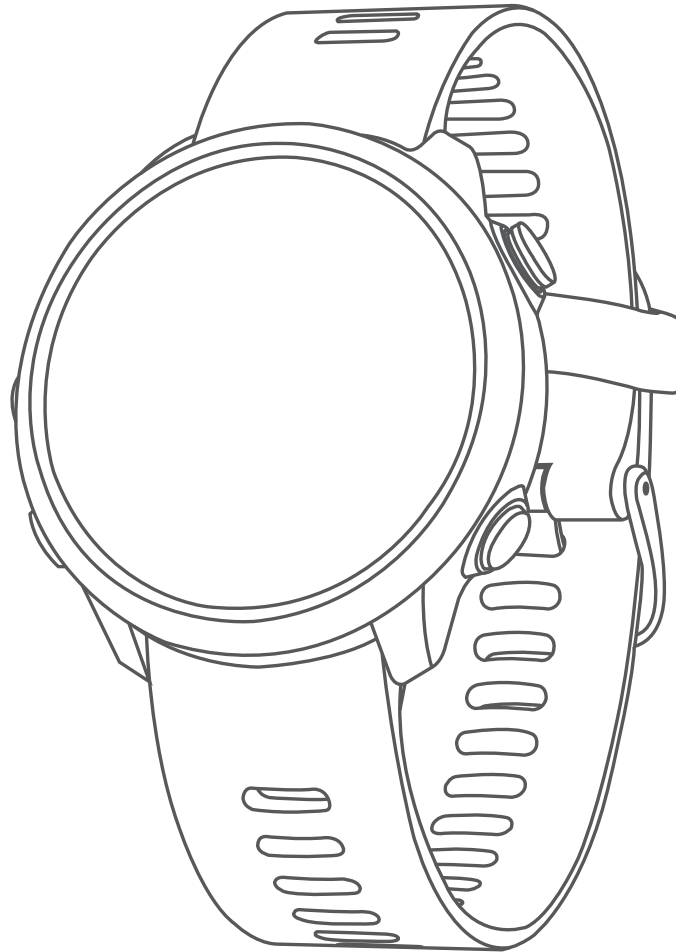


GARMIN®



# FORERUNNER® 645/645 MUSIC

---

Benutzerhandbuch

© 2018 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

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

American Heart Association® ist eine eingetragene Marke der American Heart Association, Inc. Android™ ist eine Marke von Google Inc. Apple® und Mac® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. 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. Strava™ und STRAVA sind Marken von Strava, Inc. 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. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

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

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>
Tasten.....	1
GPS-Status und Statussymbole.....	1
Koppeln des Smartphones mit dem Gerät.....	1
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen.....	1
Anzeigen von Benachrichtigungen.....	1
Verwalten von Benachrichtigungen.....	1
Wiedergabe von Ansagen auf dem Smartphone während der Aktivität.....	2
Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung.....	2
Aktivieren und Deaktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen.....	2
Anzeigen des Steuerungsmenus.....	2
Ein Lauftraining absolvieren.....	2
<b>Aktivitäten und Apps</b> .....	<b>2</b>
Starten von Aktivitäten.....	2
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten.....	3
Beenden von Aktivitäten.....	3
Hinzufügen von Aktivitäten.....	3
Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten.....	3
Aktivitäten im Gebäude.....	3
Outdoor-Aktivitäten.....	3
Schwimmen.....	3
Begriffsklärung für das Schwimmen.....	3
Schwimmstile.....	4
Tipps für Schwimmaktivitäten.....	4
Erholung während des Schwimmbadschwimmens.....	4
Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion.....	4
Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren.....	4
Wiedergeben von Ansagen auf verbundenen Kopfhörern während Aktivitäten.....	4
<b>Training</b> .....	<b>5</b>
Trainings.....	5
Durchführen von Trainings aus dem Internet.....	5
Starten eines Trainings.....	5
Informationen zum Trainingskalender.....	5
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....	5
Intervalltrainings.....	5
Erstellen eines Intervalltrainings.....	5
Starten eines Intervalltrainings.....	5
Beenden eines Intervalltrainings.....	5
Verwenden von Virtual Partner®.....	5
Einrichten eines Trainingsziels.....	6
Abbrechen eines Trainingsziels.....	6
Antreten gegen eine vorherige Aktivität.....	6
Persönliche Rekorde.....	6
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde.....	6
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden.....	6
Löschen eines persönlichen Rekords.....	6
Löschen aller persönlichen Rekorde.....	6
Segmente.....	6
Strava™ Segmente.....	7
Antreten gegen ein Segment.....	7
Anzeigen von Segmentdetails.....	7
Einrichten eines Segments zur automatischen Anpassung.....	7
Verwenden des Metronoms.....	7
Einrichten des Benutzerprofils.....	7
Fitnessziele.....	7
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	7
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	7
Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät.....	8
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	8
<b>Fitness Tracker</b> .....	<b>8</b>
Automatisches Ziel.....	8
Verwenden des Inaktivitätsalarms.....	8
Schlafüberwachung.....	9
Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	9
Verwenden des DND-Modus.....	9
Intensitätsminuten.....	9
Sammeln von Intensitätsminuten.....	9
Garmin Move IQ™ Ereignisse.....	9
Fitness-Tracker-Einstellungen.....	9
Deaktivieren des Fitness Trackers.....	9
<b>Herzfrequenzfunktionen</b> .....	<b>9</b>
Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	9
Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz.....	9
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	10
Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets.....	10
Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte.....	10
Senden von Herzfrequenzdaten während einer Aktivität.....	10
Deaktivieren der Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	10
Lauffeffizienz.....	10
Lauffeffizienztraining.....	11
Farbige Anzeigen und Lauffeffizienzdaten.....	11
Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit.....	11
Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis.....	11
Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten.....	12
Leistungsmesswerte.....	12
Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen.....	12
Automatisches Erfassen von Leistungswerten.....	12
Trainingszustand.....	12
Tipps zum Abrufen des Trainingszustands.....	13
Informationen zur VO2max-Berechnung.....	13
Erholungszeit.....	13
Anzeigen der Erholungszeit.....	13
Erholungsherzfrequenz.....	13
Trainingsbelastung.....	14
Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten.....	14
Informationen zum Training Effect.....	14
Anzeigen des Herzfrequenzvariabilitäts-Belastungswerts.....	14
Leistungszustand.....	14
Anzeigen des Leistungszustands.....	15
Laktatschwelle.....	15
Durchführen eines Tests zum Ermitteln der Laktatschwelle.....	15
<b>Smartphone-Funktionen</b> .....	<b>15</b>
Bluetooth Online-Funktionen.....	15
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile.....	15
Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect Mobile.....	16
Auffinden eines verloren gegangenen mobilen Geräts.....	16
Widgets.....	16
Anzeigen der Widgets.....	16
Anzeigen des Wetter-Widgets.....	16
Teilnehmen an einer GroupTrack Sitzung.....	16
Tipps für die Teilnahme an GroupTrack Sitzungen.....	16
Connect IQ Funktionen.....	17
Herunterladen von Connect IQ Funktionen.....	17
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer.....	17
Wi-Fi Online-Funktionen.....	17
Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk.....	17
<b>Musik</b> .....	<b>17</b>

Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter .....	17	Aktivieren von Auto Pause .....	25
Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern .....	17	Verwenden des Auto-Seitenwechsels .....	25
Trennen der Verbindung mit einem Drittanbieter .....	17	Ändern der GPS-Einstellung .....	25
Herunterladen eigener Audioinhalte mit Garmin Express™ .....	17	UltraTrac .....	25
Anhören von heruntergeladener Musik .....	18	Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus .....	25
Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone .....	18	Entfernen von Aktivitäten oder Apps .....	25
Steuerungen für die Musikwiedergabe .....	18	Displaydesign-Einstellungen .....	26
Verbinden von Kopfhörern über die Bluetooth Technologie .....	18	Anpassen des Displaydesigns .....	26
<b>Garmin Pay .....</b>	<b>18</b>	Systemeinstellungen .....	26
Einrichten der Garmin Pay Brieftasche .....	18	Zeiteinstellungen .....	26
Zahlen für Einkäufe mit der Uhr .....	18	Ändern der Beleuchtungseinstellungen .....	26
Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche .....	19	Ändern der Maßeinheiten .....	26
Verwalten der Garmin Pay Brieftasche .....	19	Uhr .....	27
Ändern des Garmin Pay Kenncodes .....	19	Manuelles Einrichten der Zeit .....	27
<b>Verlauf .....</b>	<b>19</b>	Einstellen eines Alarms .....	27
Verwenden des Protokolls .....	19	Löschen von Alarmen .....	27
Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen .....	20	Starten des Countdown-Timers .....	27
Anzeigen von Gesamtwerten .....	20	Verwenden der Stoppuhr .....	27
Verwenden der Gesamtwerte-Funktion .....	20	Synchronisieren der Zeit über GPS .....	27
Löschen des Protokolls .....	20	VIRB Fernbedienung .....	27
Datenverwaltung .....	20	Bedienen einer VIRB Action-Kamera .....	27
Löschen von Dateien .....	20	Bedienen einer VIRB Action-Kamera während einer Aktivität .....	27
Entfernen des USB-Kabels .....	20	<b>Geräteinformationen .....</b>	<b>28</b>
Garmin Connect .....	20	Anzeigen von Geräteinformationen .....	28
Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App .....	20	Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen .....	28
Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer .....	21	Aufladen des Geräts .....	28
<b>Navigation .....</b>	<b>21</b>	Tipps zum Aufladen des Geräts .....	28
Strecken .....	21	Technische Daten .....	28
Erstellen und Folgen von Strecken auf dem Gerät .....	21	Pflege des Geräts .....	29
Speichern von Positionen .....	21	Reinigen des Geräts .....	29
Bearbeiten der Favoriten .....	21	Auswechseln der Bänder .....	29
Löschen aller Favoriten .....	21	<b>Fehlerbehebung .....</b>	<b>29</b>
Navigieren zum Startpunkt während einer Aktivität .....	21	Produkt-Updates .....	29
Navigieren zu einem Ziel .....	21	Einrichten von Garmin Express .....	29
Anhalten der Navigation .....	21	Weitere Informationsquellen .....	29
Karte .....	21	Fitness Tracker .....	29
Verschieben und Zoomen der Karte .....	22	Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt .....	29
Karteneinstellungen .....	22	Meine Schrittzahl ist ungenau .....	29
<b>ANT+ Sensoren .....</b>	<b>22</b>	Die Schrittzahlen auf meinem Gerät und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein .....	30
Koppeln von ANT+ Sensoren .....	22	Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau .....	30
Laufsensor .....	22	Meine Intensitätsminuten blinken .....	30
Absolvieren eines Lauftrainings mit einem Laufsensor .....	22	Erfassen von Satellitensignalen .....	30
Kalibrieren des Laufsenors .....	22	Verbessern des GPS-Satellitenempfangs .....	30
Verbessern der Kalibrierung des Laufsenors .....	22	Neustarten des Geräts .....	30
Manuelles Kalibrieren des Laufsenors .....	22	Zurücksetzen aller Standardeinstellungen .....	30
Einrichten der Laufsensorgeschwindigkeit und -distanz .....	23	Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express .....	30
Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors .....	23	Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an .....	30
Situationsbewusstsein .....	23	Ist mein Smartphone mit meinem Gerät kompatibel? .....	31
tempe .....	23	Tipps für Benutzer, die Garmin Connect bereits verwenden .....	31
<b>Anpassen des Geräts .....</b>	<b>23</b>	Das Telefon stellt keine Verbindung zum Gerät her .....	31
Anpassen der Aktivitätsliste .....	23	Optimieren der Akku-Laufzeit .....	31
Anpassen der Widget-Schleife .....	23	Der Temperaturmesswert stimmt nicht .....	31
Anpassen des Steuerungsmenüs .....	23	Wie kann ich ANT+ Sensoren manuell koppeln? .....	31
Aktivitätseinstellungen .....	23	Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden? .....	31
Anpassen der Datenseiten .....	24	Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden .....	31
Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität .....	24	<b>Anhang .....</b>	<b>32</b>
Alarme .....	24	Datenfelder .....	32
Einrichten von Alarmen .....	24	VO2max-Standard-Bewertungen .....	34
Auto Lap .....	25	Radgröße und -umfang .....	34
Speichern von Runden nach Distanz .....	25	Erklärung der Symbole .....	35
		<b>Index .....</b>	<b>36</b>

# 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.

## Tasten



①	LIGHT	Wählen Sie die Taste, um das Gerät einzuschalten. Wählen Sie diese Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
②	START STOP	Drücken Sie diese Taste, um den Timer zu starten oder anzuhalten. Wählen Sie diese Taste, um eine Option auszuwählen oder eine Meldung zu bestätigen.
③	BACK	Wählen Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Wählen Sie die Taste, um während einer Aktivität eine Runde aufzuzeichnen.
④	DOWN	Wählen Sie die Taste, um Widgets, Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Halten Sie die Taste gedrückt, um auf einem Forerunner 645 Music Gerät Musikfunktionen aufzurufen.
⑤	UP	Wählen Sie die Taste, um Widgets, Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.

## GPS-Status und Statussymbole

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

GPS	GPS-Status
	Akkuladestand
	Smartphone-Verbindungsstatus
	Wi-Fi® Technologie-Status
	Herzfrequenz-Status
	Laufsensordaten-Status
	Running Dynamics Pod Status
	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors
	Status der Fahrradlichter
	Status des Radars

	tempe™ Sensorstatus
	VIRB® Kamerastatus

## Koppeln des Smartphones mit dem Gerät

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

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

## Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die Forerunner mit einem kompatiblen mobilen Gerät koppeln (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät, Seite 1*).

- 1 Berühren Sie **UP** länger.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Telefon > Smart Notifications > Status > Ein**.
- 3 Wählen Sie **Während der Aktivität**.
- 4 Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.
- 5 Wählen Sie eine Voreinstellung für Töne.
- 6 Wählen Sie **Nicht während der Aktivität**.
- 7 Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.
- 8 Wählen Sie eine Voreinstellung für Töne.
- 9 Wählen Sie **Zeitlimit**.
- 10 Wählen Sie, wie lange eine neue Benachrichtigung auf der Seite angezeigt werden soll.

## Anzeigen von Benachrichtigungen

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

## Verwalten von Benachrichtigungen

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

Wählen Sie eine Option:

- Verwenden Sie bei einem Apple® Smartphone die Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones, um die Elemente auszuwählen, die auf dem Gerät angezeigt werden sollen.
- Wählen Sie bei einem Android™ Smartphone in der Garmin Connect Mobile App die Option **Einstellungen > Smart Notifications**.

## Wiedergabe von Ansagen auf dem Smartphone während der Aktivität

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

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

**HINWEIS:** Bei einem Forerunner 645 Music Gerät können Sie Ansagen auf dem Gerät über verbundene Kopfhörer aktivieren, ohne ein verbundenes Smartphone zu verwenden (*Wiedergeben von Ansagen auf verbundenen Kopfhörern während Aktivitäten*, Seite 4).

**HINWEIS:** Die Ansage Rundenalarm ist standardmäßig aktiviert.

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

## Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung

- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie , um die Bluetooth Smartphone-Verbindung auf dem Forerunner Gerät zu deaktivieren.  
Informationen zum Deaktivieren der drahtlosen Bluetooth Technologie auf dem mobilen Gerät finden Sie im Benutzerhandbuch des mobilen Geräts.

## Aktivieren und Deaktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen

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

**HINWEIS:** Smartphone-Verbindungsalarme sind standardmäßig deaktiviert.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Telefon > Alarme**.

## Anzeigen des Steuerungsmenüs

Das Steuerungsmenü enthält Optionen, beispielsweise zum Öffnen der Garmin Pay™ Brieftasche, zum Aktivieren des DND-Modus und zum Ausschalten des Geräts.

**HINWEIS:** Sie können im Steuerungsmenü Optionen hinzufügen, entfernen und neu anordnen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 23).

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



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

## Ein Lauftraining absolvieren

Bei der ersten Sportaktivität, die Sie auf dem Gerät aufzeichnen, kann es sich um ein Lauftraining, ein Radfahrtraining oder eine andere Outdoor-Aktivität handeln. Möglicherweise müssen Sie das Gerät aufladen, bevor Sie die Aktivität beginnen (*Aufladen des Geräts*, Seite 28).

- 1 Wählen Sie **START** und anschließend eine Aktivität.
- 2 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 3 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
- 4 Beginnen Sie ein Lauftraining.



**HINWEIS:** Halten Sie auf einem Forerunner 645 Music Gerät während einer Aktivität die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen (*Steuerungen für die Musikwiedergabe*, Seite 18).

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



- Wählen Sie **Später fortsetzen**, um das Lauftraining zu unterbrechen und die Aufzeichnung später fortzusetzen.
- Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu speichern.
- Wählen Sie **Verwerfen > Ja**, um das Training zu löschen.

## Aktivitäten und Apps

Das Gerät lässt sich für Indoor-, Outdoor-, Sport- und Fitnessaktivitäten verwenden. Bei Beginn einer Aktivität zeigt das Gerät Sensordaten an und zeichnet sie auf. Aktivitäten können gespeichert und mit der Garmin Connect Community geteilt werden.

Sie können dem Gerät außerdem über die Connect IQ™ Mobile App Aktivitäten und Apps von Connect IQ hinzufügen (*Connect IQ Funktionen*, Seite 17).

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

## Starten von Aktivitäten

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

- 1 Drücken Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

**HINWEIS:** Als Favoriten markierte Aktivitäten werden zuerst in der Liste aufgeführt (*Anpassen der Aktivitätsliste, Seite 23*).

- 3 Wenn für die Aktivität GPS-Signale erforderlich sind, gehen Sie nach draußen, und begeben Sie sich an einen Ort mit freier Sicht zum Himmel.

**TIPP:** Falls **GPS** in grauer Schrift oder mit einem grauen Hintergrund angezeigt wird, sind für die Aktivität keine GPS-Signale erforderlich.

- 4 Warten Sie, bis auf dem Display **Bereit** angezeigt wird.  
Das Gerät ist bereit, wenn es die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.

- 5 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
Das Gerät zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.

**HINWEIS:** Halten Sie auf einem Forerunner 645 Music Gerät während einer Aktivität die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen (*Steuerungen für die Musikwiedergabe, Seite 18*).

### Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie das Gerät auf, bevor Sie eine Aktivität starten (*Aufladen des Geräts, Seite 28*).
- Wählen Sie **BACK**, um Runden aufzuzeichnen.
- Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

### Beenden von Aktivitäten

- 1 Wählen Sie **STOP**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
  - Wählen Sie **Speichern**, um die Aktivität zu speichern und zum Uhrmodus zurückzukehren.
  - Wählen Sie **Später fortsetzen**, um die Aktivität zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.
  - Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu markieren.
  - 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 > Gerade Linie**, 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 **Verwerfen > Ja**, um die Aktivität zu verwerfen und zum Uhrmodus zurückzukehren.

**HINWEIS:** Nachdem die Aktivität beendet wurde, wird sie vom Gerät automatisch nach 30 Minuten gespeichert.

### Hinzufügen von Aktivitäten

Auf dem Gerät sind eine Reihe gängiger Indoor- und Outdoor-Aktivitäten vorinstalliert. Sie können diese Aktivitäten der Aktivitätsliste hinzufügen.

- 1 Wählen Sie **START**.
- 2 Wählen Sie **Hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus der Liste aus.
- 4 Wählen Sie **Ja**, um die Aktivität der Liste der Favoriten hinzuzufügen.
- 5 Wählen Sie eine Position in der Aktivitätsliste.

- 6 Drücken Sie **START**.

### Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten

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

### Aktivitäten im Gebäude

Das Forerunner Gerät kann beim Training im Gebäude genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer. Das GPS ist bei Aktivitäten im Gebäude deaktiviert.

Beim Laufen oder Gehen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit, Distanz und Schrittfrequenz mithilfe des Beschleunigungsmessers des Geräts berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Schrittfrequenzwerte 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. Sie können einen optionalen Laufsensoren verwenden, um Pace, Distanz und Schrittfrequenz aufzuzeichnen.

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 das Gerät sendet (z. B. ein Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor).

### Outdoor-Aktivitäten

Auf dem Forerunner Gerät sind Outdoor-Aktivitäten vorinstalliert, z. B. für das Laufen und das Radfahren. Das GPS ist bei Outdoor-Aktivitäten aktiviert. Sie können neue Aktivitäten basierend auf Standardaktivitäten hinzufügen, beispielsweise Gehen oder Rudern. Außerdem können Sie dem Gerät benutzerdefinierte Aktivitäten hinzufügen (*Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten, Seite 3*).

### Schwimmen

**HINWEIS:** Das Gerät kann während des Schwimmens keine Herzfrequenzdaten am Handgelenk aufzeichnen.

#### Begriffsklärung für das Schwimmen

**Bahn:** 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 das Gerät 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. Swolf ist eine Maßeinheit für die Effizienz beim Schwimmen, und ebenso wie beim Golf stellen niedrigere Werte ein besseres Ergebnis dar.

### Schwimmstile

Die Identifizierung des Schwimmstils ist nur für das Schwimmbadschwimmen möglich. Der Schwimmstil wird am Ende einer Bahn identifiziert. Schwimmstile werden angezeigt, wenn Sie das Intervallprotokoll aufrufen. Sie können Schwimmstile auch als benutzerdefiniertes Datenfeld auswählen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 24*).

Kraul	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmetterl.	Schmetterlingsschwimmen
Mix	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Wird verwendet bei der Übungsaufzeichnung ( <i>Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion, Seite 4</i> )

### Tipps für Schwimmaktivitäten

- Vor dem Start einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Schwimmbadgröße auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Größe einzugeben.  
Wenn Sie das nächste Mal eine Aktivität für das Schwimmbadschwimmen starten, verwendet das Gerät diese Schwimmbadgröße. Halten Sie **UP** gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend Schwimmbadgröße, um die Größe zu ändern.
- Wählen Sie **BACK**, um während des Schwimmens im Schwimmbad eine Erholungsphase aufzuzeichnen.  
Das Gerät zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen für das Schwimmbadschwimmen auf.

### Erholung während des Schwimmbadschwimmens

Auf der Standarderholungsseite werden zwei Erholungs-Timer angezeigt. Auch die Zeit und Distanz für das letzte beendete Intervall werden angezeigt.

**HINWEIS:** Schwimmdaten werden während einer Erholungsphase nicht aufgezeichnet.

- 1 Wählen Sie während der Schwimmaktivität die Taste **BACK**, um eine Erholungsphase zu starten.  
Die Anzeige wechselt zu weißem Text auf schwarzem Hintergrund, und die Erholungsseite wird angezeigt.
- 2 Wählen Sie während einer Erholungsphase die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um andere Trainingsseiten anzuzeigen (optional).
- 3 Wählen Sie **BACK**, und fahren Sie mit dem Schwimmen fort.
- 4 Wiederholen Sie dies für weitere Erholungsintervalle.

### Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion

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

- 1 Wählen Sie beim Schwimmen im Schwimmbad die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Übungsaufzeichnungsseite anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **BACK**, um den Übungs-Timer zu starten.

- 3 Wählen Sie nach Abschluss eines Übungsintervalls die Taste **BACK**.

Der Übungs-Timer hält an, aber der Aktivitätstimer 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:

- Wählen Sie **BACK**, um ein weiteres Übungsintervall zu starten.
- Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um ein Schwimmintervall zu starten und zu den Schwimmtrainingsseiten zurückzukehren.

### Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren

Das Gerät zeichnet die Details von Abfahrten beim Ski- oder Snowboardfahren auf. Dabei wird die Funktion für die automatische Abfahrt verwendet. Diese Funktion ist standardmäßig beim Alpinski fahren und beim Snowboarden aktiviert. Neue Abfahrten werden dabei automatisch basierend auf Ihrer Bewegung aufgezeichnet. Der Timer wird angehalten, wenn Sie sich nicht mehr bergab bewegen und wenn Sie sich im Sessellift befinden. Der Timer bleibt während der gesamten Zeit im Sessellift angehalten. Fahren Sie ein wenig bergab, um den Timer wieder zu starten. Sie können die Details auf der Pausenseite anzeigen oder während der Timer läuft.

- 1 Starten Sie eine Ski- oder Snowboard-Aktivität.
- 2 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Abfahrten anzeigen**.
- 4 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, 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.

### Wiedergeben von Ansagen auf verbundenen Kopfhörern während Aktivitäten

Das Forerunner 645 Music Gerät kann während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen auf dem verbundenen Kopfhörer wiedergeben. Bei einer Ansage wird der Ton des Geräts stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben.

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

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Ansagen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Rundenalarm**, um eine Ansage bei jeder Runde zu hören.  
**HINWEIS:** Die Ansage **Rundenalarm** ist standardmäßig aktiviert.
  - Wählen Sie **Pace-/Geschwindigkeitsalarm**, um Ansagen mit Ihren Pace- und Geschwindigkeitsinformationen anzupassen.
  - Wählen Sie **HF-Alarm**, um Ansagen mit Ihren Herzfrequenzdaten anzupassen.
  - Wählen Sie **Timer-Ereignisse**, um Ansagen zu hören, wenn Sie den Timer starten und stoppen, u. a. die Auto Pause® Funktion.
  - Wählen Sie **Dialekt**, um die Sprache oder den Dialekt der Sprachansagen zu ändern.

# Training

## Trainings

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

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

### Durchführen von Trainings aus dem Internet

Zum Herunterladen von Trainings von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 20](#)).

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

### Starten eines Trainings

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

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Meine Trainings**.
- 5 Wählen Sie ein Training.

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

- 6 Wählen Sie **Training starten**.
- 7 Wählen Sie **START**, um den 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.

### Informationen zum Trainingskalender

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

### Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen ([Garmin Connect, Seite 20](#)).

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

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

- 4 Wählen Sie **> Trainings an Gerät senden**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

## Intervalltrainings

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

### Erstellen eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Intervalle > Bearbeiten > Intervall > Typ**.
- 5 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.  
**TIPP:** Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie **Offen** wählen.
- 6 Wählen Sie **Dauer**, geben Sie ein Distanz- oder Zeitintervall für das Training ein, und wählen Sie **✓**.
- 7 Wählen Sie **BACK**.
- 8 Wählen Sie **Pause > Typ**.
- 9 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.
- 10 Geben Sie wenn nötig eine Distanz oder einen Wert für das Zeitintervall der Pause ein, und wählen Sie **✓**.
- 11 Wählen Sie **BACK**.
- 12 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
  - Wählen Sie **Wiederholung**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
  - Wählen Sie **Warm up > Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
  - Wählen Sie **Auslaufen > Ein**, um dem Training ein offenes Auslaufprogramm hinzuzufügen.

### Starten eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
  - 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
  - 3 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
  - 4 Wählen Sie **Training > Intervalle > Training starten**.
  - 5 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
  - 6 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, wählen Sie **BACK**, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
  - 7 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

### Beenden eines Intervalltrainings

- Wählen Sie jederzeit die Taste **BACK**, um das aktuelle Intervall bzw. die aktuelle Erholungsphase zu stoppen und zum nächsten Intervall bzw. zur nächsten Erholungsphase zu wechseln.
- Wählen Sie nach Abschluss aller Intervalle und Erholungsphasen die Taste **BACK**, um das Intervalltraining zu beenden und zu einem Timer für das Auslaufen zu wechseln.
- Sie können jederzeit **STOP** wählen, um den Timer anzuhalten. Sie können den Timer fortsetzen oder das Intervalltraining beenden.

## Verwenden von Virtual Partner®

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

- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Trainingsseiten > Neu hinzufügen > Virtual Partner**.
- 6 Geben Sie einen Pace- oder Geschwindigkeitswert ein.
- 7 Starten Sie die Aktivität (*Starten von Aktivitäten, Seite 2*).
- 8 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Virtual Partner Seite anzuzeigen und zu sehen, 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 das Gerät Sie in Echtzeit über Ihren Fortschritt beim Erreichen des Trainingsziels.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Ziel einrichten**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Distanz einzugeben.
  - Wählen Sie **Distanz und Zeit**, um ein Distanz- und Zeitziel auszuwählen.
  - Wählen Sie **Distanz und Pace** oder **Distanz und Geschwindigkeit**, um ein Distanz- und Pace-Ziel oder ein Geschwindigkeitsziel auszuwählen.

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

- 6 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.

## Abbrechen eines Trainingsziels

- 1 Halten Sie während einer Aktivität die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Ziel abbrechen > Ja**.

## Antreten gegen eine vorherige Aktivität

Sie können gegen eine zuvor aufgezeichnete oder heruntergeladene Aktivität 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 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **START** gedrückt.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Gegen Aktivität 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 Aktivität auszuwählen, die Sie aus Ihrem Garmin Connect Konto heruntergeladen haben.
- 6 Wählen Sie die Aktivität aus.  
Die Virtual Partner Seite wird angezeigt und enthält Informationen zur voraussichtlichen Endzeit.
  - 7 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
  - 8 Wählen Sie am Ende der Aktivität **START > Speichern**.

## Persönliche Rekorde

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

### Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

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

### Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

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

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

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

### Löschen eines persönlichen Rekords

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

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

### Löschen aller persönlichen Rekorde

- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
  - 2 Wählen Sie **Protokoll > Rekorde**.
- HINWEIS:** Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
  - 4 Wählen Sie **Alle Rekorde löschen > Ja**.
- Die Rekorde werden nur für diese Sportart gelöscht.

## 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 heruntergeladen, 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 Konto bei Garmin Connect das Segmente-Widget 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.

### Antreten gegen ein Segment

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 Wählen Sie **START**.

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, gegen das Segment anzutreten.

Nach Abschluss des Segments wird eine Meldung angezeigt.

### Anzeigen von Segmentdetails

1 Wählen Sie **START**.

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

3 Halten Sie **UP** gedrückt.

4 Wählen Sie **Training > Segmente**.

5 Wählen Sie ein Segment.

6 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Wettkampfzeit**, 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.

### Einrichten eines Segments zur automatischen Anpassung

Das Gerät kann die angestrebte Wettkampfzeit eines Segments automatisch basierend auf Ihrer Leistung während des Segments anpassen.

**HINWEIS:** Diese Einstellung ist standardmäßig für alle Segmente aktiviert.

1 Wählen Sie **START**.

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

3 Halten Sie **UP** gedrückt.

4 Wählen Sie **Training > Segmente > Auto-Leistung**.

## Verwenden des Metronoms

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

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

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

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

3 Halten Sie **UP** gedrückt.

4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

5 Wählen Sie **Metronom > Status > Ein**.

6 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Schläge pro Minute**, um einen Wert basierend auf der gewünschten Schrittfrequenz einzugeben.
- Wählen Sie **Alarmfrequenz**, um die Frequenz der Schläge anzupassen.
- Wählen Sie **Töne**, um den Ton des Metronoms und die Vibration anzupassen.

7 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Vorschau**, um sich das Metronom vor dem Lauftraining anzuhören.

8 Beginnen Sie mit dem Training (*Ein Lauftraining absolvieren, Seite 2*).

Das Metronom wird automatisch gestartet.

9 Wählen Sie während des Lauftrainings die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Metronomseite aufzurufen.

10 Halten Sie bei Bedarf die Taste **UP** gedrückt, um die Metronomeinstellungen zu ändern.

## Einrichten des Benutzerprofils

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

1 Berühren Sie **UP** länger.

2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil**.

3 Wählen Sie eine Option.

### 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 8* 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.

### 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.

### Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Standard-Herzfrequenzbereiche 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 Kaloriendaten 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 dem Gerät anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil > Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **HF Max.**, 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 12*).
- 4 Wählen Sie **LSHF > Manuell eingeben**, und geben Sie Ihre Herzfrequenz für die Laktatschwelle ein.  
Sie können Ihre Laktatschwelle anhand eines Tests berechnen (*Laktatschwelle, Seite 15*). Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen (*Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 12*).
- 5 Wählen Sie **HF Ruhephase**, und geben Sie Ihre Ruheherzfrequenz ein.  
Sie können die vom Gerät 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-HF hinzufügen** und anschließend ein Sportprofil, um unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).
- 10 Wiederholen Sie die Schritte 3 bis 8, um Sport-Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).

#### Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät

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

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Benutzerprofil-Einstellungen richtig sind (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 7*).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- Probieren Sie einige Herzfrequenz-Trainingspläne aus, die in Ihrem Garmin Connect Konto verfügbar sind.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Trends der Herzfrequenz und die Zeit in Bereichen an.

#### Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

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

## Fitness Tracker

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

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

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

### Automatisches Ziel

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



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

### Verwenden des Inaktivitätsalarms

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität werden die Meldung Los! und die rote Leiste angezeigt. Nach jeder Inaktivität von 15 Minuten werden weitere Segmente hinzugefügt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Systemeinstellungen, Seite 26*).

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

## Schlafüberwachung

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

**HINWEIS:** Nickerchen werden den Schlafstatistiken nicht hinzugefügt. Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarmer bleiben allerdings weiterhin aktiviert (*Verwenden des DND-Modus, Seite 9*).

### Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie das Gerät beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten auf die Garmin Connect Website hoch (*Garmin Connect, Seite 20*).  
Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

### Verwenden des DND-Modus

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

**HINWEIS:** Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten. Sie können in den Systemeinstellungen die Option für die Schlafenszeit aktivieren, damit während der normalen Schlafenszeiten automatisch in den DND-Modus gewechselt wird (*Systemeinstellungen, Seite 26*).

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

## Intensitätsminuten

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

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

### Sammeln von Intensitätsminuten

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

- Starten Sie eine Aktivität mit Zeitangabe, um eine möglichst genaue Berechnung der Intensitätsminuten zu erhalten.
- Trainieren Sie mindestens 10 Minuten lang ohne Unterbrechung mit mäßiger oder hoher Intensität.
- Tragen Sie das Gerät am Tag und in der Nacht, um möglichst genaue Daten für die Herzfrequenz in Ruhe zu erhalten.

## Garmin Move IQ™ Ereignisse

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

## Fitness-Tracker-Einstellungen

Berühren Sie **UP** länger, und wählen Sie **Einstellungen > Fitness Tracker**.

**Status:** Deaktiviert die Fitness-Tracker-Funktionen.

**Inaktivitätsalarm:** Zeigt auf dem digitalen Displaydesign und der Schrittzahlseite eine Meldung und den Inaktivitätsstatus an. Das Gerät gibt zudem einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Systemeinstellungen, Seite 26*).

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

**Move IQ:** Ermöglicht es Ihnen, Move IQ Ereignisse zu aktivieren und zu deaktivieren.

### Deaktivieren des Fitness Trackers

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

- 1 Berühren Sie **UP** länger.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Fitness Tracker > Status > Aus**.

## Herzfrequenzfunktionen

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

## Herzfrequenzmessung am Handgelenk

### Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz

- Tragen Sie das Forerunner Gerät oberhalb des Handgelenkknochens.

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




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

- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 10*.

- Weitere Informationen zur Genauigkeit der Herzfrequenzmessung am Handgelenk sind unter [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.

### Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie das Gerät anlegen.
- Tragen Sie unter dem Gerät keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite des Geräts.
- Tragen Sie das Gerät über dem Handgelenk. Das Gerät sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Warten Sie, bis das Symbol  leuchtet. Starten Sie erst dann die Aktivität.
- Laufen Sie sich 5 bis 10 Minuten ein, um vor Beginn der Aktivität Herzfrequenzmesswerte zu erhalten.

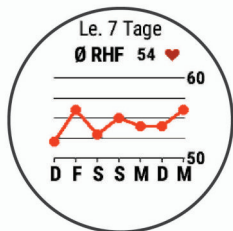
**HINWEIS:** Laufen Sie sich drinnen ein, wenn es kalt ist.

- Spülen Sie das Gerät nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

### Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets

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


- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **DOWN**.
- 2 Wählen Sie **START**, um Ihre durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe für die letzten 7 Tage anzuzeigen.



### Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte

Sie können die Herzfrequenzdaten vom Forerunner Gerät senden und auf gekoppelten Garmin Geräten anzeigen.

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

- 1 Wenn das Herzfrequenz-Widget angezeigt wird, halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Herzfrequenzübertragung**.  
Das Forerunner Gerät sendet jetzt die Herzfrequenzdaten. Auf dem Display wird das Symbol  angezeigt.  
**HINWEIS:** Während Herzfrequenzdaten vom Herzfrequenz-Widget gesendet werden, können Sie ausschließlich das Herzfrequenz-Widget anzeigen.
- 3 Koppeln Sie das Forerunner Gerät mit Ihrem Garmin ANT+ kompatiblen Gerät.  
**HINWEIS:** Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.  
**TIPP:** Beenden Sie das Senden von Herzfrequenzdaten, indem Sie eine beliebige Taste und anschließend die Option Ja wählen.

### Senden von Herzfrequenzdaten während einer Aktivität

Sie können das Forerunner Gerät so einrichten, dass Herzfrequenzdaten beim Beginnen einer Aktivität automatisch gesendet werden. Beispielsweise können Sie die

Herzfrequenzdaten beim Radfahren an ein Edge® Gerät oder bei einer Aktivität an eine VIRB Action-Kamera senden.

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

- 1 Wenn das Herzfrequenz-Widget angezeigt wird, halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Optionen > Während Aktivität senden**.
- 3 Beginnen Sie mit einer Aktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 2](#)).  
Das Forerunner Gerät sendet jetzt die Herzfrequenzdaten im Hintergrund.  
**HINWEIS:** Es wird nicht angezeigt, dass das Gerät Herzfrequenzdaten während einer Aktivität sendet.
- 4 Koppeln Sie das Forerunner Gerät bei Bedarf mit Ihrem Garmin ANT+ kompatiblen Gerät.  
**HINWEIS:** Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.  
**TIPP:** Stoppen Sie die Aktivität, um das Senden der Herzfrequenzdaten zu stoppen ([Beenden von Aktivitäten, Seite 3](#)).

### Deaktivieren der Herzfrequenzmessung am Handgelenk

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

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

### Lauffeffizienz

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

Im Lauffeffizienz-Zubehör ist ein Beschleunigungsmesser integriert, der Körperbewegungen misst, um sechs Parameter für die Lauffeffizienz zu berechnen.

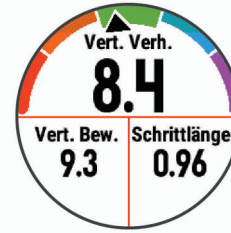
- Schrittfrequenz:** Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).
- Vertikale Bewegung:** Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern an.
- Bodenkontaktzeit:** Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen.  
**HINWEIS:** Die Bodenkontaktzeit und die Balance sind beim Gehen nicht verfügbar.
- Balance der Bodenkontaktzeit:** Die Balance der Bodenkontaktzeit zeigt das Verhältnis von links und rechts Ihrer Bodenkontaktzeit beim Laufen an. Sie wird in Prozent angegeben. Beispielsweise wird sie als 53,2 angezeigt zusammen mit einem Pfeil, der nach links oder rechts zeigt.
- Schrittlänge:** Die Schrittlänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.
- Vertikales Verhältnis:** Das vertikale Verhältnis ist das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge. Sie wird in Prozent angegeben. Ein niedrigerer Wert weist in der Regel auf eine bessere Laufform hin.

## Lauffeffizienztraining

Zum Anzeigen von Lauffeffizienzdaten müssen Sie das HRM-Run oder HRM-Tri™ Zubehör oder den Running Dynamics Pod anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 22*).

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

- 1 Wählen Sie **START** und anschließend eine Laufaktivität.
- 2 Wählen Sie **START**.
- 3 Beginnen Sie ein Lauftraining.
- 4 Blättern Sie durch die Lauffeffizienzseiten, um Ihre Metriken anzuzeigen.



- 5 Halten Sie bei Bedarf die Taste **UP** gedrückt, um die Darstellung der Lauffeffizienzdaten zu bearbeiten.



## Farbige Anzeigen und Lauffeffizienzdaten

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

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

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

Farbzone	Prozent in Zone	Schrittfrequenzbereich	Bodenkontaktzeitbereich
Violett	> 95	> 183 spm	< 218 ms
Blau	70 bis 95	174 bis 183 spm	218 bis 248 ms
Grün	30 bis 69	164 bis 173 spm	249 bis 277 ms
Orange	5 bis 29	153 bis 163 spm	278 bis 308 ms
Rot	< 5	< 153 spm	> 308 ms

## Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit

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

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

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

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


## Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis

Die Datenbereiche für die vertikale Bewegung und das vertikale Verhältnis variieren abhängig vom Sensor und abhängig davon, ob dieser an der Brust (HRM-Tri oder HRM-Run Zubehör) 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
Violett	> 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 %

### Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten

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

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

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

### 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.

Diese Prognosen werden von Firstbeat bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/physio](http://www.garmin.com/physio).



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

**Trainingszustand:** Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihre Kondition und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der Trainingsbelastung und der VO2max 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.

**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.

**Trainingsbelastung:** Die Trainingsbelastung ist die Summe der Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten 7 Tage. Die EPOC gibt an, wie viel Energie der Körper erfordert, um sich nach dem Training zu erholen.

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

**HFV-Stresstest:** Zum Durchführen des HFV-Stresstests (Herzfrequenzvariabilität) ist ein Garmin Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Das Gerät zeichnet Ihre Herzfrequenzvariabilität auf, während Sie 3 Minuten lang still stehen. Der Wert gibt Auskunft über Ihre Gesamtbelastung. Er reicht von 1 bis 100. Ein niedrigerer Wert kennzeichnet eine geringere Belastung.

**Leistungszustand:** Der Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung, nachdem Sie 6 bis 20 Minuten 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.

**Laktatschwelle:** Zum Messen der Laktatschwelle ist ein Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Die Laktatschwelle ist der Punkt, an dem Ihre Muskeln schnell zu ermüden beginnen. Das Gerät misst die Laktatschwelle anhand von Herzfrequenzdaten und der Pace.

### Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen

Leistungsbenachrichtigungen sind standardmäßig aktiviert. Bei einigen Leistungsbenachrichtigungen handelt es sich um Alarme, die beim Abschluss der Aktivität angezeigt werden. Einige Leistungsbenachrichtigungen werden während einer Aktivität angezeigt oder wenn Sie einen neuen Leistungswert erreichen, z. B. eine neue VO2max.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Physiologische Messwerte > Leistungsbenachrichtigungen**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

### Automatisches Erfassen von Leistungswerten

Die Funktion Automatische Erkennung ist standardmäßig aktiviert. Das Gerät kann während einer Aktivität automatisch Ihre maximale Herzfrequenz und die Laktatschwelle erfassen.

**HINWEIS:** Das Gerät erkennt eine maximale Herzfrequenz nur, wenn die Herzfrequenz über dem im Benutzerprofil festgelegten Wert liegt.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Physiologische Messwerte > Automatische Erkennung**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

### Trainingszustand

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

**Höchstform:** In Höchstform sind Sie 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.

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

**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.

**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.

**Unproduktiv:** Ihre Trainingsbelastung ist gut, allerdings verschlechtert sich Ihr Fitnesslevel. Eventuell erholt sich Ihr Körper nur schwer. Achten Sie auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand, einschließlich Stress, Ernährung und Erholung.

**Formverlust:** Zum Formverlust kommt es, wenn Sie mindestens eine Woche lang deutlich weniger als normal trainieren und sich dies auf Ihren Fitnesslevel auswirkt. Versuchen Sie, die Trainingsbelastung zu erhöhen, um Verbesserungen festzustellen.

**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.

**Kein Zustand:** Das Gerät benötigt ein Trainingsprotokoll von einer oder zwei Wochen, darunter Aktivitäten mit VO2max-Berechnungen vom Laufen oder Radfahren, um den Trainingszustand zu ermitteln.

#### Tipps zum Abrufen des Trainingszustands

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

- Laufen Sie mindestens zweimal pro Woche im Freien, wobei die Herzfrequenz aufgezeichnet wird, oder fahren Sie mindestens zweimal pro Woche Rad, wobei die Herzfrequenz und die Leistung aufgezeichnet werden.  
Nachdem Sie das Gerät eine Woche lang verwendet haben, sollte der Trainingszustand verfügbar sein.
- Zeichnen Sie alle Fitnessaktivitäten auf diesem Gerät auf, damit es sich an Ihre Leistung anpasst.

#### Informationen zur VO2max-Berechnung

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

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



Violett	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Schlecht

VO2max-Daten werden von FirstBeat bereitgestellt. VO2max-Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang ([VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 34](#)) und unter [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) zu finden.

#### Erholungszeit

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

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

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

#### Anzeigen der Erholungszeit

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 7](#)) und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 7](#)).

**1** Beginnen Sie ein Lauftraining.

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

Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage.

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

#### Erholungsherzfrequenz

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

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

angezeigt wurde, können Sie die Aktivität speichern oder verwerfen.

## Trainingsbelastung

Die Trainingsbelastung ist ein Messwert des Trainingsvolumens der vergangenen sieben Tage. Sie ist die Summe der Messung der Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten sieben Tage. Die Anzeige gibt an, ob Ihre aktuelle Belastung niedrig, hoch oder innerhalb des optimalen Bereichs ist, um Ihren Fitnesslevel beizubehalten oder zu verbessern. Der optimale Bereich wird basierend auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll ermittelt. Der Bereich ändert sich, wenn sich Ihre Trainingszeit und -intensität erhöhen oder verringern.

## Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 7*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 7*).

Das Gerät ermittelt anhand der VO<sub>2</sub>max-Berechnung (*Informationen zur VO<sub>2</sub>max-Berechnung, Seite 13*) und veröffentlichter Datenquellen eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht. Bei der Prognose wird davon ausgegangen, dass Sie angemessen für den Wettkampf trainiert haben.

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

- 1 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um das Leistungs-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **START**, um die Leistungswerte zu durchblättern.  
Die prognostizierten Wettkampfzeiten werden für 5 Kilometer-, 10 Kilometer-, Halbmarathon- und Marathon-Distanzen angezeigt.

## 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. Dies kennzeichnet, wie die Aktivität Ihre Fitness verbessert hat. Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet.

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 EPOC 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 s) 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 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.

Beachten Sie, dass Ihre Training Effect-Werte (0,0 bis 5,0) während der ersten Aktivitäten eventuell übermäßig hoch erscheinen. Nach einigen Aktivitäten kennt das Gerät Ihre aerobe und anaerobe Fitness.

Sie können den Training Effect als Datenfeld in eine Ihrer Trainingsseiten aufnehmen, um die Werte während der Aktivität zu überwachen.

Farbzone	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	Führt zu einer Verbesserung der aeroben Fitness.	Führt zu einer Verbesserung der anaeroben Fitness.
	4,0 bis 4,9	Führt zu einer deutlichen Verbesserung der aeroben Fitness.	Führt zu einer deutlichen Verbesserung der anaeroben Fitness.
	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 Technologies Ltd. bereitgestellt. Weitere Informationen finden Sie unter [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Anzeigen des Herzfrequenzvariabilitäts-Belastungswerts

Zum Durchführen des HFV-Stresstests (Herzfrequenzvariabilität) müssen Sie einen Garmin Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und diesen mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 22*).

Der HFV-Belastungswert ist das Ergebnis eines dreiminütigen Tests, bei dem Sie still stehen. Dabei analysiert das Forerunner Gerät die Herzfrequenzvariabilität, um Ihre Gesamtbelastung zu ermitteln. Training, Schlaf, Ernährung und der Stress des täglichen Lebens wirken sich auf Ihre Leistung aus. Der Belastungswert wird auf einer Skala von 1 bis 100 angegeben. Dabei steht 1 für eine sehr geringe Belastung, und 100 steht für eine sehr hohe Belastung. Wenn Sie Ihren Belastungswert kennen, können Sie entscheiden, ob Ihr Körper für ein hartes Training bereit ist oder Yoga vorzuziehen wäre.

**TIPP:** Garmin empfiehlt, dass Sie den Belastungswert vor dem Training täglich etwa zur selben Zeit und unter denselben Bedingungen messen. Sie können sich vorherige Ergebnisse in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

- 1 Wählen Sie **START > DOWN > HFV-Stress > START**.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Leistungszustand

Für den Leistungszustand werden beim Durchführen einer Laufaktivität 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 VO<sub>2</sub>max.

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 Training 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 Lauftrainings.

**HINWEIS:** Sie müssen einige Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenzsensor absolvieren, damit das Gerät eine genaue VO2max-Berechnung und Ihre Leistungsfähigkeit beim Laufen ermitteln kann (*Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 13*).

### 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 24*).
- 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.

### Laktatschwelle

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

Wenn Sie Ihre Laktatschwellen-Herzfrequenz bereits kennen, können Sie sie in den Benutzerprofil-Einstellungen eingeben (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 7*).

### Durchführen eines Tests zum Ermitteln der Laktatschwelle

Für diese Funktion ist ein Garmin Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Damit Sie den Test durchführen können, müssen Sie einen Herzfrequenzsensor anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 22*).

Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen und die VO2max-Berechnung, um die Laktatschwelle zu berechnen. Das Gerät erkennt automatisch die Laktatschwelle, wenn bei Lauftrainings mit gleichmäßiger, hoher Intensität die Herzfrequenz gemessen wird.

**TIPP:** Sie müssen einige Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenz-Brustgurt absolvieren, damit das Gerät eine genaue maximale Herzfrequenz und eine VO2max-Berechnung ermitteln kann. Falls bei der Berechnung der Laktatschwelle Probleme auftreten, geben Sie manuell einen niedrigeren Wert für die maximale Herzfrequenz ein.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.  
Zum Abschließen des Tests muss das GPS aktiviert sein.
- 3 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Laktatschwellentest**.
- 5 Starten Sie den Timer, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nachdem Sie losgelaufen sind, zeigt das Gerät die Dauer des Abschnitts, die Zielvorgabe und die aktuelle Herzfrequenz an. Nach Abschluss des Tests wird eine Meldung angezeigt.

- 6 Stoppen Sie nach Abschluss des Tests den Timer, und speichern Sie die Aktivität.  
Wenn die Laktatschwelle zum ersten Mal berechnet wurde, werden Sie vom Gerät aufgefordert, die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf der Laktatschwellen-Herzfrequenz zu aktualisieren. Bei jeder weiteren Laktatschwellenberechnung

werden Sie vom Gerät aufgefordert, die Berechnung anzunehmen oder abzulehnen.

## Smartphone-Funktionen

### Bluetooth Online-Funktionen

Das Forerunner Gerät bietet unter Verwendung der Garmin Connect Mobile App verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/manuals/forerunner645](http://www.garmin.com/manuals/forerunner645).

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

**LiveTrack:** Ermöglicht es Freunden und Familie, Ihren Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit zu folgen. Sie können Freunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese Ihre Livedaten auf einer Trackingseite von Garmin Connect anzeigen können.

**GroupTrack:** Ermöglicht es Ihnen, über LiveTrack einer Gruppe beizutreten, sodass andere Ihre Position direkt auf dem Display und in Echtzeit anzeigen können.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Bluetooth Sensoren:** Ermöglicht es Ihnen, mit Bluetooth kompatible Sensoren, z. B. einen Herzfrequenzsensor, zu verbinden.

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

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


### Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware mit der Garmin Connect Mobile App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät, Seite 1*).

Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect Mobile App (*Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect Mobile, Seite 16*).


Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect Mobile App automatisch an das Gerät gesendet.

## Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect Mobile

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

## Auffinden eines verloren gegangenen mobilen Geräts

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

- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie .  
Das Forerunner Gerät beginnt die Suche nach dem gekoppelten mobilen Gerät. Auf dem mobilen Gerät wird ein akustischer Alarm ausgegeben, und auf dem Display des Forerunner Geräts wird die Bluetooth Signalstärke angezeigt. Die Bluetooth Signalstärke nimmt zu, je näher Sie dem mobilen Gerät kommen.
- 3 Wählen Sie **BACK**, um die Suche zu beenden.

## Widgets

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

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

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

**Kalorien:** Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.

**Kompass:** Zeigt einen elektronischen Kompass an.

**Stockwerke hochgestiegen:** Zeichnet die Anzahl der hochgestiegenen Stockwerke und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels auf.

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

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

**Letzte Aktivität:** Zeigt eine kurze Übersicht Ihrer zuletzt aufgezeichneten Aktivität an, z. B. das letzte Lauftraining, die letzte Tour oder das letzte Schwimmtraining.

**Letzte Aktivität:** Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität und die Gesamt-Distanz für die Woche an.

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

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

**Leistung:** Zeigt Daten zu aktuellem Trainingszustand, Trainingsbelastung, VO2max-Berechnung, Erholungszeit, FTP-Berechnung, Laktatschwelle und prognostizierte Wettkampfzeiten an.

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

**Stress:** Zeigt Ihren Stresslevel an und bietet eine Atemübung, um Ihnen beim Entspannen zu helfen.

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

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

## Anzeigen der Widgets

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

- Wählen Sie auf der Uhrzeitseite die Taste **UP** bzw. **DOWN**.  
Es sind u. a. Widgets für die Herzfrequenz und für Fitness-Tracker-Funktionen verfügbar. Zur Verwendung des Leistungs-Widgets sind mehrere Aktivitäten mit Aufzeichnung der Herzfrequenz und mehrere Lauftrainings im Freien mit aktiviertem GPS erforderlich.
- Wählen Sie **START**, um weitere Optionen und Funktionen für ein Widget anzuzeigen.

## Anzeigen des Wetter-Widgets

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

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

## Teilnehmen an einer GroupTrack Sitzung

Damit Sie an einer GroupTrack Sitzung teilnehmen können, benötigen Sie ein Garmin Connect Konto, ein kompatibles Smartphone und die Garmin Connect Mobile App.

Diese Anweisungen gelten für die Teilnahme an einer GroupTrack Sitzung mit Forerunner Geräten. Falls Ihre Freunde über andere kompatible Geräte verfügen, können diese Sie auf der Karte sehen. Sie können andere GroupTrack Mitglieder nicht auf dem Gerät sehen.

- 1 Gehen Sie nach draußen, und schalten Sie das Forerunner Gerät ein.
- 2 Koppeln Sie das Smartphone mit dem Forerunner Gerät (*Koppeln des Smartphones mit dem Gerät, Seite 1*).
- 3 Wählen Sie in den Einstellungen der Garmin Connect Mobile App die Option **LiveTrack > GroupTrack**.
- 4 Wenn Sie mehrere kompatible Geräte haben, müssen Sie ein Gerät für die GroupTrack Sitzung auswählen.
- 5 Wählen Sie **Sichtbar für > Alle Freunde**.
- 6 Wählen Sie **LiveTrack starten**.
- 7 Starten Sie auf dem Forerunner Gerät eine Aktivität.

## Tipps für die Teilnahme an GroupTrack Sitzungen

Die GroupTrack Funktion ermöglicht es Freunden in Ihrer Gruppe, Ihre Position mit LiveTrack direkt auf dem Display zu verfolgen. Alle Mitglieder der Gruppe müssen in Ihrem Garmin Connect Konto zu Ihren Freunden gehören.

- Führen Sie im Freien ein Lauftraining mit GPS durch.
- Koppeln Sie das Forerunner Gerät über Bluetooth mit dem Smartphone.
- Wählen Sie im Einstellungsmenü der Garmin Connect Mobile App die Option **Verbindungen**, um die Liste der Freunde für die GroupTrack Sitzung zu aktualisieren.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Freunde ihre jeweiligen Smartphones ebenfalls koppeln und eine LiveTrack Sitzung in der Garmin Connect Mobile App starten.
- Vergewissern Sie sich, dass sich alle Freunde in Reichweite befinden (40 Kilometer bzw. 25 Meilen).

## Connect IQ Funktionen

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

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

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

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

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

### Herunterladen von Connect IQ Funktionen

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

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Connect IQ Mobile App, und öffnen Sie sie.
- 2 Wählen Sie bei Bedarf das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

### Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

- 1 Schließen Sie das Gerät mit einem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) auf, und melden Sie sich an.
- 3 Wählen Sie im Geräte-Widget die Option **Connect IQ™-Shop**.
- 4 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion, und laden Sie sie herunter.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Wi-Fi Online-Funktionen

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

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


**Trainings und Trainingspläne:** Ermöglicht es Ihnen, auf der Garmin Connect Website nach Trainings und Trainingsplänen zu suchen und sie auszuwählen. Wenn das Gerät das nächste Mal eine Wi-Fi Verbindung herstellt, werden die Dateien drahtlos an das Gerät gesendet.

**Software-Updates:** Das Gerät lädt automatisch die aktuelle Software herunter und installiert sie, wenn eine Wi-Fi Verbindung verfügbar ist.

### Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk

Sie müssen das Gerät mit der Garmin Connect Mobile App auf dem Smartphone verbinden, bevor Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen können.

Sie können das Gerät mit einem Wi-Fi Netzwerk verbinden, um die Übertragungsgeschwindigkeit großer Dateien zu erhöhen.

- 1 Begeben Sie sich in Reichweite eines Wi-Fi Netzwerks.
- 2 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App die Option  oder **...**.
- 3 Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend Ihr Gerät.
- 4 Wählen Sie **Allgemein > WLAN-Netzwerke > Netzwerk hinzufügen**.

- 5 Wählen Sie ein verfügbares Wi-Fi Netzwerk, und geben Sie die Anmeldedaten ein.

## Musik


Sie können mit dem Forerunner Gerät die Musikwiedergabe auf dem gekoppelten Smartphone steuern.

Beim Forerunner 645 Music Gerät können Sie Audioinhalte vom Computer oder von einem Drittanbieter auf das Gerät herunterladen, um sie anzuhören, wenn sich das Smartphone nicht in der Nähe befindet. Damit Sie sich auf dem Gerät gespeicherte Audioinhalte anhören können, müssen Sie Kopfhörer über die Bluetooth Technologie verbinden.

Verwenden Sie die Musikfunktionen, um die Musikwiedergabe auf dem Smartphone zu bedienen oder um auf dem Gerät gespeicherte Musik wiederzugeben.

### Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter

Wenn Sie Musik oder andere Audiodateien von einem unterstützten Drittanbieter auf das Forerunner 645 Music Gerät herunterladen möchten, müssen Sie über die Garmin Connect Mobile App eine Verbindung mit dem Anbieter herstellen.


- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App die Option  oder **...**.
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend Ihr Gerät.
- 3 Wählen Sie **Musik**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie einen Drittanbieter, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
  - Wählen Sie **Musik-Apps herunterladen**, suchen Sie nach einem Anbieter, und folgen Sie 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 17).

- 1 Halten Sie auf dem Forerunner 645 Music Gerät die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 2 Wählen Sie **Verwalten > Musikanbieter**.
- 3 Wählen Sie einen verbundenen Anbieter.
- 4 Wählen Sie Playlisten oder andere Elemente, um sie auf das Gerät herunterzuladen.
- 5 Wählen Sie **BACK**, bis Sie zur Synchronisierung mit dem Service aufgefordert werden. Wählen Sie **Ja**.  
Die ausgewählten Playlisten und anderen Elemente werden auf das Gerät heruntergeladen.

### Trennen der Verbindung mit einem Drittanbieter

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App die Option  oder **...**.
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend Ihr Gerät.
- 3 Wählen Sie **Musik**.
- 4 Wählen Sie einen installierten Drittanbieter, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Verbindung mit dem Drittanbieter auf dem Gerät zu trennen.

### Herunterladen eigener Audioinhalte mit Garmin Express™

Zum Senden eigener Musik an das Gerät müssen Sie Garmin Express auf dem Computer installieren ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Über den Computer können Sie Ihre eigenen MP3- und AAC-Dateien auf ein Forerunner 645 Music Gerät laden.

- 1 Verwenden Sie das mitgelieferte USB-Kabel, um das Gerät mit dem Computer zu verbinden.
- 2 Öffnen Sie auf dem Computer Garmin Express, wählen Sie das Gerät und anschließend die Option **Musik**.
- 3 Aktivieren Sie die Kontrollkästchen für Titel, Playlisten und andere Audiodateien, und wählen Sie **An Gerät senden**.

## Anhören von heruntergeladener Musik

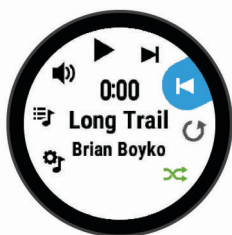
- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 2 Verbinden Sie die Kopfhörer über die Bluetooth Technologie (*Verbinden von Kopfhörern über die Bluetooth Technologie, Seite 18*).
- 3 Wählen Sie **Quelle > Uhr**.
- 4 Wählen Sie **Ihre Bibliothek**.
- 5 Wählen Sie die Musik, die Sie wiedergeben möchten.  
**TIPP:** Wählen Sie Alle Titel wiedergeben, um alle auf das Gerät heruntergeladenen Titel per Zufallswiedergabe abzuspielen.

## Steuern der Musikwiedergabe auf einem verbundenen Smartphone

- 1 Starten Sie auf dem Smartphone die Wiedergabe eines Titels oder einer Playlist.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Halten Sie bei einem Forerunner 645 Music Gerät auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
  - Wählen Sie bei einem Forerunner 645 Gerät die Taste **DOWN**, um das Musikfunktionen-Widget anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie der Widget-Schleife das Musikfunktionen-Widget hinzufügen (*Anpassen der Widget-Schleife, Seite 23*).
- 3 Wählen Sie bei einem Forerunner 645 Music Gerät die Option **Quelle > Musik auf Telefon bedienen**.
- 4 Verwenden Sie die Symbole, um die Wiedergabe zu unterbrechen und fortzusetzen, Titel zu überspringen und die Lautstärke anzupassen (*Steuerungen für die Musikwiedergabe, Seite 18*).

## Steuerungen für die Musikwiedergabe

**HINWEIS:** Einige Steuerungen für die Musikwiedergabe sind nur auf einem Forerunner 645 Music Gerät verfügbar.



	Wählen Sie die Option, um Inhalt von Drittanbietern zu verwalten.
	Wählen Sie die Option, um zwischen der Audio-Wiedergabe vom Gerät und der Bedienung der Musik mit einem verbundenen Smartphone zu wechseln. Während Sie Audio vom Gerät wiedergeben, wählen Sie die Option, um die verfügbaren Audiodateien und Playlists in der Bibliothek 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 zurückzuspulen.
	Wählen Sie die Option, um die Wiederholung zu ändern.
	Wählen Sie die Option, um die Zufallswiedergabe zu ändern.

## Verbinden von Kopfhörern über die Bluetooth Technologie

Damit Sie sich auf dem Forerunner 645 Music Gerät geladene Musik anhören können, müssen Sie Kopfhörer über die Bluetooth Technologie verbinden.

- 1 Achten Sie darauf, dass die Kopfhörer und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 2 Aktivieren Sie den Kopplungsmodus der Kopfhörer.
- 3 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen > Kopfhörer**.
- 5 Wählen Sie die Kopfhörer, um die Kopplung abzuschließen.

## Garmin Pay

Verwenden Sie die Garmin Pay Funktion, um die Uhr in teilnehmenden Geschäften mit Kredit- oder Debitkarten von teilnehmenden Finanzinstituten 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 Mobile App auf der Seite für das Forerunner Gerät die Option **Garmin Pay > Brieftasche erstellen**.
- 2 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 in teilnehmenden Geschäften für Einkäufe bezahlen.

- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt.
- 2 Wählen Sie
- 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 Mobile App zurücksetzen.

Die zuletzt verwendete Zahlungskarte wird angezeigt.




- 4 Falls Sie der Garmin Pay Briefftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, wählen Sie **DOWN**, 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 Briefftasche

Sie können der Garmin Pay Briefftasche bis zu zehn Kredit- oder Debitkarten hinzufügen.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App auf der Seite für das Forerunner Gerät die Option **Garmin Pay** > .
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Karteninformationen einzugeben und die Karte der Briefftasche hinzuzufügen.

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

## Verwalten der Garmin Pay Briefftasche

Sie können detaillierte Informationen zu jeder der Zahlungskarten anzeigen und Karten sperren, aktivieren oder löschen. Außerdem können Sie die gesamte Garmin Pay Briefftasche sperren oder löschen.

**HINWEIS:** In einigen Ländern werden die Funktionen der Briefftasche evtl. durch teilnehmende Finanzinstitute eingeschränkt.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App auf der Seite für das Forerunner Gerät die Option **Garmin Pay** > **Briefftasche verwalten**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine Karte und anschließend die Option **Aussetzen**, um eine bestimmte Karte zu sperren. Die Karte muss aktiv sein, damit Sie über das Forerunner Gerät Einkäufe tätigen können.
  - Wählen Sie **Briefftasche sperren**, um vorübergehend alle Karten in der Briefftasche zu sperren. Sie können erst wieder Zahlungen mit dem Forerunner Gerät tätigen, wenn Sie über die App mindestens eine Karte entsperren.
  - Wählen Sie **Briefftasche entsperren**, um die gesperrte Briefftasche zu entsperren.
  - Wählen Sie eine Karte und anschließend die Option **Löschen**, um eine bestimmte Karte zu löschen. Die Karte wird vollständig aus der Briefftasche gelöscht. Falls Sie die Karte zukünftig wieder der Briefftasche

hinzufügen möchten, müssen Sie die Karteninformationen erneut eingeben.

- Wählen Sie **Briefftasche löschen**, um alle Karten in der Briefftasche zu löschen. Die Garmin Pay Briefftasche und alle damit verknüpften Karteninformationen werden gelöscht. Sie können erst wieder Zahlungen mit dem Forerunner Gerät tätigen, wenn Sie eine neue Briefftasche erstellen und eine Karte hinzufügen.

## Ändern des Garmin Pay Kenncodes

Sie müssen Ihren aktuellen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Eine Wiederherstellung des Kenncodes ist nicht möglich. Falls Sie den Kenncode vergessen, müssen Sie die Briefftasche löschen, sie neu erstellen und die Karteninformationen erneut eingeben.

Sie können den Kenncode für den Zugriff auf die Garmin Pay Briefftasche auf dem Forerunner Gerät ändern.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App auf der Seite für das Forerunner Gerät die Option **Garmin Pay** > **Kenncode zurücksetzen**.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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

## Verlauf

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

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

## Verwenden des Protokolls

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

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll** > **Aktivitäten**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Details**, um weitere Informationen zur Aktivität anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Intervalle**, um ein Intervall auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Intervallen anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Karte**, um die Aktivität auf einer Karte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Training Effect**, um die Wirkung der Aktivität auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness zu sehen (*Informationen zum Training Effect, Seite 14*).
  - Wählen Sie **Zeit in Bereich**, um Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen anzuzeigen (*Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen, Seite 20*).
  - Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil der Aktivität anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um die gewählte Aktivität zu löschen.

## Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen

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

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

- 1 Berühren Sie **UP** länger.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Aktivitäten**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie **Zeit in Bereich**.

## Anzeigen von Gesamtwerten

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

- 1 Berühren Sie **UP** länger.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Gesamt**.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche Gesamtwerte anzuzeigen.

## Verwenden der Gesamtwerte-Funktion

Die Gesamtwerte-Funktion speichert automatisch die bei Aktivitäten zurückgelegte Gesamtstrecke, den positiven Höhenunterschied und die Zeit.

- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Gesamt > Gesamtwerte**.
- 3 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Gesamtwerte anzuzeigen.

## Löschen des Protokolls

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

**HINWEIS:** Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.
- 4 Bestätigen Sie die Auswahl.

## Datenverwaltung

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

### Löschen von Dateien

#### HINWEIS

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

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

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

## Entfernen des USB-Kabels

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

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

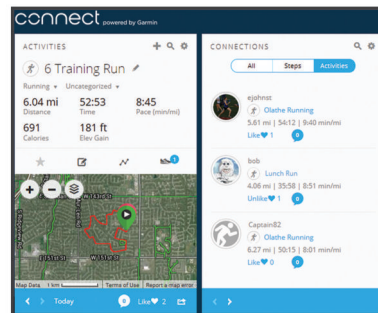
## Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

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

## Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App

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

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

### Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express wird verwendet, um das Gerät über einen Computer mit Ihrem Garmin Connect Konto zu verbinden. Verwenden Sie die Anwendung Garmin Express, um Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochzuladen und Daten wie Trainings oder Trainingspläne von der Garmin Connect Website auf das Gerät zu übertragen. Sie können außerdem Gerätesoftware-Updates installieren und Ihre Connect IQ Apps verwalten.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) auf.
- 3 Laden Sie die Anwendung Garmin Express herunter, und installieren Sie sie.
- 4 Öffnen Sie die Anwendung Garmin Express, und wählen Sie **Gerät hinzufügen**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

## Navigation

Sie können die GPS-Navigationsfunktionen des Geräts verwenden, um Ihren Weg auf einer Karte anzuzeigen, Positionen zu speichern und um den Weg nachhause zu finden.

### Strecken

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.

Möglicherweise möchten Sie 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 und Folgen von Strecken auf dem Gerät

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie **UP** gedrückt, und wählen Sie **Navigieren > Strecken > Neu erstellen**.
- 4 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein, und wählen Sie **✓**.
- 5 Wählen Sie **Zwischenziel hinzufügen**.
- 6 Wählen Sie eine Option.
- 7 Wiederholen Sie bei Bedarf die Schritte 3 und 4.
- 8 Wählen Sie **Fertig > Strecke starten**.  
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 9 Wählen Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.

### Speichern von Positionen

Sie können die aktuelle Position speichern, um später dorthin zurück zu navigieren.

- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt.

- 2 Wählen Sie **📍**.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dieses Element dem Steuerungsmenü hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 23).

- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

### Bearbeiten der Favoriten

Sie können einen Favoriten löschen oder dessen Namen ändern sowie Informationen zu Höhe und Position bearbeiten.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > Navigieren > Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie eine Option zum Bearbeiten des Favoriten.

### Löschen aller Favoriten

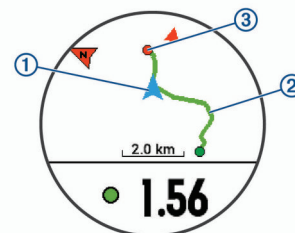
Sie können alle Favoriten gleichzeitig löschen.

Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > Navigieren > Favoriten > Alle löschen**.

### 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 Wählen Sie während einer Aktivität die Option **STOP > Zurück zum Start**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
  - Wählen Sie **Gerade Linie**, um in einer geraden Linie zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.



Auf der Karte werden die aktuelle Position ①, der zu verfolgende Track ② sowie das Ziel ③ angezeigt.

### Navigieren zu einem Ziel

Sie können mithilfe des Geräts zu einem Ziel navigieren oder einer Strecke folgen.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > Navigieren**.
- 2 Wählen Sie eine Kategorie.
- 3 Reagieren Sie auf die angezeigten Anweisungen, um ein Ziel auszuwählen.
- 4 Wählen Sie **Gehe zu**.  
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 5 Wählen Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.

### Anhalten der Navigation

- 1 Halten Sie während einer Aktivität die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation anhalten**.

### Karte

📍 kennzeichnet die aktuelle Position auf der Karte. Positionsnamen und Symbole werden ebenfalls auf der Karte

angezeigt. Wenn Sie zu einem Ziel navigieren, wird die Route auf der Karte mit einer Linie gekennzeichnet.

- Kartennavigation (*Verschieben und Zoomen der Karte, Seite 22*)
- Karteneinstellungen (*Karteneinstellungen, Seite 22*)

### Verschieben und Zoomen der Karte

- 1 Wählen Sie während der Navigation die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Karte anzuzeigen.
- 2 Berühren Sie **UP** länger.
- 3 Wählen Sie **Verschieben/Zoomen**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **START**, um zwischen Verschieben nach oben und unten, Verschieben nach links und rechts oder Zoomen zu wechseln.
  - Wählen Sie **UP** und **DOWN**, um die Karte zu verschieben oder zu zoomen.
  - Wählen Sie **BACK**, um den Vorgang zu beenden.

### Karteneinstellungen

Sie können anpassen, wie die Karte in der Karten-App und auf Trainingsseiten angezeigt wird.

Halten Sie **UP** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen > Karte**.

**Ausrichtung:** Legt die Ausrichtung der Karte fest. Mit Norden oben wird Norden immer am oberen Seitenrand angezeigt. Mit In Bewegungsri. wird die aktuelle Bewegungsrichtung am oberen Seitenrand angezeigt.

**Benutzerpositionen:** Blendet Favoriten auf der Karte ein oder aus.

**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.

## ANT+ Sensoren

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

### Koppeln von ANT+ Sensoren

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

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

- 1 Installieren Sie den Sensor, oder legen Sie sich den Herzfrequenz-Brustgurt an.
- 2 Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen dem Gerät und dem Sensor maximal 1 cm beträgt. Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit dem Sensor herstellt.  
Wenn das Gerät den Sensor erkannt hat, wird eine Meldung angezeigt. Sie können ein Datenfeld anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Menü > Einstellungen > Sensoren und Zubehör**, um ANT+ Sensoren zu verwalten.

### Laufsensor

Das Gerät ist mit dem Laufsensor kompatibel. Sie können Pace und Distanz mit dem Laufsensor und nicht dem GPS aufzeichnen, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren

oder wenn das GPS-Signal schwach ist. Der Laufsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit (wie der Herzfrequenzsensor).

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

### Absolvieren eines Lauftrainings mit einem Laufsensor

Vor Beginn eines Lauftrainings müssen Sie den Laufsensor mit dem Forerunner koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 22*).

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

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

### Kalibrieren des Laufsenors

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

#### Verbessern der Kalibrierung des Laufsenors

Zum Kalibrieren des Geräts müssen Sie GPS-Signale erfassen und das Gerät mit dem Laufsensor koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 22*).

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

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

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

### Manuelles Kalibrieren des Laufsenors

Zum Kalibrieren des Geräts müssen Sie es mit dem Laufsensor koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 22*).

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

- 1 Berühren Sie **UP** länger.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren und Zubehör**.
- 3 Wählen Sie den Laufsensor.
- 4 Wählen Sie **Kalibrierungsfaktor > Wert einrichten**.
- 5 Passen Sie den Kalibrierungsfaktor an:
  - Erhöhen Sie den Kalibrierungsfaktor, wenn die Distanz zu gering ist.
  - Verringern Sie den Kalibrierungsfaktor, wenn die Distanz zu hoch ist.

## Einrichten der Laufsensorgeschwindigkeit und -distanz

Zum Anpassen der Laufsensorgeschwindigkeit und -distanz müssen Sie das Gerät mit dem Laufsensor koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 22*).

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

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

## Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors

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

- Koppeln Sie den Sensor mit dem Gerät (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 22*).
- Richten Sie die Radgröße ein (*Radgröße und -umfang, Seite 34*).
- Beginnen Sie eine Tour (*Starten von Aktivitäten, Seite 2*).

## Situationsbewusstsein

Das Forerunner Gerät kann mit dem Varia Vision™ Gerät, mit Varia™ Smart-Fahrradlichtern und dem Radar verwendet werden, um das Situationsbewusstsein zu verbessern. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Varia Geräts.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie die Software des Forerunner aktualisieren, um Varia Geräte zu koppeln (*Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express, Seite 30*).

## tempe

Der tempe ist ein drahtloser ANT+ Temperatursensor. Sie können den Sensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe anbringen, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten. Sie müssen den tempe mit dem Gerät koppeln, um Temperaturdaten vom tempe anzuzeigen.

# Anpassen des Geräts

## Anpassen der Aktivitätsliste

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine Aktivität, um die Einstellungen anzupassen, die Aktivität als Favoriten einzurichten, die Reihenfolge der Darstellung zu ändern und mehr.
  - Wählen Sie **Apps hinzufügen**, um weitere Aktivitäten hinzuzufügen oder benutzerdefinierte Aktivitäten zu erstellen.

## Anpassen der Widget-Schleife

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

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

## Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü die Optionen des Kurzbefehlmensüs hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern (*Anzeigen des Steuerungsmenüs, Seite 2*).

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü zu öffnen.
- 2 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Steuerungen hinzufügen**, um dem Steuerungsmenü einen weiteren Kurzbefehl hinzuzufügen.
  - Wählen Sie **Steuerungen neu anordnen**, um die Position eines Kurzbefehls im Steuerungsmenü zu ändern.
  - Wählen Sie **Steuerungen entfernen**, um einen Kurzbefehl aus dem Steuerungsmenü zu entfernen.

## Aktivitätseinstellungen

Passen Sie die Einstellungen der vorinstallierten Aktivitäts-Apps an Ihre Anforderungen an. Beispielsweise können Sie Trainingsseiten anpassen und Alarmer und Trainingsfunktionen aktivieren. Es sind nicht alle Einstellungen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

Wählen Sie **START** und anschließend eine Aktivität. Halten Sie **UP** gedrückt, und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

**Trainingsseiten:** Ermöglicht es Ihnen, für die Aktivität Trainingsseiten anzupassen und neue Trainingsseiten hinzuzufügen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 24*).

**Alarmer:** Legt die Trainings- oder Navigationsalarmer für die Aktivität fest.

**Metronom:** Gibt in einem gleichmäßigen Rhythmus Töne aus, damit Sie Ihre Leistung durch eine schnellere, langsamere oder gleichbleibendere Schrittfrequenz verbessern können (*Verwenden des Metronoms, Seite 7*).

**Auto Lap:** Legt die Optionen für die Auto Lap® Funktion fest (*Speichern von Runden nach Distanz, Seite 25*).

**Auto Pause:** Legt fest, dass das Gerät die Datenaufzeichnung anhält, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder Ihre Geschwindigkeit unter einen vordefinierten Wert sinkt (*Aktivieren von Auto Pause, Seite 25*).

**Auto-Seitenwechsel:** Ermöglicht es Ihnen, bei laufendem Timer automatisch fortlaufend alle Aktivitätstrainingsseiten zu durchblättern (*Verwenden des Auto-Seitenwechsels, Seite 25*).

**Segmentalarmer:** Aktiviert Mitteilungen, die Sie auf Segmente in der Nähe hinweisen.

**GPS:** Legt den Modus für die GPS-Antenne fest. Bei der Verwendung von GPS + GLONASS erhalten Sie eine bessere Leistung in schwierigen Umgebungen, und die

Position wird schneller erfasst. Bei der Verwendung von GPS + GLONASS kann die Akku-Laufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS. Bei der Verwendung der UltraTrac Option werden Trackpunkte und Sensordaten seltener aufgezeichnet (*UltraTrac, Seite 25*).

**Schwimmbadgröße:** Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest.

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

**Schwimmstilerkennung:** Aktiviert die Schwimmstilerkennung für das Schwimmbadschwimmen.

**Zeit bis Standby-Modus:** Legt für die Aktivität die Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus fest (*Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus, Seite 25*).

**Hintergrundfarbe:** Richtet für jede Aktivität eine schwarze oder weiße Hintergrundfarbe ein.

**Farbgebung:** Richtet für jede Aktivität die Farbgebung ein, damit Sie erkennen können, welche Aktivität aktiv ist.

**Umbenennen:** Legt den Aktivitätsnamen fest.

**Reset:** Ermöglicht es Ihnen, die Aktivitätseinstellungen zurückzusetzen.

### Anpassen der Datenseiten

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

- 1 Wählen Sie **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Trainingsseiten**.
- 5 Wählen Sie eine Datenseite, die angepasst werden soll.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Layout**, um die Anzahl der Datenfelder auf der Datenseite anzupassen.
  - Wählen Sie ein Feld, um die in diesem Feld angezeigten Daten zu ändern.
  - 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.
- 7 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 einer Karte zu einer Aktivität

Sie können die Karte auf der Trainingsseitenschleife für eine Aktivität einfügen.

- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Trainingsseiten > Neu hinzufügen > Karte**.

### Alarmer

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

**Ereignisalarm:** Bei einem Ereignisalarm werden Sie einmal benachrichtigt. Das Ereignis ist ein bestimmter Wert.

Beispielsweise kann das Gerät einen Alarm ausgeben, wenn Sie eine festgelegte Höhe erreichen.

**Bereichsalarm:** Bei einem Bereichsalarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät einen Wert über oder unter einem bestimmten Bereich von Werten erkennt. Beispielsweise können Sie das Gerät 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 das Gerät einen bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufgezeichnet hat. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Schrittfrequenz einrichten.
Kalorien	Ereignis, wiederkehrend	Sie können den Kalorienverbrauch einstellen.
Benutzerdefiniert	Wiederkehrend	Sie können eine vorhandene Nachricht auswählen oder eine eigene Nachricht erstellen und einen Alarmtyp auswählen.
Distanz	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 <i>Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen, Seite 7</i> und <i>Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 8</i> .
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Annäherung	Ereignis	Sie können einen Radius ausgehend von einer gespeicherten Position festlegen.
Laufen/Gehen	Wiederkehrend	Sie können in regelmäßigen Intervallen zeitgesteuerte Gehpausen einrichten.
Geschwindigkeit	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Geschwindigkeit einrichten.
Zugzahl	Bereich	Sie können eine hohe oder niedrige Anzahl von Schlägen pro Minute einstellen.
Zeit	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Zeitintervall einrichten.

### Einrichten von Alarmen

- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.  
**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Alarmer**.
- 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.

## Auto Lap

### Speichern von Runden nach Distanz

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

**1** Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.

**2** Wählen Sie **Einstellungen > Aktivitäten und Apps**.

**3** Wählen Sie eine Aktivität aus.

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

**4** Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

**5** Wählen Sie **Auto Lap**.

**6** Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Auto Lap**, um Auto Lap ein- oder auszuschalten.
- Wählen Sie **Auto-Distanz**, um die Distanz zwischen Runden anzupassen.

Bei jedem Abschluss einer Runde wird eine Meldung mit der Zeit für diese Runde angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind ([Systemeinstellungen, Seite 26](#)).

Sie können bei Bedarf die Trainingsseiten anpassen, um zusätzliche Rundendaten anzuzeigen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 24](#)).

### Anpassen der Rundenalarmmeldung

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

**1** Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.

**2** Wählen Sie **Einstellungen > Aktivitäten und Apps**.

**3** Wählen Sie eine Aktivität aus.

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

**4** Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

**5** Wählen Sie **Auto Lap > Rundenalarm**.

**6** Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.

**7** Wählen Sie **Vorschau** (optional).

### Aktivieren von Auto Pause

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

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

**1** Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.

**2** Wählen Sie **Einstellungen > Aktivitäten und Apps**.

**3** Wählen Sie eine Aktivität aus.

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

**4** Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

**5** Wählen Sie **Auto Pause**.

**6** Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Wenn angehalten**, damit der Timer automatisch angehalten wird, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen.
- Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Ihre Pace oder Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.

### Verwenden des Auto-Seitenwechsels

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

**1** Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.

**2** Wählen Sie **Einstellungen > Aktivitäten und Apps**.

**3** Wählen Sie eine Aktivität aus.

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

**4** Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

**5** Wählen Sie **Auto-Seitenwechsel**.

**6** Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

### Ändern der GPS-Einstellung

Das Gerät erfasst Satellitensignale standardmäßig über GPS. Sie können GPS + GLONASS aktivieren, um in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung zu erhalten und die GPS-Position schneller zu erfassen. Bei der Verwendung von GPS + GLONASS ist die Akku-Laufzeit kürzer als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS. Bei der Verwendung der UltraTrac Option werden Trackpunkte und Sensordaten seltener aufgezeichnet ([UltraTrac, Seite 25](#)).

**1** Halten Sie **UP** gedrückt.

**2** Wählen Sie **Einstellungen > Aktivitäten und Apps**.

**3** Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.

**4** Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

**5** Wählen Sie **GPS** und anschließend eine Option.

### UltraTrac

Die UltraTrac Funktion ist eine GPS-Einstellung, die Trackpunkte und Sensordaten seltener aufzeichnet. Bei aktivierter 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.

### Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus

Die Zeitlimiteinstellungen bestimmen, wie lange das Gerät im Trainingsmodus bleibt, beispielsweise wenn Sie auf den Beginn eines Wettkampfs warten. Halten Sie **UP** gedrückt, wählen Sie **Einstellungen > Aktivitäten und Apps** und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen. Wählen Sie **Zeit bis Standby-Modus**, um die Zeitlimiteinstellungen für die Aktivität anzupassen.

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

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

### Entfernen von Aktivitäten oder Apps

**1** Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.

**2** Wählen Sie **Einstellungen > Aktivitäten und Apps**.

**3** Wählen Sie eine Aktivität aus.

#### 4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Aus Favoriten entfernen**, um eine Aktivität aus der Liste der Favoriten zu entfernen.
- Wählen Sie **Entfernen**, um die Aktivität aus der Apps-Liste zu löschen.

## Displaydesign-Einstellungen

Sie können die Darstellung des Displays anpassen, indem Sie das Layout, Farben und weitere Daten auswählen. Außerdem können Sie Displaydesigns im Connect IQ Shop herunterladen.

### Anpassen des Displaydesigns

Damit Sie ein Connect IQ Displaydesign aktivieren können, müssen Sie zunächst ein Design aus dem Connect IQ Shop installieren (*Connect IQ Funktionen, Seite 17*).

Sie können die Informationen und die Darstellung des Displaydesigns anpassen oder ein installiertes Connect IQ Design aktivieren.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Displaydesign**.
- 3 Wählen Sie **UP** oder **DOWN**, um eine Vorschau der Optionen für das Displaydesign anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um weitere vorinstallierte Displaydesigns zu durchblättern.
- 5 Wählen Sie **START > Anwenden**, um ein vorinstalliertes Displaydesign oder ein installiertes Connect IQ Displaydesign zu aktivieren.
- 6 Wenn Sie ein vorinstalliertes Displaydesign verwenden, wählen Sie **START > Anpassen**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Zifferblatt**, um die Zifferart des analogen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Zeiger**, um die Zeigerart des analogen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Layout**, um die Zifferart des digitalen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Sekunden**, um die Art des Sekundenzeigers des digitalen Displaydesigns 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 **Hintergrundfarbe**, um die Hintergrundfarbe zu ändern.
  - Wählen Sie **Fertig**, um die Änderungen zu speichern.

## Systemeinstellungen

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

**Sprache:** Stellt die Gerätesprache ein.

**Zeit:** Passt die Zeiteinstellungen ein (*Zeiteinstellungen, Seite 26*).

**Beleuchtung:** Passt die Beleuchtungseinstellungen an (*Ändern der Beleuchtungseinstellungen, Seite 26*).

**Töne:** Richtet die Töne des Geräts ein, beispielsweise Tastentöne, Alarmer und Vibration.

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

**Auto-Sperre:** Ermöglicht es Ihnen, die Tasten automatisch zu sperren, um versehentliche Tastenbetätigungen zu verhindern. Verwenden Sie die Option Während der Aktivität,

um die Tasten während einer Aktivität mit Zeitangabe zu sperren. Verwenden Sie die Option Nicht während der Aktivität, um die Tasten zu sperren, wenn keine Aktivität mit Zeitangabe aufgezeichnet wird.

**Einheiten:** Richtet die auf dem Gerät verwendeten Maßeinheiten ein (*Ändern der Maßeinheiten, Seite 26*).

**Format:** Richtet allgemeine Voreinstellungen für das Format ein, beispielsweise die während Aktivitäten angezeigte Pace und Geschwindigkeit, den Wochenanfang sowie das geografische Positionsformat und Optionen für das Kartenbezugssystem.

**Datenaufzeichnung:** Legt fest, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption Intelligent (Standard) ermöglicht längere Aktivitätsaufzeichnungen. Die Aufzeichnungsoption Jede Sekunde liefert ausführlichere Aktivitätsaufzeichnungen, zeichnet jedoch ggf. länger andauernde Aktivitäten nicht ganz auf.

**USB-Modus:** Richtet das Gerät so ein, dass beim Herstellen einer Verbindung mit dem Computer der Massenspeichermodus oder der Garmin Modus verwendet wird.

Auf einem Forerunner 645 Music Gerät wird mit dieser Option das Gerät so eingerichtet, dass beim Herstellen einer Verbindung mit dem Computer der MTP-Modus (Media Transfer Protocol) oder der Garmin Modus verwendet wird.

**Reset:** Ermöglicht es Ihnen, Benutzerdaten und Einstellungen zurückzusetzen (*Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 30*).

**Software-Update:** Ermöglicht es Ihnen, mit Garmin Express heruntergeladene Software-Updates zu installieren.

### Zeiteinstellungen

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

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

**Uhrzeit einstellen:** Legt die Zeitzone für das Gerät fest. Bei Auswahl von Automatisch wird die Zeitzone abhängig von der GPS-Position eingestellt.

**Zeit:** Ermöglicht es Ihnen, die Uhrzeit anzupassen, wenn dafür die Option Manuell gewählt ist.

**Alarmer:** Ermöglicht es Ihnen, die Alarmer für Sonnenaufgang und Sonnenuntergang so einzurichten, dass sie eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang oder -untergang ertönen.

**Über GPS synchronisieren:** Ermöglicht es Ihnen, die Zeit manuell über GPS zu synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln und um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

### Ändern der Beleuchtungseinstellungen

- 1 Halten Sie die Taste **Menü** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Beleuchtung**.
- 3 Wählen Sie **Während der Aktivität** oder **Nicht während der Aktivität**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Tasten und Alarmer**, damit die Beleuchtung bei Tastenbetätigungen und Alarmen eingeschaltet wird.
  - Wählen Sie **Geste**, damit die Beleuchtung eingeschaltet wird, wenn Sie den Arm heben, um auf das Gerät am Handgelenk zu blicken.
  - Wählen Sie **Zeitlimit**, um den Zeitraum einzurichten, nach dem sich die Beleuchtung ausschaltet.

### Ändern der Maßeinheiten

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

- 1 Berühren Sie **UP** länger.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Einheiten**.
- 3 Wählen Sie eine Messgröße.
- 4 Wählen Sie eine Maßeinheit.

## Uhr

### Manuelles Einrichten der Zeit

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

### Einstellen eines Alarms

Sie können bis zu 10 unterschiedliche Alarmer einrichten. Jeder Alarm kann einmal ertönen oder regelmäßig wiederholt werden.

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

### Löschen von Alarmen

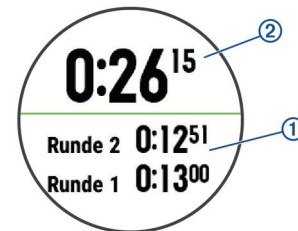
- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhr > Wecker**.
- 3 Wählen Sie einen Alarm.
- 4 Wählen Sie **Löschen**.

### Starten des Countdown-Timers

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Timer**.  
**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dieses Element dem Steuerungsmenü hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 23*).
- 3 Geben Sie die Zeit ein.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neustart > Ein**, um den Timer nach seinem Ablauf erneut zu starten.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Töne**, und wählen Sie eine Benachrichtigungsart.
- 6 Wählen Sie **Timer starten**.

### Verwenden der Stoppuhr

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Stoppuhr**.  
**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie dieses Element dem Steuerungsmenü hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 23*).
- 3 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
- 4 Wählen Sie **BACK**, um die Rundenzeitfunktion ① neu zu starten.



Die Stoppuhr-Gesamtzeit ② läuft weiter.

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

### Synchronisieren der Zeit über GPS

Jedes Mal, wenn Sie das Gerät einschalten und Satellitensignale erfassen, ermittelt es automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit. Sie können die Zeit auch manuell über GPS synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln und um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Zeit > Über GPS synchronisieren**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst (*Erfassen von Satellitensignalen, Seite 30*).

## VIRB Fernbedienung

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

### Bedienen einer VIRB Action-Kamera

Zum Verwenden der VIRB Fernbedienung müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Serie – Benutzerhandbuch* zu finden. Außerdem muss das VIRB Widget in der Widget-Schleife angezeigt werden (*Anpassen der Widget-Schleife, Seite 23*).

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
- 2 Wählen Sie auf dem Forerunner Gerät auf der Uhrenseite die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das VIRB Widget anzuzeigen.
- 3 Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit der VIRB Kamera herstellt.
- 4 Wählen Sie **START**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aufzeichnung starten**, um ein Video aufzunehmen.  
Auf dem Display der Forerunner wird der Videozähler angezeigt.
  - Wählen Sie **DOWN**, um während der Videoaufnahme ein Foto aufzunehmen.
  - Wählen Sie **STOP**, um die Videoaufnahme anzuhalten.
  - Wählen Sie **Foto aufnehmen**, um ein Foto aufzunehmen.
  - Wählen Sie **Einstellungen**, um Video- und Fotoeinstellungen zu ändern.

### Bedienen einer VIRB Action-Kamera während einer Aktivität

Zum Verwenden der VIRB Fernbedienung müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Serie – Benutzerhandbuch* zu finden. Außerdem muss das VIRB Widget in der Widget-Schleife angezeigt werden (*Anpassen der Widget-Schleife, Seite 23*).

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.

- 2 Wählen Sie auf dem Forerunner Gerät auf der Uhrenseite die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um das VIRB Widget anzuzeigen.
- 3 Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit der VIRB Kamera herstellt.  
Wenn die Kamera verbunden ist, wird den Aktivitäts-Apps automatisch eine VIRB Datenseite hinzugefügt.
- 4 Wählen Sie während einer Aktivität die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die VIRB Datenseite anzuzeigen.
- 5 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 6 Wählen Sie **VIRB-Fernbedienung**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Einstellungen > Starten/Anhalten Timer**, um die Kamera über den Aktivitäten-Timer zu bedienen.  
**HINWEIS:** Die Videoaufzeichnung wird automatisch gestartet und angehalten, wenn Sie eine Aktivität starten und beenden.
  - Wählen Sie **Einstellungen > Manuell**, um die Kamera über die Menüoptionen zu bedienen.
  - Wählen Sie **Aufzeichnung starten**, um manuell ein Video aufzunehmen.  
Auf dem Display der Forerunner wird der Videozähler angezeigt.
  - Wählen Sie **DOWN**, um während der Videoaufnahme ein Foto aufzunehmen.
  - Wählen Sie **STOP**, um die Videoaufnahme manuell anzuhalten.
  - Wählen Sie **Foto aufnehmen**, um ein Foto aufzunehmen.

## Geräteinformationen

### Anzeigen von Geräteinformationen

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

- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Info**.

### Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

Das Etikett für dieses Gerät wird in elektronischer Form bereitgestellt. Das E-Label kann aufsichtsrechtliche Informationen enthalten, beispielsweise von der FCC ausgestellte Identifizierungsnummern oder regionale Compliance-Zeichen, und auch anwendbare Produkt- und Lizenzinformationen bieten.

- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **Info**.

### Aufladen des Geräts

#### ⚠️ WARNUNG

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

#### HINWEIS

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

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



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

### Tipps zum Aufladen des Geräts

- 1 Verbinden Sie das Ladegerät sicher mit dem Gerät, um es über das USB-Kabel aufzuladen (*Aufladen des Geräts, Seite 28*).  
Sie können das Gerät aufladen, indem Sie das USB-Kabel entweder mit einem von Garmin genehmigten AC-Netzadapter und dann mit einer Steckdose oder aber mit einem USB-Anschluss am Computer verbinden. Es dauert bis zu zwei Stunden, einen vollständig entladenen Akku aufzuladen.
- 2 Trennen Sie das Ladegerät vom Gerät, wenn der Akku einen Ladestand von 100 % erreicht hat.

### Technische Daten

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Forerunner 645: Akku-Laufzeit im Uhrbetrieb	Bis zu 7 Tage mit Fitness-Tracker-Funktionen, Smartphone-Benachrichtigungen und Herzfrequenzmessung am Handgelenk
Forerunner 645: Akku-Laufzeit im Aktivitätsmodus	Bis zu 14 Stunden mit GPS und Herzfrequenzmessung am Handgelenk
Forerunner 645 Music: Akku-Laufzeit im Uhrbetrieb	Bis zu 7 Tage mit Fitness-Tracker-Funktionen, Smartphone-Benachrichtigungen und Herzfrequenzmessung am Handgelenk
Forerunner 645 Music: Akku-Laufzeit im Uhrbetrieb mit Musik	Bis zu 8 Stunden mit Fitness-Tracker-Funktionen, Smartphone-Benachrichtigungen, Herzfrequenzmessung am Handgelenk und Musikwiedergabe
Forerunner 645 Music: Akku-Laufzeit im Aktivitätsmodus	Bis zu 14 Stunden mit GPS und Herzfrequenzmessung am Handgelenk
Forerunner 645 Music: Akku-Laufzeit im Aktivitätsmodus mit Musik	Bis zu 5 Stunden mit GPS, Herzfrequenzmessung am Handgelenk und Musikwiedergabe
Wasserdichtigkeit	Schwimmen, 5 ATM* (entspricht dem Prüfdruck in 50 Metern Wassertiefe)
Forerunner 645 Music: Speicherplatz für Medien	3,5 GB (ca. 500 Titel)
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)

Forerunner 645: Funkfrequenz/Protokoll	2,4 GHz bei 9 dBm (nominal) <ul style="list-style-type: none"> <li>• ANT+ Funkübertragungsprotokoll</li> <li>• Bluetooth 4.2-Technologie</li> <li>• Drahtlose Wi-Fi Technologie</li> </ul> 13,56 MHz bei -40 dBm (nominal), drahtlose NFC-Technologie
Forerunner 645 Music: Funkfrequenz/Protokoll	2,4 GHz bei 8 dBm (nominal) <ul style="list-style-type: none"> <li>• ANT+ Funkübertragungsprotokoll</li> <li>• Bluetooth 4.2-Technologie</li> <li>• Drahtlose Wi-Fi Technologie</li> </ul> 13,56 MHz bei -40 dBm (nominal), drahtlose NFC-Technologie

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

## Pflege des Geräts

### HINWEIS

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

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

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

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

## Reinigen des Geräts

### HINWEIS

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

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


**2** Wischen Sie das Gerät trocken.

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

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

## Auswechseln der Bänder

Für das Gerät eignen sich 20 mm breite Bänder. Rufen Sie die Website [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, um Informationen zu optionalem Zubehör zu erhalten.

**1** Schieben Sie den Entriegelungsstift  am Federsteg heraus, um das Band abzunehmen.



- 2** Setzen Sie eine Seite des Federstegs für das neue Band in das Gerät ein.
- 3** Schieben Sie den Entriegelungsstift ein, und richten Sie den Federsteg auf die gegenüberliegende Seite des Geräts aus.
- 4** Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um das andere Band auszutauschen.

## Fehlerbehebung

### Produkt-Updates

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

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

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

### Einrichten von Garmin Express

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

### Weitere Informationsquellen

- Unter [support.garmin.com](http://support.garmin.com) finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) auf.
- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter) auf.
- Rufen Sie die Website [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.

### Fitness Tracker

Weitere Informationen zur Fitness-Tracker-Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.

### Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

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

### Meine Schrittzahl ist ungenau

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

- Tragen Sie das Gerät an Ihrer nicht dominanten Hand.
- Tragen Sie das Gerät in der Tasche, wenn Sie einen Kinderwagen oder Rasenmäher schieben.

- Tragen Sie das Gerät in der Tasche, wenn Sie nur Ihre Hände oder Arme aktiv verwenden.  
**HINWEIS:** Das Gerät interpretiert u. U. einige sich wiederholende Bewegungen, z. B. das Abwaschen, Wäschelegen oder Klatschen mit den Händen, als Schritte.

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

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

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Connect ( (*Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer*, Seite 21)).
  - Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect Mobile App ( (*Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect Mobile*, Seite 16)).

- 2 Warten Sie, während das Gerät die Daten synchronisiert. Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

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

### Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau

Wenn Sie Treppen steigen, misst das Gerät mit einem integrierten Barometer die Höhenunterschiede. 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 das Gerät unter dem Ärmel oder der Jacke, da starke Windböen zu fehlerhaften Messwerten führen können.

### Meine Intensitätsminuten blinken

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

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

### Erfassen von Satellitensignalen

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

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

### Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

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



Während das Gerät mit dem Garmin Connect Konto verbunden ist, lädt es Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit es schnell Satellitensignale erfassen kann.

- Begeben Sie sich mit dem Gerät im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

### Neustarten des Geräts

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

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

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

### Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

**HINWEIS:** Bei diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten sowie das Aktivitätsprotokoll gelöscht. Wenn Sie eine Garmin Pay Brieftasche eingerichtet haben, wird beim Wiederherstellen der Standardeinstellungen auch die Brieftasche vom Gerät gelöscht.

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Reset**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Daten lösch. u. Einst. zurücks.**, um alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle Aktivitätsinformationen sowie die gesamte gespeicherte Musik zu löschen.
  - Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle Aktivitätsinformationen sowie die gesamte gespeicherte Musik zu speichern.

### 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.

### Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

Sie können die ausgewählte Sprache des Geräts ändern, falls Sie versehentlich die falsche Sprache ausgewählt haben.



- 1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
- 2 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste, und wählen Sie **START**.
- 3 Blättern Sie nach unten zum vorletzten Element der Liste, und wählen Sie **START**.
- 4 Wählen Sie **START**.
- 5 Wählen Sie die Sprache.

## Ist mein Smartphone mit meinem Gerät kompatibel?

Das Forerunner Gerät ist mit Smartphones mit Bluetooth Smart Wireless Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität finden Sie unter [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Tipps für Benutzer, die Garmin Connect bereits verwenden

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

## Das Telefon stellt keine Verbindung zum Gerät her

- Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie.
- Achten Sie darauf, dass Telefon und Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App, wählen Sie  bzw.  und anschließend **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Halten Sie auf dem Gerät die Taste **LIGHT** gedrückt, und wählen Sie , um die Bluetooth Technologie und dann den Kopplungsmodus zu aktivieren.

## Optimieren der Akku-Laufzeit

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

- Reduzieren Sie die Display-Beleuchtung (*Ändern der Beleuchtungseinstellungen, Seite 26*).
- Verwenden Sie den UltraTrac GPS-Modus für Ihre Aktivität (*UltraTrac, Seite 25*).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Bluetooth Online-Funktionen, Seite 15*).
- Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option zum späteren Fortsetzen (*Beenden von Aktivitäten, Seite 3*).
- Deaktivieren Sie die Aktivitätsanzeige (*Fitness-Tracker-Einstellungen, Seite 9*).
- Verwenden Sie ein Displaydesign von Connect IQ, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.  
Verwenden Sie beispielsweise ein Displaydesign ohne Sekundenzeiger (*Anpassen des Displaydesigns, Seite 26*).
- Schränken Sie die vom Gerät angezeigten Smartphone-Benachrichtigungen ein (*Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 1*).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Garmin Geräte (*Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte, Seite 10*).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Deaktivieren der Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 10*).

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

## Der Temperaturmesswert 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 temperatursensoren verwenden, um beim Tragen der Uhr genaue Messwerte der Umgebungstemperatur zu erhalten.

## Wie kann ich ANT+ Sensoren manuell koppeln?

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

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

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

## Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?

Das Gerät ist mit einigen Bluetooth Sensoren kompatibel. Wenn ein Sensor zum ersten Mal mit dem Garmin Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

- 1 Halten Sie **UP** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > 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 24*).

## Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden

Wenn Sie ein Forerunner 645 Music Gerät verwenden, das über Bluetooth mit Kopfhörern verbunden ist, ist das Signal am stärksten, wenn freie Sicht zwischen dem Gerät 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.
- Sie sollten die Kopfhörer so tragen, dass sich die Antenne und das Forerunner 645 Music Gerät auf derselben Seite Ihres Körpers befinden.

# Anhang

## Datenfelder

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

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

**Abstieg gesamt:** Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

**Aerober TE:** Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.

**Akkuladestand:** Die verbleibende Akkuleistung.

**Anaerober TE:** Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.

**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.

**Anstieg gesamt:** Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Anstieg zurückgelegt wurde.

**Bahnen:** Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität vollendeten Bahnen.

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

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

**Breiten-/Längengrad:** Die aktuelle Position in Längen- und Breitengraden unabhängig von der Positionsformateinstellung.

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

**Distanz verbleibend:** Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

**Distanz zum Nächsten:** Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

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

**Durchschnittliche Züge/Bahn:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadlänge während der aktuellen Aktivität.

**Durchschnittsabstieg:** Der durchschnittliche vertikale Abstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.

**Durchschnittsanstieg:** Der durchschnittliche vertikale Anstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.

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

**Erholungs-Timer:** Der Timer für die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

**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.

**Gesamt-Hämoglobin:** Der geschätzte Gesamtwert des Muskel-Sauerstoffs für die aktuelle Aktivität.

**Geschwindigkeit:** Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

**Gleitverh. z. 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.

**Gleitverhältnis:** Das Verhältnis von zurückgelegter horizontaler Distanz zur Differenz in der vertikalen Distanz.

**GPS:** Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

**GPS-Höhe:** Die Höhe der aktuellen Position bei Verwendung der GPS-Werte.

**GPS-Richtung:** Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem GPS bewegen.

**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.

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

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

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

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

**Intervall: Züge/Bahn:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadlänge während des aktuellen Intervalls.

**Intervall: Zugzahl:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (zpm) während des aktuellen Intervalls.

**Intervall - Bahnen:** Die Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.

**Intervall Distanz:** Die Distanz, die während des aktuellen Intervalls zurückgelegt wurde.

**Intervall Pace:** Die Durchschnittspace für das aktuelle Intervall.

**Intervall - Schwimmstil:** Der aktuelle Schwimmstil des Intervalls.

**Intervall - Swolf:** Der durchschnittliche Swolf-Wert für das aktuelle Intervall.

**Intervallzeit:** Die Timer-Zeit für das aktuelle Intervall.

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

**Kompassrichtung:** Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.

**L. Ru. HF % Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

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

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

**Letzte Bahn - Schwimmstil:** Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.

**Letzte Bahn - Swolf:** Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

**Letzte Bahn - Züge:** Die Anzahl der Schwimmzüge für die letzte vollendete Bahn.

**Letzte Bahn - Zugzahl:** Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (zpm) während der letzten vollendeten Bahn.

**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 Abstieg:** Der vertikale Abstieg für die letzte beendete Runde.

**Letzte Runde Anstieg:** Der vertikale Anstieg für die letzte beendete Runde.

- Letzte Runde - Distanz:** Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.
- Letzte Runde - Geschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.  
Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.
- Letzte Runde - Pace:** Die Durchschnittspace für die letzte beendete Runde.
- Letzte Runde - Trittfrequenz:** Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die letzte beendete Runde.
- Letzte Runde - Trittfrequenz:** Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die letzte beendete Runde.
- Letzte Runde - Zeit:** Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.
- Max. Abstieg:** Die maximale Abstiegsrate in Metern pro Minute bzw. Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
- Max. Anstieg:** Die maximale Anstiegsrate in Metern oder Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
- Max. Temperatur 24 Stunden:** Die während der vergangenen 24 Stunden aufgezeichnete maximale Temperatur.
- Maximale Geschwindigkeit:** Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
- Maximale Höhe:** Die maximale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.
- Min. Temperatur 24 Stunden:** Die während der vergangenen 24 Stunden aufgezeichnete minimale Temperatur.
- Minimale Höhe:** Die minimale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.
- Muskel-O2-Sätt. %:** Der geschätzte Prozentsatz der Muskel-Sauerstoffsättigung für die aktuelle Aktivität.
- Nächster Wegpunkt:** Der nächste Punkt auf der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
- 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 %.
- Pace:** Die aktuelle Pace.
- Peilung:** Die Richtung von der aktuellen Position zu einem Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
- Position:** Die aktuelle Position, die die ausgewählte Positionsformateinstellung verwendet.
- R.pace:** Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.
- R. - Vert. Bew.:** Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Runde.
- Richtung:** Die Richtung, in die Sie sich bewegen.
- Ru.anst.:** Der vertikale Anstieg für die aktuelle Runde.
- Ru. - Vert. Verh.:** Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für die aktuelle Runde.
- Runde % HFR:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.
- Runde - Bal. BKZ:** Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.
- Runde - BKZ:** Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit 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.
- Runden:** Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
- Rundenabstieg:** Der vertikale Abstieg für die aktuelle Runde.
- Rundendistanz:** Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.
- Rundengeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.
- Rundenzeit:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.
- Runde - Schrittlänge:** Die durchschnittliche Schrittlänge für die aktuelle Runde.
- Runde - Trittfrequenz:** Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.
- Runde - Trittfrequenz:** Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.
- Schrittfrequenz:** Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).
- Schrittfrequenz:** Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.
- Schrittlänge:** Die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten, gemessen in Metern.
- Sonnenaufgang:** Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
- Sonnenuntergang:** Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
- Strecke:** Die Richtung von der Startposition zu einem Ziel. Der Kurs kann als geplante oder festgelegte Route angezeigt werden. 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.
- Temperatur:** Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.
- Timer:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.
- Uhrzeit:** Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).
- Verstrichene Zeit:** Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.
- Vertikale Bewegung:** Der Umfang der vertikalen Bewegung beim Laufen. Die vertikale Bewegung des Körpers wird für jeden Schritt in Zentimetern gemessen.
- Vertikale Distanz zum Ziel:** Die Höhendistanz zwischen der aktuellen Position und dem endgültigen Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
- Vertikales Verhältnis:** Das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.
- Vertikalgeschwindigkeit:** Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.
- Vertikalgeschwindigkeit zum Ziel:** Die Aufstiegs- oder Abstiegsrate zu einer vorgegebenen Höhe. 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.
- Wiederholung ein:** Der Timer für das letzte Intervall sowie die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

**Zeit:** Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Endziels. 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.

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

**Zielort Position:** 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.

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

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

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

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

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

**Ø Herzfrequenz - % Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

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

**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 (*Begriffsklärung für das Schwimmen, Seite 3*). Beim Freiwasserschwimmen wird der Swolf-Wert für eine Distanz von 25 Metern berechnet.

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

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

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

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

## VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Schätzungen nach Alter und Geschlecht.

Männer	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Ausgezeichnet	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Gut	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ausreichend	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Schlecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Frauen	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Ausgezeichnet	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Gut	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ausreichend	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Schlecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Daten abgedruckt mit Genehmigung von The Cooper Institute. Weitere Informationen finden Sie unter [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Radgröße und -umfang

Die Radgröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Es handelt sich hierbei nicht um eine umfassende Liste. Du kannst auch einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.





Radgröße	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Schlauch	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890

Radgröße	L (mm)
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Radgröße	L (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Schlauch	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Erklärung der Symbole

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

	Wechselstrom. Das Gerät kann mit Wechselstrom verwendet werden.
	Gleichstrom. Das Gerät kann nur mit Gleichstrom verwendet werden.
	Sicherung. Kennzeichnet die technischen Daten einer Sicherung oder wo diese zu finden ist.
	Symbol für WEEE-Entsorgung und Recycling. Das Produkt ist gemäß EU-Richtlinie 2012/19/EG zu WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) mit dem WEEE-Symbol versehen. Es soll eine unsachgemäße Entsorgung dieses Produkts verhindern und die Wiederverwertung und das Recycling fördern.

# Index

## A

Activity Tracking 8  
Akku  
  aufladen 28  
  Laufzeit optimieren 2, 25  
Aktivitäten 2, 3, 23, 25  
  benutzerdefiniert 3, 23  
  speichern 3  
  starten 2  
Alarm 4  
Alarmer 24, 25, 27  
Anpassen des Geräts 23, 24  
ANT+ Sensoren 22, 23  
  koppeln 22  
Anwendungen 15, 17  
  Smartphone 1  
aufladen 28  
Aufladen 28  
Auto Lap 25  
Auto Pause 25  
Auto-Seitenwechsel 25

## B

Bahnen 3  
Bänder 29  
Batterie, Laufzeit optimieren 31  
Belastungswert 14  
Benachrichtigungen 1  
Benutzerdaten, löschen 20  
Benutzerprofil 7  
Bereiche  
  Herzfrequenz 7, 8  
  Zeit 27  
Bluetooth Technologie 1, 2, 4, 15, 16, 31  
Bluetooth-Technologie, Kopfhörer 18, 31  
Bodenkontaktzeit 11  
Brieftasche 18

## C

Connect IQ 17  
Countdown-Timer 27

## D

Daten  
  hochladen 16  
  Seiten 24  
  speichern 20, 21  
  übertragen 20, 21  
Datenfelder 17, 32  
Display 26  
Displaybeleuchtung 1, 26  
Displaydesigns 17, 26  
Distanz, Alarmer 24

## E

Einstellungen 9, 22, 23, 25, 26, 30  
Erholung 12, 13  
Ersatzteile 29

## F

Fahrradsensoren 23  
Favoriten 23  
Fehlerbehebung 10, 12, 28–31  
Fitness 14  
Fitness Tracker 8, 9

## G

Garmin Connect 1, 5, 15–17, 20  
  Speichern von Daten 21  
Garmin Connect Mobile 2  
Garmin Express 17, 29  
  Aktualisieren der Software 29  
Garmin Pay 18, 19  
Geräte-ID 28  
Gesamtwerte 20  
Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren 23  
GLONASS 25, 26

GPS 1, 25, 26  
  Signal 30  
GroupTrack 16

## H

Hauptmenü, anpassen 23  
Herzfrequenz 1, 9, 10  
  Alarmer 24  
  Bereiche 7, 8, 12, 20  
  Koppeln von Sensoren 10  
  Sensor 10, 12, 13  
Hochladen von Daten 16

## I

Icons 1  
Intensitätsminuten 9, 30  
Intervalle 3, 4  
  Trainings 5

## K

Kalender 5  
Kalorien, Alarmer 24  
Karte 22  
Karten 24  
  durchsuchen 22  
  navigieren 21, 22  
Koordinaten 21  
Kopfhörer  
  Bluetooth-Technologie 18, 31  
  Verbindung herstellen 18  
koppeln 31  
Koppeln  
  ANT+ Sensoren 10, 31  
  Bluetooth Sensoren 31  
  Smartphone 1, 31  
Koppeln von ANT+ Sensoren 22  
Kurzbefehle 2, 23

## L

Laktatschwelle 12, 15  
Laueffizienz 10–12  
Laufsensor 22, 23  
Leistung (Kraft), Alarmer 24  
Leistungszustand 2, 12, 14, 15  
LiveTrack 16  
Löschen  
  alle Benutzerdaten 20  
  Persönliche Rekorde 6  
  Protokoll 20

## M

Maßeinheiten 26  
Menü 1  
Metronom 7  
Multisport 3  
Musik 17  
  laden 17  
  Services 17  
  wiedergeben 18  
Musikfunktionen 18

## N

Navigation 21, 24  
  anhalten 21  
NFC 18

## P

Persönliche Rekorde 6  
  löschen 6  
Positionen 21  
  bearbeiten 21  
  löschen 21  
  speichern 21  
Profile 2  
  Aktivität 2  
  Benutzer 7  
Protokoll 19, 20  
  an Computer senden 20, 21  
  löschen 20

## R

Radgröße 34

Reinigen des Geräts 29  
Routen 21  
Ruhezustand 9  
Runden 1

## S

Satellitensignale 30  
Schrittfrequenz 7, 10, 11  
  Alarmer 24  
Schrittlänge 10, 11  
Schwimmen 4  
Segmente 6, 7  
Skifahren  
  Alpin 4  
  Snowboarden 4  
Smartphone 16, 17, 31  
  Anwendungen 15, 17  
  Apps 2  
  koppeln 1, 31  
Snowboarden 4  
Software  
  aktualisieren 15, 29, 30  
  Lizenz 28  
  Version 28  
Speichern von Aktivitäten 2  
Sprache 26  
Steuerungsmenü 2, 23  
Stoppuhr 27  
Strecken 21  
  erstellen 21  
Swolf-Wert 3  
Systemeinstellungen 26

## T

Tasten 1, 26, 29  
Technische Daten 28  
tempe 23, 31  
Temperatur 23, 31  
Timer 1, 2, 19  
  Countdown 27  
Töne 7, 27  
TracBack 3, 21  
Tracks 21  
Training 2, 5, 6, 15  
  Pläne 5  
Training Effect 12, 14  
Training im Gebäude 3, 22  
Trainings 5  
  laden 5  
Trainingsbelastung 14  
Trainingszustand 12, 13  
Trittfrequenz, Sensoren 23

## U

Übungen 4  
Uhr 1, 27  
Uhrmodus 25  
UltraTrac 25  
Updates, Software 15, 30  
USB 30  
  trennen 20

## V

Verbindung herstellen 2  
Vertikale Bewegung 10, 11  
Vertikales Verhältnis 10, 11  
VIRB Fernbedienung 27  
Virtual Partner 5, 6  
VO2max 12–14, 34  
Voraussichtliche Laufzeit 14

## W

Wetter 16  
Wettrennen 6  
Wi-Fi 30  
  Verbindung herstellen 17  
Widgets 10, 16, 17  
WLAN, Verbindung herstellen 17

## Z

Zahlungen 18, 19

Zeit **27**  
  Alarmer **24**  
  Einstellungen **26**  
  Zonen und Formate **26**  
Zeitzone **27**  
Ziel **6**  
Ziele **6**  
Zubehör **22, 29, 31**  
Züge **3, 4**  
Zurücksetzen des Geräts **30**

