

Die Informationen in diesem Handbuch gelten sowohl für Garmin Connect Segmente als auch für Strava Segmente.

### Anzeigen von Segmentdetails

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.

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

3 Drücken Sie .

4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

5 Wählen Sie **Segmente**.

6 Wählen Sie ein Segment.

7 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Wettkampfzeiten**, um die Zeit und die Durchschnittsgeschwindigkeit bzw. -pace für den Segmentbesten anzuzeigen.
- Wählen Sie **Karte**, um das Segment auf der Karte anzuzeigen.
- Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil des Segments anzuzeigen.

### Abfahren eines Segments

Segmente sind virtuelle Wettkampfstrecken. Sie können gegen ein Segment antreten und Ihre Leistung mit früheren Aktivitäten, der Leistung anderer Personen, Verbindungen in Ihrem Garmin Connect Konto oder anderen Läufern oder Radlern vergleichen. Sie können die Aktivitätsdaten in Ihr Konto bei Garmin Connect hochladen, um Ihre Segmentposition anzuzeigen.

**HINWEIS:** Wenn Ihr Garmin Connect Konto und Ihr Strava Konto miteinander verknüpft sind, wird die Aktivität automatisch an Ihr Strava Konto gesendet, damit Sie die Segmentposition anzeigen können.

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

3 Absolvieren Sie ein Lauf- oder Radtraining.

Wenn Sie sich einem Segment nähern, wird eine Meldung angezeigt, und Sie können gegen das Segment antreten.

4 Beginnen Sie jetzt, das Segment abzufahren.

Nach Abschluss des Segments wird eine Meldung angezeigt.

## Steuerungen

Das Steuerungsmenü bietet schnellen Zugriff auf Funktionen und Optionen der Uhr. Sie können im Steuerungsmenü Optionen hinzufügen, entfernen und neu anordnen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 67](#)).

Halten Sie auf einer beliebigen Seite  gedrückt.



Symbol	Name	Beschreibung
	ABC	Wählen Sie die Option, um die App für Höhenmesser, Barometer und Kompass zu öffnen.
	Flugmodus	Wählen Sie die Option, um den Flugzeugmodus zu aktivieren und auf diese Weise die Funkübertragung abzuschalten.
	Wecker	Wählen Sie die Option, um einen Alarm hinzuzufügen oder zu bearbeiten ( <a href="#">Einstellen eines Alarms, Seite 93</a> ).
	Alternative Zeitzone	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzuzeigen ( <a href="#">Hinzufügen alternativer Zeitzonen, Seite 96</a> ).
	Höhenmesser	Wählen Sie die Option, um die Höhenmesserseite zu öffnen.
	Hilfe	Wählen Sie die Option, um eine Notfallhilfeanfrage zu senden ( <a href="#">Anfordern von Notfallhilfe, Seite 140</a> ).
	Barometer	Wählen Sie die Option, um die Barometerseite zu öffnen.
	Energiesparmodus	Wählen Sie die Option, um den Energiesparmodus zu aktivieren ( <a href="#">Anpassen des Energiesparmodus, Seite 148</a> ).
	Helligkeit	Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen ( <a href="#">Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 104</a> ).
	Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um die Herzfrequenzübertragung an ein gekoppeltes Gerät zu aktivieren ( <a href="#">Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 125</a> ).
	Rechner	Wählen Sie die Option, um den Rechner zu verwenden, einschließlich des Trinkgeldrechners.
	Kalender	Wählen Sie die Option, um die nächsten Events aus dem Kalender des Smartphones anzuzeigen.
	Kamerafunktionen	Ermöglicht es Ihnen, manuell ein Foto aufzunehmen und einen Videoclip aufzuzeichnen ( <a href="#">Verwenden der Varia Kamerafunktionen, Seite 111</a> ).
	Uhren	Wählen Sie die Option, um die Uhren App zu öffnen und dort einen Alarm, einen Timer oder eine Stoppuhr einzurichten oder um alternative Zeitzonen anzuzeigen ( <a href="#">Uhren, Seite 93</a> ).
	Kompass	Wählen Sie die Option, um die Kompassseite zu öffnen.
	Anzeige	Wählen Sie die Option, um das Display für Alarne, Gesten und den Modus Display immer an zu deaktivieren ( <a href="#">Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 104</a> ).
	DND	Wählen Sie die Option, um den DND-Modus zu aktivieren und auf diese Weise das Display abzublenden und Alarne und Benachrichtigungen zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie sich einen Film ansehen.
	Telefon suchen	Wählen Sie die Option, um einen akustischen Alarm auf dem gekoppelten Smartphone auszugeben, wenn es sich in Bluetooth Reichweite befindet. Die Bluetooth Signalstärke wird auf dem Display der Forerunner Uhr angezeigt und nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.

Symbol	Name	Beschreibung
		Wählen Sie die Option, um während einer GPS-Aktivität zum verloren gegangenen Smartphone zu navigieren ( <a href="#">Auffinden eines während einer GPS-Aktivität verloren gegangenen Smartphones, Seite 116</a> ).
	Taschenlampe	Wählen Sie die Option, um die LED-Taschenlampe einzuschalten ( <a href="#">Verwenden der LED-Taschenlampe, Seite 67</a> ).
	Fokusmodus	Wählen Sie die Option, um den aktuellen Fokusmodus zu ändern ( <a href="#">Fokusmodi, Seite 122</a> ).
	Garmin Share	Wählen Sie die Option, um die Garmin Share App zu öffnen ( <a href="#">Garmin Share, Seite 116</a> ).
	Protokoll	Wählen Sie die Option, um das Aktivitätenprotokoll, die Rekorde und die Gesamtwerte anzuzeigen.
	Messenger	Wählen Sie die Option, um über die Messenger App Nachrichten anzuzeigen und zu senden ( <a href="#">Verwenden der Messenger Funktion, Seite 18</a> ).
	Musik	Wählen Sie die Option, um die Musikwiedergabe auf dem Smartphone zu steuern. Wählen Sie die Option, um die Musikwiedergabe auf der Smartwatch oder dem Smartphone zu steuern.
	Benachrichtigungen	Wählen Sie die Option, um entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr anzuzeigen ( <a href="#">Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 114</a> ).
	Telefon	Wählen Sie die Option, um die Bluetooth Technologie und die Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone zu deaktivieren.
	Smartphone-Assistent	Wählen Sie die Option, um den Sprachassistenten des Smartphones zu verbinden ( <a href="#">Verwenden des Smartphone-Assistenten, Seite 113</a> ).
	Ausschalten	Wählen Sie die Option, um die Smartwatch auszuschalten.
	Pulsoximeter	Wählen Sie die Option, um die Pulse Ox App zu öffnen ( <a href="#">Pulsoximeter, Seite 125</a> ).
	Red Shift	Wählen Sie die Option, damit das Display in Rottönen angezeigt wird, um die Uhr bei schwachem Licht zu verwenden.
	Referenzpunkt	Wählen Sie die Option um einen Referenzpunkt für die Navigation einzurichten ( <a href="#">Einrichten von Referenzpunkten, Seite 138</a> ).
	Position speichern	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Position zu speichern, um später dorthin zurück zu navigieren ( <a href="#">Verwenden der Favoriten-App, Seite 13</a> ).
	Einstellungen	Wählen Sie die Option, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
	Schlafmodus	Wählen Sie die Option, um den Schlafmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren ( <a href="#">Fokusmodi, Seite 122</a> ).
	Stoppuhr	Wählen Sie die Option, um die Stoppuhr zu starten ( <a href="#">Verwenden der Stoppuhr, Seite 95</a> ).

Symbol	Name	Beschreibung
	Stroboskop	Wählen Sie die Option, um das LED-Taschenlampen-Stroboskop einzuschalten. Sie können einen benutzerdefinierten Stroboskopmodus erstellen ( <a href="#">Bearbeiten des benutzerdefinierten Taschenlampen-Stroboskops, Seite 68</a> ).
	SONNENAUFGANG UND -UNTERGANG	Wählen Sie die Option, um die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung anzuzeigen.
	Synchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit dem gekoppelten Smartphone zu synchronisieren.
	Uhrzeitsynchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit der Uhrzeit des Smartphones oder unter Verwendung von Satelliten zu synchronisieren.
	Timer	Wählen Sie die Option, um einen Countdown-Timer einzurichten ( <a href="#">Verwenden des Countdown-Timers, Seite 94</a> ).
	Touchscreen	Wählen Sie die Option, um Touchscreen-Steuerungen zu deaktivieren.
	Touchscreen-Sperre	Wählen Sie die Option, damit Sie von oben nach unten über das Display streichen können, um den Touchscreen zu entsperren.
	Sprachbefehl	Wählen Sie die Option, um die Sprachbefehl-App zu öffnen und einen Befehl zu sprechen ( <a href="#">Verwenden von Sprachbefehlen, Seite 14</a> ).
	Sprachnotizen	Wählen Sie die Option, um die Sprachnotiz-App zu öffnen und eine Notiz aufzzeichnen ( <a href="#">Aufzeichnen von Sprachnotizen, Seite 14</a> ).
	Lautstärke	Wählen Sie die Option, um die Lautstärkeregelung der Smartwatch zu öffnen.
	Brieftasche	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay Brieftasche zu öffnen und mit der Smartwatch für Einkäufe zu bezahlen ( <a href="#">Garmin Pay, Seite 16</a> ).
	Wasserausstoß	Wählen Sie die Option, um Töne auszugeben und dadurch Wasser aus den Lautsprecher- und Mikrofonanschlüssen auszustoßen.
	Wetter	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Wettervorhersage und die aktuellen Bedingungen anzuzeigen.
	Wi-Fi	Wählen Sie die Option, um Wi-Fi Kommunikationen zu deaktivieren.

## Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü die Optionen des Kurzbefehlmenüs hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern ([Steuerungen, Seite 63](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Steuerungsmenü zu öffnen.
- 2 Halten Sie  gedrückt.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Steuerungen hinzufügen** und anschließend eine hinzuzufügende Steuerung, um dem Menü eine Steuerung hinzuzufügen.
  - Wählen Sie **Steuerungen neu anordnen**, anschließend eine zu verschiebende Steuerung und drücken Sie  oder 

## Verwenden der LED-Taschenlampe

### **WARNUNG**

Dieses Gerät verfügt u. U. über eine Taschenlampe, die so programmiert werden kann, dass sie in verschiedenen Intervallen blinkt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, falls Sie Epilepsie haben oder empfindlich auf helles Licht oder Blinklicht reagieren.

Die Verwendung der Taschenlampe reduziert die Akkulaufzeit. Sie können die Helligkeit reduzieren, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Drücken Sie bei Bedarf - Drücken Sie  oder  oder 

### **ACHTUNG**

Wenn Sie die Taschenlampe programmieren, damit sie in einem Notrufmuster blinks, bedeutet das nicht, dass für Sie Kontakt mit Ihren Notfallkontakte oder mit Notdiensten aufgenommen wird. Die Notfallkontakt-Informationen werden nur angezeigt, wenn sie in der Garmin Connect App eingerichtet wurden.

## Bearbeiten des benutzerdefinierten Taschenlampen-Stroboskops

Die Verwendung des Taschenlampen-Stroboskops reduziert die Akkulaufzeit.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > Benutzerdefiniert.
- 3 Drücken Sie , um das Taschenlampen-Stroboskop einzuschalten (optional).
- 4 Wählen Sie .
- 5 Drücken Sie  oder , um zu einer Stroboskop-Einstellung zu blättern.
- 6 Drücken Sie , um die Einstellungsoptionen zu durchblättern.
- HINWEIS:** Sie können ein langsames Blinken wählen, um die Auswirkungen auf die Akkulaufzeit zu verringern.
- 7 Drücken Sie zum Speichern .

## Übersichten

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern ([Anzeigen von Übersichten, Seite 72](#)). Für einige Übersichten ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Einige Übersichten werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Übersichtsliste manuell hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 72](#)). Einige Übersichten werden in einer Gruppe ähnlicher Werte angezeigt, z. B. Gesundheit oder Leistung bei Aktivitäten.

**TIPP:** Sie können Übersichten auch im Connect IQ Shop herunterladen ([Connect IQ-Funktionen, Seite 120](#)).

Name	Beschreibung
ABC	Zeigt kombinierte Informationen für den Höhenmesser, das Barometer und den Kompass an.
Alternative Zeitzonen	Zeigt die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen an ( <a href="#">Hinzufügen alternativer Zeitzonen, Seite 96</a> ).
Höhenakklimatisierung	Bei Höhen über 800 m (2.625 Fuß) werden Grafiken mit höhenkorrigierten Werten für die durchschnittliche Pulsoximetermessung, Atemfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe für die letzten sieben Tage angezeigt.
Höhenmesser	Zeigt basierend auf Änderungen des Drucks die ungefähre Höhe an.
Barometer	Zeigt basierend auf der Höhe die Umgebungsdruckdaten an.
Body Battery™	Wenn Sie das Gerät den ganzen Tag tragen, werden hier der aktuelle Body Battery Level und eine Grafik des Levels der letzten Stunden angezeigt ( <a href="#">Body Battery, Seite 73</a> ).
Kalender	Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.
Kalorien	Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.
Kamerafunktionen	Ermöglicht es Ihnen, manuell ein Foto aufzunehmen und einen Videoclip aufzuzeichnen, wenn das Gerät mit einem kompatiblen Varia™ Frontlicht oder Rücklicht mit Dashcam gekoppelt ist ( <a href="#">Verwenden der Varia Kamerafunktionen, Seite 111</a> ).
Kompass	Zeigt einen elektronischen Kompass an.
Countdowns	Zeigt die nächsten Countdown-Events an.
Radfahrvermögen	Zeigt Ihren Fahrertyp, die aerobe Ausdauer, den aeroben Bereich und den anaeroben Bereich an ( <a href="#">Anzeigen des Radfahrvermögens, Seite 90</a> ).
Radfahrleistung	Zeigt Daten zur Radfahrleistung an, beispielsweise VO2max- und FTP-Berechnungen ( <a href="#">Leistungsmesswerte, Seite 74</a> ).
Hundeortung	Zeigt Informationen zur Position des Hundes an, wenn Sie ein kompatibles Hundeortungsgerät mit der Forerunner Uhr gekoppelt haben.
Ausdauerwert	Zeigt einen Wert, eine Grafik und eine kurze Beschreibung der Gesamtausdauer basierend auf allen aufgezeichneten Aktivitäten an ( <a href="#">Ausdauerwert, Seite 89</a> ).
Stockwerke hochgestiegen	Zeichnet die Anzahl der hochgestiegenen Stockwerke und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels auf.
Garmin Coach	Zeigt geplante Trainings an, wenn Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einen adaptiven Garmin Coach-Trainingsplan wählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst.
Golf	Zeigt Golfwerte und -statistiken für die letzte Runde an.
Health Snapshot	Startet auf der Uhr eine Health Snapshot Sitzung, bei der mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufgezeichnet werden, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Zustand. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Zeigt Übersichten Ihrer gespeicherten Health Snapshot Sitzungen an.
Health Status	Zeigt Gesundheitsdaten an, beispielsweise Atmung und Hauttemperatur.
Herzfrequenz	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) sowie eine Grafik der durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe (RHF) an.

Name	Beschreibung
Hill Score	Zeigt einen Wert, eine Grafik, einbezogene Messwerte und eine kurze Beschreibung der Leistung bei Anstiegen basierend auf allen aufgezeichneten Laufaktivitäten an ( <a href="#">Hill Score, Seite 89</a> ).
Protokoll	Zeigt das Aktivitätenprotokoll und eine Grafik der aufgezeichneten Aktivitäten an ( <a href="#">Verwenden des Protokolls, Seite 98</a> ).
HFV-Status	Zeigt einen 7-Tage-Durchschnitt Ihrer Herzfrequenzvariabilität über Nacht an ( <a href="#">Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 77</a> ).
Intensitätsminuten	Zeichnet die Zeit auf, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbracht haben, das Wochenziel für Intensitätsminuten und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels.
inReach® Steuerungen	Sendet Nachrichten über das gekoppelte inReach Gerät ( <a href="#">Verwenden der inReach Fernbedienung, Seite 112</a> ).
Jetlag-Ratgeber	Zeigt Ihre innere Uhr auf Reisen an und unterstützt Sie dabei, sich an die Zeitzone am Ziel zu akklimatisieren ( <a href="#">Verwenden des Jetlag-Ratgebers, Seite 92</a> ).
Letzte Aktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.
Letzte Tour Letztes Lauftraining Letztes Schwimmtraining	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität und ein Protokoll der angegebenen Sportart an.
Leuchten	Bietet Bedienelemente für Fahrradlichter, wenn ein Varia Licht mit der Forerunner Uhr gekoppelt ist.
Messenger	Zeigt Ihre Garmin Messenger App-Unterhaltungen an und ermöglicht es Ihnen, über die Uhr auf Nachrichten zu antworten ( <a href="#">Garmin Messenger App, Seite 121</a> ).
Mondphase	Zeigt basierend auf Ihrer GPS-Position die Zeiten für Mondaufgang und Monduntergang sowie die Mondphase an.
Musik	Bietet Music-Player-Funktionen für das Smartphone. Bietet Music-Player-Funktionen für das Smartphone oder die Musik auf der Uhr.
Nickerchen	Zeigt die Gesamtzeit für Nickerchen an und inwieweit die Body Battery Reserven gestiegen sind. Sie können den Nickerchen-Timer starten und einen Alarm als Wecker einrichten ( <a href="#">Fokusmodi, Seite 122</a> ).
Benachrichtigungen	Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones auf einkommende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin ( <a href="#">Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 114</a> ).
Primärer Wettkampf	Zeigt den Wettkampf an, den Sie in Ihrem Garmin Connect Kalender als primären Wettkampf festlegen ( <a href="#">Wettkampfkalender und primärer Wettkampf, Seite 91</a> ).
Pulsoximeter	Ermöglicht es Ihnen, eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen ( <a href="#">Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 126</a> ). Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird keine Messung aufgezeichnet.
Wettkampfkalender	Zeigt die nächsten Wettkämpfe an, die in Ihrem Garmin Connect Kalender eingetragen sind ( <a href="#">Wettkampfkalender und primärer Wettkampf, Seite 91</a> ).
Erholung	Zeigt die Erholungszeit an. Die Höchstzeit beträgt vier Tage.

Name	Beschreibung
Atmung	Die aktuelle Atemfrequenz in Atemzügen pro Minuten und der Durchschnitt für sieben Tage. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft.
Running Economy	Zeigt an, wie viel Energie das aerobe Laufen kostet. Die Berechnung für die Running Economy berücksichtigt mehrere wichtige Messdaten ( <a href="#">Running Economy, Seite 79</a> ).
Laufleistung	Zeigt Daten zur Laufleistung an, beispielsweise VO2max und Laktatschwelle ( <a href="#">Leistungsmesswerte, Seite 74</a> ).
Running Tolerance	Verfolgt Ihre Fähigkeit, Laufaktivitäten zu absolvieren, und wägt diese gegen das Verletzungsrisiko und Leistungssteigerungen ab ( <a href="#">Running Tolerance, Seite 88</a> ).
Schlafcoach	Stellt Empfehlungen für das Schlafbedürfnis bereit, die auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, der circadianen Rhythmisik, dem HFV-Status und Nickerchen basieren.
Sleep Score	Zeigt die Gesamtschlafzeit, einen Sleep Score und Informationen zu Schlafstadien für die vorherige Nacht an. Sie können auch Atemveränderungen über Nacht anzeigen ( <a href="#">Schlafüberwachung, Seite 128</a> ).
Schritte	Zeichnet die Schrittanzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die vorherigen Tage auf.
Aktien	Zeigt eine anpassbare Liste mit Aktien an ( <a href="#">Hinzufügen von Aktien, Seite 92</a> ).
Stress	Zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels an. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft. Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr den Stresslevel nicht ermitteln kann, werden keine Stresswerte aufgezeichnet.
Sonnenaufgang und -untergang	Zeigt die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und bürgerliche Dämmerung an.
Temperatur	Zeigt Temperaturdaten vom internen Temperatursensor an.
Trainingsbereitschaft	Zeigt einen Wert und eine kurze Nachricht an, damit Sie besser ermitteln können, wie bereit Sie jeden Tag für das Training sind ( <a href="#">Trainingsbereitschaft, Seite 87</a> ).
Trainingszustand	Zeigt den aktuellen Trainingszustand und die aktuelle Trainingsbelastung an, die Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung bietet ( <a href="#">Trainingszustand, Seite 82</a> ).
Wetter	Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an. Sie können die aktuellen Wetterbedingungen mittels verschiedener Kartenüberlagerungen auf der Karte anzeigen.

## Anzeigen von Übersichten

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign , um die Übersichtsliste zu durchblättern.



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

- 2 Drücken Sie , um weitere Informationen anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie , um Details zu einer Übersicht anzuzeigen.
  - Drücken Sie , um weitere Optionen und Funktionen für eine Übersicht anzuzeigen.

## Anpassen der Übersichtsliste

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign , um die Übersichtsliste anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine Übersicht, drücken Sie  oder , um die Übersicht zu verschieben, und drücken Sie , um die neue Position zu wählen und auf diese Art die Position einer Übersicht in der Liste zu ändern.
  - Wählen Sie eine Übersicht und anschließend , um eine Übersicht aus der Liste zu entfernen.
  - Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend ein oder mehrere Übersichten, um der Liste eine Übersicht hinzuzufügen.

**TIPP:** Wählen Sie **Ordner erstellen**, um einen Order zu erstellen, der mehrere Übersichten enthält ([Erstellen eines Übersichtsordners, Seite 73](#)).

## Erstellen eines Übersichtsordners

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign , um die Übersichtsliste anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Bearbeiten** > **Hinzufügen** > **Ordner erstellen**.
- 3 Wählen Sie die Übersichten, die im Ordner enthalten sein sollen, und wählen Sie **Fertig**.  
**HINWEIS:** Falls sich die Übersichten bereits in der Übersichtsliste befinden, können Sie sie in den Ordner verschieben oder kopieren.
- 4 Wählen Sie einen Namen für den Ordner oder geben Sie einen Namen ein.
- 5 Wählen Sie ein Symbol für den Ordner.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
  - Wechseln Sie in der Übersichtsliste zum Ordner und halten Sie  gedrückt, um den Ordner zu bearbeiten.
  - Öffnen Sie den Ordner und wählen Sie **Bearbeiten**, um die Übersichten im Ordner zu bearbeiten ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 72](#)).

## Body Battery

Die Uhr analysiert die Daten zu Herzfrequenzvariabilität, Stresslevel, Schlafqualität und Aktivität, um Ihre gesamten Body Battery Reserven zu ermitteln. Ähnlich wie eine Tankanzeige im Auto werden damit Ihre verfügbaren Energiereserven dargestellt. Die Body Battery Reserven werden auf einer Skala von 5 bis 100 angegeben. Dabei stehen 5 bis 25 für sehr niedrige Energiereserven, 26 bis 50 für niedrige Energiereserven, 51 bis 75 für mittlere Energiereserven und 76 bis 100 für hohe Energiereserven.

Sie können die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto synchronisieren, um die aktuellen Body Battery Reserven, langfristige Trends und zusätzliche Details anzuzeigen ([Tipps für optimierte Body Battery Daten, Seite 73](#)).

## Tipps für optimierte Body Battery Daten

- Sie erhalten genauere Ergebnisse, wenn Sie die Uhr beim Schlafen tragen.
- Durch einen guten Schlaf werden die Body Battery Energiereserven wieder aufgebaut.
- Anstrengende Aktivitäten und hoher Stress können zu einem schnelleren Abbau der Body Battery Reserven führen.
- Die Nahrungsaufnahme und anregende Genussmittel wie Koffein wirken sich nicht auf die Body Battery Reserven aus.

## Leistungsmesswerte

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

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

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

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

**HFV-Status:** Die Uhr analysiert Ihre am Handgelenk gemessenen Herzfrequenzdaten während Sie schlafen, um basierend auf Ihren persönlichen, über längere Zeit erfassten HFV-Durchschnittswerten Ihre Herzfrequenzvariabilität zu ermitteln ([Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 77](#)).

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

**Prognostizierte Wettkampfzeiten:** Die Uhr ermittelt anhand der VO2max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht ([Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten, Seite 76](#)).

**Leistungszustand:** Der Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung, nachdem Sie 6 bis 20 Minuten einer Aktivität abgeschlossen haben. Sie kann als Datenfeld hinzugefügt werden, damit Sie Ihren Leistungszustand während der restlichen Aktivität anzeigen können. Dabei wird Ihr aktueller Leistungszustand mit Ihrem durchschnittlichen Fitnesslevel verglichen ([Leistungszustand, Seite 78](#)).

**Leistungskurve (Radfahren):** Die Leistungskurve zeigt Ihre beibehaltene Leistungsabgabe über Zeit an. Sie können die Leistungskurve für den vorherigen Monat, für drei Monate oder für zwölf Monate anzeigen ([Anzeigen der Leistungskurve, Seite 82](#)).

**Running Economy:** Die Running Economy beschreibt die Energieeffizienz eines Läufers. Die Berechnung für die Running Economy berücksichtigt mehrere wichtige Messdaten ([Running Economy, Seite 79](#)).

**Stamina:** Die Uhr verwendet die VO2max-Berechnung und die Herzfrequenz, um eine Echtzeit-Staminaberechnung durchzuführen. Sie kann als Datenseite hinzugefügt werden, sodass Sie während der Aktivität die potenzielle und die aktuelle Stamina anzeigen können ([Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit, Seite 81](#)).

**VO2max:** Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 75](#)).

## Informationen zur VO2max-Berechnung

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

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



<span style="background-color: #8050A0; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> Lila	Überragend
<span style="background-color: #0080C0; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> Blau	Ausgezeichnet
<span style="background-color: #50A050; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> Grün	Gut
<span style="background-color: #FF8000; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> Orange	Ausreichend
<span style="background-color: #F05040; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> Rot	Schlecht

VO2max-Daten werden von Firstbeat Analytics bereitgestellt. VO2max-Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang ([VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 181](#)) und unter [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) zu finden.

## Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen

Zum Verwenden dieser Funktion ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 107](#)).

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 145](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 146](#)). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich die Uhr an Ihre Laufleistung an. Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Ultralauf- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivitäten nicht auf die VO2max auswirken soll ([Aktivitätseinstellungen, Seite 54](#)).

- 1 Starten Sie ein Lauftraining.
- 2 Laufen Sie im Freien mit mäßiger oder hoher Intensität, wobei Sie mindestens 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen.
- 3 Es müssen mindestens 10 Minuten verstrichen sein, bevor Sie **Speichern** wählen.
- 4 Drücken Sie  bzw. , um die Leistungswerte zu durchblättern.

## Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren

Zum Verwenden dieser Funktion sind ein Leistungsmesser und die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Der Leistungsmesser muss mit der Uhr gekoppelt sein ([Koppeln von Funksensoren, Seite 107](#)). Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit der Uhr koppeln.

Sie erhalten die genauesten Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 145](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 146](#)). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich die Uhr jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst.

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

## Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 145](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 146](#)).

Die Uhr ermittelt anhand der VO2max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 75](#)). Die Uhr analysiert die Trainingsdaten von mehreren Wochen, um die Wettkampfzeitprognosen zu optimieren.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign , um die Laufleistungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie .
- 3 Blättern Sie, um eine prognostizierte Wettkampfzeit anzuzeigen.

4 Drücken Sie , um weitere Informationen anzuzeigen.



5 Blättern Sie, um Prognosen für andere Distanzen anzuzeigen.

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

### Herzfrequenzvariabilitäts-Status

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



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

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

## Leistungszustand

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

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

**HINWEIS:** Sie müssen einige Lauf- oder Radfahrtrainings mit einem Herzfrequenzsensor absolvieren, damit das Gerät eine genaue VO2max-Berechnung und Ihre Leistungsfähigkeit beim Laufen oder Radfahren ermitteln kann ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 75](#)).

## Anzeigen des Leistungszustands

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

- 1 Fügen Sie einer Trainingsseite die Option **Leistungszustand** hinzu ([Anpassen der Datenseiten, Seite 53](#)).
- 2 Absolvieren Sie ein Lauf- oder Radtraining.  
Nach 6 bis 20 Minuten wird Ihr Leistungszustand angezeigt.
- 3 Blättern Sie zu der Trainingsseite, um während des Lauf- oder Radtrainings Ihren Leistungszustand anzuzeigen.

## Running Economy

Die Running Economy misst, wie viel Energie das Laufen kostet. Während die VO<sub>2</sub>max die maximale Sauerstoffmenge misst, die der Körper bei intensiver Aktivität verwerten kann, gibt die Running Economy an, wie effizient der Körper diese Energie in Leistung umwandelt. Die Running Economy wird in Milliliter der Sauerstoffaufnahme pro Kilogramm Körpergewicht pro Kilometer ausgegeben (ml/kg/km). Niedrigere Werte weisen auf einen geringeren Energieverbrauch hin.

**Anforderungen:** Sie müssen mehrere Lauf- oder Laufbahnaktivitäten im Freien aufzeichnen und dabei ein kompatibles Zubehör tragen, das den Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt misst, beispielsweise den HRM 600.

**Wichtige Faktoren:** Für die Running Economy werden Profilinformationen, Laufprotokoll, Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Laufeffizienz berücksichtigt. Der Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt ist ein wichtiger Faktor, da er erfasst, wie viel langsamer Sie werden, wenn Ihr Fuß den Boden berührt ([Laufeffizienz, Seite 108](#)). Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für Größe und Gewicht richtig sind, damit Sie die besten Ergebnisse erzielen ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 145](#)).

**Informationen zu den Ergebnissen:** Denken Sie daran, dass es bei der Running Economy letztlich um die aerobe Leistung geht. Einfache, mindestens 30 Minuten lange Laufeinheiten auf einer Laufbahn oder auf einer flachen Strecke sind am hilfreichsten, um mehr Einblicke in diesen Wert zu erhalten. Indoor-Läufe und Trailruns werden nicht für die Berechnung oder Aktualisierung der Running Economy verwendet. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running) und im Anhang ([Running Economy-Einstufungen, Seite 181](#)).

## Anzeigen der Running Economy

- Drücken Sie auf dem Displaydesign , um die Laufleistungsübersicht anzuzeigen.
- **HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie die Übersicht zur Übersichtsliste hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 72](#)).
- Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ••• > **Leistungsstatistiken** > **Running Economy**. Sie können die Running Economy auch den Hauptmenüdaten hinzufügen.

## FTP-Berechnung

Zum Abrufen der Berechnung der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) müssen Sie einen Leistungsmesser mit der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 107](#)) und die VO2max-Berechnung abrufen ([Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren, Seite 76](#)).

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

- 1 Blättern Sie auf dem Displaydesign nach unten, um die Leistungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie die Übersicht aus, um Leistungsdaten anzuzeigen.
- 3 Blättern Sie durch die Optionen, um die FTP-Berechnung anzuzeigen.

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

	Lila	Überragend
	Blau	Ausgezeichnet
	Grün	Gut
	Orange	Ausreichend
	Rot	Untrainiert

Weitere Informationen finden Sie im Anhang ([FTP-Einstufungen, Seite 182](#)).

## Laktatschwelle

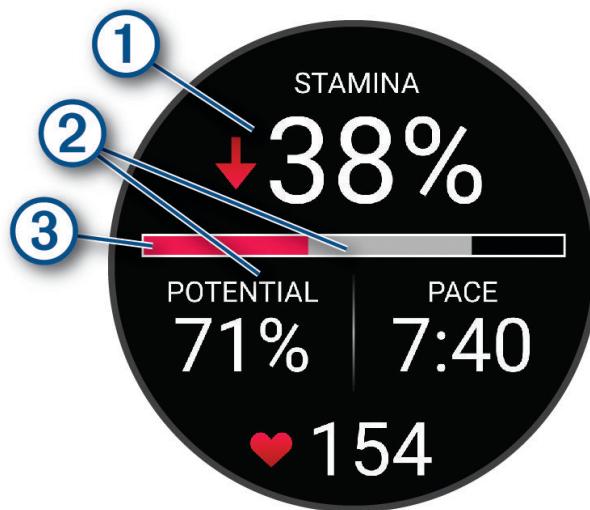
Die Laktatschwelle ist die Trainingsintensität, bei der Laktat (Milchsäure) in den Blutkreislauf abgegeben wird. Beim Laufen wird diese Intensitätsstufe anhand von Pace, Herzfrequenz oder Leistung berechnet. Wenn Läufer über die Laktatschwelle hinausgehen, setzt die Ermüdung verstärkt ein. Bei erfahrenen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

Wenn Sie Ihre Laktatswellen-Herzfrequenz bereits kennen, können Sie sie in den Benutzerprofil-Einstellungen eingeben ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 146](#)). Mit der Funktion **Automatische Erkennung** können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen.

## Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit

Die Uhr kann basierend auf Herzfrequenzdaten und der VO2max-Berechnung eine Echtzeit-Staminaberechnung durchführen ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 75](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten**.
- 3 Wählen Sie eine Lauf- oder Radfahraktivität.
- 4 Drücken Sie .
- 5 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 6 Wählen Sie **Datenseiten > Neu hinzufügen > Stamina**.
- 7 Drücken Sie  oder , um die Position der Datenseite zu ändern (optional).
- 8 Drücken Sie , um das primäre Staminadatenfeld zu bearbeiten (optional).
- 9 Starten Sie die Aktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 20](#)).
- 10 Drücken Sie  oder , um zur Datenseite zu blättern.



 ①	Primäres Staminadatenfeld. Zeigt den aktuellen Staminaprozentsatz, die verbleibende Distanz oder die verbleibende Zeit an.
 ②	Potenzielle Stamina.
 ③	Aktuelle Stamina.  Rot: Stamina nimmt ab.  Orange: Stamina bleibt gleich.  Grün: Stamina wird wieder aufgebaut.

## Anzeigen der Leistungskurve

Zum Anzeigen Ihrer Leistungskurve müssen Sie in den letzten 90 Tagen eine Tour über mindestens eine Stunde aufgezeichnet und dabei einen Leistungsmesser verwendet haben ([Koppeln von Funksensoren, Seite 107](#)).

Sie können Trainings in Ihrem Garmin Connect Konto erstellen. Die Leistungskurve zeigt Ihre beibehaltene Leistungsabgabe über Zeit an. Sie können die Leistungskurve für den vorherigen Monat, für drei Monate oder für zwölf Monate anzeigen.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.
- 2 Wählen Sie **Leistungsstatistiken > Leistungskurve**.

## Trainingszustand

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

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



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

**VO2max:** Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 75](#)). Die Uhr zeigt VO2max-Werte an, die in Bezug auf Hitze und Höhe korrigiert wurden, wenn Sie sich an Umgebungen mit hoher Hitze oder an große Höhe akklimatisieren ([Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe, Seite 86](#)).

**HFV:** Die HFV ist Ihr Herzfrequenzvariabilitäts-Status der letzten sieben Tage ([Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 77](#)).

**Akute Belastung:** Die akute Belastung ist eine gewichtete Summe Ihrer kürzlich ermittelten Trainingsbelastungswerte, einschließlich Länge und Intensität des Trainings. ([Akute Belastung, Seite 83](#)).

**Trainingsbelastungsfokus:** Die Uhr analysiert die Trainingsbelastung und stuft sie basierend auf der Intensität und der Struktur der einzelnen aufgezeichneten Aktivitäten in verschiedene Kategorien ein. Der Trainingsbelastungsfokus umfasst die pro Kategorie angesammelte Gesamtbelastung sowie den Fokus des Trainings. Die Uhr zeigt die Belastungsverteilung der letzten 4 Wochen an ([Trainingsbelastungsfokus, Seite 84](#)).

**Erholungszeit:** Die Erholungszeit gibt an, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können ([Erholungszeit, Seite 85](#)).

## Trainingszustandslevel

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Tipps zum Abrufen des Trainingszustands

Die Funktion für den Trainingszustand ist von aktualisierten Bewertungen Ihres Fitnesslevels abhängig, darunter mindestens eine VO2max-Berechnung pro Woche ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 75](#)). Bei Indoor-Laufaktivitäten erfolgt keine VO2max-Berechnung, damit der Fitnessleveltrend weiterhin genau bleibt. Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Ultralauf- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivitäten nicht auf die VO2max auswirken soll ([Aktivitätseinstellungen, Seite 54](#)).

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

- Führen Sie mindestens einmal pro Woche ein Lauf- oder Radfahrtraining im Freien mit einem Leistungsmesser durch, wobei die Herzfrequenz mindestens 10 Minuten lang über 70 % der maximalen Herzfrequenz liegen muss.  
Nachdem Sie die Uhr eine oder zwei Wochen lang verwendet haben, sollte der Trainingszustand verfügbar sein.
- Zeichnen Sie alle Fitnessaktivitäten auf dem primären Trainingsgerät auf, damit sich die Smartwatch an Ihre Leistung anpassen kann ([Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten, Seite 119](#)).
- Tragen Sie die Uhr stets beim Schlafen, um immer einen aktuellen HFV-Status zu erhalten. Wenn Sie einen gültigen HFV-Status haben, können Sie weiterhin einen gültigen Trainingszustand erhalten, auch wenn Sie nicht so viele Aktivitäten mit VO2max-Berechnungen haben.

## Akute Belastung

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

## Trainingsbelastungsfokus

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

**Unter Zielen:** Die 4-Wochen-Trainingsbelastung liegt in allen Intensitätskategorien unter der optimalen Belastung.

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

**Hoch aerob zu gering:** Versuchen Sie, mehr Aktivitäten mit hoher aerober Beanspruchung in das Training aufzunehmen, um langfristig die Laktatschwelle und die VO<sub>2max</sub> zu verbessern.

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

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

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

**Hoch aerober Fokus:** Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus hoch aeroben Aktivitäten zusammen. Diese Aktivitäten helfen dabei, die Laktatschwelle, die VO<sub>2max</sub> und die Ausdauer zu verbessern.

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

**Über Zielen:** Die 4-Wochen-Trainingsbelastung liegt über der optimalen Belastung.

## Belastungsverhältnis

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

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

## Informationen zum Training Effect

Mit dem Training Effect wird die Wirkung von Aktivitäten auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness gemessen. Der Training Effect erhöht sich über die Dauer der Aktivität. Während einer Aktivität steigt der Training Effect-Wert an. Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils und des Trainingsprotokolls, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet. Es gibt sieben unterschiedliche Training Effect-Bezeichnungen zum Beschreiben des Hauptnutzens der Aktivität. Jede Bezeichnung ist farbcodiert und entspricht dem Trainingsbelastungsfokus ([Trainingsbelastungsfokus, Seite 84](#)). Für jeden Feedbackausdruck, z. B. „Große Auswirkung auf die VO2max“ gibt es in den Garmin Connect Aktivitätsdetails eine entsprechende Beschreibung.

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

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

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

Training Effect	Aerober Nutzen	Anaerober Nutzen
0,0 bis 0,9	Kein Nutzen.	Kein Nutzen.
1,0 bis 1,9	Geringer Nutzen.	Geringer Nutzen.
2,0 bis 2,9	Dient zum Aufrechterhalten der aeroben Fitness.	Dient zum Aufrechterhalten der anaeroben Fitness.
3,0 bis 3,9	Wirkt sich auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich auf die anaerobe Fitness aus.
4,0 bis 4,9	Wirkt sich bedeutend auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich bedeutend auf die anaerobe Fitness aus.
5,0	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.

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

## Erholungszeit

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

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

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

## **Erholungsherzfrequenz**

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

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

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

## **Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe**

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

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

## **Anhalten und Fortsetzen des Trainingszustands**

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

Sie können den Trainingszustand fortsetzen, wenn Sie wieder bereit sind, mit dem Training zu beginnen. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie pro Woche mindestens eine VO2max-Berechnung erhalten ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 75](#)).

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

## Trainingsbereitschaft

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

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

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



Rufen Sie Ihr Garmin Connect Konto auf, um ein Protokoll der Werte für die Trainingsbereitschaft anzuzeigen.

## Running Tolerance

Die Running Tolerance soll Ihnen dabei helfen, die gelaufenen Streckenkilometer zu erhöhen. Dabei werden das Verletzungsrisiko und Leistungssteigerungen gegeneinander abgewogen. In der Running Tolerance-Übersicht auf der Uhr werden die akute biomechanische Belastung des heutigen Tages, die voraussichtlichen Streckenkilometer für die aktuelle Trainingswoche und ein Diagramm der Trends für Running Tolerance und biomechanische Belastung über mehrere Wochen angezeigt.

**Biomechanische Belastung (Kilometer oder Meile):** Die biomechanische Meile (Entsprechung) ist die Menge der mechanischen Belastung auf Ihren Körper, die beim Laufen 1 Meile auf flacher Strecke mit einfacher Pace (Grundwert) erzeugt wird. Die biomechanische Belastung wird mithilfe verschiedener Faktoren berechnet, beispielsweise Laufintensität, ob Sie bergauf oder bergab laufen und Lauffeffizienzdaten. Wenn Sie beispielsweise 5 schwierige Meilen mit Bergen laufen, könnte die biomechanische Belastung 8 betragen. Das entspräche einer tatsächlichen Belastung wie beim Laufen von 8 Meilen am Grundwert. Wenn Sie 3 Meilen langsam und locker laufen, könnte sich daraus eine biomechanische Belastung von 2,5 ergeben.

**Akute biomechanische Belastung:** Die akute biomechanische Belastung ist ein nützlicher Indikator für Ihre Laufkapazität am jeweiligen Tag im Hinblick auf Ihre wöchentliche Running Tolerance. Die biomechanische Belastung jedes neuen Laufs wird direkt zur akuten biomechanischen Belastung hinzugefügt und der Einfluss dieser Belastung nimmt mit zunehmender Zeit ab.

**Wöchentliche biomechanische Belastung:** Dieser Wert ist die ungewichtete summierte Belastung der Laufeinheiten für jede Trainingswoche. Sie können die Trainingswoche in den Garmin Connect Einstellungen einrichten. Für die aktuelle Trainingswoche wird angezeigt, wie die Belastung im Laufe der Woche zunimmt. Der Wert dient auch als Basis für die wöchentliche historische Ansicht der biomechanischen Belastung und der Running Tolerance.

**Tolerance:** Die Tolerance gibt die maximale akute Belastung an, die Ihr Körper basierend auf Ihrem Laufprotokoll verkraften kann. Der Wert ist personalisiert und wird am Anfang jeder Trainingswoche entsprechend einer wissenschaftlich basierten Interpretation Ihres kürzlichen und langfristigen Laufprotokolls angepasst. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

**Informationen zu den Ergebnissen:** Im Gegensatz zum lockeren Joggen werden beim schnellen Laufen höhere Bodenreaktionskräfte produziert und der Körper wird stärker belastet. Die Auswirkungen von Gehsegmenten während einer Laufeinheit sind nur halb so groß wie beim normalen Laufen. Im Laufaktivitätsprotokoll können Sie sich in einem Diagramm eine Gegenüberstellung der tatsächlich zurückgelegten Kilometer und der biomechanischen Belastung ansehen. Ein gesunder Ansatz beim Laufen kombiniert immer Körperbewusstsein mit Daten.

## Ausdauerwert

Anhand des Ausdauerwerts können Sie Ihre Gesamtausdauer verstehen, die auf allen mit Herzfrequenzdaten aufgezeichneten Aktivitäten basiert. Sie können Empfehlungen zum Verbessern des Ausdauerwerts anzeigen und die Top-Sportarten, die langfristig zu Ihrem Wert beitragen.

Farbzone	Beschreibung
Pink	Elite
Lila	Überragend
Blau	Experten
Grün	Gut trainiert
Gelb	Trainiert
Orange	Fortgeschritten
Rot	Freizeit

Weitere Informationen finden Sie im Anhang (*Einstufungen des Ausdauerwerts, Seite 183*).

## Hill Score

Anhand des Hill Scores können Sie Ihre aktuelle Kapazität für Bergaufläufe basierend auf Trainingsprotokoll und VO2max-Berechnung der letzten zwei Monate verstehen. Die Uhr erkennt bei Lauf-, Geh- oder Wanderaktivitäten im Freien Bergaufsegmente mit einer Steigung ab 2 %. Sie können die Ausdauer am Berg, die Kraft am Berg und langfristige Veränderungen des Hill Scores anzeigen.

Farbzone	Score	Beschreibung
Pink	95 bis 100	Elite
Lila	85 bis 94	Experten
Blau	70 bis 84	Erfahren
Grün	50 bis 69	Trainiert
Orange	25 bis 49	Herausforderer
Rot	1 bis 24	Freizeit

## Anzeigen des Radfahrvermögens

Zum Anzeigen des Radfahrvermögens muss Ihr Benutzerprofil ein Trainingsprotokoll über 7 Tage sowie aufgezeichnete VO<sub>2</sub>max-Daten enthalten ([Informationen zur VO<sub>2</sub>max-Berechnung, Seite 75](#)). Außerdem sind Leistungskurvendaten eines gekoppelten Leistungsmessers erforderlich ([Anzeigen der Leistungskurve, Seite 82](#)).

Mit dem Radfahrvermögen wird die Leistung in drei Kategorien gemessen: aerobe Ausdauer, aerober Bereich und anaerober Bereich. Das Radfahrvermögen umfasst den aktuellen Fahrertyp, z. B. Kletterer. Auch im Benutzerprofil eingegebene Informationen sind zum Ermitteln des Fahrertyps hilfreich, z. B. das Körpergewicht ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 145](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign , um die Radfahrvermögenübersicht anzuzeigen.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie die Übersicht zur Übersichtsliste hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 72](#)).

- 2 Drücken Sie , um den aktuellen Fahrertyp anzuzeigen.



- 3 Drücken Sie , um eine detaillierte Analyse Ihres Radfahrvermögens anzuzeigen (optional).

## Wettkampfkalender und primärer Wettkampf

Wenn Sie einen Wettkampf in Ihren Garmin Connect Kalender eintragen, können Sie das Event auf der Uhr anzeigen, wenn Sie die Übersicht für den primären Wettkampf hinzufügen ([Übersichten, Seite 68](#)). Das Datum des Events muss innerhalb der nächsten 365 Tage liegen. Auf der Uhr werden ein Countdown bis zum Event, Ihre Zielzeit oder prognostizierte Endzeit (nur Laufveranstaltungen) und Wetterinformationen angezeigt.



**HINWEIS:** Historische Wetterinformationen für den Ort und das Datum sind sofort verfügbar. Lokale Vorhersagedaten werden ca. 14 Tage vor dem Event angezeigt.

Falls Sie mehrere Wettkämpfe hinzufügen, werden Sie zur Auswahl eines Hauptevents aufgefordert.

Abhängig von den für das Event verfügbaren Streckendaten können Sie Höhendaten und die Streckenkarte anzeigen und einen PacePro Plan hinzufügen ([PacePro™ Training, Seite 25](#)).

### Trainieren für einen Wettkampf

Die Uhr kann tägliche Trainings vorschlagen, um Sie beim Training für ein Lauf- oder Radfahrevent zu unterstützen, wenn Sie über eine VO2max-Berechnung verfügen ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 75](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Wettkämpfe und Events > Event suchen**.
- 3 Suchen Sie nach einem Event in Ihrem Gebiet.  
Sie können auch **Event erstellen** wählen, um ein eigenes Event zu erstellen.
- 4 Wählen Sie **In Kalender eintragen**.
- 5 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.
- 6 Blättern Sie auf der Uhr zur Übersicht für den primären Wettkampf, um einen Countdown bis zum primären Wettkampf zu sehen.
- 7 Drücken Sie auf dem Displaydesign  und wählen Sie eine Lauf- oder Radfahraktivität.

**HINWEIS:** Wenn Sie mindestens ein Lauftraining im Freien absolviert und dabei Herzfrequenzdaten erhalten haben oder eine Tour absolviert und dabei Herzfrequenz- sowie Leistungsdaten erhalten haben, werden auf der Uhr tägliche Trainingsvorschläge angezeigt.

## Hinzufügen von Aktien

Zum Anpassen der Aktienliste müssen Sie zunächst die Aktienübersicht zur Übersichtsliste hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 72](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign  , um die Aktienübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie .
- 3 Wählen Sie **Bearbeiten > Hinzufügen**.
- 4 Geben Sie den Namen des Unternehmens oder das Aktiensymbol für die Aktie ein, die Sie hinzufügen möchten, und wählen Sie .
- Auf der Uhr werden Suchergebnisse angezeigt.
- 5 Wählen Sie die Aktie, die Sie hinzufügen möchten.
- 6 Wählen Sie die Aktie aus, um weitere Informationen anzuzeigen.
- TIPP:** Drücken Sie  und wählen Sie Als Favorit einrichten, um die Aktie in der Übersichtsliste anzuzeigen.

## Hinzufügen von Wetterpositionen

- 1 Blättern Sie auf dem Displaydesign durch die Optionen, um die Wetterübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie auf der ersten Seite der Übersicht .
- 3 Wählen Sie **Zwischenziel hinzufügen** und suchen Sie nach einer Position.
- 4 Wiederholen Sie bei Bedarf die Schritte 2 und 3, um weitere Positionen hinzuzufügen.

## Verwenden des Jetlag-Ratgebers

Zum Verwenden der Übersicht für den Jetlag-Ratgeber müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App eine Reise planen ([Planen von Reisen in der Garmin Connect App, Seite 92](#)).

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

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

## Planen von Reisen in der Garmin Connect App

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

# Uhren

## Einstellen eines Alarms

Sie können mehrere Alarme einstellen.

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste .
- Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie Uhren > Alarme.

3 Wählen Sie eine Option:

- Geben Sie eine Alarmzeit ein, um zum ersten Mal einen Alarm einzurichten und zu speichern.
- Wählen Sie **Neuer Alarm** und geben Sie die Alarmzeit ein, um weitere Alarne einzurichten und zu speichern.

4 Blättern Sie nach unten, um weitere Optionen anzuzeigen.

5 Wählen Sie Speichern.

## Bearbeiten von Alarmen

Wählen Sie eine Option:

- 1
- Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.
  - Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste .
  - Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie Uhren > Alarne.

3 Wählen Sie einen Alarm.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Status**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
- Wählen Sie **Zeit**, um die Alarmzeit zu ändern.
- Wählen Sie **Intelligenter Wecker**, um einen Alarm einzurichten, der Sie basierend auf einem optimalen Schlaftiming sanft in einem 30-minütigen Zeitfenster vor dem eingestellten Alarm weckt.

**HINWEIS:** Der Wecker klingelt immer zur ausgewählten Zeit und außerdem zu früheren Weckzeiten. Wenn Sie beispielsweise einen Wecker für 8:00 Uhr gestellt haben, weckt der intelligente Weckalarm Sie sanft zwischen 7:30 Uhr und 8:00 Uhr.

- Wählen Sie **Wiederholung** und anschließend, wann der Alarm wiederholt werden soll, damit der Alarm regelmäßig wiederholt wird.
- Wählen Sie **Ton und Vibration**, um die Art der Alarmbenachrichtigung auszuwählen.
- Wählen Sie **Bezeichnung**, um eine Beschreibung für den Alarm auszuwählen.
- Wählen Sie **Löschen**, um den Alarm zu löschen.

## Verwenden des Countdown-Timers

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie **Uhren > Timer**.

3 Falls Sie zuvor noch keinen Timer gespeichert haben, geben Sie die Zeit über den Touchscreen ein oder verwenden Sie die Tasten  und .

4 Falls Sie bereits einen Timer gespeichert hatten, wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Sofort-Timer** und geben Sie die Zeit ein, um einen neuen Countdown-Timer einzurichten, ohne ihn zu speichern.
- Wählen Sie **Bearbeiten > Timer hinzufügen** und geben Sie die Zeit ein, um einen neuen Countdown-Timer einzurichten und zu speichern.
- Wählen Sie einen gespeicherten Countdown-Timer, um ihn einzurichten.

5 Drücken Sie , um den Timer zu starten.

6 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:

- Wählen Sie  um den Timer zu stoppen.
- Wählen Sie , um den Timer neu zu starten.
- Wählen Sie  > **Timer speichern**, um den Timer zu speichern.
- Wählen Sie  > **Auto-Neustart**, um den Timer nach seinem Ablauf automatisch erneut zu starten.
- Wählen Sie  > **Ton und Vibration**, um die Timer-Benachrichtigung anzupassen.

## Löschen von Countdown-Timern

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie **Uhren > Timer > Bearbeiten**.

3 Wählen Sie einen Timer.

4 Wählen Sie **Löschen**.

## Verwenden der Stoppuhr

Wählen Sie eine Option:

- 1 • Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie Uhren > Stoppuhr.

- 3 Drücken Sie , um den Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie , um die Rundenzeitfunktion neu zu starten ①.



Die Stoppuhr-Gesamtzeit ② läuft weiter.

- 5 Drücken Sie , um beide Timer zu stoppen.

Wählen Sie eine Option:

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

## Hinzufügen alternativer Zeitzonen

Sie können die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzeigen.

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- Halten Sie  gedrückt.

**TIPP:** Sie können Ihre alternativen Zeitzonen auch in der Übersichtsliste anzeigen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 72](#)).

2 Wählen Sie **Uhren > Alternative Zeitzone > Neue Zone**.

3 Drücken Sie  oder , um eine Region zu markieren, und drücken Sie 

4 Wählen Sie eine Zeitzone.

## Bearbeiten alternativer Zeitzonen

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- Halten Sie  gedrückt.

**TIPP:** Sie können Ihre alternativen Zeitzonen auch in der Übersichtsliste anzeigen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 72](#)).

2 Wählen Sie **Uhren > Alternative Zeitzone**.

3 Wählen Sie eine Zeitzone.

4 Drücken Sie .

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Als Favorit einrichten**, um die Zeitzone in der Übersichtsliste anzuzeigen.
- Wählen Sie **Umbenennen**, um einen benutzerdefinierten Namen für die Zeitzone einzugeben.
- Wählen Sie **Abkürzen**, um eine benutzerdefinierte Abkürzung für die Zeitzone einzugeben.
- Wählen Sie **Bereich ändern**, um die Zeitzone zu ändern.
- Wählen Sie **Löschen**, um die Zeitzone zu löschen.

## Hinzufügen eines Countdown-Events

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- Halten Sie  gedrückt.

**TIPP:** Sie können Ihre Countdown-Events auch in der Übersichtsliste anzeigen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 72](#)).

2 Wählen Sie Uhren > Countdowns > Hinzufügen.

3 Geben Sie einen Namen ein.

4 Wählen Sie ein Jahr, einen Monat und einen Tag.

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Den ganzen Tag**.
- Wählen Sie **Bestimmte Zeit** und geben Sie eine Zeit ein.

6 Wählen Sie ein Symbol.

## Bearbeiten eines Countdown-Events

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste .
- Halten Sie  gedrückt.

**TIPP:** Sie können die Countdown-Events auch in der Übersichtsliste anzeigen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 72](#)).

2 Wählen Sie Uhren > Countdowns.

3 Wählen Sie ein Countdown-Event.

4 Drücken Sie  und wählen Sie **Als Favorit einrichten**, um das Countdown-Event in der Übersichtsliste anzuzeigen (optional).

5 Drücken Sie  und wählen Sie **Countdown bearbeiten**.

6 Wählen Sie eine Option zum Bearbeiten:

- Wählen Sie **Name**, um das Event umzubenennen.
- Wählen Sie **Datum**, um das Datum zu ändern.
- Wählen Sie **Zeit**, um die Zeit zu ändern.
- Wählen Sie **Typ**, um den Eventtyp zu ändern.
- Wählen Sie **Abkürzung**, um einen abgekürzten Namen für das Event hinzuzufügen.
- Wählen Sie **Standort**, um einen Ort für das Event hinzuzufügen.
- Wählen Sie **Erinnerungen**, um Event-Erinnerungen hinzuzufügen.
- Wählen Sie **Jährlich wiederholen**, um das Event jedes Jahr zu wiederholen.
- Wählen Sie **Countdown löschen**, um das Event zu entfernen.

## Verlauf

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

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

## Verwenden des Protokolls

Das Protokoll enthält gespeicherte Aktivitätsdaten, Rekorde und Gesamtwerte.

Eine Protokollübersicht auf der Uhr ermöglicht den schnellen Zugriff auf die Aktivitätsdaten ([Übersichten, Seite 68](#)).

1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.

2 Wählen Sie **Protokoll**.

Es wird ein Balkendiagramm Ihrer kürzlichen Aktivitäten angezeigt.

Wählen Sie eine Option:

- 3
  - Drücken Sie  und wählen Sie **Grafikoptionen**, um den Zeitraum für das Balkendiagramm zu ändern.
  - Drücken Sie  und wählen Sie **Rekorde**, um Ihre persönlichen Rekorde nach Sportart anzuzeigen ([Persönliche Rekorde, Seite 98](#)).
  - Drücken Sie  und wählen Sie **Gesamt**, um eine Wochen- oder Monatsübersicht anzuzeigen ([Anzeigen von Gesamtwerten, Seite 99](#)).
  - Drücken Sie  und wählen Sie eine Aktivität, um das Aktivitätenprotokoll anzuzeigen.

## Multisport-Protokoll

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

## Persönliche Rekorde

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

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

## Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.

2 Wählen Sie **Protokoll**.

3 Drücken Sie  und wählen Sie **Rekorde**.

4 Wählen Sie eine Sportart.

5 Wählen Sie einen Rekord.

6 Wählen Sie **Rekord anzeigen**.

## **Wiederherstellen von persönlichen Rekorden**

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

**1** Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.

**2** Wählen Sie **Protokoll**.

**3** Drücken Sie  und wählen Sie **Rekorde**.

**4** Wählen Sie eine Sportart.

**5** Wählen Sie einen Rekord, der wiederhergestellt werden soll.

**6** Wählen Sie **Zurück > ✓**.

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

## **Löschen persönlicher Rekorde**

**1** Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.

**2** Wählen Sie **Protokoll**.

**3** Drücken Sie  und wählen Sie **Rekorde**.

**4** Wählen Sie eine Sportart.

**5** Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie einen Rekord und anschließend **Rekord löschen > ✓**, um einen Rekord zu löschen.
- Wählen Sie **Alle Rekorde löschen > ✓**, um alle Rekorde für die Sportart zu löschen.

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

## **Anzeigen von Gesamtwerten**

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

**1** Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.

**2** Wählen Sie **Protokoll**.

**3** Drücken Sie  und wählen Sie **Gesamt**.

**4** Wählen Sie eine Aktivität aus.

**5** Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche Gesamtwerte anzuzeigen.

# Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benachrichtigungen und Alarme**.

**Smart Notifications:** Passt die auf der Uhr angezeigten Smart Notifications an ([Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 114](#)).

**Fitness:** Passt die auf der Uhr angezeigten Gesundheits- und Wellnessalarme an ([Gesundheits- und Wellnessalarme, Seite 100](#)).

**Berichteinstellungen:** Aktiviert Berichte und passt die Daten und das Design des Berichts an. Sie können **Morgenbericht** wählen, um tägliche Nachrichten im Morgenbericht zu erstellen und zu bearbeiten ([Anpassen des Morgenberichts, Seite 102](#)). Sie können **Abendbericht** wählen, um den Zeitplan für den Abendbericht einzurichten ([Anpassen des Abendberichts, Seite 102](#)). Sie können **Design wählen** auswählen, um das Hintergrunddesign für die Berichte anzupassen.

**Systemalarme:** Richtet Alarne für Zeit ([Einrichten von Zeit-Alarmen, Seite 102](#)), Barometer ([Einrichten einer Unwetterwarnung, Seite 103](#)) oder Smartphone-Verbindungsalarne ein ([Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen, Seite 103](#)).

**Mitteilungszentrale:** Aktiviert die Mitteilungszentrale zum Anzeigen neuer Benachrichtigungen ([Anzeigen von Benachrichtigungen, Seite 114](#)).

## Gesundheits- und Wellnessalarme

Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benachrichtigungen und Alarme > Fitness**.

**Tagesübersicht:** Eine Body Battery Tagesübersicht wird einige Stunden vor der Schlafenszeit angezeigt. Die Tagesübersicht gibt Aufschluss darüber, wie sich der tägliche Stress und die täglichen Aktivitäten auf die Body Battery Reserven ausgewirkt haben ([Body Battery, Seite 73](#)).

**Stressalarme:** Benachrichtigt Sie, wenn stressreiche Zeiten die Body Battery Reserven abgebaut haben.

**Erholungsalarme:** Benachrichtigt Sie, wenn Sie eine ruhige Zeit hatten und wie sich dies auf die Body Battery Reserven ausgewirkt hat.

**Alarne für abnormale Herzfrequenz:** Benachrichtigt Sie, wenn Ihre Herzfrequenz einen Zielwert über- oder unterschreitet ([Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz, Seite 101](#)).

**Jetlag-Ratgeber:** Bietet Ratschläge zu Jetlag-Symptomen für eine Reise, beispielsweise Empfehlungen zu Schlaf und Sport ([Verwenden des Jetlag-Ratgebers, Seite 92](#)).

**Inaktivitätsalarm:** Erinnert Sie daran, sich zu bewegen ([Anpassen von Inaktivitätsalarmen, Seite 101](#)).

**Zielalarme:** Benachrichtigt Sie, wenn Sie das Tagesziel Schritte, das Tagesziel für hochgestiegene Stockwerke und das Wochenziel für Intensitätsminuten erreichen.

## Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz

### ⚠ ACHTUNG

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

Sie können den Schwellenwert für die Herzfrequenz einrichten.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benachrichtigungen und Alarne > Fitness > Alarme für abnormale Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Oberer Alarm** oder **Unterer Alarm**.
- 4 Richten Sie den Schwellenwert für die Herzfrequenz ein.

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

## Inaktivitätsalarm

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 wird eine Meldung angezeigt. Die Uhr gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind ([Systemeinstellungen, Seite 150](#)). Sie können den Inaktivitätsalarm anpassen, sodass er durch Gehen oder andere Arten von Bewegung verworfen wird.

## Anpassen von Inaktivitätsalarmen

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benachrichtigungen und Alarne > Fitness > Inaktivitätsalarm > Ein**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alarmtyp**, um den Alarm basierend auf Schritten oder anderen Bewegungsarten einzurichten.
  - Wählen Sie **Bewegungen**, damit der Alarm durch sitzende Bewegungen oder freie Bewegungen gelöscht werden kann.
  - Wählen Sie **Bewegungsdauer**, um einzurichten, ob der Alarm nach 30, 45 oder 60 Sekunden gelöscht wird.

## Morgenbericht

Die Uhr zeigt basierend auf Ihrer normalen Aufstehzeit einen Morgenbericht an. Blättern Sie durch den Bericht, der Informationen zu Wetter und Schlaf, den Herzfrequenzvariabilitäts-Status über Nacht und mehr enthält ([Anpassen des Morgenberichts, Seite 102](#)).

## Anpassen des Morgenberichts

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benachrichtigungen und Alarme > Berichteinstellungen > Morgenbericht**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Bericht anzeigen**, um den Morgenbericht zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Bericht bearbeiten**, um die Reihenfolge und die Art der Daten anzupassen, die im Morgenbericht aufgeführt werden.
  - Wählen Sie **Tägliche Nachrichten anpassen > Nachrichten bearbeiten**, um eigene Nachrichten zu schreiben und dem Morgenbericht hinzuzufügen.

## Abendbericht

Vor der Schlafenszeit wird auf der Uhr ein Abendbericht angezeigt. Durchblättern Sie den Bericht, der Body Battery Details, das Training und das Wetter des nächsten Tages, Empfehlungen vom Schlafcoach u.v.m. enthält ([Anpassen des Abendberichts, Seite 102](#)).

## Anpassen des Abendberichts

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benachrichtigungen und Alarme > Berichteinstellungen > Abendbericht**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Bericht anzeigen**, um den Abendbericht zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Bericht bearbeiten**, um die Reihenfolge und die Art der Daten anzupassen, die im Abendbericht aufgeführt werden.
  - Wählen Sie **Bericht planen**, um den Zeitraum zwischen der Anzeige des Berichts und dem Einschlafen festzulegen ([Fokusmodi, Seite 122](#)).

## Einrichten von Zeit-Alarmen

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benachrichtigungen und Alarme > Systemalarme > Zeit**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Bis Sonnenuntergang > Status > Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenuntergang ertönt.
  - Wählen Sie **Bis Sonnenaufgang > Status > Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang ertönt.
  - Wählen Sie **Stündlich > Ein**.

## Einrichten einer Unwetterwarnung

### **WARNUNG**

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benachrichtigungen und Alarne > Systemalarme > Barometer > Unwetterwarnung**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Status**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
  - Wählen Sie **Kompasskalibrierung**, um die Rate der Änderung des barometrischen Drucks zu aktualisieren, bei der eine Unwetterwarnung ausgegeben wird.

## Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benachrichtigungen und Alarne > Systemalarme > Telefon**.

## Ton- und Vibrationseinstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Ton und Vibration**. Sie können diese Einstellungen auch für andere Situationen anpassen, beispielsweise für Schlaf und Aktivitäten (*Fokusmodi*, Seite 122).

**Lautstärke:** Schaltet alle Töne stumm oder passt die Lautstärke der Lautsprecher an.

**Warntöne:** Gibt einen Ton für Alarne aus.

**Töne bei Tastendruck:** Gibt einen Ton aus, wenn Sie eine Taste drücken.

**Vibration:** Richtet Vibrationen der Uhr für Alarne und Tastenbetätigungen ein.

# Display- und Helligkeitseinstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Display und Helligkeit**. Sie können diese Einstellungen auch für andere Situationen anpassen, beispielsweise für Schlaf und Aktivitäten ([Fokusmodi, Seite 122](#)).

**Helligkeit:** Richtet die Helligkeitsstufe des Displays ein.

**Display immer an:** Legt fest, dass die Displaydesigndaten immer zu sehen sind und die Helligkeit sowie der Hintergrund reduziert werden. Diese Option wirkt sich auf die Nutzungsdauer von Akku und Display aus ([Informationen zum AMOLED-Display, Seite 155](#)).

**Textgröße:** Passt die Größe des auf dem Display angezeigten Textes an.

**Red Shift:** Zeigt das Display in Rot-, Grün- oder Orangetönen an, sodass Sie die Uhr bei schwachen Lichtverhältnissen verwenden und Ihre Nachtsicht behalten können.

**Bei Alarm aktivieren:** Aktiviert das Display, wenn Sie eine Benachrichtigung oder einen Alarm erhalten.

**Bei Geste aktivieren:** Schaltet das Display ein, wenn Sie den Arm heben, um auf das Handgelenk zu blicken.

**Zeitlimit:** Richtet die Zeitdauer ein, bevor sich das Display ausschaltet.

**Touchscreen:** Aktiviert den Touchscreen. Sie können **Karte** wählen, damit der Touchscreen nur auf der Kartenseite aktiviert ist.

**Touchscreen-Sperre:** Sperrt den Touchscreen, nachdem sich das Display ausschaltet. Wenn diese Einstellung aktiviert ist, können Sie nach unten streichen, um den Touchscreen zu entsperren.

## Konnektivität

Konnektivitätsfunktionen sind für die Uhr verfügbar, wenn Sie diese mit Ihrem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 112](#)). Zusätzliche Funktionen sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Wi-Fi Netzwerk verbinden ([Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 116](#)).

## Sensoren und Zubehör

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

## Funksensoren

Die Smartwatch kann über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden ([Koppeln von Funksensoren, Seite 107](#)). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 53](#)). Wenn die Smartwatch mit einem Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

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

Sensortyp	Beschreibung
Golfsensoren	Sie können Approach Golfsensoren verwenden, um Ihre Golfschläge, einschließlich Position, Distanz und Schlägerart, automatisch zu speichern.
DogTrack	Ermöglicht es Ihnen, Daten von einem kompatiblen Handgerät für die Hundeortung zu empfangen.
E-Bike	Sie können die Uhr mit Ihrem E-Bike verwenden und während Touren Radfahrdaten anzeigen, z. B. Informationen zum Akku und zur Reichweite.
Externe Anzeige	Verwenden Sie den Modus Externe Anzeige, um Datenseiten der Forerunner Uhr während einer Tour oder eines Triathlons auf einem kompatiblen Edge® Fahrradcomputer anzuzeigen.
Externer Herzfrequenzsensor	Sie können einen externen Sensor verwenden, beispielsweise einen Herzfrequenz-Brustgurt der HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ oder HRM-Pro Serie, um während Aktivitäten Herzfrequenzdaten anzuzeigen. Einige Herzfrequenz-Brustgurte können auch Daten speichern oder erweiterte Laufdaten bereitstellen ( <a href="#">Lauffeffizienz, Seite 108</a> ) ( <a href="#">Laufleistung, Seite 110</a> ).
Laufsensor	Zeichnen Sie Pace und Distanz mit einem Laufsensor und nicht dem GPS auf, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist.
Kopfhörer	Verwenden Sie Bluetooth Kopfhörer, um sich auf die Forerunner Uhr geladene Musik anzuhören ( <a href="#">Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 144</a> ).
inReach	Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über die Forerunner Uhr bedienen ( <a href="#">Verwenden der inReach Fernbedienung, Seite 112</a> ).
Leuchten	Verwenden Sie die Varia Smart-Fahrradlichter, um das Situationsbewusstsein zu verbessern. Mit einem Varia Frontlicht mit Dashcam können Sie während einer Tour auch Fotos aufnehmen und Videos aufzeichnen ( <a href="#">Verwenden der Varia Kamerafunktionen, Seite 111</a> ).
Leistung	Verwenden Sie die Rally™ oder Vector™ Leistungsmesser-Fahrradpedale, um Leistungsdaten auf der Uhr anzuzeigen. Sie können die Leistungsbereiche anpassen, damit Sie Ihren Zielen und Fähigkeiten entsprechen ( <a href="#">Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 147</a> ), oder Bereichsalarme verwenden, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen ( <a href="#">Einrichten von Alarmen, Seite 59</a> ).
Radar	Verwenden Sie ein Varia Fahrradradar, um das Situationsbewusstsein zu verbessern und Alarne zu herannahenden Fahrzeugen zu senden. Mit einem Varia Radar-Kamera-Rücklicht können Sie während einer Tour auch Fotos aufnehmen und Videos aufzeichnen ( <a href="#">Verwenden der Varia Kamerafunktionen, Seite 111</a> ).
RD Pod	Verwenden Sie einen Running Dynamics Pod, um Lauffeffizienzdaten aufzuzeichnen und auf der Uhr anzuzeigen ( <a href="#">Lauffeffizienz, Seite 108</a> ).
Schaltung	Verwenden Sie eine elektronische Schaltung, um während der Tour Informationen zum Schalten anzuzeigen. Die Forerunner Uhr zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.
Shimano Di2	Verwenden Sie eine elektronische Shimano® Di2™ Schaltung, um während der Tour Informationen zum Schalten anzuzeigen. Die Forerunner Uhr zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.
Smart-Trainer	Verwenden Sie die Uhr mit einem Indoor-Smart-Trainer, um beim Folgen von Strecken, Touren oder Trainings den Widerstand zu simulieren ( <a href="#">Verwenden eines Indoor Trainers, Seite 28</a> ).
Geschwindigkeit/Tritt frequenz	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben ( <a href="#">Radgröße und -umfang, Seite 183</a> ).

Sensortyp	Beschreibung
Tempe	Bringen Sie den tempe Temperatursensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe an, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten.

## Koppeln von Funksensoren

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

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

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

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

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

- 3 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.

- 4 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Konnektivität > Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen**.

- 5 Wählen Sie eine Option:

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

Nachdem der Sensor mit der Uhr gekoppelt wurde, ändert sich der Status des Sensors von Suche läuft in Verbunden. Sensordaten werden in der Datenseitenschleife oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt. Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 53](#)).

## Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör

Das Zubehör der HRM 600, HRM-Fit und HRM-Pro Serie berechnet die Laufpace und -distanz basierend auf Ihren Benutzerprofilinformationen und der vom Sensor bei jedem Schritt gemessenen Bewegung. Der Herzfrequenzsensor liefert Laufpace und -distanz, wenn kein GPS verfügbar ist, z. B. beim Laufen auf dem Laufband. Sie können die Laufpace und -distanz auf Ihrer kompatiblen Forerunner Uhr anzeigen, wenn eine Verbindung per ANT+ oder über die sichere Bluetooth Technologie besteht. Sie können die Daten auch in kompatiblen Trainingsapps von Drittanbietern anzeigen.

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

**Auto-Kalibrierung:** Standardmäßig ist auf der Uhr die Option **Auto-Kalibrierung** aktiviert. Das

Herzfrequenzzubehör wird jedes Mal kalibriert, wenn Sie im Freien laufen und das Zubehör mit Ihrer kompatiblen Forerunner Uhr verbunden ist.

**HINWEIS:** Die automatische Kalibrierung funktioniert nicht bei Indoor-, Trailrun- oder Ultralauf-Aktivitäten ([Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz, Seite 108](#)).

**Manuelle Kalibrierung:** Nach einem Training auf dem Laufband mit einem verbundenen Herzfrequenzzubehör können Sie **Kalibrieren und speichern** wählen ([Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 24](#)).

## Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz

- Aktualisieren Sie die Software der Forerunner Uhr ([Produkt-Updates, Seite 159](#)).
- Absolvieren Sie mehrere Lauftrainings im Freien, wobei das GPS aktiviert und das Zubehör der HRM 600, HRM-Fit oder HRM-Pro Serie verbunden ist. Es ist wichtig, dass die Pacebereiche beim Laufen im Freien den Pacebereichen auf dem Laufband entsprechen.
- Wenn Ihr Weg beim Laufen durch Sand oder tiefen Schnee führt, deaktivieren Sie in den Sensoreinstellungen die Option **Auto-Kalibrierung**.
- Falls Sie zuvor einen kompatiblen Laufsensor über die ANT+ Technologie verbunden haben, wählen Sie für den Laufsensor-Status die Option **Aus** oder entfernen Sie ihn aus der Liste verbundener Sensoren.
- Absolvieren Sie eine Laufeinheit auf dem Laufband mit manueller Kalibrierung ([Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 24](#)).
- Falls die automatische und die manuelle Kalibrierung offenbar nicht genau sind, wählen Sie in den Sensoreinstellungen die Option **HRM-Pace und -Distanz > Kalibrierungsdaten zurücksetzen**.

**HINWEIS:** Sie können versuchen, die Option **Auto-Kalibrierung** zu deaktivieren und dann erneut eine manuelle Kalibrierung vorzunehmen ([Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 24](#)).

## Laufeffizienz

Laufeffizienzdaten liefern Echtzeit-Informationen zu Ihrer Laufform. Die Forerunner Smartwatch verfügt über einen Beschleunigungsmesser für die Berechnung von fünf Laufeffizienzwerten. Zum Erhalten aller Laufeffizienzwerte müssen Sie die Forerunner Uhr mit einem Zubehör der HRM 600, HRM-Fit oder HRM-Pro Serie oder einem anderen Laufeffizienz-Zubehör koppeln, das Körperbewegungen misst. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

<b>Metrik</b>	<b>Sensortyp</b>	<b>Beschreibung</b>
<b>Schrittfrequenz</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Schrittzahl ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).
<b>Schrittänge</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Schrittänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.
<b>Vertikale Bewegung</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern an.
<b>Vertikales Verhältnis</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Das vertikale Verhältnis ist das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittänge. Sie wird in Prozent angegeben. Ein niedrigerer Wert weist in der Regel auf einen besseren Laufstil hin.
<b>Bodenkontaktzeit</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen. <b>HINWEIS:</b> Daten zur Bodenkontaktzeit sind nicht beim Gehen verfügbar.
<b>Balance der Bodenkontaktzeit</b>	Nur kompatibles Zubehör	Die Balance der Bodenkontaktzeit zeigt das Verhältnis von links und rechts Ihrer Bodenkontaktzeit beim Laufen an. Sie wird in Prozent angegeben. Beispielsweise wird sie als 53,2 angezeigt zusammen mit einem Pfeil, der nach links oder rechts zeigt.
<b>Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt</b>	Nur HRM 600	Der Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt gibt an, wie viel langsamer Sie werden, wenn Ihr Fuß beim Laufen den Boden berührt. Der Wert wird in Zentimetern pro Sekunde gemessen. Eine niedrigere Zahl ist gewöhnlich besser, da dies bedeutet, dass zur erneuten Beschleunigung weniger Antriebskräfte erforderlich sind. <b>HINWEIS:</b> Daten zum Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt sind nicht beim Gehen verfügbar.
<b>Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt %</b>	Nur HRM 600	Der Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt % gibt an, wie viel langsamer Sie prozentual zu Ihrer Laufgeschwindigkeit werden, wenn Ihr Fuß den Boden berührt. Dabei wird der Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt berücksichtigt, der gewöhnlich bei schnelleren Laufgeschwindigkeiten zunimmt.

## Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten

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

- Stellen Sie sicher, dass Sie über ein Lauffeffizienz-Zubehör verfügen, z. B. über das Zubehör der HRM 600, HRM-Fit oder HRM-Pro Serie.
- Koppeln Sie das Lauffeffizienz-Zubehör entsprechend den Anweisungen erneut mit der Uhr.
- Wenn Sie HRM 600 Zubehör verwenden, koppeln Sie es über die sichere Bluetooth Verbindung mit der Uhr und nicht über die offene Verbindung.

Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

- Wenn Sie das HRM-Fit Zubehör oder das Zubehör der HRM-Pro Serie verwenden, koppeln Sie es mit der Uhr. Verwenden Sie hierzu die ANT+ Technologie anstelle der Bluetooth Technologie.
- Falls für die Lauffeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass das Zubehör richtig herum getragen wird.

**HINWEIS:** Einige Daten werden beim Gehen nicht angezeigt ([Lauffeffizienz, Seite 108](#)).

## Laufleistung

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

Die Laufleistung kann mit einem kompatiblen Lauffeffizienz-Zubehör oder den Sensoren der Uhr gemessen werden. Sie können die Datenfelder für die Laufleistung anpassen, um Ihre Leistungsabgabe zu sehen und Ihr Training anzupassen ([Datenfelder, Seite 164](#)). Richten Sie Leistungsalarme ein, damit Sie beim Erreichen eines bestimmten Leistungsbereichs benachrichtigt werden ([Aktivitätsalarme, Seite 57](#)).

Laufleistungsbereiche ähneln Radfahr-Leistungsbereichen. Bei den Werten für die Bereiche handelt es sich um Standardwerte basierend auf Geschlecht, Gewicht und durchschnittlicher Fähigkeit. Sie stimmen eventuell nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder dafür Ihr Garmin Connect Konto verwenden ([Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 147](#)).

### Einstellungen der Laufleistung

Drücken Sie auf dem Displaydesign , wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Laufaktivität. Drücken Sie , wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und dann **Laufleistung**.

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

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

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

## Brustgurt-Herzfrequenzmessung während des Schwimmens

Die als Zubehör verfügbaren Herzfrequenz-Brustgurte HRM 600, HRM-Pro Serie, HRM-Swim™ und HRM-Tri™ zeichnen die Herzfrequenzdaten während des Schwimmens auf und speichern sie. Wenn Sie Herzfrequenzdaten anzeigen möchten, können Sie Datenfelder für die Herzfrequenz hinzufügen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 53](#)).

**HINWEIS:** Brustgurt-Herzfrequenzdaten sind nicht auf kompatiblen Uhren zu sehen, während sich der Herzfrequenzsensor unter Wasser befindet.

Sie müssen auf der gekoppelten Uhr eine Aktivität mit Zeitangabe starten, um gespeicherte Herzfrequenzdaten später anzusehen. Wenn sich das Herzfrequenzzubehör während Erholungsintervallen außerhalb des Wassers befindet, sendet es Herzfrequenzdaten an die Uhr. Die Uhr lädt gespeicherte Herzfrequenzdaten automatisch herunter, wenn Sie die Schwimmaktivität mit Zeitangabe speichern. Das Herzfrequenzzubehör muss sich während des Downloads von Daten außerhalb des Wassers befinden, aktiv und in Reichweite (3 m) der Uhr sein. Sie können sich die Herzfrequenzdaten im Protokoll der Uhr und in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

Wenn sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt verfügbar sind, verwendet die Uhr die Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt.

## Verwenden der Varia Kamerafunktionen

### HINWEIS

In einigen Gerichtsbarkeiten ist das Aufnehmen von Videos, Ton oder Fotos evtl. untersagt oder gesetzlich geregelt oder es ist dafür erforderlich, dass alle Parteien über die Aufnahme informiert sind und ihre Zustimmung erteilen. Sie sind dafür verantwortlich, alle Gesetze, Bestimmungen und andere Einschränkungen zu kennen und zu befolgen, die in den Gerichtsbarkeiten gelten, in denen Sie dieses Gerät verwenden möchten.

Zum Verwenden der Varia Kamerafunktionen müssen Sie zunächst das Zubehör mit der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 107](#)).

**1** Wählen Sie eine Option:

- Fügen Sie der Uhr die Steuerung **Kamerafunktionen** hinzu ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 67](#)).
- Fügen Sie der Uhr die Übersicht **Kamerafunktionen** hinzu ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 72](#)).

**2** Wählen Sie in der Steuerung oder Übersicht **Kamerafunktionen** eine Option:

- Wählen Sie  > , um die Kameraeinstellungen anzuzeigen.
- Wählen Sie  > , um die Tour aufzuzeichnen.
- Wählen Sie , um ein Foto aufzunehmen.
- Wählen Sie , um einen Clip zu speichern.

## inReach Fernbedienung

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

## Verwenden der inReach Fernbedienung

Zum Verwenden der inReach Fernbedienung muss die inReach Übersicht der Übersichtsliste hinzugefügt werden ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 72](#)).

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

## Smartphone-Verbindungsfunctionen

Smartphone-Verbindungsfunctionen sind für die Forerunner Uhr verfügbar, wenn Sie sie über die Garmin Connect App koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 112](#)).

- App-Funktionen der Garmin Connect App, der Connect IQ App und mehr ([Telefon-Apps und Computeranwendungen, Seite 117](#))
- Übersichten ([Übersichten, Seite 68](#))
- Funktionen des Steuerungsmenüs ([Steuerungen, Seite 63](#))
- Sicherheits- und Trackingfunktionen ([Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 139](#))
- Interaktionen mit dem Smartphone, z. B. Benachrichtigungen ([Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 114](#))

## Koppeln eines Smartphones

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

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - 1 • Wählen Sie während der Grundeinstellungen auf Ihrer Uhr die Option , wenn Sie zur Kopplung mit dem Smartphone aufgefordert werden.
  - 2 • Falls Sie die Kopplung zuvor übersprungen haben, halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Konnektivität > Smartphone koppeln**.
  - 3 • Wenn Sie ein neues Smartphone koppeln möchten, halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Konnektivität > Telefon > Smartphone koppeln**.
- 2 Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer Uhr und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um den Kopplungs- und Einrichtungsprozess abzuschließen.

## Tätigkeiten von Anrufen über die Telefon App

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn die Uhr per Bluetooth Technologie mit einem kompatiblen Telefon verbunden ist.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Telefon**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie  geben Sie die Telefonnummer ein und wählen Sie Hinzufügen von Kontakten, Seite 139).
  - Streichen Sie nach oben, um die letzten getätigten und empfangenen Anrufe auf der Uhr anzuzeigen.
- HINWEIS:** Die Uhr wird nicht mit der Liste der letzten Anrufe auf dem Telefon synchronisiert.
- 4 Warten Sie, während der Anruf verbunden wird.
- 5 Streichen Sie nach oben, um Anrufoptionen anzuzeigen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie 

## Verwenden des Smartphone-Assistenten

Zum Verwenden des Smartphone-Assistenten muss die Uhr über die Bluetooth Technologie mit einem kompatiblen Smartphone verbunden sein ([Koppeln eines Smartphones, Seite 112](#)). Informationen zu kompatiblen Smartphones finden Sie unter [garmin.com/voicefunctionality](#).

In die Uhr sind ein Lautsprecher und ein Mikrofon integriert. Darüber können Sie mit dem Sprachassistenten des Smartphones kommunizieren. Tipps zum Einrichten des Smartphone-Assistenten finden Sie unter [garmin.com/voicefunctionality/tips](#).

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
  - 2 Halten Sie Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 67).
  - 2 Wählen Sie **Smartphone-Assistent**.  
Wenn eine Verbindung mit dem Sprachassistenten des Smartphones besteht, wird das Symbol 

Konnektivität

## Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen

Sie können anpassen, wie sich Benachrichtigungen vom gekoppelten Smartphone bei normalem Gebrauch anhören und wie diese angezeigt werden.

**HINWEIS:** Benachrichtigungen während des Schlafens oder während Aktivitäten können Sie in den Einstellungen für den Fokusmodi anpassen ([Fokusmodi, Seite 122](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Konnektivität > Telefon > Benachrichtigungen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Status** > **Ein**, um Smartphone-Benachrichtigungen zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Anrufe** und anschließend Status- und Alarmoptionen, um Benachrichtigungen für Telefonanrufe zu aktivieren.
  - Wählen Sie **SMS** und anschließend Status- und Alarmoptionen, um Benachrichtigungen für Textnachrichten zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Apps** und anschließend Status- und Alarmoptionen, um Benachrichtigungen für Smartphone-Apps zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Apps > Verknüpfte Apps**, dann eine App und anschließend eine Option, um Benachrichtigungen für jede Smartphone-App zu konfigurieren.

**HINWEIS:** Sie können App-Benachrichtigungen in den Smartphone-Einstellungen verwalten. Wenn Smartphone und Uhr eine Benachrichtigung von einer App erhalten, wird die App auf der Uhr in der Liste **Verknüpfte Apps** angezeigt.

Bei Android™ Smartphones können Sie auch die Garmin Connect App verwenden, um zu verwalten, welche App-Benachrichtigungen auf der Uhr angezeigt werden. Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Einstellungen > Benachrichtigungen > App-Benachrichtigungen**.

- Wählen Sie **Datenschutz** und anschließend eine Option, um Benachrichtigungsdetails auszublenden, bis Sie eine Aktion durchführen.
- Wählen Sie **Zeitlimit**, um zu ändern, wie lange die Uhr Benachrichtigungen anzeigt.
- Wählen Sie **Signatur**, um Ihren SMS-Antworten eine Signatur hinzuzufügen.

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

## Anzeigen von Benachrichtigungen

Sie können Smartphone-Benachrichtigungen auf der Uhr über mehrere Menüoptionen anzeigen.

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach unten, um die Mitteilungszentrale anzuzeigen.
  - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die Benachrichtigungsübersicht anzuzeigen.  
**TIPP:** Streichen Sie in der Übersicht nach links, um eine Benachrichtigung zu verwerfen.
  - Drücken Sie auf dem Displaydesign  und wählen Sie **Benachrichtigungen**, um die Benachrichtigungs-App anzuzeigen.
  - Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Benachrichtigungen**, um die Benachrichtigungssteuerung anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie eine Benachrichtigung.
- 3 Drücken Sie , um weitere Optionen anzuzeigen.
- 4 Blättern Sie zum Anfang der Benachrichtigungen und wählen Sie **Alle verw.**, um alle Benachrichtigungen zu verwerfen.

## **Empfangen eingehender Anrufe**

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

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

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

## **Beantworten von SMS-Nachrichten**

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

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

**HINWEIS:** Bei dieser Funktion werden SMS-Nachrichten unter Verwendung des Telefons versendet. Dabei finden normale SMS-Limits und -Gebühren für Ihren Mobilfunkanbieter und Telefontarif Anwendung. Wenden Sie sich an Ihren Mobilfunkanbieter, um weitere Informationen zu SMS-Gebühren oder -Limits zu erhalten.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign , um die Mitteilungszentrale anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie eine SMS-Benachrichtigung.
- 3 Drücken Sie .
- 4 Wählen Sie **Antworten**.
- 5 Wählen Sie eine Nachricht aus der Liste aus.

Die ausgewählte Nachricht wird vom Telefon als SMS-Nachricht gesendet.

## **Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung**

Sie können die Bluetooth Telefonverbindung über das Steuerungsmenü deaktivieren.

**HINWEIS:** Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 67](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie  um die Bluetooth Telefonverbindung auf der Forerunner Uhr zu deaktivieren.  
Informationen zum Deaktivieren der Bluetooth Technologie auf dem Telefon finden Sie im Benutzerhandbuch des Telefons.

## **Aktivieren und Deaktivieren von Alarmen für „Smartphone suchen“**

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Konnektivität > Telefon > Alarne für 'Smartphone suchen'**.

## Auffinden eines während einer GPS-Aktivität verloren gegangenen Smartphones

Die Forerunner Uhr speichert automatisch eine GPS-Position, wenn das gekoppelte Smartphone während einer GPS-Aktivität getrennt wird. Sie können diese Funktion verwenden, um ein Smartphone zu finden, das während einer Aktivität verloren gegangen ist.

- 1 Starten Sie eine GPS-Aktivität.
- 2 Wenn Sie aufgefordert werden, zur letzten bekannten Position des Geräts zu navigieren, wählen Sie ✓.
- 3 Navigieren Sie zu der auf der Karte angezeigten Position (*Speichern oder Navigieren zu einer Position auf der Karte, Seite 129*).
- 4 Drücken Sie , um einen Kompass anzuzeigen, der zur Position weist (optional).
- 5 Wenn sich die Uhr in Bluetooth Reichweite des Smartphones befindet, wird auf dem Display die Stärke des Bluetooth Signals angezeigt.  
Die Signalstärke nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.

## Wi-Fi Konnektivitätsfunktionen

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

**Audioinhalte:** Ermöglicht es Ihnen, Audioinhalte von Drittanbietern zu synchronisieren.

**Updates von Golfplatzkarten:** Ermöglicht es Ihnen, Updates von Golfplatzkarten herunterzuladen und zu installieren.

**Karten-Downloads:** Ermöglicht es Ihnen, Karten herunterzuladen und zu installieren.

**Software-Updates:** Sie können die aktuelle Software herunterladen und installieren.

**Trainings und Trainingspläne:** Sie können in Ihrem Garmin Connect Konto nach Trainings und Trainingsplänen suchen und sie auswählen. Wenn die Uhr das nächste Mal eine Wi-Fi Verbindung herstellt, werden die Dateien an die Uhr gesendet.

## Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk

Sie müssen die Uhr mit der Garmin Connect App auf dem Smartphone oder mit der Anwendung Garmin Express™ auf dem Computer verbinden, damit Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen können.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Konnektivität > Wi-Fi > Meine Netzwerke > Nach Netzwerken suchen**.  
Die Uhr zeigt eine Liste von Wi-Fi Netzwerken in der Nähe an.
- 3 Wählen Sie ein Netzwerk.
- 4 Geben Sie bei Bedarf das Kennwort für das Netzwerk ein.

Die Uhr stellt eine Verbindung mit dem Netzwerk her und das Netzwerk wird der Liste gespeicherter Netzwerke hinzugefügt. Die Uhr stellt automatisch eine Verbindung mit diesem Netzwerk her, wenn es sich in Reichweite befindet.

## Garmin Share

### HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Informationen mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit wem Sie Informationen teilen, und dass Sie die Informationen auch mit diesen Personen teilen möchten.

Die Garmin Share Funktion ermöglicht es Ihnen, Daten über die Bluetooth Technologie drahtlos mit anderen kompatiblen Garmin Geräten zu teilen. Wenn Garmin Share aktiviert ist und sich kompatible Garmin Geräte in Reichweite voneinander befinden, können Sie gespeicherte Positionen, Strecken und Trainings auswählen und sie über eine direkte, sichere Verbindung zwischen den Geräten und ohne Smartphone oder Wi-Fi Konnektivität auf ein anderes Gerät übertragen.

## Teilen von Daten mit Garmin Share

Zum Verwenden dieser Funktion muss die Bluetooth Technologie auf beiden kompatiblen Geräten aktiviert sein und die Geräte dürfen maximal 3 m (10 Fuß) voneinander entfernt sein. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Daten über Garmin Share mit anderen Garmin Geräten geteilt werden.

Die Forerunner Uhr kann Daten senden und empfangen, wenn sie mit einem anderen kompatiblen Garmin Gerät verbunden ist ([Empfangen von Daten mit Garmin Share, Seite 117](#)). Außerdem können Sie Daten zwischen verschiedenen Geräten austauschen. Beispielsweise können Sie eine Lieblingsstrecke von Ihrem Edge Fahrradcomputer mit Ihrer kompatiblen Garmin Uhr teilen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign
- 2 Wählen Sie **Garmin Share > Teilen**.
- 3 Wählen Sie eine Kategorie und anschließend ein Element.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Teilen**.
  - Wählen Sie **Weitere hinzufügen > Teilen**, um mehrere Elemente zum Teilen auszuwählen.
- 5 Warten Sie, während das Gerät kompatible Geräte ortet.
- 6 Wählen Sie ein Gerät aus.
- 7 Bestätigen Sie, dass die sechsstellige PIN auf beiden Geräten übereinstimmt, und wählen Sie
- 8 Warten Sie, während die Geräte die Daten übertragen.
- 9 Wählen Sie **Erneut teilen**, um dasselbe Element mit einem anderen Benutzer zu teilen (optional).
- 10 Wählen Sie **Fertig**.

## Empfangen von Daten mit Garmin Share

Zum Verwenden dieser Funktion muss die Bluetooth Technologie auf beiden kompatiblen Geräten aktiviert sein und die Geräte dürfen maximal 3 m (10 Fuß) voneinander entfernt sein. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Daten über Garmin Share mit anderen Garmin Geräten geteilt werden.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign
- 2 Wählen Sie **Garmin Share**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät kompatible Geräte in Reichweite ortet.
- 4 Wählen Sie
- 5 Bestätigen Sie, dass die sechsstellige PIN auf beiden Geräten übereinstimmt, und wählen Sie
- 6 Warten Sie, während die Geräte die Daten übertragen.
- 7 Wählen Sie **Fertig**.

## Garmin Share Einstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Konnektivität > Garmin Share**.

**Status:** Ermöglicht es der Uhr, Elemente über Garmin Share zu senden und zu empfangen.

**Geräte löschen:** Entfernt alle Geräte, mit der die Uhr zuvor Elemente geteilt hat.

## Telefon-Apps und Computeranwendungen

Sie können die Uhr mit mehreren Garmin Telefon-Apps und Computeranwendungen verbinden und dabei dasselbe Garmin Konto verwenden.

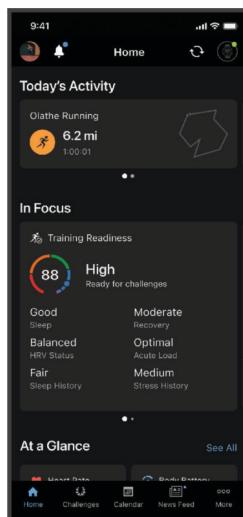
## Garmin Connect

Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Zum Erstellen eines kostenlosen Kontos können Sie die App im App-Shop des Smartphones herunterladen ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)) oder die Website [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) aufrufen.

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

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

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



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

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

**Teilen von Aktivitäten:** Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen oder Links zu Ihren Aktivitäten zu teilen.

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

## **Garmin Connect+ Abonnement**

Sie können die im Garmin Connect Konto verfügbaren Daten, Verbindungen und Trainings durch ein Garmin Connect+ Abonnement optimieren. Zum Registrieren können Sie die Garmin Connect App im App-Shop des Smartphones herunterladen oder [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) besuchen.

**Active Intelligence (AI):** Erhalten Sie KI-Einblicke in Ihre Daten und Aktivitäten, einschließlich Ernährung.

**LiveTrack+:** Senden Sie LiveTrack SMS-Nachrichten, erhalten Sie eine personalisierte Profilseite und zeigen Sie vorherige LiveTrack Sitzungen an.

**Folgen von Garmin Trails:** Greifen Sie auf Empfehlungen von Garmin Datenbanken und anderen Garmin Benutzern für Outdoor-Trails und -Strecken zu, die Bilder, Bewertungen, Routenaufzeichnungen u.v.m. umfassen.

**Verfolgen von Indoor-Aktivitäten:** Sehen Sie sich in Echtzeit Daten Ihrer Indoor-Aktivitäten und Trainings an, um die Leistung direkt während der Aktivität anzupassen.

**Performance Dashboard:** Zeigen Sie Ihre Trainingsdaten mit angepassten Diagrammen und Grafiken, einschließlich Ernährungsdaten, nach Ihren Wünschen an.

**Social-Media-Funktionen:** Erhalten Sie Zugriff auf exklusive Auszeichnungen, Auszeichnungs-Challenges und doppelte Punkte für Challenges. Sie können den Avatar Ihres Profils mit anpassbaren Frames aktualisieren.

## **Verwenden der Garmin Connect App**

Nachdem Sie die Uhr mit dem Telefon gekoppelt haben ([Koppeln eines Smartphones, Seite 112](#)), können Sie über die Garmin Connect App alle Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochladen.

**1** Vergewissern Sie sich, dass die Garmin Connect App auf dem Telefon ausgeführt wird.

**2** Achten Sie darauf, dass die Uhr und das Telefon nicht weiter als 10 m (30 Fuß) voneinander entfernt sind.

Die Uhr synchronisiert die Daten automatisch mit der Garmin Connect App und Ihrem Garmin Connect Konto.

## **Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App**

Zum Aktualisieren der Software der Uhr mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen die Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 112](#)).

Synchronisieren Sie die Uhr mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 119](#)).

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an die Uhr gesendet.

## **Einheitlicher Trainingszustand**

Wenn Sie mehr als ein Garmin Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto verwenden, können Sie festlegen, welches Gerät als primäre Datenquelle für den Alltag und für das Training dienen soll.

Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Einstellungen**.

**Primäres Trainingsgerät:** Legt die vorrangige Datenquelle für Trainingswerte wie Trainingszustand und Belastungsfokus fest.

**Primäre Smartwatch:** Legt die vorrangige Datenquelle für tägliche Gesundheitsdaten wie Schritte und Schlaf fest. Dies sollte die Smartwatch sein, die Sie am meisten tragen.

**TIPP:** Damit Sie die genauesten Ergebnisse erzielen, empfiehlt Garmin, oft eine Synchronisierung mit dem Garmin Connect Konto durchzuführen.

## **Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten**

Sie können Aktivitäten und Leistungsmesswerte von anderen Garmin Geräten über Ihr Garmin Connect Konto mit der Uhr der Forerunner synchronisieren. So kann die Uhr Ihr Training und Ihre Fitness genauer wiedergeben. Beispielsweise können Sie eine Tour mit einem Edge Fahrradcomputer aufzeichnen und sich die Aktivitätsdetails und die Erholungszeit auf der Uhr der Forerunner ansehen.

Synchronisieren Sie die Uhr der Forerunner und die anderen Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto.

**TIPP:** Sie können in der Garmin Connect App ein primäres Trainingsgerät und ein primäres Wearable einrichten ([Einheitlicher Trainingszustand, Seite 119](#)).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf der Uhr der Forerunner angezeigt.

## Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express wird verwendet, um die Uhr über einen Computer mit Ihrem Garmin Connect Konto zu verbinden. Verwenden Sie die Anwendung Garmin Express, um Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochzuladen und Daten wie Trainings oder Trainingspläne von der Garmin Connect Website auf die Uhr zu übertragen. Sie können der Uhr außerdem Musik hinzufügen ([Herunterladen eigener Audioinhalte, Seite 142](#)). Sie können außerdem Gerätesoftware-Updates installieren und Ihre Connect IQ Apps verwalten.

- 1 Schließen Sie die Uhr mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website [garmin.com/express](http://garmin.com/express) auf.
- 3 Laden Sie die Anwendung Garmin Express herunter und installieren Sie sie.
- 4 Öffnen Sie die Anwendung Garmin Express und wählen Sie **Gerät hinzufügen**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express

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

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.  
Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von Garmin Express an das Gerät gesendet.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Trennen Sie das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.

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

## Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect

**HINWEIS:** Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 67](#)).

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

## Connect IQ-Funktionen

Sie können der Uhr über den Connect IQ Shop der Uhr oder des Smartphones Connect IQ Apps, Übersichten, Musikanbieter, Displaydesigns und mehr hinzufügen ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

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

**Geräteapps:** Fügen Sie der Uhr interaktive Funktionen hinzu, z. B. Übersichten und neue Outdoor- und Fitness-Aktivitätstypen.

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

**Musik:** Fügen Sie der Uhr Musikanbieter hinzu.

## Herunterladen von Connect IQ Funktionen

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie die Forerunner Uhr mit dem Telefon koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 112](#)).

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Telefons die Connect IQ App und öffnen Sie sie.
- 2 Wählen Sie bei Bedarf die Uhr aus.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## **Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer**

- 1 Verbinden Sie die Uhr per USB-Kabel mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) auf und melden Sie sich an.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion und laden Sie sie herunter.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## **Garmin Explore™**

Die Garmin Explore Website und App ermöglichen es Ihnen, Strecken, Wegpunkte und Sammlungen zu erstellen, Touren zu planen, Tracks zu synchronisieren, Aktivitäten hochzuladen und Cloud-Speicher zu verwenden. Die Website und die App bieten sowohl online als auch offline erweiterte Planungsoptionen, sodass Sie Daten mit Ihrem kompatiblen Garmin Gerät teilen und synchronisieren können. Verwenden Sie die App, um Karten für den Offline-Zugriff herunterzuladen und dann überall zu navigieren, ohne Mobilfunk zu nutzen.

Laden Sie die Garmin Explore App im App-Shop des Smartphones ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) oder unter [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com) herunter.

## **Garmin Messenger App**

### **⚠️ WARNUNG**

Die inReach Funktionen der Garmin Messenger App auf dem Smartphone, u. a. SOS, Tracking und inReach™-Wetter, sind ohne ein verbundenes inReach Gerät und einen aktiven inReach Servicetarif nicht verfügbar. Testen Sie die App immer im Freien, bevor Sie sie auf einer Reise verwenden.

### **⚠️ ACHTUNG**

Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf die ohne Satellitennutzung verfügbaren Nachrichtenfunktionen der Garmin Messenger App auf dem Smartphone verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten.

### **HINWEIS**

Die App funktioniert mit dem Internet (über eine drahtlose oder Mobilfunkverbindung des Smartphones) und auch mit dem Satellitennetzwerk. Wenn Sie Mobilfunk verwenden, muss für das gekoppelte Smartphone ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Netzwerkkabdeckung befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Wenn Sie sich in einem Bereich ohne Netzwerkkabdeckung befinden, benötigen Sie einen aktiven inReach Servicetarif für das Gerät, um das Satellitennetzwerk zu verwenden.

Sie können die App verwenden, um anderen Garmin Messenger App-Benutzern Nachrichten zu senden, einschließlich Freunden und Familie, die nicht über Garmin Geräte verfügen. Jeder kann die App herunterladen und mit dem Smartphone verbinden. Dann ist über das Internet die Kommunikation mit anderen App-Benutzern möglich (ohne Anmeldung). App-Benutzer können auch Gruppennachrichten-Threads mit anderen SMS-Telefonnummern erstellen. Neue Mitglieder, die in die Gruppennachricht aufgenommen werden, können die App herunterladen und die Nachrichten der anderen Mitglieder lesen.

Für Nachrichten, die über eine drahtlose oder eine Mobilfunkverbindung des Smartphones gesendet werden, fallen keine Gebühren für die Datennutzung oder zusätzliche Kosten im Rahmen des inReach Servicetarifs an. Für empfangene Nachrichten fallen evtl. Gebühren an, falls versucht wird, die Nachricht sowohl über das Satellitennetzwerk als auch über das Internet zu übermitteln. Es gelten standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten im Rahmen Ihres Datentarifs.

Laden Sie die Garmin Messenger App im App-Shop des Smartphones herunter ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## **Garmin Golf™ App**

Mit der Garmin Golf App können Sie Scorecards vom Forerunner Gerät hochladen, um sich detaillierte Statistiken und Golfschlaganalysen anzusehen. Golfer können unter Verwendung der Garmin Golf App auf verschiedenen Golfplätzen gegeneinander antreten. Für mehr als 43.000 Golfplätze sind Bestenlisten verfügbar, an denen jeder teilnehmen kann. Sie können ein Turnier einrichten und Spieler zur Teilnahme einladen. Mit einer Garmin Golf Mitgliedschaft können Sie auf dem Smartphone und dem Forerunner Gerät Daten zu den Konturen des Grüns anzeigen.

Die Garmin Golf App synchronisiert die Daten mit Ihrem Garmin Connect Konto. Laden Sie die Garmin Golf App im App-Shop des Smartphones herunter ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

# Fokusmodi

Fokusmodi passen die Einstellungen und das Verhalten der Uhr für verschiedene Situationen an, beispielsweise für das Schlafen und für Aktivitäten. Wenn ein Fokusmodus aktiviert ist und Sie die Einstellungen ändern, werden die Einstellungen nur für diesen Fokusmodus aktualisiert.

## Anpassen eines Standardfokusmodus

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Fokusmodi**.
- 3 Wählen Sie einen Fokusmodus.
- 4 Wählen Sie eine Option:

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

- Wählen Sie **Status**, um den Fokusmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Plan**, um den Zeitplan zu konfigurieren.
  - Wählen Sie **Displaydesign**, um das Displaydesign zu ändern.
  - Wählen Sie **Satelliten**, um die GNSS-Satellitensysteme festzulegen, die für alle Aktivitäten verwendet werden sollen.
- TIPP:** Sie können die Einstellung **Satelliten** für einzelne Aktivitäten anpassen (*Aktivitätseinstellungen, Seite 54*).
- Wählen Sie **Sprachwarnungen**, um Sprachwarnungen während Aktivitäten zu aktivieren (*Wiedergeben von Sprachwarnungen während einer Aktivität, Seite 59*).
  - Wählen Sie im Bereich **Benachrichtigungen und Alarme** eine Option, um Smartphone-Benachrichtigungen, Gesundheits- und Wellnessalarme oder Systemalarme zu konfigurieren (*Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme, Seite 100*).
  - Wählen Sie im Bereich **Ton und Vibration** eine Option, um Alarmtöne und Vibrationseinstellungen zu konfigurieren (*Ton- und Vibrationseinstellungen, Seite 103*).
  - Wählen Sie im Bereich **Display und Helligkeit** eine Option, um die Displayeinstellungen zu konfigurieren (*Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 104*).
  - Wählen Sie **Hinzufügen**, um weitere Anpassungen hinzuzufügen.
  - Wählen Sie **Fokus löschen**, um den Fokusmodus zu entfernen.
  - Wählen Sie **Standards**, um die Standardeinstellungen wiederherzustellen.

## Erstellen eines benutzerdefinierten Fokusmodus

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Fokusmodi > Hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Standard**, um einen benutzerdefinierten Fokusmodus zu erstellen, der jederzeit verwendet werden kann.
  - Wählen Sie **Aktivität**, um einen Fokusmodus für eine spezifische Aktivität zu konfigurieren.
- 4 Geben Sie einen Namen für den Fokusmodus ein und wählen Sie .
- 5 Wählen Sie ein Symbol und eine Farbe.
- 6 Wählen Sie den neuen benutzerdefinierten Fokusmodus.
- 7 Wählen Sie eine Option:

**HINWEIS:** Nicht alle Optionen sind sowohl für den Fokusmodus Standard als auch für den Fokusmodus Aktivität verfügbar.

  - Wählen Sie **Status**, um den benutzerdefinierten Fokusmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Plan**, um den Zeitplan zu konfigurieren.
  - Wählen Sie **Automatisch ausgelöst**, um zu wählen, welche Aktivität den benutzerdefinierten Fokusmodus für Aktivitäten auslöst.
  - Wählen Sie **Name**, um den Namen des benutzerdefinierten Fokusmodus zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Symbol**, um das Symbol und die Farbe für den benutzerdefinierten Fokusmodus zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Hinzufügen > Benachrichtigungen und Alarme**, um die Smartphone- und Uhrbenachrichtigungen und -alarme zu konfigurieren (*Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarne, Seite 100*).
  - Wählen Sie **Hinzufügen > Ton und Vibration**, um die Einstellungen für Töne, Lautstärke und Vibration zu konfigurieren (*Ton- und Vibrationseinstellungen, Seite 103*).
  - Wählen Sie **Hinzufügen > Display und Helligkeit**, um die Displayeinstellungen zu konfigurieren (*Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 104*).
- 8 Wählen Sie **Fertig**.

## Fitnesseinstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Fitness**.

**HF am Handgelenk:** Passt die Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk an (*Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 125*).

**Pulsoximeter:** Legt den Pulsoximetermodus fest (*Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 127*).

**Move IQ:** Aktiviert Move IQ® Ereignisse. Wenn Ihre Bewegungen bekannten Trainingsmustern entsprechen, erkennt die Move IQ Funktion das Ereignis automatisch und zeigt es in der Zeitleiste an. Die Move IQ Ereignisse enthalten den Aktivitätstyp und die Dauer, sind allerdings nicht in der Aktivitätsliste oder im Newsfeed zu sehen. Erhöhen Sie den Detailgrad und die Genauigkeit, indem Sie auf dem Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe aufzeichnen.

## HF am Handgelenk

Die Uhr misst die Herzfrequenz am Handgelenk. Außerdem können Sie die Herzfrequenzdaten in der Herzfrequenzübersicht anzeigen (*Anzeigen von Übersichten, Seite 72*).

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

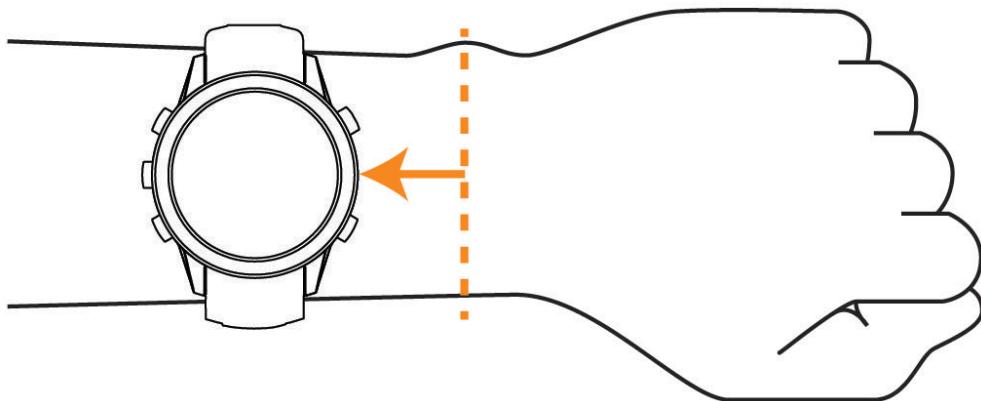
## Tragen der Uhr

### ⚠ ACHTUNG

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

- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks.

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



**HINWEIS:** Der optische Sensor befindet sich auf der Rückseite der Uhr.

- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter [Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 124](#).
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter [Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten, Seite 127](#).
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.
- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie die Uhr anlegen.
- Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite der Uhr.
- Tragen Sie die Uhr über dem Handgelenk. Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Warten Sie, bis das Symbol ❤ leuchtet. Starten Sie erst dann die Aktivität.
- Laufen Sie sich 5 bis 10 Minuten ein, um vor Beginn der Aktivität Herzfrequenzmesswerte zu erhalten.

**HINWEIS:** Laufen Sie sich drinnen ein, wenn es kalt ist.

- Spülen Sie die Uhr nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

## Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Fitness > HF am Handgelenk**.

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

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

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

**Herzfrequenz senden:** Sendet die Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät ([Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 125](#)).

### Senden von Herzfrequenzdaten

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

**TIPP:** Sie können die Aktivitätseinstellungen so anpassen, dass die Herzfrequenz beim Starten einer Aktivität automatisch gesendet wird ([Aktivitätseinstellungen, Seite 54](#)). Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an ein Edge Gerät senden.

Wählen Sie eine Option:

- 1 Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Fitness > HF am Handgelenk > Herzfrequenz senden**.
- Halten Sie  gedrückt, um das Steuerungsmenü zu öffnen, und wählen Sie .

**HINWEIS:** Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 67](#)).

- 2 Drücken Sie .

Die Uhr sendet jetzt die Herzfrequenzdaten.

- 3 Koppeln Sie die Uhr mit dem kompatiblen Gerät.

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

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

## Pulsoximeter

Die Uhr ist mit einem Pulsoximeter am Handgelenk ausgestattet, um die periphere Sauerstoffsättigung Ihres Bluts (SpO<sub>2</sub>) zu berechnen. Mit zunehmender Höhe kann der Sauerstoffgehalt Ihres Bluts abnehmen. Wenn Sie Ihre Sauerstoffsättigung kennen, können Sie besser ermitteln, wie sich Ihr Körper bei Alpinsportarten und Expeditionen an große Höhen anpasst.

Sie können manuell eine Pulsoximetermessung starten, indem Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen ([Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 126](#)). Außerdem können Sie eine ganztägige Messung aktivieren ([Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 127](#)). Wenn Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen, während Sie sich nicht fortbewegen, analysiert die Uhr die Sauerstoffsättigung und die Höhe über dem Meeresspiegel. Das Höhenprofil ist ein Anhaltspunkt dafür, wie sich die Pulsoximeterdaten bezüglich Ihrer Höhe ändern.

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

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



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

## Erhalt von Pulsoximeterdaten

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

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

- 1 Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, drücken Sie auf dem Displaydesign  um die Pulsoximeterübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie  um Übersichtsdetails anzuzeigen und mit der Pulsoximetermessung zu beginnen.
- 3 Bewegen Sie sich ca. 30 Sekunden nicht.
- HINWEIS:** Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird anstatt einer Prozentangabe eine Meldung angezeigt. Sie können die Messung erneut überprüfen, wenn Sie mehrere Minuten lang inaktiv waren. Sie erhalten die besten Ergebnisse, wenn Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens halten, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- 4 Drücken Sie  um eine Grafik der Pulsoximeterwerte der letzten sieben Tage anzuzeigen.

## Einrichten des Pulsoximetermodus

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Fitness > Pulsoximeter**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Den ganzen Tag**, um Messungen zu aktivieren, während Sie im Laufe des Tages inaktiv sind.  
**HINWEIS:** Wenn Sie den Modus **Den ganzen Tag** aktivieren, verkürzt sich die Akku-Laufzeit.
  - Wählen Sie **Beim Schlafen**, um fortwährende Messungen während des Schlafens zu aktivieren.  
**HINWEIS:** Ungewöhnliche Schlafpositionen können zu ungewöhnlich niedrigen Schlaf-SpO2-Werten führen.
  - Wählen Sie **Bei Bedarf**, um automatische Messungen zu deaktivieren.

## Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten

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

- Bewegen Sie sich nicht, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks. Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Halten Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Verwenden Sie ein Silikon- oder Nylonarmband.
- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie die Uhr anlegen.
- Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den optischen Sensor auf der Rückseite der Uhr.
- Spülen Sie die Uhr nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

## 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.

## Intensitätsminuten

Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation empfehlen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten lang mit mäßiger Intensität sportlich zu betätigen, z. B. durch zügiges Gehen, oder 75 Minuten pro Woche eine Aktivität mit hoher Intensität auszuüben, z. B. Laufen.

Die Uhr zeichnet die Aktivitätsintensität auf sowie die Zeit, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbringen (zum Einschätzen der hohen Intensität sind Herzfrequenzdaten erforderlich). Die Uhr addiert die Anzahl der Minuten mit mäßiger und mit hoher Aktivität. Die Gesamtzahl der Minuten mit hoher Intensität wird beim Addieren verdoppelt.

## Sammeln von Intensitätsminuten

Die Forerunner Uhr berechnet Intensitätsminuten durch den Vergleich Ihrer Herzfrequenz mit Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe. Wenn die Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet die Uhr Minuten mit mäßiger Intensität durch die Analyse der Schritte pro Minute.

- Starten Sie eine Aktivität mit Zeitangabe, um eine möglichst genaue Berechnung der Intensitätsminuten zu erhalten.
- Tragen Sie die Uhr am Tag und in der Nacht, um möglichst genaue Daten für die Herzfrequenz in Ruhe zu erhalten.

## Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt die Uhr automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in der Garmin Connect App oder in den Uhreinstellungen einrichten ([Fokusmodi, Seite 122](#)). Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Der Schlafcoach liefert Empfehlungen zum Schlafbedürfnis basierend auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, dem HFV-Status und Nickerchen ([Übersichten, Seite 68](#)). Nickerchen werden den Schlafstatistiken hinzugefügt und können sich auch auf die Erholung auswirken. Sie können sich detaillierte Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

**HINWEIS:** Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarne bleiben weiterhin aktiviert ([Steuerungen, Seite 63](#)).

## Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hoch ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 119](#)).

Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

Sie können Schlafdaten, einschließlich Nickerchen, auf der Forerunner Uhr anzeigen ([Übersichten, Seite 68](#)).

## Atemveränderungen

### **WARNUNG**

Das Forerunner Gerät ist kein medizinisches Gerät und es ist nicht für die Diagnose oder Überwachung von Erkrankungen vorgesehen. Weitere Informationen zur Genauigkeit der Pulse Ox-Messung finden Sie unter [garmin.com/ataccuracy](#).

Der optische Herzfrequenzsensor des Forerunner Geräts unterstützt eine Pulse Ox-Funktion, die Atemveränderungen während der Nacht messen kann. Einblicke in Atemveränderungen bieten Ihnen mehr Informationen zur Schlafumgebung und zum allgemeinen Wohlbefinden. Gelegentliche oder häufige Atemveränderungen sind möglicherweise auf individuelle Lifestyle-Faktoren oder die Schlafumgebung zurückzuführen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie Bedenken bezüglich Ihrer Atemveränderungen haben.

**HINWEIS:** Sie müssen die Pulse Ox-Messung beim Schlafen aktivieren, damit Atemveränderungen erkannt werden können ([Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 127](#)).

Die Sleep Score-Übersicht zeigt die aktuellen Daten zu Atemveränderungen an.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie die Übersicht zur Übersichtsliste hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsliste, Seite 72](#)).

In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie zusätzliche Details zu den Atemveränderungen anzeigen, u. a. Trends über mehrere Tage.

## Karte

Auf der Uhr können verschiedene Arten von Garmin Kartendaten angezeigt werden, darunter topografische Konturen, Points of Interest in der Nähe, Karten von Skiorten und Golfplätze. Mit dem Kartenmanager können Sie zusätzliche Karten herunterladen oder den Kartenspeicher verwalten.

Zusätzliche Kartendaten oder Informationen zur Kompatibilität sind unter [garmin.com/maps](#) erhältlich.

 kennzeichnet die aktuelle Position auf der Karte. Wenn Sie zu einem Ziel navigieren, wird die Route auf der Karte mit einer Linie gekennzeichnet.

## Anzeigen der Karte

Wählen Sie eine Option, um die Karte zu öffnen:

- 1 • Drücken Sie  und wählen Sie **Karte**, um die Karte anzuzeigen, ohne eine Aktivität zu starten.
- Gehen Sie nach draußen, starten Sie eine GPS-Aktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 20](#)) und blättern Sie zur Kartenseite.
- 2 Warten Sie bei Bedarf, während die Uhr Satelliten erfasst.
- 3 Wählen Sie eine Option, um den Zoom auf der Karte zu verwenden:
  - Wählen Sie in der App **Karte** die Option  oder .
  - Streichen Sie in einer Aktivität nach unten, um den Touchscreen zu entsperren (sofern erforderlich), tippen Sie auf die Karte und wählen Sie  oder .
  - Halten Sie bei einer Aktivität  gedrückt, wählen Sie **Kartensteuerelemente** und anschließend  oder .
- 4 Wählen Sie eine Option, um die Karte zu verschieben:
  - Streichen Sie nach unten, um den Touchscreen zu entsperren (sofern erforderlich), tippen Sie auf die Karte und ziehen Sie dann das Fadenkreuz, um es zu positionieren.
  - Wählen Sie in der App **Karte** die Option  > **Verschieben/Zoomen** und drücken Sie , um zwischen Verschieben nach oben und unten, Verschieben nach links und rechts oder Zoomen zu wechseln. Drücken Sie , um den Modus zum Verschieben zu beenden.
  - Halten Sie bei einer Aktivität  gedrückt, wählen Sie **Kartensteuerelemente** >  > **Verschieben/Zoo men** und drücken Sie , um zwischen Verschieben nach oben und unten, Verschieben nach links und rechts oder Zoomen zu wechseln. Drücken Sie , um den Modus zum Verschieben zu beenden.

## Speichern oder Navigieren zu einer Position auf der Karte

Sie können eine beliebige Position auf der Karte auswählen. Sie können die Position speichern oder dorthin navigieren.

- 1 Verschieben und zoomen Sie die Karte, um das Fadenkreuz zu positionieren ([Anzeigen der Karte, Seite 129](#)).
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Tippen Sie auf die Position oder die Koordinaten unten auf der Seite, um den vom Fadenkreuz angegebenen Punkt auszuwählen.
  - Halten Sie  gedrückt, um den im Fadenkreuz gekennzeichneten Punkt auszuwählen.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf einen Point of Interest in der Nähe aus.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Los**, um mit der Navigation zur Position zu beginnen.
  - Wählen Sie **Position speichern**, um die Position zu speichern.
  - Wählen Sie **Überprüfen**, um Informationen zur Position anzuzeigen.

## Karteneinstellungen

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

**HINWEIS:** Bei Bedarf können Sie die Karteneinstellungen für bestimmte Aktivitäten anpassen, anstatt die Systemeinstellungen zu verwenden ([Aktivitätseinstellungen, Seite 54](#)).

Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Karte und Navigation**.

**Kartenmanager:** Zeigt die heruntergeladenen Kartenversionen an und ermöglicht es Ihnen, zusätzliche Karten herunterzuladen ([Verwalten von Karten, Seite 130](#)).

**Dunkler Modus:** Richtet die Kartenfarben für die Verwendung mit einem weißen oder schwarzen Hintergrund für die Anzeige am Tag oder in der Nacht ein. Bei der Option Automatisch werden die Kartenfarben basierend auf der Uhrzeit angepasst.

**Seekartenmodus:** Aktiviert die nautische Karte, wenn Marinedaten angezeigt werden. Mit dieser Option werden verschiedene Kartenmerkmale in unterschiedlichen Farben angezeigt, damit Marinedaten einfacher zu lesen sind und die Karte in ihrer Darstellung Papierkarten ähnelt.

**Hoher Kontrast:** Richtet die Karte so ein, dass Daten mit einem höheren Kontrast angezeigt werden, um die Lesbarkeit in schwierigen Umgebungen zu erhöhen.

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

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

**Auf Straße zeigen:** Fixiert das Positionssymbol, mit dem Ihre Position auf der Karte gekennzeichnet ist, auf der nächstgelegenen Straße.

**Detailgrad:** Stellt die Menge der Details ein, die auf der Karte angezeigt werden sollen. Je detaillierter die Karte, desto länger dauert es, sie zu laden und anzuzeigen.

**Symbolsatz:** Richtet die Kartensymbole im Marinemodus ein. Bei Auswahl von NOAA werden die Kartensymbole der National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) angezeigt. Bei Auswahl von International werden die Kartensymbole der International Association of Lighthouse Authorities (IALA) angezeigt.

## Verwalten von Karten

1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Karte und Navigation > Kartenmanager**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Outdoor Maps+**, um Premium-Karten herunterzuladen und Ihr Outdoor Maps+-Abonnement für dieses Gerät zu aktivieren ([Herunterladen von Karten mit Outdoor Maps+, Seite 131](#)).
- Wählen Sie **TopoActive-Karten**, um TopoActive Karten herunterzuladen ([Herunterladen von TopoActive Karten, Seite 131](#)).

## Herunterladen von Karten mit Outdoor Maps+

Zum Herunterladen von Karten auf das Gerät müssen Sie eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herstellen ([Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 116](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Karte und Navigation > Kartenmanager > Outdoor Maps+**.
- 3 Drücken Sie bei Bedarf  und wählen Sie **Abonnement überprüfen**, um Ihr Outdoor Maps+-Abonnement für diese Smartwatch zu aktivieren.  
**HINWEIS:** Weitere Informationen zum Erwerben von Abonnements finden Sie unter [garmin.com/outdoormaps](#).
- 4 Wählen Sie **Karte hinzufügen** und anschließend eine Position.  
Es wird eine Vorschau der Kartenregion angezeigt.
- 5 Führen Sie auf der Karte mindestens einen der folgenden Schritte aus:
  - Verschieben Sie die Karte, um andere Bereiche anzuzeigen.
  - Ziehen Sie auf dem Touchscreen zwei Finger von außen nach innen zusammen oder von innen nach außen auseinander, um die Kartenansicht zu vergrößern und zu verkleinern.
  - Wählen Sie  bzw. , um die Kartenansicht zu vergrößern bzw. zu verkleinern.
- 6 Drücken Sie  und wählen Sie .
- 7 Wählen Sie .
- 8 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Name**, um den Kartennamen zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Ebenen**, um die herunterzuladenden Kartenebenen zu ändern.  
**TIPP:** Sie können  wählen, um Details zu den Kartenebenen anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Ausgewählter Bereich**, um die Kartenregion zu ändern.
- 9 Wählen Sie , um die Karte herunterzuladen.  
**HINWEIS:** Damit sich der Akku nicht entlädt, verschiebt die Uhr den Karten-Download auf einen späteren Zeitpunkt. Der Download beginnt, wenn Sie die Uhr an eine externe Stromversorgung anschließen.

## Herunterladen von TopoActive Karten

Zum Herunterladen von Karten auf das Gerät müssen Sie eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herstellen ([Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 116](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Karte und Navigation > Kartenmanager > TopoActive-Karten > Karte hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Karte aus.
- 4 Drücken Sie  und wählen Sie **Herunterladen**.  
**HINWEIS:** Damit sich der Akku nicht entlädt, verschiebt die Uhr den Karten-Download auf einen späteren Zeitpunkt. Der Download beginnt, wenn Sie die Uhr an eine externe Stromversorgung anschließen.

## Löschen von Karten

Sie können Karten entfernen, damit mehr Speicherplatz auf dem Gerät verfügbar ist.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Karte und Navigation > Kartenmanager**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **TopoActive-Karten** und anschließend eine Karte. Drücken Sie  und wählen Sie **Entfernen**.
  - Wählen Sie **Outdoor Maps+** und anschließend eine Karte. Drücken Sie  und wählen Sie **Löschen**.

## Ein- und Ausblenden von Kartendaten

Sie können wählen, welche Kartendaten auf der Karte angezeigt werden, und Kartendatendesigns für mehrere Aktivitäten speichern.

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

2 Wählen Sie **Karte**.

3 Drücken Sie .

4 Wählen Sie **Kartenebenen**.

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Aktivitätsdesign** und anschließend eine Aktivität, um die Kartendaten für den Aktivitätstyp anzupassen.

An den Kartendateneinstellungen vorgenommene Änderungen werden im ausgewählten Aktivitätsdesign gespeichert.

- Wählen Sie **Kartentyp** und anschließend ein Kartenprodukt, um das installierte Kartenprodukt zu wählen, das angezeigt werden soll.

- Wählen Sie ein Kartenmerkmal und anschließend **Status > Ein**, um bestimmte Kartenmerkmale zu aktivieren, beispielsweise Aktivitätslinien oder gespeicherte Positionen.

**TIPP:** Wählen Sie **Auf alle Aktivitäten anwenden**, um die Einstellung auf alle Aktivitätsdesigns anzuwenden.

- Wählen Sie **Weitere Karten erhalten**, um die heruntergeladenen Kartenversionen anzuzeigen oder zusätzliche Karten herunterzuladen ([Verwalten von Karten, Seite 130](#)).

## Navigation

### Navigieren zu einem Ziel

Sie können mithilfe des Geräts zu einem Ziel navigieren oder einer Strecke folgen.

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

2 Wählen Sie **Karte**.

3 Drücken Sie .

4 Wählen Sie **Navigieren**.

5 Wählen Sie eine Kategorie.

6 Reagieren Sie auf die angezeigten Anweisungen, um ein Ziel auszuwählen.

7 Wählen Sie **Gehe zu**.

8 Wählen Sie die Aktivität, die Sie beim Folgen der Strecke verwenden möchten.

Es werden Navigationsinformationen angezeigt.

9 Drücken Sie 

132

## Navigieren zu Points of Interest in der Nähe

Wenn die auf der Uhr installierten Kartendaten Points of Interest enthalten, können Sie zu diesen POIs navigieren.

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

2 Wählen Sie **Karte**.

3 Drücken Sie .

4 Wählen Sie **Navigieren > Umgebung erkunden**.

Es wird eine Liste der Points of Interest in der Nähe der aktuellen Position angezeigt.

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie eine Kategorie und folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Display.

- Drücken Sie , um die Tastatur zu öffnen, und geben Sie einen Positionsnamen ein.

- Wählen Sie , um die Tastatur zu öffnen, und geben Sie einen Positionsnamen ein.

6 Wählen Sie in den Suchergebnissen eine Position aus.

7 Wählen Sie **Gehe zu**.

8 Wählen Sie die Aktivität, die Sie beim Folgen der Strecke verwenden möchten.

Es werden Navigationsinformationen angezeigt.

9 Drücken Sie , um mit der Navigation zu beginnen.

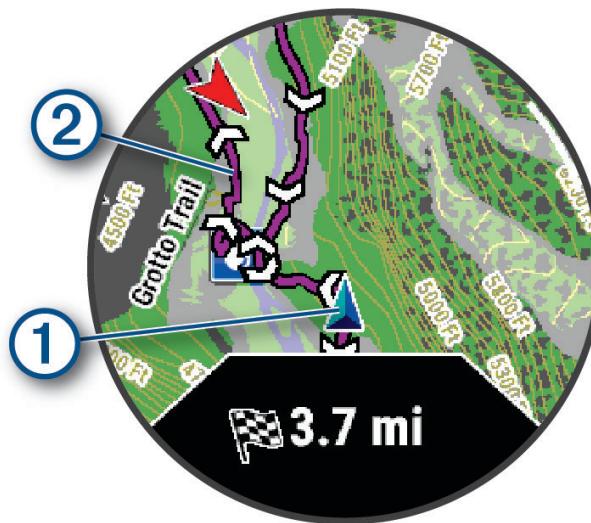
## Navigieren zum Startpunkt während einer Aktivität

Sie können in einer geraden Linie oder entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der aktuellen Aktivität navigieren. Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.

1 Drücken Sie während einer Aktivität die Taste .

2 Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend eine Option:

- Wählen Sie **TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
- Falls Sie nicht über eine unterstützte Karte verfügen oder falls Sie das Luftlinien-Routing verwenden, wählen Sie **Route**, um in einer geraden Linie zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
- Falls Sie nicht das Luftlinien-Routing verwenden, wählen Sie **Route**, um mithilfe von Abbiegehinweisen zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.



Auf der Karte werden die aktuelle Position ① sowie der zu verfolgende Track ② angezeigt.

## Markieren einer Mann-über-Bord-Position und Navigieren zu dieser Position

Sie können eine Mann-über-Bord-Position speichern und automatisch dorthin zurück navigieren.

**TIPP:** Passen Sie an, welche Funktionen die Tasten ausführen, wenn sie gedrückt gehalten werden, um schnell auf die Mann-über-Bord-Funktion zuzugreifen ([Anpassen der Tasten-Kurzbefehle, Seite 150](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigieren > Letzter MOB**.

Es werden Navigationsinformationen angezeigt.

## Anhalten der Navigation

Wählen Sie während der Navigation eine Option:

- 1 Wählen Sie während der Navigation eine Option:
  - Halten Sie die Taste  gedrückt.
  - Streichen Sie nach rechts.
- 2 Wählen Sie das Ziel.  
Es werden Details zum Ziel angezeigt.
- 3 Drücken Sie .
- 4 Wählen Sie **Navigation anhalten**.

Die Navigation zum Ziel wird beendet, aber die Aktivität bleibt aktiv. Drücken Sie , um zum Aktivitäten-Timer zurückzukehren.

## Speichern von Positionen

### Speichern von Positionen

Sie können die aktuelle Position speichern, um später über die Favoriten App dorthin zurück zu navigieren ([Verwenden der Favoriten-App, Seite 13](#)).

**HINWEIS:** Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 67](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

### Speichern einer Dualgitter-Position

Sie können die aktuelle Position mit Dualgitter-Koordinaten speichern, um später zur selben Position zurück zu navigieren.

- 1 Passen Sie eine Taste oder Tastenkombination für die **Doppeltes Gitter** Funktion an ([Anpassen der Tasten-Kurzbefehle, Seite 150](#)).
- 2 Halten Sie die angepasste Taste oder Tastenkombination gedrückt, um eine Dualgitter-Position zu speichern.
- 3 Warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.
- 4 Drücken Sie , um die Position zu speichern.  
Sie können die Positionsdetails bearbeiten.

## Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App

### HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Positionsdaten mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit wem Sie die Positionsdaten teilen, und dass Sie die Daten auch mit diesen Personen teilen möchten.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das mit Strecken kompatible Garmin Gerät über die Bluetooth Technologie mit einem iPhone® Gerät verbunden ist.

Sie können Positionsdaten aus Apple® Maps mit Ihrem kompatiblen Garmin Gerät teilen.

1 Wählen Sie in Apple Maps eine Position aus.

2 Wählen Sie > .

3 Wählen Sie bei Bedarf in der Garmin Connect App das Garmin Gerät.

In der Garmin Connect App wird in einer Nachricht darauf hingewiesen, dass die Position jetzt auf dem Gerät verfügbar ist ([Starten einer GPS-Aktivität von einer geteilten Position, Seite 135](#)).

### Starten einer GPS-Aktivität von einer geteilten Position

Sie können die Garmin Connect App verwenden, um eine Position aus Apple Maps mit der Uhr zu teilen und zu dieser Position zu navigieren ([Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App, Seite 135](#)).

1 Wenn Sie die Positionsbenachrichtigung auf der Uhr erhalten, wählen Sie ✓.

Auf der Uhr werden Positionsdaten angezeigt.

**TIPP:** Die Position wird in der Favoriten App gespeichert ([Verwenden der Favoriten-App, Seite 13](#)).

2 Wählen Sie **Gehe zu** und wählen Sie eine Aktivität.

3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.

### Navigieren zu einer geteilten Position während einer Aktivität

Diese Funktion ist für Funktionen vorgesehen, bei denen GPS verwendet wird. Falls GPS für die Aktivität deaktiviert ist, können Sie die Position später anzeigen.

**TIPP:** Die Position wird in der Favoriten App gespeichert ([Verwenden der Favoriten-App, Seite 13](#)).

Sie können geteilte Positionen während einer GPS-Aktivität auf der Uhr erhalten und zu diesen Positionen navigieren ([Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App, Seite 135](#)).

1 Wenn während einer GPS-Aktivität eine Benachrichtigung für eine geteilte Position angezeigt wird, wählen Sie ✓, um zu der geteilten Position zu navigieren.

2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.

## Strecken

### ⚠️ WARNUNG

Diese Funktion ermöglicht es Benutzern, von anderen Benutzern erstellte Strecken herunterzuladen. Garmin übernimmt keinerlei Gewähr im Hinblick auf die Sicherheit, Genauigkeit, Zuverlässigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der von Dritten erstellten Strecken. Die Nutzung oder der Verlass auf die von Dritten erstellten Strecken erfolgt auf eigene Gefahr.

Sie können eine Strecke aus Ihrem Konto bei Garmin Connect an das Gerät senden. Wenn die Strecke auf dem Gerät gespeichert ist, können Sie ihr auf dem Gerät folgen.

Sie können einer gespeicherten Strecke folgen, weil es eine schöne Route ist. Beispielsweise können Sie eine gut für Fahrräder geeignete Strecke zur Arbeit speichern und ihr folgen.

Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität. Wenn die ursprüngliche Strecke beispielsweise in 30 Minuten bewältigt wurde, treten Sie gegen einen Virtual Partner an, um zu versuchen, die Strecke in weniger als 30 Minuten zu bewältigen.

## **Erstellen von Strecken in Garmin Connect**

Zum Erstellen von Strecken in der Garmin Connect App müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 118](#)).

- 1** Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option .
- 2** Wählen Sie **Training und Planung > Strecken > Strecke erstellen**.
- 3** Wählen Sie einen Streckentyp.
- 4** Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5** Wählen Sie **Fertig**.

**HINWEIS:** Sie können diese Strecke an das Gerät senden ([Senden von Strecken an das Gerät, Seite 136](#)).

## **Senden von Strecken an das Gerät**

Sie können mit der Garmin Connect App erstellte Strecken an das Gerät senden ([Erstellen von Strecken in Garmin Connect, Seite 136](#)).

- 1** Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option .
- 2** Wählen Sie **Training und Planung > Strecken**.
- 3** Wählen Sie eine Strecke.
- 4** Wählen Sie .
- 5** Wählen Sie das kompatible Gerät.
- 6** Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## **Erstellen und Folgen von Strecken auf der Uhr**

- 1** Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2** Wählen Sie **Karte**.
- 3** Drücken Sie .
- 4** Wählen Sie **Navigieren > Strecke erstellen**.
- 5** Geben Sie über die Tastatur einen Namen ein.
- 6** Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um Positionen hinzuzufügen.
- 7** Drücken Sie  und wählen Sie , um die Strecke zu speichern.
- 8** Wählen Sie **Strecke starten**.
- 9** Wählen Sie die Aktivität, die Sie beim Folgen der Strecke verwenden möchten.
- 10** Drücken Sie 

## RoundTrip-Routing

Das Gerät kann basierend auf einer bestimmten Distanz und Navigationsrichtung eine RoundTrip-Strecke erstellen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Karte**.
- 3 Drücken Sie .
- 4 Wählen Sie **Navigieren > RoundTrip-Routing**.
- 5 Wählen Sie die Aktivität, die Sie beim Folgen der Strecke verwenden möchten.
- 6 Geben Sie die Gesamt-Distanz für die Strecke ein.
- 7 Wählen Sie eine Richtung.  
Das Gerät erstellt bis zu drei Strecken. Drücken Sie , um die Strecken anzuzeigen.
- 8 Drücken Sie , um eine Strecke auszuwählen.
- 9 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Los**, um mit der Navigation zu beginnen.
  - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen und die Karte zu verschieben und zu zoomen.
  - Wählen Sie **Abbiegehinweise**, um eine Liste der Abbiegungen der Strecke anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Speichern**, um die Strecke zu speichern.
  - Wählen Sie **Anstiege anzeigen**, um eine Liste der Anstiege der Strecke anzuzeigen.

## Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“

Sie können mit dem Gerät auf ein Objekt in der Ferne zeigen, z. B. auf einen Wasserturm, die Richtung speichern und dann zu dem Objekt navigieren.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Karte**.
- 3 Drücken Sie .
- 4 Wählen Sie **Navigieren > Peilen und los**.
- 5 Zeigen Sie mit der oberen Seite der Uhr auf ein Objekt und drücken Sie .  
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 6 Drücken Sie , um mit der Navigation zu beginnen.

## Einrichten der Kompassrichtung

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie in der Kompassübersicht .
  - Blättern Sie in der ABC-Übersicht, um den Kompass anzuzeigen, und drücken Sie .
  - Drücken Sie in der Kompasssteuerung .
  - Blättern Sie in der ABC-Steuerung, um den Kompass anzuzeigen, und drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Richtung festlegen**.
- 3 Zeigen Sie mit der oberen Seite der Uhr in die gewünschte Richtung und drücken Sie   
Wenn Sie von der Richtung abweichen, werden auf dem Kompass die richtige Richtung und der Grad der Abweichung angezeigt.

## Einrichten von Referenzpunkten

Sie können einen Referenzpunkt einrichten, um die Richtung und Distanz zu einer Position oder Peilung bereitzustellen.

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie  gedrückt.

**TIPP:** Sie können einen Referenzpunkt einrichten, während Sie eine Aktivität aufzeichnen.

- Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste .

2 Wählen Sie **Referenzpunkt**.

3 Warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.

4 Drücken Sie  und wählen Sie **Punkt hinzufügen**.

5 Wählen Sie eine Position oder eine Peilung, die als Referenzpunkt für die Navigation verwendet werden soll. Der Kompasspfeil und die Distanz zum Ziel werden angezeigt.

6 Zeigen Sie mit der Oberseite der Uhr in die Richtung.

Wenn Sie von der Richtung abweichen, wird auf dem Kompass die richtige Richtung und der Grad der Abweichung angezeigt.

7 Drücken Sie bei Bedarf  und wählen Sie **Punkt ändern**, um einen anderen Referenzpunkt einzurichten.

## Projizieren von Wegpunkten

Sie können eine neue Position erstellen, indem Sie die Distanz und Peilung von Ihrer aktuellen Position auf eine neue Position projizieren.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie den Aktivitäten und der Apps-Liste das Widget Wegpunkt-Projektion hinzufügen.

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

2 Wählen Sie **Wegpunkt-Projektion**.

3 Drücken Sie  bzw. , um die Richtung festzulegen.

4 Drücken Sie .

5 Drücken Sie , um eine Maßeinheit zu wählen.

6 Drücken Sie , um die Distanz einzugeben.

7 Drücken Sie zum Speichern die Taste .

Der projizierte Wegpunkt wird unter einem Standardnamen gespeichert.

# Sicherheits- und Trackingfunktionen

## ⚠ ACHTUNG

Die Sicherheits- und Trackingfunktionen sind Zusatzfunktionen und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktionen verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

## HINWEIS

Zum Verwenden der Sicherheits- und Trackingfunktionen muss die Forerunner Uhr über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Für das gekoppelte Telefon muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

**Notfallhilfe:** Ermöglicht es Ihnen, eine Nachricht mit Ihrem Namen, dem LiveTrack Link und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte zu senden.

**Unfall-Benachrichtigung:** Wenn die Forerunner Uhr während bestimmter Outdoor-Aktivitäten einen Unfall erkennt, sendet sie eine automatische Nachricht, den LiveTrack Link und die GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte.

**LiveTrack:** Ermöglicht es Freunden und Familie, Ihren Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit zu folgen. Sie können Freunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese Ihre Livedaten auf einer Webseite anzeigen können.

**Live Event Sharing:** Ermöglicht es Ihnen, während eines Events Nachrichten mit Echtzeit-Updates an Freunde und Familie zu senden.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das Gerät mit einem kompatiblen Android Smartphone verbunden ist.

**GroupTrack:** Ermöglicht es Ihnen, mit LiveTrack direkt auf dem Display und in Echtzeit Ihre Freunde zu verfolgen.

## Hinzufügen von Notfallkontakten

Die Telefonnummern von Notfallkontakten werden für die Sicherheits- und Trackingfunktionen verwendet.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.
- 2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking > Sicherheitsfunktionen > Notfallkontakte > Notfallkontakte hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ihre Notfallkontakte erhalten eine Benachrichtigung, wenn Sie sie als Notfallkontakt hinzufügen, und können Ihre Anfrage dann annehmen oder ablehnen. Falls ein Kontakt die Anfrage ablehnt, müssen Sie einen anderen Notfallkontakt wählen.

## Hinzufügen von Kontakten

Sie können der Garmin Connect App bis zu 50 Kontakte hinzufügen. Kontakt-Emails können mit der LiveTrack Funktion verwendet werden. Drei dieser Kontakte können als Notfallkontakte verwendet werden ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 139](#)).

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

Nachdem Sie Kontakte hinzugefügt haben, müssen Sie die Daten synchronisieren, um die Änderungen auf das Forerunner Gerät anzuwenden ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 119](#)).

# Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

## ⚠ ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar ist. Verlassen Sie sich nicht als Hauptmethode auf die Unfall-Benachrichtigung, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

## HINWEIS

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf der Uhr müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 139](#)). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Sicherheit und Tracking > Unfall-Benachrichtigung**.
- 3 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.

**HINWEIS:** Die Unfall-Benachrichtigung ist nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar.

Wenn von der Forerunner Uhr ein Unfall erkannt wird und eine Verbindung mit dem Smartphone besteht, kann die Garmin Connect App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte senden. Auf Ihrem Gerät und dem gekoppelten Smartphone wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Kontakte nach 15 Sekunden informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die automatisierte Notfallnachricht abbrechen.

# Anfordern von Notfallhilfe

## ⚠ ACHTUNG

Die Notfallhilfe ist eine Zusatzfunktion und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktion verlassen, um im Notfall Hilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

## HINWEIS

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 139](#)). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wenn Sie spüren, dass das Gerät dreimal vibriert, lassen Sie die Taste los, um die Notfallhilfe zu aktivieren. Die Countdown-Seite wird angezeigt.  
**TIPP:** Vor Abschluss des Countdowns können Sie eine beliebige Taste gedrückt halten, um die Nachricht abzubrechen.

# Starten einer GroupTrack Sitzung

## HINWEIS

Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird.

Zum Starten einer GroupTrack Sitzung müssen Sie die Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 112](#)).

Diese Anweisungen gelten zum Starten einer GroupTrack Sitzung mit einer Forerunner Uhr. Wenn Ihre Freunde über andere kompatible Geräte verfügen, können Sie sie auf der Karte sehen. Die anderen Geräte können GroupTrack Radfahrer evtl. nicht auf der Karte anzeigen.

- 1 Halten Sie auf der Forerunner Uhr  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Sicherheit und Tracking > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Sichtbar für**, um GroupTrack Sitzungen für Ihre gesamten Garmin Connect Verbindungen oder nur für eingeladene Verbindungen zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Auf Karte anzeigen**, um die Anzeige von Verbindungen auf der Kartenseite zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Aktivitätstypen**, um zu wählen, welche Aktivitätstypen während einer GroupTrack Sitzung auf der Kartenseite angezeigt werden.
- 3 Starten Sie auf der Uhr eine Outdoor-Aktivität.
- 4 Rufen Sie die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.

## Tipps für GroupTrack Sitzungen

Die GroupTrack Funktion ermöglicht es Ihnen, andere Freunde in Ihrer Gruppe mit LiveTrack direkt auf dem Display zu verfolgen. Alle Mitglieder der Gruppe müssen in Ihrem Garmin Connect Konto zu Ihren Freunden gehören.

- Starten Sie im Freien eine Aktivität mit GPS.
- Koppeln Sie das Forerunner Gerät über die Bluetooth Technologie mit dem Smartphone.
- Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  > **Verbindungen**, um die Liste der Verbindungen für die GroupTrack Sitzung zu aktualisieren.
- Stellen Sie sicher, dass alle Verbindungen ihre jeweiligen Smartphones ebenfalls koppeln und in der Garmin Connect App eine LiveTrack Sitzung starten.
- Vergewissern Sie sich, dass sich alle Freunde in Reichweite befinden (40 Kilometer bzw. 25 Meilen).
- Rufen Sie während einer GroupTrack Sitzung die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen ([Hinzufügen der Kartendatenseite, Seite 53](#)).

# Musik

**HINWEIS:** Auf der Forerunner Uhr gibt es drei unterschiedliche Musikwiedergabeoptionen.

- Musik von Drittanbietern
- Eigene Audioinhalte
- Auf dem Telefon gespeicherte Musik

Bei einer Forerunner Uhr können Sie Audioinhalte vom Computer oder von einem Drittanbieter auf die Uhr herunterladen, um sie anzuhören, wenn sich das Telefon nicht in der Nähe befindet. Zum Anhören der auf der Uhr gespeicherten Audioinhalte können Sie Bluetooth Kopfhörer verbinden. Sie können sich Audioinhalte auch direkt über die Lautsprecher der Uhr anhören.

## Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter

Wenn Sie Musik oder andere Audiodateien von einem unterstützten Drittanbieter auf die Uhr herunterladen möchten, müssen Sie zunächst eine Verbindung mit dem Anbieter herstellen.

Einige Drittanbieteroptionen für Musik sind bereits auf der Uhr installiert.

Wenn Sie weitere Optionen wünschen, können Sie die Connect IQ App auf das Telefon herunterladen ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 120](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Connect IQ™-Shop**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um einen Drittanbieter für Musik zu installieren.
- 4 Halten Sie auf einer beliebigen Seite  gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 5 Wählen Sie den Musikanbieter.  
**HINWEIS:** Wenn Sie einen anderen Anbieter auswählen möchten, halten Sie  gedrückt, wählen **Einstellungen der Uhr > Musik > Musikanbieter** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

## Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern

Zum Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern müssen Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen ([Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 116](#)).

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste  gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 2 Halten Sie die Taste  gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Musikanbieter**.
- 4 Wählen Sie einen verbundenen Anbieter.
- 5 Wählen Sie eine Playlist oder ein anderes Element, um die Liste bzw. das Element auf das Gerät herunterzuladen.
- 6 Drücken Sie bei Bedarf die Taste  bis Sie zur Synchronisierung mit dem Service aufgefordert werden.

**HINWEIS:** Das Herunterladen von Audioinhalten kann zum Entladen des Akkus führen. Möglicherweise müssen Sie die Uhr an eine externe Stromversorgung anschließen, wenn der Akku zu schwach ist.

## Herunterladen eigener Audioinhalte

Zum Senden eigener Musik an die Uhr müssen Sie die Anwendung Garmin Express auf dem Computer installieren ([garmin.com/express](#)).

Über den Computer können Sie Ihre eigenen Audiodateien, z. B. MP3- und M4A-Dateien, auf eine Forerunner Uhr laden. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/musicfiles](#).

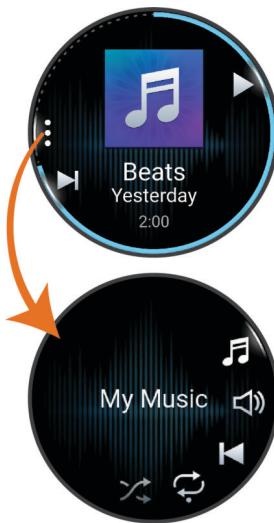
- 1 Verwenden Sie das mitgelieferte USB-Kabel, um die Uhr mit dem Computer zu verbinden.
- 2 Öffnen Sie auf dem Computer die Anwendung Garmin Express, wählen Sie die Uhr und anschließend die Option **Musik**.  
**TIPP:** Bei Windows® Computern können Sie  wählen und den Ordner mit den Audiodateien durchsuchen. Bei Apple Computern verwendet die Garmin Express Anwendung Ihre iTunes® Bibliothek.
- 3 Wählen Sie in der Liste **Meine Musik** oder **iTunes-Bibliothek** eine Audiodateikategorie, z. B. Titel oder Playlisten.
- 4 Aktivieren Sie die Kontrollkästchen für die Audiodateien und wählen Sie **An Gerät senden**.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf in der Forerunner Liste eine Kategorie, aktivieren Sie die Kontrollkästchen und wählen Sie **Vom Gerät entfernen**, um Audiodateien zu entfernen.

## Wiedergeben von Musik

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste  gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 2 Halten Sie  gedrückt.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wenn Sie zum ersten Mal Musik hören, wählen Sie **Einstellungen > Musik > Musikanbieter**.
  - Wenn Sie nicht zum ersten Mal Musik hören, wählen Sie **Musikanbieter**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Meine Musik** und anschließend eine Option, um sich Musik anzuhören, die Sie vom Computer auf die Uhr heruntergeladen haben ([Herunterladen eigener Audioinhalte, Seite 142](#)).
  - Wählen Sie den Namen eines Drittanbieters und eine Playlist, um sich Musik von diesem Anbieter anzuhören.
  - Wählen Sie **Telefon steuern**, um die Musikwiedergabe auf dem Telefon zu steuern.
- 5 Verbinden Sie bei Bedarf Bluetooth Kopfhörer ([Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 144](#)).
- 6 Wählen Sie ►.

## Steuerungen für die Musikwiedergabe

**HINWEIS:** Steuerungen für die Musikwiedergabe sehen abhängig von der ausgewählten Musikquelle evtl. anders aus.



⋮	Wählen Sie die Option, um weitere Steuerungen für die Musikwiedergabe anzuzeigen.
🎵	Wählen Sie die Option, um die Audiodateien und Playlisten für die ausgewählte Quelle zu durchsuchen.
🔊	Wählen Sie die Option, um die Lautstärke anzupassen.
▶	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei wiederzugeben und anzuhalten.
▶	Wählen Sie die Option, um zur nächsten Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei schnell vorzuspulen.
◀	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei neu zu starten. Wählen Sie die Option zweimal, um zur vorherigen Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei zurückzuspielen.
⟳	Wählen Sie die Option, um die Wiederholung zu ändern.
🔀	Wählen Sie die Option, um die Zufallswiedergabe zu ändern.

## Verbinden von Bluetooth Kopfhörern

- 1 Achten Sie darauf, dass die Kopfhörer und die Uhr nicht weiter als 2 m (6,6 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 2 Aktivieren Sie den Kopplungsmodus der Kopfhörer.
- 3 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Musik > Audio-Ausgang > Neu hinzufügen**.
- 5 Wählen Sie die Kopfhörer, um die Kopplung abzuschließen.

## Ändern des Audio-Modus

Sie können den Musikwiedergabemodus von Stereo in Mono ändern.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign •  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Musik > Audio**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

## Benutzerprofil

Sie können Ihr Benutzerprofil auf der Uhr oder in der Garmin Connect App aktualisieren.

### Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Angaben für Geschlecht, Geburtsdatum, Größe, Gewicht, Handgelenk, Herzfrequenz-Bereich, Leistungsbereich und Critical Swim Speed (CSS) aktualisieren ([Aufzeichnen eines Critical Swim Speed-Tests, Seite 11](#)). Die Uhr verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign •  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benutzerprofil**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

### Einstellungen zum Geschlecht

Wenn Sie die Grundeinstellungen der Smartwatch vornehmen, müssen Sie ein Geschlecht wählen. Die meisten Fitness- und Trainingsalgorithmen sind binär. Damit Sie die genauesten Ergebnisse erhalten, empfiehlt Garmin, die nach der Geburt erfolgte Geschlechtszuordnung zu übernehmen. Nach Abschluss der Grundeinstellungen können Sie die Profileinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

**Profil und Datenschutz:** Ermöglicht es Ihnen, die Daten Ihres öffentlichen Profils anzupassen.

**Benutzereinstellungen:** Richtet Ihr Geschlecht ein. Wenn Sie Nicht angegeben wählen, verwenden die Algorithmen, für die eine binäre Eingabe erforderlich ist, das Geschlecht, das Sie beim Vornehmen der Grundeinstellungen der Smartwatch angegeben haben.

### Anzeigen des Fitnessalters

Das Fitnessalter gibt Aufschluss darüber, wie fit Sie im Vergleich zu Personen desselben Geschlechts sind. Die Uhr nutzt Informationen wie Alter, Body Mass Index (BMI), Daten zur Herzfrequenz in Ruhe sowie das Protokoll von Aktivitäten mit hoher Intensität, um ein Fitnessalter bereitzustellen. Wenn Sie über eine Index™ Waage verfügen, verwendet das Gerät für die Ermittlung des Fitnessalters den Körperfettanteil anstelle des BMI. Sport und Lebensstil können sich auf das Fitnessalter auswirken.

**HINWEIS:** Sie erhalten die genauesten Angaben zum Fitnessalter, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 145](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign •  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benutzerprofil > Fitnessalter**.

### Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

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

## Fitnessziele

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

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 147](#) verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

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

## Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre Standard-Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Sie können unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche für Sportprofile einrichten, z. B. für das Laufen, Radfahren und Schwimmen. Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriedaten erhalten, müssen Sie die maximale Herzfrequenz einrichten. Zudem können Sie jeden Herzfrequenz-Bereich einstellen und manuell Ihre Ruhe-Herzfrequenz eingeben. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Maximale Herzfrequenz** und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.  
Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre maximale Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch aufzeichnen ([Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 148](#)).
- 4 Wählen Sie **LSHF** und geben Sie Ihre Laktatschwellen-Herzfrequenz ein ([Laktatschwelle, Seite 80](#)).  
Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen ([Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 148](#)).
- 5 Wählen Sie **Ruheherzfrequenz > Eigene Werte** und geben Sie Ihre Herzfrequenz in Ruhe ein.  
Sie können die von der Uhr erfasste durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe verwenden oder eine benutzerdefinierte Herzfrequenz in Ruhe einrichten.
- 6 Wählen Sie **Bereiche > Basiert auf**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **%HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **%LSHF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Laktatschwellen-Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 8 Wählen Sie einen Bereich und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 9 Wählen Sie **Sport-Herzfrequenz** und anschließend ein Sportprofil, um unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).
- 10 Wiederholen Sie die Schritte, um Sport-Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).

## Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch die Uhr

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

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Benutzerprofil-Einstellungen richtig sind ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 145](#)).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Trends der Herzfrequenz und die Zeit in Bereichen an.

## Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungsphase
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, angestringtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

## Einrichten von Leistungsbereichen

Für die Leistungsbereiche werden Standardwerte basierend auf Geschlecht, Gewicht und durchschnittlicher Fähigkeit verwendet. Sie stimmen evtl. nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Wenn Sie Ihren Wert für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) oder die anaerobe Schwelle (TP) kennen, können Sie diesen eingeben, damit die Leistungsbereiche von der Software automatisch berechnet werden. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Leistung**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie **Basiert auf**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **% der FTP** bzw. **% der anaeroben Schwelle**, um die Bereiche als Prozentsatz der anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 6 Wählen Sie **FTP** oder **Anaerobe Schwelle** und geben Sie den Wert ein.  
Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre anaerobe Schwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen ([Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 148](#)).
- 7 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Minimum**, und geben Sie einen Mindestwert für die Leistung ein.

## Automatisches Erfassen von Leistungswerten

Die Funktion Automatische Erkennung ist standardmäßig aktiviert. Die Uhr kann während einer Aktivität automatisch Ihre maximale Herzfrequenz und die Laktatschwelle erfassen. Wenn die Uhr mit einem kompatiblen Leistungsmesser gekoppelt ist, kann sie während einer Aktivität Ihre leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) erfassen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Automatische Erkennung**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

## Power Manager-Einstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Power Manager**.

**Energiesparmodus:** Passt Systemeinstellungen an, um die Akkulaufzeit im Uhrmodus zu verlängern ([Anpassen des Energiesparmodus, Seite 148](#)).

**Aktivitätsenergiemodi:** Passt Systemeinstellungen an, um die Akkulaufzeit während einer Aktivität zu verlängern ([Anpassen der Energiemodi, Seite 149](#)).

**Akku-Laufzeit in %:** Zeigt die verbleibende Akkulaufzeit als Prozentsatz an.

**Erw. Akkulaufzeit:** Zeigt die verbleibende Akkulaufzeit als erwartete Anzahl von Tagen oder Stunden an.

**Akkuwarnung:** Benachrichtigt Sie, wenn der Akku schwach ist.

## Anpassen des Energiesparmodus

Der Energiesparmodus ermöglicht es Ihnen, schnell Systemeinstellungen anzupassen, um die Akku-Laufzeit im Uhrmodus zu verlängern.

Aktivieren Sie den Energiesparmodus über das Steuerungsmenü ([Steuerungen, Seite 63](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Power Manager > Energiesparmodus**.  
Auf der Uhr werden die durch die jeweiligen Einstellungsänderungen gewonnenen Stunden an Akkulaufzeit angezeigt.
- 3 Wählen Sie **Status**, um den Energiesparmodus zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten** und dann eine Option:
  - Wählen Sie **Displaydesign**, um ein Energiespar-Displaydesign zu aktivieren, das einmal pro Minute aktualisiert wird.
  - Wählen Sie **Musik**, um die Musikwiedergabe über die Uhr zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Telefon**, um das gekoppelte Smartphone zu trennen.
  - Wählen Sie **Wi-Fi**, um die Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk zu trennen.
  - Wählen Sie **HF am Handgelenk**, um die Herzfrequenzmessung am Handgelenk zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Pulsoximeter**, um den Pulsoximetersensor zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Display immer an**, damit das Display deaktiviert wird, wenn es nicht verwendet wird.
  - Wählen Sie **Helligkeit**, um die Displayhelligkeit zu reduzieren.
- 5 Wählen Sie **Akkuwarnung**, um einen Alarm zu erhalten, wenn der Akku schwach ist.

## Anpassen des Energiemodus für eine Aktivität

Sie können die Energiemoduseinstellungen für einzelne Aktivitäten anpassen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Drücken Sie .
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Energiemodus**.
- 6 Wählen Sie eine Option.  
Auf der Uhr werden die durch den ausgewählten Energiemodus verfügbaren Stunden an Akku-Laufzeit angezeigt.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Standardmodus**, um den Standardenergiemodus für die Aktivität zu ändern.
  - Wählen Sie **Akkuwarnung**, um zu ändern, wann die Akkuwarnung angezeigt wird.
  - Wählen Sie **Zeit für automatische Aktivierung**, um zu ändern, wann der Energiemodus bei schwachem Akku automatisch wechselt.
  - Wählen Sie **Modus für automatische Aktivierung**, um automatisch den Energiemodus zu ändern, wenn die Akkuwarnung angezeigt wird.

## Anpassen der Energiemodi

Auf dem Gerät sind mehrere Energiemodi vorinstalliert, sodass Sie schnell Systemeinstellungen, Aktivitätseinstellungen und GPS-Einstellungen anpassen und so die Akku-Laufzeit während einer Aktivität verlängern können. Sie können vorhandene Energiemodi anpassen oder neue, benutzerdefinierte Energiemodi erstellen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Power Manager > Aktivitätsenergiemodi**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie einen Energiemodus, den Sie anpassen möchten.
  - Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um einen benutzerdefinierten Energiemodus zu erstellen.
- 4 Geben Sie bei Bedarf einen benutzerdefinierten Namen ein.
- 5 Wählen Sie eine Option, um bestimmte Energiemoduseinstellungen anzupassen.  
Beispielsweise können Sie die GPS-Einstellung ändern oder das gekoppelte Telefon trennen.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Fertig**, um den benutzerdefinierten Energiemodus zu speichern und zu verwenden.

# Systemeinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign  und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System**.

**Kurzbefehle:** Weist Tasten Kurzbefehle zu ([Anpassen der Tasten-Kurzbefehle, Seite 150](#)).

**Kenncode:** Richtet einen vierstelligen Kenncode ein, um persönliche Daten zu schützen, wenn Sie die Uhr nicht am Handgelenk tragen ([Einrichten des Kenncodes der Uhr, Seite 150](#)).

**DND:** Aktiviert den DND-Modus, um das Display abzublenden und Alarne und Benachrichtigungen zu deaktivieren.

**Kompass:** Kalibriert den internen Kompass und passt die Einstellungen an ([Kompass, Seite 151](#)).

**Höhenmesser und Barometer:** Kalibriert den internen barometrischen Höhenmesser und passt die Einstellungen an ([Höhenmesser und Barometer, Seite 152](#)).

**Zeit:** Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 153](#)).

**Sprache:** Stellt die Sprache der Uhr ein.

**Stimme:** Legt den Dialekt der Stimme, den Typ der Stimme und Ihren Dialekt für die Sprachsteuerung fest.

**Erweitert:** Öffnet die erweiterten Systemeinstellungen zum Einrichten der Maßeinheiten, des Datenaufzeichnungsmodus und des USB-Modus ([Erweiterte Systemeinstellungen, Seite 153](#)).

**Wiederherstellung und Zurücksetzen:** Konfiguriert Backups von Uhrdaten und setzt Benutzerdaten und Einstellungen zurück ([Wiederherstellen und Zurücksetzen von Einstellungen, Seite 154](#)).

**Software-Update:** Installiert heruntergeladene Software-Updates, aktiviert automatische Updates und ermöglicht es Ihnen, manuell nach Updates zu suchen ([Produkt-Updates, Seite 159](#)).

**Info:** Zeigt Geräte-, Software-, Lizenz- und aufsichtsrechtliche Informationen an ([Anzeigen von Geräteinformationen, Seite 155](#)).

## Anpassen der Tasten-Kurzbefehle

Sie können anpassen, welche Funktionen einzelne Tasten und Tastenkombinationen ausführen, wenn sie gedrückt gehalten werden.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Kurzbefehle**.
- 3 Wählen Sie eine Taste oder eine Tastenkombination, um sie anzupassen.
- 4 Wählen Sie eine Funktion.

## Einrichten des Kenncodes der Uhr

### HINWEIS

Falls Sie den Kenncode dreimal falsch eingeben, wird die Uhr vorübergehend gesperrt. Nach fünf falschen Eingaben wird die Uhr gesperrt, bis Sie den Kenncode in der Garmin Connect App zurücksetzen. Falls Sie die Uhr nicht mit dem Smartphone gekoppelt haben, löscht sie Ihre Daten und stellt nach fünf falschen Eingaben die Werkseinstellungen wieder her.

Sie können einen Uhr-Kenncode einrichten, um persönliche Daten zu schützen, wenn Sie die Uhr nicht am Handgelenk tragen. Wenn Sie die Garmin Pay Funktion verwenden, nutzt die Uhr denselben vierstelligen Kenncode, der auch zum Öffnen der Brieftasche erforderlich ist ([Garmin Pay, Seite 16](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Kenncode > Kenncode festlegen**.
- 3 Geben Sie einen vierstelligen Kenncode ein.

Wenn Sie die Uhr das nächste Mal vom Handgelenk nehmen, müssen Sie den Kenncode eingeben, um wieder Informationen anzuzeigen.

## Ändern des Kenncodes der Uhr

Sie müssen den vorhandenen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Wenn Sie den Kenncode vergessen haben oder ihn zu oft falsch eingegeben, müssen Sie ihn in der Garmin Connect App zurücksetzen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Kenncode > Kenncode ändern**.
- 3 Geben Sie den vorhandenen vierstelligen Kenncode ein.
- 4 Geben Sie einen neuen vierstelligen Kenncode ein.

Wenn Sie die Uhr das nächste Mal vom Handgelenk nehmen, müssen Sie den Kenncode eingeben, um wieder Informationen anzuzeigen.

## Kompass

Die Uhr verfügt über einen 3-Achsen-Kompass mit Funktion zur automatischen Kalibrierung. Die Funktionen und das Aussehen des Kompasses sind davon abhängig, ob GPS aktiviert ist und ob Sie zu einem Ziel navigieren. Die Kompassseinstellungen können manuell geändert werden ([Kompassseinstellungen, Seite 151](#)). Sie können den Kompass über das Steuerungsmenü ([Steuerungen, Seite 63](#)), die Übersichtsliste ([Übersichten, Seite 68](#)) oder eine Datenseite während einer Aktivität anzeigen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 53](#)).

### Kompassseinstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Kompass**.

**Kalibrieren:** Kalibriert den Kompasssensor manuell ([Manuelles Kalibrieren des Kompasses, Seite 151](#)).

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

**Nordreferenz:** Richtet auf dem Kompass die Nordreferenz ein ([Einrichten der Nordreferenz, Seite 152](#)).

**Magnetische Missweisung:** Richtet die magnetische Missweisung für die Nordreferenz ein, wenn für die Option **Nordreferenz** die Einstellung **Benutzer** festgelegt ist.

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

### Manuelles Kalibrieren des Kompasses

#### HINWEIS

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

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Kompass > Kalibrieren**.
- 3 Zeichnen Sie mit Ihrem Handgelenk eine 8, bis eine Meldung angezeigt wird.

## Einrichten der Nordreferenz

Sie können zur Berechnung der Richtungsinformationen die Richtungsreferenz einstellen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Kompass > Nordreferenz**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Wahr**, um den geografischen Norden als Richtungsreferenz einzurichten.
  - Wählen Sie **Magnetisch**, um die magnetische Nordrichtung ohne Deklination als Richtung einzurichten.
  - Wählen Sie **Gitter**, um Gitter Nord (000°) als Richtungsreferenz einzurichten.
  - Wählen Sie **Benutzer > Magnetische Missweisung**, geben Sie die magnetische Missweisung ein und wählen Sie **Fertig**, um die magnetische Missweisung manuell einzurichten.

## Höhenmesser und Barometer

Die Uhr verfügt über einen internen Höhenmesser und ein internes Barometer. Die Uhr erfasst ständig Höhen- und Luftdruckdaten, auch im Energiesparmodus. Der Höhenmesser zeigt basierend auf Änderungen des Drucks Ihre ungefähre Höhe an. Das Barometer zeigt Umgebungsdruckdaten an, die auf der Höhe basieren, auf der der Höhenmesser zum letzten Mal kalibriert wurde ([Höhenmesser- und Barometereinstellungen, Seite 152](#)). Sie können den Höhenmesser und das Barometer über das Steuerungsmenü ([Steuerungen, Seite 63](#)), die Übersichtsliste ([Übersichten, Seite 68](#)) oder die Apps-Liste anzeigen ([Apps, Seite 6](#)).

## Höhenmesser- und Barometereinstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Höhenmesser und Barometer**.

**Kalibrieren:** Führt eine manuelle Kalibrierung des Höhenmesser- und Barometersensors durch.

**Auto-Kalibrierung:** Führt bei jeder Verwendung von Satellitensystemen eine Selbstkalibrierung des Sensors durch.

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

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

**Druck:** Richtet die Maßeinheiten für den Druck ein.

**Barometerprofil:** Legt fest, welche Dauer in der Grafik für die Barometerübersicht angezeigt wird.

## Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System**.
- 3 Wählen Sie **Höhenmesser und Barometer**.
- 4 Wählen Sie **Kalibrieren**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Manuell eingeben**, um die aktuelle Höhe manuell einzugeben.
  - Wählen Sie **DHM verwenden**, um die Kalibrierung automatisch vom digitalen Höhenmodell vorzunehmen.
  - Wählen Sie **GPS verwenden**, um die Kalibrierung automatisch von der GPS-Position vorzunehmen.

## Zeiteinstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Zeit**.

**Zeitformat:** Legt fest, ob die Zeit von der Uhr im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format oder als Militärzeit angezeigt wird.

**Datumsformat:** Legt für Daten die Anzeigereihenfolge für den Tag, den Monat und das Jahr fest.

**Uhrzeit einstellen:** Legt die Zeitzone für die Uhr fest. Bei Auswahl von Automatisch wird die Zeitzone abhängig von der GPS-Position eingestellt.

**Zeit:** Richtet die Zeit ein, wenn für die Option Uhrzeit einstellen die Einstellung Manuell ausgewählt ist.

**Uhrzeitsynchronisierung:** Synchronisiert die Zeit, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln, und aktualisiert die Zeit auf die Sommerzeit (*Synchronisieren der Zeit, Seite 153*).

### Synchronisieren der Zeit

Jedes Mal, wenn Sie die Uhr einschalten und Satellitensignale erfassen oder die Garmin Connect App auf dem gekoppelten Smartphone öffnen, ermittelt die Uhr automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit. Sie können die Zeit auch manuell synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln und um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Zeit > Uhrzeitsynchronisierung**.
- 3 Warten Sie, während die Uhr eine Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone herstellt oder Satellitensignale erfasst (*Erfassen von Satellitensignalen, Seite 162*).

**TIPP:** Sie können  drücken, um die Quelle zu ändern.

## Erweiterte Systemeinstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Erweitert**.

**Format:** Richtet allgemeine Voreinstellungen für das Format ein, beispielsweise die während Aktivitäten angezeigte Maßeinheit, Pace und Geschwindigkeit sowie den Wochenanfang (*Ändern der Maßeinheiten, Seite 153*). Sie können auch das geografische Positionsformat und Optionen für das Kartenbezugssystem einrichten.

**Datenaufzeichnung:** Konfiguriert, wie die Uhr Aktivitätsdaten aufzeichnet (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 154*).

**USB-Modus:** Richtet die Uhr so ein, dass MTP (Media Transfer Protocol) oder der Garmin Modus verwendet wird, wenn eine Verbindung mit einem Computer besteht.

### Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz, Pace und Geschwindigkeit, Höhe und mehr anpassen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Erweitert > Format > Einh..**
- 3 Wählen Sie eine Messgröße.
- 4 Wählen Sie eine Maßeinheit.

## Einstellungen für die Datenaufzeichnung

Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Erweitert > Datenaufzeichnung**.

**Frequenz:** Legt fest, wie oft die Uhr Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption **Intelligent** (Standard) für die Häufigkeit ermöglicht längere Aktivitätsaufzeichnungen. Die Aufzeichnungsoption **Jede Sekunde** liefert ausführlichere Aktivitätsaufzeichnungen, zeichnet jedoch ggf. länger andauernde Aktivitäten nicht ganz auf. Damit erfolgt die Aufzeichnung wichtiger Punkte, an denen Sie die Richtung oder die Pace ändern bzw. an denen sich die Herzfrequenz ändert. Ihr Aktivitätsprotokoll wird kleiner, sodass Sie mehr Aktivitäten im Gerätespeicher ablegen können.

**HFV speichern:** Ermöglicht es der Uhr, die Herzfrequenzvariabilität während einer Aktivität aufzuzeichnen ([Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 77](#)).

**Positionsoptimierung:** Ermöglicht es der Uhr, mehr Positionsdetails für bestimmte Aktivitäten wie Laufen oder Wandern aufzuzeichnen.

## Wiederherstellen und Zurücksetzen von Einstellungen

Sie können die Einstellungen einer bereits vorhandenen Garmin Uhr sichern und diese Einstellungen mit der Garmin Connect App auf einer anderen kompatiblen Garmin Uhr wiederherstellen ([Wiederherstellen von Einstellungen und Daten von Garmin Connect, Seite 154](#)). Zu den Einstellungen gehören u. a. Sportprofile, Übersichten, Benutzereinstellungen und Trainings.

Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Wiederherstellung und Zurücksetzen**.

**Automatische Backups:** Sichert Einstellungen regelmäßig in Ihrem Garmin Connect Konto.

**Jetzt sichern:** Sichert Einstellungen manuell in Ihrem Garmin Connect Konto.

**Bericht anzeigen:** Zeigt alle Probleme an, die seit der letzten Wiederherstellung der Einstellungen durch die Uhr aufgetreten sind.

**HINWEIS:** Diese Einstellung wird nur angezeigt, wenn einige Uhreinstellungen nicht ordnungsgemäß wiederhergestellt wurden.

**Inhalte des Backups:** Zeigt die Art von Daten an, die gespeichert werden.

**Zurücksetzen:** Setzt die ausgewählten Einstellungen auf Werksstandards zurück ([Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 155](#)).

## Wiederherstellen von Einstellungen und Daten von Garmin Connect

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option .
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend Ihre Uhr.
- 3 Wählen Sie **System > Wiederherstellung und Reset > Geräte-Backups**.
- 4 Wählen Sie ein Backup aus der Liste.
- 5 Wählen Sie **Aus Backup wiederherstellen > Reset**.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 7 Warten Sie, bis die Uhr mit der App synchronisiert wurde.
- 8 Drücken Sie auf der Uhr  und wählen Sie .

Die Uhr wird neu gestartet und stellt die Einstellungen und Daten wieder her.

- 9 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

Vor dem Zurücksetzen aller Standardeinstellungen sollten Sie die Uhr mit der Garmin Connect App synchronisieren, um die Aktivitätsdaten hochzuladen.

Sie können alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
  - 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Wiederherstellung und Zurücksetzen > Zurücksetzen**.
  - 3 Wählen Sie eine Option:
    - Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätsprotokoll zu speichern.
    - Wählen Sie **Alle Aktivitäten löschen?**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
    - Wählen Sie **Gesamtwerte zurücksetzen**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.
    - Wählen Sie **Daten löschen u. Einst. zurücksetzen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätsprotokoll zu löschen.
- HINWEIS:** Wenn Sie eine Garmin Pay Brieftasche eingerichtet haben, wird mit dieser Option die Brieftasche von der Uhr gelöscht. Wenn auf der Uhr Musik gespeichert ist, wird mit dieser Option die gespeicherte Musik gelöscht.
- Wählen Sie **Temporäre Dateien löschen**, um alle temporären Dateien von der Uhr zu löschen.

## Anzeigen von Geräteinformationen

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > System > Info**.

## Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

Das Etikett für dieses Gerät wird in elektronischer Form bereitgestellt. Das E-Label kann aufsichtsrechtliche Informationen, beispielsweise von der FCC ausgestellte Identifizierungsnummern oder regionale Compliance-Zeichen, und auch anwendbare Produkt- und Lizenzinformationen enthalten.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **System**.
- 3 Wählen Sie **Info**.

# Geräteinformationen

## Informationen zum AMOLED-Display

Die Uhreinstellungen sind standardmäßig für eine optimale Akkulaufzeit und Leistung eingerichtet ([Tipps zum Optimieren der Akkulaufzeit, Seite 160](#)).

Das Einbrennen von Bildern ist ein normales Verhalten für AMOLED-Geräte. Zum Verlängern der Nutzungsdauer des Displays sollten Sie es vermeiden, statische Bilder mit hohen Helligkeitsstufen über längere Zeit anzuzeigen. Zum Minimieren des Einbrennens schaltet sich das Display bei der Forerunner nach dem ausgewählten Zeitlimit aus ([Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 104](#)). Sie können das Handgelenk zum Körper drehen, auf den Touchscreen tippen oder eine Taste drücken, um die Smartwatch zu aktivieren.

# Aufladen der Smartwatch

## **WARNUNG**

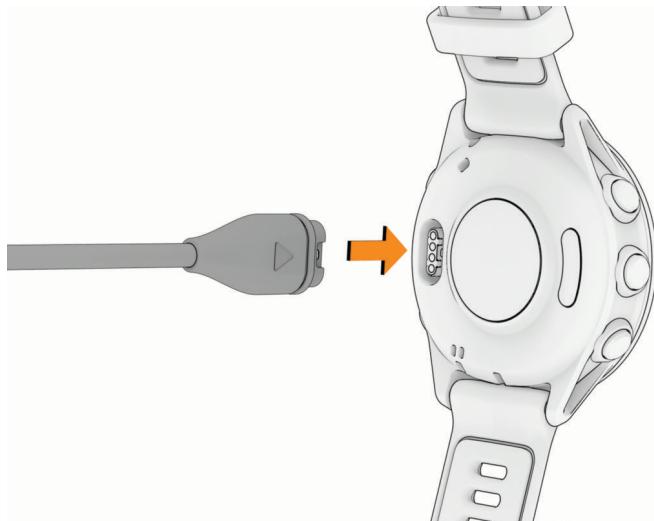
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

## **HINWEIS**

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie in den Anweisungen zum Reinigen ([Pflege des Geräts, Seite 157](#)).

Im Lieferumfang der Uhr ist ein proprietäres Ladekabel enthalten. Optionale Zubehör- und Ersatzteile erhalten Sie unter [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com). Sie können sich auch an Ihren Garmin Händler wenden.

- 1 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ▲) in den Ladeanschluss an der Uhr.



- 2 Verbinden Sie das andere Ende des Kabels mit einem USB-C® Anschluss am Computer oder mit einem AC-Netzadapter (minimale Nennleistung von 5 W).  
Die Uhr zeigt den aktuellen Akkuladestand an.
- 3 Trennen Sie die Uhr, wenn der Akku einen Ladestand von 100 % erreicht hat.

## Pflege des Geräts

### HINWEIS

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

Setzen Sie die Öffnungen von Mikrofon und Lautsprecher nicht Sonnenschutzmitteln oder anderen Chemikalien aus. Andernfalls könnten das Mikrofon und der Lautsprecher verstopfen oder auf andere Weise nachteilig beeinflusst werden, was zu Leistungseinbußen führt.

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.

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

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

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

## Reinigen der Uhr

### ⚠️ ACHTUNG

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

### HINWEIS

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

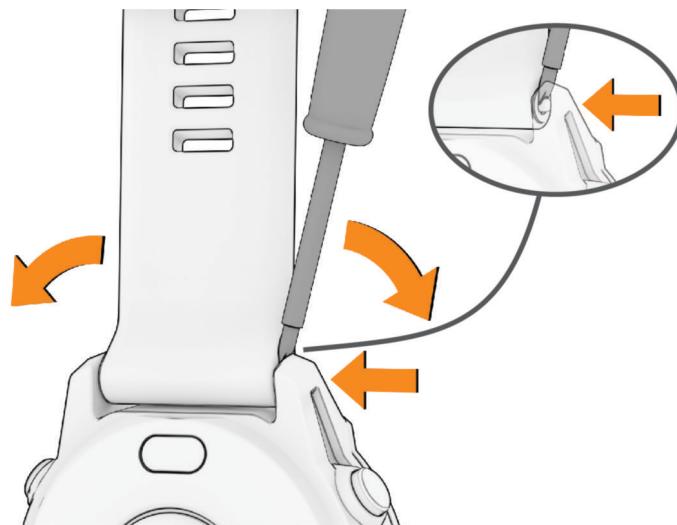
**TIPP:** Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- 1 Spülen Sie das Gerät mit Wasser ab oder verwenden Sie ein befeuchtetes fusselfreies Tuch.
- 2 Lassen Sie die Smartwatch vollständig trocknen.

## Auswechseln der Armbänder

Sie können die Armbänder durch neue Forerunner Armbänder oder kompatible QuickFit® 22-Armbänder austauschen.

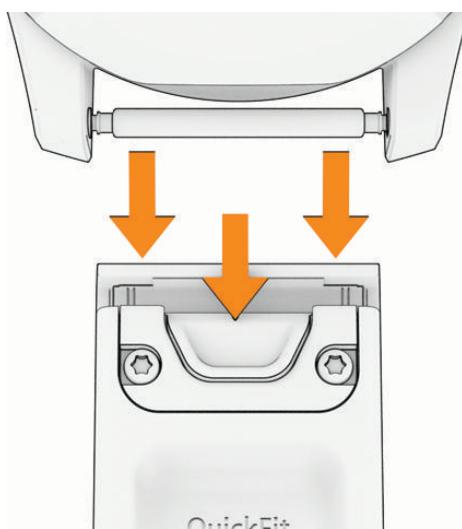
- 1 Verwenden Sie das Stiftwerkzeug, um den Stift der Uhr einzudrücken.



- 2 Entfernen Sie das Armband von der Uhr.

- 3 Wählen Sie eine Option:

- Wenn Sie Forerunner Armbänder anbringen, richten Sie eine Seite des neuen Bandes auf die Löcher am Gerät aus, drücken den freigelegten Stift und das Armband ein.  
**HINWEIS:** Vergewissern Sie sich, dass das Armband sicher befestigt ist. Der Stift der Uhr muss auf die Löcher am Gerät ausgerichtet sein.
- Wenn Sie QuickFit 22-Armbänder anbringen, entfernen Sie den Stift der Uhr vom Forerunner Armband, ersetzen den Stift am Gerät und drücken das neue Armband ein.



**HINWEIS:** Vergewissern Sie sich, dass das Armband sicher befestigt ist. Die Verriegelung sollte über dem Stift einrasten.

- 4 Wiederholen Sie die Schritte, um das andere Band auszuwechseln.

## Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Wasserdichtigkeit	Schwimmen, 5 ATM <sup>1</sup>
Speicherplatz für Medien	Bis zu 32 GB
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
EU-Funkfrequenzen (Leistung)	2,4 GHz bei 17 dBm (maximal) 13,56 MHz bei 65 dBuA/m (maximal)
EU-SAR-Werte	0,11 W/kg für Extremitäten

## Informationen zur Akkulaufzeit

Die tatsächliche Akkulaufzeit hängt von den auf der Smartwatch aktivierten Funktionen ab, z. B. Fitness-Tracker-Funktionen, Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Smartphone-Benachrichtigungen, GPS sowie von den verbundenen Sensoren.

Modus	Akkulaufzeit
GNSS-Modus: Nur GPS	Bis zu 26 Stunden
GNSS-Modus: Automatische Auswahl	Bis zu 23 Stunden
GNSS-Modus: Alle + Multiband	Bis zu 21 Stunden
GNSS-Modus: Nur GPS, mit Musikwiedergabe	Bis zu 14 Stunden
GNSS-Modus: Automatische Auswahl, mit Musikwiedergabe	Bis zu 13 Stunden
GNSS-Modus: Alle + Multiband, mit Musikwiedergabe	Bis zu 12 Stunden
Smartwatch-Modus mit Fitness-Tracker-Funktionen, Smartphone-Benachrichtigungen und Herzfrequenzmessung am Handgelenk	Bis zu 15 Tage

## Fehlerbehebung

### Produkt-Updates

Das Gerät sucht automatisch nach Updates, wenn es per Bluetooth Technologie gekoppelt oder mit Wi-Fi verbunden ist. Über die Systemeinstellungen können Sie manuell nach Updates suchen ([Systemeinstellungen, Seite 150](#)). Installieren Sie auf dem Telefon die Garmin Connect App.

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

- Software-Updates
- Karten-Updates

**HINWEIS:** Karten-Updates sind nur über Garmin Express verfügbar.

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

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

## Weitere Informationsquellen

Weitere Informationen zu diesem Produkt finden Sie auf der Garmin Website.

- Unter [support.garmin.com](http://support.garmin.com) finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.
- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) auf, um Informationen zur Genauigkeit der Funktion zu erhalten.

Dies ist kein medizinisches Gerät.

## Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

Sie können die ausgewählte Sprache der Uhr ändern, falls Sie versehentlich die falsche Sprache ausgewählt haben.

- Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- Wählen Sie .
- Wählen Sie .
- Blättern Sie zum siebten Element der Liste und drücken Sie .
- Wählen Sie die Sprache.

## Tipps zum Optimieren der Akkulaufzeit

Versuchen Sie es mit folgenden Tipps, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

- Ändern Sie während einer Aktivität den Energiemodus ([Anpassen der Energiemodi](#), Seite 149).
  - Aktivieren Sie über das Steuerungsmenü den Energiesparmodus ([Steuerungen](#), Seite 63).
  - Reduzieren Sie die Display-Beleuchtungszeit ([Display- und Helligkeitseinstellungen](#), Seite 104).
  - Reduzieren Sie die Helligkeit der Taschenlampe und bearbeiten Sie die Stroboskop-Einstellungen ([Bearbeiten des benutzerdefinierten Taschenlampen-Stroboskops](#), Seite 68).
  - Deaktivieren Sie die Displayabschaltungsoption **Display immer an** und wählen Sie ein kürzeres Zeitlimit ([Display- und Helligkeitseinstellungen](#), Seite 104).
  - Reduzieren Sie die Displayhelligkeit ([Display- und Helligkeitseinstellungen](#), Seite 104).
  - Verwenden Sie für die Aktivität den UltraTrac Satellitenmodus ([Satelliteneinstellungen](#), Seite 61).
  - Deaktivieren Sie die Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen ([Steuerungen](#), Seite 63).
  - Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option **Später fortsetzen** ([Beenden von Aktivitäten](#), Seite 21).
  - Verwenden Sie ein Displaydesign, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.  
Verwenden Sie beispielsweise ein Displaydesign ohne Sekundenzeiger ([Anpassen des Displaydesigns](#), Seite 5).
  - Schränken Sie die von der Uhr angezeigten Smartphone-Benachrichtigungen ein ([Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen](#), Seite 114).
  - Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Geräte ([Senden von Herzfrequenzdaten](#), Seite 125).
  - Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk ([Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk](#), Seite 125).
- HINWEIS:** Die Herzfrequenzmessung am Handgelenk dient zur Berechnung der Minuten, die mit Aktivitäten mit hoher Intensität verbracht werden, sowie zur Berechnung des Kalorienverbrauchs.
- Aktivieren Sie die manuelle Pulsoximetermessung ([Einrichten des Pulsoximetermodus](#), Seite 127).

## Neustart der Uhr

Falls die Uhr nicht mehr reagiert, führen Sie diese Schritte aus, um sie neu zu starten.

- Halten Sie  gedrückt, bis sich die Uhr ausschaltet. Halten Sie  gedrückt, um die Uhr einzuschalten.
- Verbinden Sie die Uhr mindestens 30 Sekunden lang mit einem USB-C Ladeanschluss. Trennen Sie das Kabel dann und verbinden Sie es erneut.

## Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?

Die Forerunner Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität mit Bluetooth finden Sie unter [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

Informationen zur Kompatibilität mit Sprachfunktionen finden Sie unter [garmin.com/voicefunctionality](http://garmin.com/voicefunctionality).

## Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Smartwatch her

Falls das Smartphone keine Verbindung mit der Smartwatch herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

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

## Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?

Die Uhr ist mit einigen Bluetooth Sensoren kompatibel. Wenn ein Sensor zum ersten Mal mit der Garmin Uhr verbunden wird, müssen die Uhr und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt die Uhr automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen der Uhr > Konnektivität > Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
  - Wählen Sie einen Sensortyp.Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 53](#)).

## Die Kopfhörer stellen keine Verbindung mit der Uhr her

Wenn die Bluetooth Kopfhörer zuvor mit dem Smartphone verbunden waren, stellen sie evtl. automatisch eine Verbindung mit dem Smartphone her, anstatt mit der Uhr. Versuchen Sie es mit folgenden Tipps.

- Deaktivieren Sie auf dem Telefon die Bluetooth Technologie.  
Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Telefons.
- Halten Sie eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zum Smartphone ein, während Sie Kopfhörer mit der Uhr verbinden.
- Koppeln Sie die Kopfhörer mit der Uhr ([Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 144](#)).

## **Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden**

Wenn Sie eine Forerunner Uhr verwenden, die mit Bluetooth Kopfhörern verbunden ist, ist das Signal am stärksten, wenn freie Sicht zwischen der Uhr und der Antenne der Kopfhörer besteht.

- Wenn das Signal Ihren Körper durchdringen muss, kann es zu einem Signalverlust kommen oder die Verbindung mit den Kopfhörern wird evtl. getrennt.
- Wenn Sie die Forerunner Uhr am linken Handgelenk tragen, sollte sich die Bluetooth Antenne der Kopfhörer am linken Ohr befinden.
- Da Kopfhörer je nach Modell unterschiedlich sind, können Sie versuchen, die Uhr am anderen Handgelenk zu tragen.
- Wenn Sie ein Armband aus Metall oder Leder tragen, können Sie zu einem Silikonarmband wechseln, um die Signalstärke zu verbessern.

## **Der Lautsprecher oder das Mikrofon ist nach Wassereinwirkung leise**

Nach dem Schwimmen, Baden oder nach Wassereinwirkung kann Restwasser in den Lautsprecher- und Mikrofonanschlüssen dazu führen, dass sich die Uhr vorübergehend leiser als normal anhört. Das Wasser beschädigt die Uhr nicht, allerdings kann es bis zu 24 Stunden dauern, bis es verdunstet ist. Folgen Sie den Anweisungen zur Pflege des Geräts, wenn Sie die Uhr nach Wassereinwirkung reinigen ([Pflege des Geräts, Seite 157](#)). Sie können die Wasserausstoßfunktion verwenden, um Wasser aus den Anschlüssen zu entfernen ([Steuerungen, Seite 63](#)).

## **Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?**

Bei einer Aktivität kann es vorkommen, dass Sie versehentlich die Rundentaste drücken. In den meisten Fällen wird auf dem Display neben einer Taste  angezeigt. Sie haben dann einige Sekunden Zeit, um die Taste zu drücken und die letzte Rundenänderung oder den letzten Sportwechsel zu verwerfen. Die Funktion zum Rückgängigmachen der Runde ist für Aktivitäten verfügbar, die manuelle Runden, manuelle Sportwechsel und automatische Sportwechsel unterstützen. Die Funktion zum Rückgängigmachen der Runde ist nicht für Aktivitäten verfügbar, die die automatische Aufzeichnung von Runden, Lauftrainings, Erholungsphasen oder Pausen auslösen, z. B. Aktivitäten im Fitnessstudio, Schwimmbadschwimmen und Trainings.

## **Erfassen von Satellitensignalen**

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

**TIPP:** Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

## **Verbessern des GPS-Satellitenempfangs**

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

## Die Herzfrequenz auf meiner Uhr ist nicht genau

Weitere Informationen zum Herzfrequenzsensor finden Sie unter [garmin.com/heartrate](http://garmin.com/heartrate).

## Der Temperaturmesswert für Aktivitäten stimmt nicht

Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperaturmesswert des internen Temperatursensors. Die Temperaturmesswerte sind am genauesten, wenn Sie die Uhr vom Handgelenk nehmen und 20 bis 30 Minuten warten.

Sie können außerdem einen optionalen, externen Temperatursensor verwenden, um beim Tragen der Uhr genaue Messwerte der Umgebungstemperatur zu erhalten.

## Beenden des Demomodus

Im Demomodus wird eine Vorschau der Funktionen auf der Uhr angezeigt.

- 1 Drücken Sie achtmal schnell .
- 2 Wählen Sie ✓.

## Fitness Tracker

Weitere Informationen zur Fitness-Tracker-Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.

## Meine Schrittzahl ist ungenau

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

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

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

## Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein

Die Schrittzahl in Ihrem Garmin Connect Konto wird beim Synchronisieren der Smartwatch aktualisiert.

- 1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Express ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 120](#)).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 119](#)).

- 2 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

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

## Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau

Wenn Sie Treppen steigen, misst die Uhr die Höhenunterschiede mit einem integrierten Barometer. Eine hochgestiegene Etage entspricht 3 m (10 Fuß).

- Halten Sie sich beim Treppensteigen nicht am Geländer fest, und überspringen Sie keine Stufen.
- Wenn es windig ist, tragen Sie die Uhr unter dem Ärmel oder der Jacke, da starke Windböen zu fehlerhaften Messwerten führen können.

# Datenfelder

**HINWEIS:** Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar. Für einige Datenfelder ist ANT+ oder Bluetooth Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können. Einige Datenfelder werden auf der Uhr in mehreren Kategorien aufgeführt.

**TIPP:** Sie können die Datenfelder auch in der Garmin Connect App über die Uhreinstellungen anpassen.

## Schrittfrequenzfelder

Name	Beschreibung
Ø Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Schrittzahl für die aktuelle Aktivität.
Ø Schrittzahl	Laufen. Die durchschnittliche Schrittzahl für die aktuelle Aktivität.
Trittfrequenz	Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.
Schrittzahl	Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).
Runde - Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Schrittzahl für die aktuelle Runde.
Runde - Schrittzahl	Laufen. Die durchschnittliche Schrittzahl für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Schrittzahl für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Schrittzahl	Laufen. Die durchschnittliche Schrittzahl für die letzte beendete Runde.

## Diagramme

Name	Beschreibung
Barometerdiagramm	Ein Diagramm, auf dem der barometrische Druck im Zeitverlauf angezeigt wird.
Höhendiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Höhe im Zeitverlauf angezeigt wird.
Herzfrequenzdiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Herzfrequenz während der Aktivität angezeigt wird.
Pace-Diagramm	Ein Diagramm, auf dem die Pace während der Aktivität angezeigt wird.
Leistungsgrafik	Ein Diagramm, auf dem die Leistung während der Aktivität angezeigt wird.
Geschwindigkeitsdiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Geschwindigkeit während der Aktivität angezeigt wird.

## Kompassfelder

Name	Beschreibung
Kompassrichtung	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.
GPS-Richtung	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem GPS bewegen.
Richtung	Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

## Distanzfelder

Name	Beschreibung
Distanz	Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.
Intervall Distanz	Die Distanz, die während des aktuellen Intervalls zurückgelegt wurde.
Rundendistanz	Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.
Letzte Runde - Distanz	Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.
Letzte Übung - Distanz	Die während der letzten beendeten Übung zurückgelegte Distanz.
Übungsdistanz	Die Distanz, die während der aktuellen Übung zurückgelegt wurde.
Distanz (nautisch)	Die in nautischen Metern oder nautischen Fuß zurückgelegte Distanz.

## Distanzfelder

Name	Beschreibung
Durchschnittsanstieg	Der durchschnittliche vertikale Anstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Durchschnittsabstieg	Der durchschnittliche vertikale Abstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Höhe	Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.
Gleitverhältnis	Das Verhältnis von zurückgelegter horizontaler Distanz zur Differenz in der vertikalen Distanz.
GPS-Höhe	Die Höhe der aktuellen Position bei Verwendung der GPS-Werte.
Neigung	Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.
Rundenanstieg	Der vertikale Anstieg für die aktuelle Runde.
Rundenabstieg	Der vertikale Abstieg für die aktuelle Runde.
Letzte Runde Anstieg	Der vertikale Anstieg für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde Abstieg	Der vertikale Abstieg für die letzte beendete Runde.
Letzte Übung - Anstieg	Der vertikale Anstieg für die letzte beendete Übung.
Letzte Übung - Abstieg	Der vertikale Abstieg für die letzte beendete Übung.
Anstieg maximal	Die maximale Anstiegsrate in Metern oder Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Abstieg maximal	Die maximale Abstiegsrate in Metern oder Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Maximale Höhe	Die maximale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.
Minimale Höhe	Die minimale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.
Übung - Anstieg	Der vertikale Anstieg für die aktuelle Übung.
Übung - Abstieg	Der vertikale Abstieg für die aktuelle Übung.
Anstieg gesamt	Die gesamte Höhendifferenz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Anstieg zurückgelegt wurde.

Name	Beschreibung
Abstieg gesamt	Die gesamte Höhendifferenz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

#### Etagenfelder

Name	Beschreibung
Etagen hochgestiegen	Die Gesamtanzahl der hochgestiegenen Stockwerke für den Tag.
Etagen -	Die Gesamtanzahl der hinabgestiegenen Stockwerke für den Tag.
Etagen pro Minute	Die Anzahl der pro Minute hochgestiegenen Stockwerke.

#### Kraftfelder

Name	Beschreibung
3s - Kraft	Der gleitende Durchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden für die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
10s - Kraft	Der gleitende Durchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden für die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
30s - Kraft	Der gleitende Durchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden für die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
Ø Kraft	Die durchschnittliche Kraft in Newton, die während der Aktivität auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Kraft	Die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
Runde - Kraft	Die durchschnittliche Kraft in Newton, die während der aktuellen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Runde - Normierte Kraft	Die normierte Kraft in Newton, die während der aktuellen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Letzte Runde - Kraft	Die durchschnittliche Kraft in Newton, die während der vorherigen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Letzte Runde - Normierte Kraft	Die normierte Kraft in Newton, die während der vorherigen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Maximale Kraft	Die maximale Kraft in Newton, die während der Aktivität auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Runde - Maximale Kraft	Die maximale Kraft in Newton, die während der aktuellen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Normierte Kraft	Die auf die Pedalplattformen erbrachte normierte Kraft in Newton.

## Gänge

Name	Beschreibung
Di2-Akku	Die verbleibende Akkuleistung eines Di2-Sensors.
Vorne	Das vordere Kettenblatt eines Gangpositionssensors.
Gangsensorbatterie	Der Batterie-Status eines Gangpositionssensors.
Gangkombination	Die aktuelle Gangkombination eines Gangpositionssensors.
Gänge	Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.
Übersetzungsverhältnis	Die Anzahl der Zähne an den Kettenblättern vorne und Ritzeln hinten (ermittelt durch einen Gangpositionssensor).
Hinten	Die hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

## Grafisch

Name	Beschreibung
Widget-Übersicht	Laufen. Eine farbige Anzeige des aktuellen Schritt frequenzbereichs.
KOMPASSANZEIGE	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.
Anzeige Balance BKZ	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses von links und rechts der Bodenkontaktzeit beim Laufen.
Anzeige der Bodenkontaktzeit	Eine farbige Anzeige der Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen.
Herzfrequenzanzeige	Eine farbige Anzeige des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs.
HF-Bereichsverhältnis	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.
PacePro-Anzeige	Laufen. Die aktuelle Splitpace und die Ziel-Splitpace.
LEISTUNGSANZEIGE	Eine farbige Anzeige des aktuellen Leistungsbereichs.
Stamina-Anzeige (Distanz)	Eine Anzeige der derzeit verbleibenden Staminadistanz.
Stamina-Anzeige (Zeit)	Eine Anzeige der derzeit verbleibenden Staminazeit.
Anzeige für Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt	Eine farbige Anzeige für den aktuellen Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt beim Laufen.
Anzeige für Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt %	Eine farbige Anzeige für den durchschnittlichen Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt %.
Anzeige An-/Abst. gesamt	Die gesamte Höhendifferenz, die während der Aktivität oder seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Auf- oder Abstieg zurückgelegt wurde.
Training Effect-Anzeige	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben und anaeroben Fitnesslevel.
Anzeige für vertikale Bewegung	Eine farbige Anzeige des Umfangs der vertikalen Bewegung beim Laufen.
Anzeige für vertikales Verhältnis	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der vertikalen Bewegung zur Schritt länge.

## Herzfrequenzfelder

Name	Beschreibung
% der Herzfrequenzreserve	Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).
Aerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.
Anaerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.
Ø %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) 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.
Herzfrequenz	Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss die Herzfrequenzmessung am Handgelenk unterstützen oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verbunden sein.
Herzfrequenz - %Max.	Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.
Herzfrequenzbereich	Ihr aktueller Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenz-Bereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil und Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihrem Alter).
Intervall - Ø %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Ø %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Ø HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Max. %HFR	Der maximale Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Maximal %Maximal	Der maximale Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Max. HF	Die maximale Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Runde %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.
Runde Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Runde - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.
Runde - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

Name	Beschreibung
Letzte Übung - %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die letzte beendete Übung.
Letzte Übung - HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Übung.
Letzte Übung - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Übung.
Übung - %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Übung.
Übung - HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Übung.
Übung - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Übung.
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.

#### Bahnenfelder

Name	Beschreibung
Intervall - Bahnen	Die Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.
Bahnen	Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität vollendeten Bahnen.

#### Navigationsfelder

Name	Beschreibung
Peilung	Die Richtung von der aktuellen Position zu einem Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Strecke	Die Richtung von der Startposition zu einem Ziel. Die Strecke kann als geplante oder festgelegte Route angezeigt werden. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Zielort	Die Position des endgültigen Ziels.
Zielwegpunkt	Der letzte Punkt auf der Route zum Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Verbleibende Distanz	Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Distanz bis nächster Wegpunkt	Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Voraussichtliche Gesamtstrecke	Die geschätzte Distanz vom Start zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
ETA	Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie das Endziel erreichen werden (in der Ortszeit des Ziels). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Ankunft nächster Wegpunkt	Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie den nächsten Wegpunkt der Route erreichen werden (in der Ortszeit des Wegpunkts). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Name	Beschreibung
ZEIT	Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Endziels. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Gleitverhältnis zum Ziel	Das Gleitverhältnis, das erforderlich ist, um von der aktuellen Position zur Zielhöhe abzusteigen. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Breiten-/Längengrad	Die aktuelle Position in Breiten- und Längengraden unabhängig von der Positionsformateinstellung.
Standort	Die aktuelle Position, die die ausgewählte Positionsformateinstellung verwendet.
Nächste Wegkreuzung	Die Distanz zur nächsten Wegkreuzung eines Trails basierend auf NextFork™ Kartenhinweisen.
Nächster Wegpunkt	Der nächste Punkt auf der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Streckenabweichung	Die Distanz nach links oder rechts, die Sie von der ursprünglichen Wegstrecke abgekommen sind. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Zeit bis nächster Wegpunkt	Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Wegpunkts der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Gutgemachte Geschwindigkeit	Die Geschwindigkeit, mit der Sie sich einem Ziel entlang einer Route nähern. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Höhenmeter zum Ziel	Die Höhendifferenz zwischen der aktuellen Position und dem endgültigen Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Vertikalgeschwindigkeit zum Ziel	Die Aufstiegs- oder Abstiegsrate zu einer vorgegebenen Höhe. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

## Andere Felder

Name	Beschreibung
Aktiv-Kalorien	Die während der Aktivität verbrannten Kalorien.
Umgebungsdruck	Der nicht kalibrierte Umgebungsdruck.
Barometrischer Druck	Der derzeit kalibrierte Umgebungsdruck.
Akkustunden	Die verbleibende Anzahl von Stunden, bevor der Akku entladen ist.
Akkuladestand	Die verbleibende Akkuleistung.
COG	Die tatsächliche Fahrtrichtung unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Distanz zur Startlinie	Die verbleibende Distanz zur Startlinie bei einem Wettkampf. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
E-Bike-Akku	Der verbleibende Akkuladestand eines E-Bikes.
E-Bike-Reichweite	Die geschätzte verbleibende Distanz, die das E-Bike Assistenz bieten kann.
GPS	Die Stärke des GPS-Satellitensignals.
Intervalle	Die Anzahl der Intervalle, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
Runden	Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
Letzte Runde - Wiederholungen	Die Anzahl der Wiederholungen in der letzten Runde der Aktivität
Zieher	Die Anlufen-Zeit bei einer Segelaktivität.
Belastung	Die Trainingsbelastung für die aktuelle Aktivität. Die Trainingsbelastung ist die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) und gibt an, wie anstrengend das Training war.
Bewegungen	Die Gesamtanzahl der Bewegungen, die während der aktuellen Aktivität beendet wurden.
Leistungszustand	Der Wert für den Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit.
Wdh.	Die Anzahl der Wiederholungen eines Trainingssatzes während einer Fitnessstudioaktivität.
Atemfrequenz	Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).
Runden	Die Anzahl der Übungsgruppen, die bei einer Aktivität absolviert werden, beispielsweise Seilspringen.
Schritte	Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität zurückgelegten Schritte.
Stress	Ihr aktueller Stresslevel.
So.aufg.	Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
Sonnenunt.	Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
Wendeassistent	Eine Anzeige, damit Sie ermitteln können, ob sich das Schiff im Anlufen oder im Abfallen befindet.

Name	Beschreibung
Uhrzeit	Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).
Gesamtkalorien	Der Gesamtkalorienverbrauch des Tages.

#### Pace-Felder

Name	Beschreibung
500-m-Pace	Die aktuelle Ruderpace pro 500 Meter.
Ø: 500-m-Pace	Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittspace	Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.
An Steigung angepasste Pace	Die an die Steilheit des Geländes angepasste Durchschnittspace.
Intervall Pace	Die Durchschnittspace für das aktuelle Intervall.
Runde: 500-m-Pace	Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Runde.
Rundenpace	Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.
Letzte Runde: 500-m-Pace	Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die letzte Runde.
Letzte Runde - Pace	Die Durchschnittspace für die letzte beendete Runde.
Letzte Bahn - Pace	Die Durchschnittspace für die letzte beendete Bahn.
Letzte Übung - Pace	Die Durchschnittspace für die letzte beendete Übung.
Übung - Pace	Die Durchschnittspace für die aktuelle Übung.
Pace	Die aktuelle Pace.

#### PacePro-Felder

Name	Beschreibung
Nächste Splitdistanz	Laufen. Die Gesamtstrecke der nächsten Split.
Nächste Split-Zielpace	Laufen. Die Zielpace für die nächste Split.
Splitdistanz	Laufen. Die Gesamtstrecke der aktuellen Split.
Verbleibende Splitdistanz	Laufen. Die verbleibende Distanz der aktuellen Split.
Splitpace	Laufen. Die Pace für die aktuelle Split.
Split-Zielpace	Laufen. Die Zielpace für die aktuelle Split.

## Leistungsfelder

Name	Beschreibung
% FTP	Die aktuelle Leistungsabgabe als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle.
3s - Durchschnittliche Balance	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
3s - Leistung	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
3s Leistung - Gewicht	Die durchschnittliche Leistung über 3 Sekunden in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Aktivität.
10s - Durchschnittliche Balance	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
10s - Leistung	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
10s Leistung - Gewicht	Die durchschnittliche Leistung über 10 Sekunden in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Aktivität.
30s - Durchschnittliche Balance	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
30s - Leistung	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
30s Leistung - Gewicht	Die durchschnittliche Leistung über 30 Sekunden in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittliche Balance	Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Aktivität.
PP links - Ø	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
PP rechts - Ø	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
Max. PP links - Ø	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø PCO	Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Aktivität.
Ø Leistung - Gewicht	Die durchschnittliche Leistung in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Aktivität.
Max. PP rechts - Ø	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
Balance	Die aktuelle Links/Rechts-Beinkraftverteilung.
Intensity Factor	Der Intensity Factor™ für die aktuelle Aktivität.
Rundenbalance	Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Runde.
Runde - Max. PP links	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Runde.
Runde - PP links	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Max. Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.

Name	Beschreibung
Runde - NP	Die durchschnittliche Normalized Power™ für die aktuelle Runde.
Runde - PCO	Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Runde.
Rundenleistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
Rundenleistung - Gewicht	Die durchschnittliche Leistung in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Runde.
Runde - Max. PP rechts	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
Runde - PP rechts	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
L. Runde - Max. Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - NP	Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
Maximale PP links	Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.
PP links	Der aktuelle Power Phase-Winkel für das linke Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
Maximale Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
NP	Der Normalized Power für die aktuelle Aktivität.
Gleichmäßigkeit des Tretens	Ein Messwert für die Gleichmäßigkeit, mit der ein Radfahrer bei jeder Umdrehung Kraft auf die Pedale ausübt.
PCO	Der Platform Center Offset. Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an dem die Kraft angewendet wird.
Leistung	Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt. Für Skiaktivitäten muss das Gerät mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.
Leistung - Gewicht	Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.
Leistungsbereich	Aktueller Bereich der Leistungsabgabe basierend auf Ihrer FTP oder benutzerdefinierten Einstellungen.
Maximale PP rechts	Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.
PP rechts	Der aktuelle Power Phase-Winkel für das rechte Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Leistungsbereichen.
Zeit sitzend	Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.
Zeit sitzend - Runde	Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.
Zeit stehend	Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.

Name	Beschreibung
Zeit stehend - Runde	Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.
TSS	Der Training Stress Score™ für die aktuelle Aktivität.
Drehmoment-Effektivität	Der Messwert für die Effizienz der Pedalumdrehungen des Radfahrers.
Arbeit	Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.

### Erholungsfelder

Name	Beschreibung
Wiederholung nach	Der Timer für das letzte Intervall sowie die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).
Erholungs-Timer	Der Timer für die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

### Laufeffizienz

Name	Beschreibung
Ø Balance der Bodenkontaktzeit	Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für das aktuelle Training.
Ø Bodenkontaktzeit	Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittlicher Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt	Das durchschnittliche Maß des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt für die aktuelle Aktivität.
Ø Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt %	Das durchschnittliche Verhältnis des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt zur Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittliche Schrittlänge	Die durchschnittliche Schrittlänge für das aktuelle Training.
Ø vertikale Bewegung	Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Ø vertikales Verhältnis	Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für das aktuelle Training.
Balance der 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.
Runde - Balance BKZ	Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.
Runde - Bodenkontaktzeit	Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.
Runde - Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt	Der durchschnittliche Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt für die aktuelle Runde.
Runde - Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt %	Das durchschnittliche Verhältnis des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt zur Geschwindigkeit für die aktuelle Runde.
Runde - Schrittlänge	Die durchschnittliche Schrittlänge für die aktuelle Runde.
Runde - Vertikale Bewegung	Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Runde.

Name	Beschreibung
Runde - Vertikales Verhältnis	Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schritt-länge für die aktuelle Runde.
Geschwindigkeitsverlust bei Boden-kontakt	Das Maß des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt in Zentimeter pro Sekunde beim Laufen.
Geschwindigkeitsverlust bei Boden-kontakt %	Das Verhältnis des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt zur Geschwindigkeit beim Laufen.
Schritt-länge	Die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten, gemessen in Metern.
Vertikale Bewegung	Der Umfang der vertikalen Bewegung beim Laufen. Die vertikale Bewegung des Körpers wird für jeden Schritt in Zentimetern gemessen.
Vertikales Verhältnis	Das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schritt-länge.

#### Geschwindigkeitsfelder

Name	Beschreibung
Ø Geschwindigkeit in Bewegung	Die Durchschnittsgeschwindigkeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Ø Gesamtgeschw.	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität, einschließlich Geschwindigkeit in Bewegung und Geschwindigkeit im Stand.
Ø Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Ø SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit während der aktuellen Aktivität unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Runde - SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit während der aktuellen Runde unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Rundengeschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit während der letzten beendeten Runde unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Letzte Runde - Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.
Letzte Übung - Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Übung.
Maximale SOG	Die maximale Fahrtgeschwindigkeit während der aktuellen Aktivität unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Maximale Geschwindigkeit	Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Übung - Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Übung.
Geschwindigkeit	Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.
SOG	Die tatsächliche Fahrtgeschwindigkeit unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Vertikalgeschwindigkeit	Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

## Stamina-Felder

Name	Beschreibung
Stamina	Die derzeit verbleibende Stamina.
Verbleibende Distanz	Die bei der aktuellen Anstrengung derzeit verbleibende Staminadistanz.
Stamina - Gesamt	Die verbleibende gesamte Stamina.
Verbleibende Zeit	Die bei der aktuellen Anstrengung derzeit verbleibende Staminazeit.

## Schwimmzugfelder

Name	Beschreibung
Ø Distanz pro Zug	Schwimmen. Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.
Ø Distanz pro Schlag	Paddelsportarten. Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.
Durchschnittliche Schlagrate	Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Aktivität.
Ø Züge pro Bahn	Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadbänge während der aktuellen Aktivität.
Distanz pro Schlag	Paddelsportarten. Die pro Schlag zurückgelegte Distanz.
Intervall - Züge pro Bahn	Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadbänge während des aktuellen Intervalls.
Intervall - Schwimmstil	Der aktuelle Schwimmstil des Intervalls.
Runde - Distanz pro Zug	Schwimmen. Die während der aktuellen Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.
Runde - Distanz pro Schlag	Paddelsportarten. Die während der aktuellen Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.
Runde - Zugzahl	Schwimmen. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Runde.
Runde - Schlagrate	Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Runde.
Runde - Züge	Schwimmen. Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Runde.
Runde - Schläge	Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Distanz pro Zug	Schwimmen. Die während der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.
Letzte Runde Distanz/Schlag	Paddelsportarten. Die während der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.
Letzte Runde - Zugzahl	Schwimmen. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der letzten beendeten Runde.
Letzte Runde - Schlagrate	Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der letzten beendeten Runde.
Letzte Runde - Züge	Schwimmen. Die Anzahl der Schläge für die letzte beendete Runde.

Name	Beschreibung
Letzte Runde - Schläge	Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die letzte beendete Runde.
Letzte Bahn - Züge	Die Anzahl der Schwimmzüge für die letzte vollendete Bahn.
Letzte Bahn - Schwimmstil	Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.
Zugzahl	Schwimmen. Die Anzahl der Schläge pro Minute (spm).
Schlagrate	Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge pro Minute (spm).
Züge	Schwimmen. Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Aktivität.
Schläge	Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Aktivität.

#### Swolf-Felder

Name	Beschreibung
Ø Swolf	Der durchschnittliche Swolf-Wert für die aktuelle Aktivität. Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Schwimmzüge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind ( <a href="#">Begriffsklärung für das Schwimmen, Seite 30</a> ). Beim Freiwasserschwimmen wird der Swolf-Wert für eine Distanz von 25 Metern berechnet.
Intervall - Swolf	Der durchschnittliche Swolf-Wert für das aktuelle Intervall.
Runde - Swolf	Der Swolf-Wert für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Swolf	Der Swolf-Wert für die letzte beendete Runde.
Letzte Bahn - Swolf	Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

#### Temperaturfelder

Name	Beschreibung
Max. Temperatur 24 Stunden	Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete maximale Temperatur.
Min. Temperatur 24 Stunden	Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete minimale Temperatur.
Temperatur	Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor. Sie können einen tempe Sensor mit dem Gerät koppeln, der fortwährend genaue Temperaturdaten liefert.

## Timer-Felder

Name	Beschreibung
Aktive Zeit	Die Gesamtzeit der aktiven Bewegung während der aktuellen Aktivität.
Durchschnittliche Rundenzeit	Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.
Ø Übungszeit	Die durchschnittliche Übungszeit für die aktuelle Aktivität.
Ø Zeit in Stellung	Die durchschnittliche Zeit in Stellung für die aktuelle Aktivität.
Verstrichene Zeit	Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Aktivitäten-Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.
Geschätzte Endzeit	Die voraussichtliche Endzeit der aktuellen Aktivität.
Intervallzeit	Die Timer-Zeit für das aktuelle Intervall.
Rundenzeit	Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Zeit	Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.
Letzte Übung - Zeit	Die Timer-Zeit für die letzte beendete Übung.
Zeit in letzter Stellung	Die Timer-Zeit für die letzte beendete Stellung.
Zeit in Bewegung	Die Timer-Zeit für die aktuelle Übung.
Zeit in Bewegung	Die Gesamtzeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Insgesamt voraus/zurück	Der gesamte zeitliche Vorsprung bzw. Rückstand zur Zielpace oder -geschwindigkeit.
Zeit in Stellung	Die Timer-Zeit für die aktuelle Stellung.
Wettkampftimer	Die bei der aktuellen Regatta verstrichene Zeit.
Satz Timer	Die Zeit des aktuellen Trainingssatzes während einer Krafttrainingsaktivität.
Zeit im Stand	Die Gesamtzeit im Stand für die aktuelle Aktivität.
Schwimmzeit	Die Schwimmzeit für die aktuelle Aktivität ohne die Erholungszeit.
Timer	Die aktuelle Zeit des Aktivitäten-Timers.

## Trainingsfelder

Name	Beschreibung
Verbleibende Wiederholungen	Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.
Abschnittsdauer	Die für den Trainingsabschnitt verbleibende Zeit oder Distanz.
Abschnitt - Pace	Die aktuelle Pace während des Trainingsabschnitts.
Abschnitt - Geschwindigkeit	Die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainingsabschnitts.
Abschnitt - Zeit	Die für den Trainingsabschnitt verstrichene Zeit.

## Anhang

## Farbige Anzeigen und Laufeffizienzdaten

Die Laufeffizienzseite enthält eine farbige Anzeige für den Hauptwert. Sie können die primäre Metrik anpassen. In der farbigen Anzeige sehen Sie Ihre Laufeffizienzdaten 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, einen geringeren Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt und eine höhere Schrittzahl als weniger erfahrene Läufer. Bei größeren Läufern ist allerdings in der Regel die Schrittzahl etwas geringer, die Schrittlänge größer und die vertikale Bewegung ein wenig höher. Das vertikale Verhältnis ist das Ergebnis der vertikalen Bewegung geteilt durch die Schrittlänge. Es besteht keine direkte Beziehung zur Größe.

Weitere Informationen zur Laufeffizienz finden Sie unter [garmin.com/runningdynamics](http://garmin.com/runningdynamics). Weitere Theorien und Interpretationen von Laufeffizienzdaten sind in anerkannten Laufpublikationen und auf Websites verfügbar.

Farbzone	Prozent in Zone	Schrittzahlbereich	Bodenkontaktzeitbereich	Bereich des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt
Lila	> 95	>185 spm	< 218 ms	< 8,2 cm/s
Blau	70 bis 95	174–185 spm	218 bis 248 ms	8,2 bis 12,1 cm/s
Grün	30 bis 69	163–173 spm	249 bis 277 ms	12,2 bis 19,7 cm/s
Orange	5 bis 29	151–162 spm	278 bis 308 ms	19,8 bis 25,9 cm/s
Rot	< 5	<151 spm	> 308 ms	> 25,9 cm/s

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

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

## Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis

Die Datenbereiche für die vertikale Bewegung und das vertikale Verhältnis variieren leicht abhängig vom Sensor und abhängig davon, ob dieser an der Brust (Zubehör der HRM 600, HRM-Fit oder HRM-Pro Serie) oder an der Taille (Running Dynamics Pod Zubehör) getragen wird.

Farbzone	Prozent in Zone	Vertikaler Bewegungsbereich bei Messung an der Brust	Vertikaler Bewegungsbereich bei Messung an der Taille	Vertikales Verhältnis bei Messung an der Brust	Vertikales Verhältnis bei Messung an der Taille
Lila	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
Blau	70 bis 95	6,4 bis 8,1 cm	6,8 bis 8,9 cm	6,1 bis 7,4 %	6,5 bis 8,3 %
Grün	30 bis 69	8,2 bis 9,7 cm	9,0 bis 10,9 cm	7,5 bis 8,6 %	8,4 bis 10,0 %
Orange	5 bis 29	9,8 bis 11,5 cm	11,0 bis 13,0 cm	8,7 bis 10,1 %	10,1 bis 11,9 %
Rot	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

## VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Berechnungen nach Alter und Geschlecht.

Männer	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Ausgezeichnet	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Gut	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ausreichend	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Schlecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Frauen	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Ausgezeichnet	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Gut	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ausreichend	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Schlecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Daten abgedruckt mit Genehmigung von The Cooper Institute. Weitere Informationen finden Sie unter [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Running Economy-Einstufungen

Farbzone	Einstufung	Männer	Frauen
Pink	Elite	< 185	< 190
Lila	Überragend	185 bis 189	190 bis 194
Blau	Experten	190 bis 194	195 bis 199
Grün	Gut trainiert	195 bis 204	200 bis 209
Gelb	Trainiert	205 bis 214	210 bis 219
Orange	Fortgeschritten	215 bis 224	220 bis 229
Rot	Freizeit	> 224	> 229

## FTP-Einstufungen

Die folgenden Tabellen enthalten Einstufungen für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) nach Geschlecht.

Männer	Watt pro Kilogramm (W/kg)
Überragend	5,05 und höher
Ausgezeichnet	3,93 bis 5,04
Gut	2,79 bis 3,92
Ausreichend	2,23 bis 2,78
Untrainiert	Unter 2,23

Frauen	Watt pro Kilogramm (W/kg)
Überragend	4,3 und höher
Ausgezeichnet	3,33 bis 4,29
Gut	2,36 bis 3,32
Ausreichend	1,9 bis 2,35
Untrainiert	Unter 1,9

FTP-Einstufungen basieren auf Untersuchungen von Hunter Allen und Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Einstufungen des Ausdauerwerts

Die folgenden Tabellen enthalten Klassifikationen für Ausdauerwertberechnungen nach Alter und Geschlecht.

Männer	Freizeit	Fortgeschritten	Trainiert	Gut trainiert	Experten	Überragend	Elite
18-20	Unter 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 und höher
21-39	Unter 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 und höher
40-44	Unter 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 und höher
45-49	Unter 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 und höher
50-54	Unter 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 und höher
55-59	Unter 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 und höher
60-64	Unter 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 und höher
65-69	Unter 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 und höher
70-74	Unter 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 und höher
75-80	Unter 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 und höher
80 und älter	Unter 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 und höher

Frauen	Freizeit	Fortgeschritten	Trainiert	Gut trainiert	Experten	Überragend	Elite
18-20	Unter 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 und höher
21-39	Unter 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 und höher
40-44	Unter 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 und höher
45-49	Unter 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 und höher
50-54	Unter 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 und höher
55-59	Unter 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 und höher
60-64	Unter 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 und höher
65-69	Unter 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 und höher
70-74	Unter 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 und höher
75-80	Unter 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 und höher
80 und älter	Unter 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 und höher

Diese Prognosen werden von Firstbeat Analytics bereitgestellt und unterstützt.

## Radgröße und -umfang

Wenn der Geschwindigkeitssensor für das Radfahren verwendet wird, erkennt er automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

Die Reifengröße für das Radfahren ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Sie können den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

[support.garmin.com](https://support.garmin.com)