

GARMIN®

vívoactive™



Benutzerhandbuch

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Verwenden des Auto-Seitenwechsels	10
Koppeln Ihres Smartphones	1	Hintergrundeinstellungen	10
Aufladen des Geräts	1	Bluetooth Einstellungen	10
Übersicht über das Gerät	1	Systemeinstellungen	10
Symbole	1	Zeiteinstellungen	10
Tipps zum Verwenden des Touchscreens	2	Beleuchtungseinstellungen	10
Entsperren des Geräts	2	Ändern der Maßeinheiten	10
Starten von Aktivitäten	2	Ändern der Satelliteneinstellung	10
Anzeigen der Trainingsseiten	2	Geräteinformationen	11
Beenden von Aktivitäten	2	Technische Daten: vivoactive	11
Connect IQ Funktionen	2	Technische Daten: Herzfrequenzsensor	11
Herunterladen von Connect IQ Funktionen	2	Auswechselbare Batterien	11
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den		Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors	11
Computer	2	Datenverwaltung	11
Widgets	2	Entfernen des USB-Kabels	11
Anzeigen von Widgets	2	Löschen von Dateien	11
Aktivitäten	2	Fehlerbehebung	11
Automatisches Ziel	2	Zurücksetzen des Geräts	11
Verwenden des Inaktivitätsalarms	3	Wiederherstellen aller Standardeinstellungen	12
Schlafüberwachung	3	Erfassen von Satellitensignalen	12
VIRB™ Fernbedienung	3	Optimieren der Akku-Laufzeit	12
Bedienen einer VIRB Action-Kamera	3	Support und Updates	12
Apps	3	Einrichten von Garmin Express	12
Aktivitäten	3	Software-Update	12
Laufen	3	Anhang	12
Radfahren	3	Pflege des Geräts	12
Gehen	3	Reinigen des Geräts	12
Navigation zurück zum Start	4	Pflegen des Herzfrequenzsensors	12
Schwimmen	4	Datenfelder	12
Golf	4	Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen	14
Aktivitäten im Gebäude	5	Radgröße und -umfang	14
Auffinden eines verloren gegangenen mobilen Geräts	5	Software-Lizenzvereinbarung	14
Bluetooth Online-Funktionen	5	Erklärung der Symbole	14
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen	5	Index	15
Anzeigen von Benachrichtigungen	6		
Verwalten von Benachrichtigungen	6		
Deaktivieren der Bluetooth Technologie	6		
Protokoll	6		
Verwenden des Protokolls	6		
Garmin Connect	6		
Verwenden von Garmin Connect Mobile	6		
Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer	7		
ANT+ Sensoren	7		
Koppeln von ANT+ Sensoren	7		
Anlegen des Herzfrequenzsensors	7		
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen	7		
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten	8		
Laufsensor	8		
Kalibrieren des Laufsenors	8		
Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder			
Trittfrequenzsensors	8		
Kalibrieren des Geschwindigkeitssensors	8		
tempe™	8		
Anpassen des Geräts	8		
Ändern des Displaydesigns	8		
Einrichten des Benutzerprofils	8		
Aktivitätseinstellungen	9		
Anpassen der Datenseiten	9		
Alarmer	9		
Auto Lap	9		
Verwenden von Auto Pause®	9		

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.

Koppeln Ihres Smartphones

Zur optimalen Nutzung des vivoactive sollten Sie das Gerät mit Ihrem Smartphone koppeln und die Einrichtung über die Garmin Connect™ Mobile App abschließen. Dann können Sie Daten weitergeben und analysieren sowie Software-Updates und zusätzliche Connect IQ™ Funktionen von Garmin® und anderen Anbietern herunterladen. Außerdem können Sie Benachrichtigungen und Termine aus dem Kalender des gekoppelten Smartphones anzeigen.

HINWEIS: Im Gegensatz zu anderen Bluetooth® Geräten, die über die Bluetooth Einstellungen des mobilen Geräts gekoppelt werden, muss das vivoactive direkt über die Garmin Connect Mobile App gekoppelt werden.

- 1 Rufen Sie im Browser des mobilen Geräts die Website www.garminconnect.com/vivoactive auf.
- 2 Folgen Sie den angezeigten Anweisungen, um die App herunterzuladen.
- 3 Installieren und öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Folgen Sie während der Grundeinstellungen den angezeigten Anweisungen, um das Gerät mit Ihrem Smartphone zu koppeln.
 - Wenn Sie das Gerät nicht während der Grundeinstellungen mit Ihrem Smartphone gekoppelt haben, wählen Sie die Aktionstaste an der vivoactive und dann die Option **System** > **Bluetooth**.
- 5 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
 - Wenn dies das erste Gerät ist, das Sie mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, folgen Sie den angezeigten Anweisungen.
 - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App die Option **≡** > **Geräte** > **+** und folgen den angezeigten Anweisungen.

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.

In die Ladehalterung ist ein Magnet integriert. In bestimmten Fällen können Magneten zu Störungen einiger medizinischer Geräte führen, darunter Herzschrittmacher und Insulinpumpen. Achten Sie darauf, dass die Ladehalterung nicht in die Nähe derartiger medizinischer Geräte kommt.

HINWEIS

In die Ladehalterung ist ein Magnet integriert. In bestimmten Fällen können Magneten einige elektronische Geräte beschädigen, darunter Festplatten in Laptops. Seien Sie vorsichtig, wenn sich die Ladehalterung in der Nähe elektronischer Geräte befindet.

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen

an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie im Anhang in den Anweisungen zum Reinigen.

- 1 Schließen Sie das USB-Kabel an einen USB-Anschluss des Computers an.
- 2 Richten Sie die Ladeklemme ① auf die Rückseite des Geräts aus, und drücken Sie sie an das Gerät, bis sie einrastet.



- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Übersicht über das Gerät



①		Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- oder auszuschalten.
②	Aktionstaste	Wählen Sie die Taste, um Aktivitäten oder Apps zu starten oder zu beenden.
③		Wählen Sie die Taste, um das Menü aus einer Aktivität oder App zu öffnen.
④		Wählen Sie diese Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Wählen Sie diese Taste, um eine neue Runde zu starten.
⑤	Touchscreen	Streichen Sie auf dem Display nach links oder rechts, um Menüs, Optionen und Einstellungen durchzublättern. Tippen Sie auf das Display, um eine Auswahl zu treffen.

Symbole

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
	Status des Herzfrequenzsensors
	Laufsensord-Status

	LiveTrack Status
	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors

Tipps zum Verwenden des Touchscreens

- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links oder rechts, um die Widgets des Geräts zu durchblättern.
- Wählen Sie die Aktionstaste, und streichen Sie nach links oder rechts, um die Apps auf dem Gerät zu durchblättern.
- Berühren Sie während einer Aktivität den Touchscreen länger, um Widgets anzuzeigen.
- Streichen Sie während einer Aktivität über den Touchscreen bzw. tippen Sie darauf, um die nächste Trainingsseite anzuzeigen.
- Führen Sie jede Touchscreen-Auswahl einzeln durch.

Entsperren des Geräts

Nach einer Zeit der Inaktivität wechselt das Gerät in den Uhrmodus, und das Display ist gesperrt.

Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie die Aktionstaste.
- Streichen Sie über den Touchscreen.

Starten von Aktivitäten

Wenn Sie eine Aktivität beginnen, wird das GPS automatisch aktiviert (sofern erforderlich). Wenn Sie die Aktivität beenden, kehrt das Gerät in den Uhrmodus zurück.

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Display, um weitere Informationen einzugeben.
- 4 Warten Sie bei Bedarf, während das Gerät eine Verbindung mit den ANT+® Sensoren herstellt.
- 5 Wenn für die Aktivität GPS erforderlich ist, gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satellitensignale erfasst.
- 6 Wählen Sie die Aktionstaste, um den Timer zu starten.

HINWEIS: Das Gerät zeichnet erst Aktivitätsdaten auf, wenn der Timer gestartet wird.

Anzeigen der Trainingsseiten

Anpassbare Trainingsseiten ermöglichen einen schnellen Zugriff auf Echtzeitdaten von internen und externen Sensoren. Bei Beginn einer Aktivität werden zusätzliche Trainingsseiten angezeigt.

Streifen Sie über das Display, oder tippen Sie darauf, um die Trainingsseiten zu durchblättern.

Beenden von Aktivitäten

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Speichern**, um die Aktivität zu speichern und zum Uhrmodus zurückzukehren.
 - Wählen Sie , um die Aktivität zu verwerfen und zum Uhrmodus zurückzukehren.

Connect IQ Funktionen

Sie können Ihrer Uhr Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Dazu wird die Garmin Connect Mobile App verwendet.

Uhrenoberflächen: Passen Sie die Darstellung der Uhr an.

Datenfelder: Laden Sie neue Datenfelder herunter, die Sensoren, Aktivitäten und Protokolldaten neu darstellen. Sie

können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

Widgets: Erhalten Sie auf einen Blick Informationen, beispielsweise Sensordaten und Benachrichtigungen.

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

Herunterladen von Connect IQ Funktionen

Zum Herunterladen von Connect IQ Funktionen über die Garmin Connect Mobile App müssen Sie die vivoactive mit Ihrem Smartphone koppeln. Außerdem muss auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App ausgeführt werden.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App die Option  > **Connect IQ-Shop**.
- 2 Wählen Sie die vivoactive aus.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

- 1 Schließen Sie das Gerät mit einem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Wählen Sie im Geräte-Widget die Option **Connect IQ-Shop**.
- 4 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
- 5 Wählen Sie **An Gerät senden**, und folgen Sie den angezeigten Anweisungen.

Widgets

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

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

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

Musikfunktionen: Music-Player-Funktionen für das Smartphone.

Wetter: Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.

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

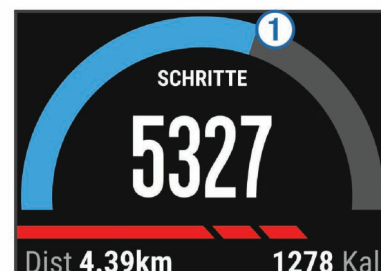
Anzeigen von Widgets

Streichen Sie auf der Uhrenoberfläche nach links oder rechts.

Aktivitäten

Automatisches Ziel

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



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

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 eine rote Leiste angezeigt. Das Gerät vibriert außerdem, wenn die Vibrationsoption aktiviert ist ([Systemeinstellungen](#)).

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

Schlafüberwachung

Im Schlafmodus überwacht das Gerät Ihren Schlaf. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, die Zeiten der Bewegung und die Zeiten des ruhigen Schlafs.

Verwenden des Ruhezustands

Sie müssen das Gerät tragen, damit Sie die Schlafüberwachung verwenden können.

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links oder rechts, um das Aktivitätsanzeige-Widget anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie  > **Schlaf starten**.
- 3 Wenn Sie aufwachen, halten Sie die Aktionstaste gedrückt, um den Schlafmodus zu beenden.

HINWEIS: Wenn Sie vergessen, den Schlafmodus des Geräts zu aktivieren, können Sie die Schlaf- und Aufstehzeiten manuell in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben, um Ihre Schlafstatistiken anzuzeigen.

VIRB™ Fernbedienung

Mit der VIRB Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera von Weitem bedienen. Besuchen Sie www.garmin.com/VIRB, um eine VIRB Action-Kamera zu erwerben.

Bedienen einer VIRB Action-Kamera

Damit Sie die VIRB Fernbedienung verwenden können, müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Series Owner's Manual* zu finden.

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
- 2 Streichen Sie auf der vívoactive auf dem Displaydesign nach links oder rechts, um das VIRB Widget anzuzeigen.
- 3 Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit der VIRB Kamera herstellt.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie , um Video aufzuzeichnen.
Auf dem Display der vívoactive wird der Videozähler angezeigt.
 - Wählen Sie , um die Videoaufnahme anzuhalten.
 - Wählen Sie , um ein Foto aufzunehmen.

Apps

Sie können die Aktionstaste wählen, um die Apps auf dem Gerät anzuzeigen. Für einige Apps ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Aktivitäts-Apps: Auf dem Gerät sind Apps für Sport- und Outdoor-Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen und Golfen vorinstalliert.

Telefon suchen: Diese vorinstallierte App kann Sie dabei unterstützen, ein verloren gegangenes Telefon zu finden, das über die drahtlose Bluetooth Technologie gekoppelt ist.

Aktivitäten

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 Garmin Connect Mobile App Aktivitäts-Apps von Connect IQ hinzufügen ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen](#)).

Laufen

Ein Lauftraining absolvieren

Vor einem Lauftraining sollten Sie das Gerät aufladen ([Aufladen des Geräts](#)). Damit beim Laufen ein ANT+ Sensor verwendet werden kann, muss der Sensor mit dem Gerät gekoppelt werden ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#)).

- 1 Legen Sie die ANT+ Sensoren an, z. B. einen Laufsensor oder einen Herzfrequenzsensor (optional).
- 2 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 3 Wählen Sie **Laufen**.
- 4 Warten Sie bei Verwendung optionaler ANT+ Sensoren, während das Gerät eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.
- 5 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 6 Wählen Sie die Aktionstaste, um den Timer zu starten. Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
- 7 Starten Sie die Aktivität.
- 8 Wählen Sie , um Runden aufzuzeichnen (optional) ([Markieren von Runden](#)).
- 9 Streifen Sie über das Display oder tippen Sie darauf, um weitere Trainingsseiten anzuzeigen (optional).
- 10 Wählen Sie nach der Aktivität die Aktionstaste und dann die Option **Speichern**.

Radfahren

Eine Fahrradtour machen

Vor einer Fahrradtour sollten Sie das Gerät aufladen ([Aufladen des Geräts](#)). Damit bei der Tour ein ANT+ Sensor verwendet werden kann, müssen Sie den Sensor mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#)).

- 1 Koppeln Sie ANT+ Sensoren, z. B. einen Herzfrequenzsensor, einen Geschwindigkeitssensor oder einen Trittfrequenzsensor (optional).
- 2 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 3 Wählen Sie **Fahrrad**.
- 4 Warten Sie bei Verwendung optionaler ANT+ Sensoren, während das Gerät eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.
- 5 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 6 Wählen Sie die Aktionstaste, um den Timer zu starten. Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
- 7 Starten Sie die Aktivität.
- 8 Streifen Sie über das Display oder tippen Sie darauf, um weitere Trainingsseiten anzuzeigen (optional).
- 9 Wählen Sie nach der Aktivität die Aktionstaste und dann die Option **Speichern**.

Gehen

Spazieren gehen

Vor einem Spaziergang sollten Sie das Gerät aufladen ([Aufladen des Geräts](#)). Damit beim Spaziergang ein ANT+

Sensor verwendet werden kann, müssen Sie den Sensor mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#)).

- 1 Legen Sie die ANT+ Sensoren an, z. B. einen Laufsensoren oder einen Herzfrequenzsensor (optional).
- 2 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 3 Wählen Sie **Gehen**.
- 4 Warten Sie bei Verwendung optionaler ANT+ Sensoren, während das Gerät eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.
- 5 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 6 Wählen Sie die Aktionstaste, um den Timer zu starten. Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
- 7 Starten Sie die Aktivität.
- 8 Streifen Sie über das Display oder tippen Sie darauf, um weitere Trainingsseiten anzuzeigen (optional).
- 9 Wählen Sie nach der Aktivität die Aktionstaste und dann die Option **Speichern**.

Navigation zurück zum Start

Damit Sie zurück zum Start navigieren können, müssen Sie Satellitensignale erfassen und den Timer sowie die Aktivität starten.

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

- 1 Wählen Sie **≡ > Zurück zum Start**.

Der Kompass wird angezeigt.

- 2 Bewegen Sie sich vorwärts.

Der Kompasspfel deutet in die Richtung des Startpunkts.

TIPP: Die Navigation wird genauer, wenn Sie mit dem Gerät in die Richtung weisen, in die Sie navigieren.

Anhalten der Navigation

Wählen Sie **≡ > Navigation anh.**

Schwimmen

HINWEIS

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

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

Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad

Vor einem Schwimmtraining sollten Sie das Gerät aufladen ([Aufladen des Geräts](#)).

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Schwimmen**.
- 3 Wählen Sie die Schwimmbadgröße aus, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.
- 4 Wählen Sie die Aktionstaste, um den Timer zu starten. Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
- 5 Starten Sie die Aktivität. Das Gerät zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen auf.
- 6 Wählen Sie in der Erholungsphase die Aktionstaste, um den Timer anzuhalten. Die Farbe des Displays wird invertiert, und die Erholungsseite wird angezeigt.
- 7 Wählen Sie die Aktionstaste, um den Timer neu zu starten.

- 8 Halten Sie nach der Aktivität die Aktionstaste gedrückt, und wählen Sie **Speichern**.

Einrichten der Schwimmbadgröße

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Schwimmen**.
- 3 Wählen Sie **≡ > Poolgröße**.
- 4 Wählen Sie die Schwimmbadgröße aus, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.

Begriffsklärung für das Schwimmen

Bahn: Eine Schwimmbadlänge.

Intervall: Eine oder mehrere Schwimmbadlängen. Nach einer Erholung beginnt ein neues Intervall.

Zug: Ein Zug wird jedes Mal gezählt, wenn der Arm, an dem du das Gerät trägst, 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.

Golf

Golfspielen

Bevor Sie zum ersten Mal auf einem bestimmten Platz spielen, müssen Sie sich diesen über die Garmin Connect Mobile App herunterladen ([Garmin Connect](#)). Über die Garmin Connect Mobile App heruntergeladene Plätze werden automatisch aktualisiert. Vor einem Golfspiel sollten Sie das Gerät aufladen ([Aufladen des Geräts](#)).

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Golf**.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie aus der Liste verfügbarer Golfplätze einen Platz aus.
- 5 Streifen Sie nach links oder rechts, um die Trainingsseiten für jedes Loch zu durchblättern. Das Gerät wechselt die Daten automatisch, wenn Sie zum nächsten Loch gehen.
- 6 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **≡ > Runde beenden > Speichern**.

Informationen zum Loch

Da sich die Position der Fahne ändert, berechnet das Gerät die Distanz zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns, jedoch nicht die eigentliche Position der Fahne.



①	Nummer des aktuellen Lochs
②	Distanz zum hinteren Bereich des Grüns
③	Distanz zur Mitte des Grüns
④	Distanz zum vorderen Bereich des Grüns
⑤	Par für das Loch

▲	Nächstes Loch
▼	Vorheriges Loch

Anzeigen von Layup- und Dogleg-Distanzen

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

Streichen Sie nach links oder rechts, bis die Layup- und Dogleg-Informationen angezeigt werden.



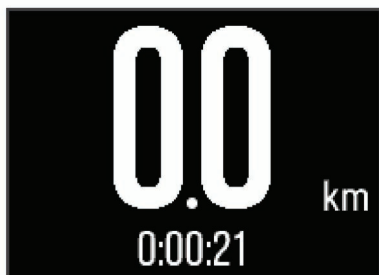
Jeder Layup ① und die Distanz bis zum Erreichen des Layups ② werden auf dem Display angezeigt.

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

Verwenden des Kilometerzählers

Sie können mit dem Kilometerzähler die Zeit, die Distanz und die zurückgelegten Schritte aufzeichnen. Der Kilometerzähler wird automatisch gestartet und angehalten, wenn Sie eine Runde beginnen oder beenden.

- 1 Streichen Sie nach links oder rechts, bis der Kilometerzähler angezeigt wird.



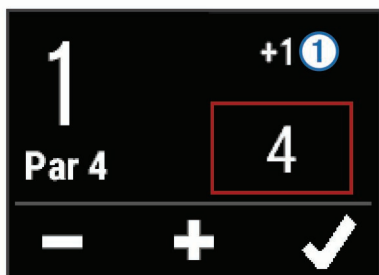
- 2 Wählen Sie bei Bedarf die Option ≡ > **KM-Zähler zur.s.**, um den Kilometerzähler auf Null zurückzusetzen.

Scoreeingabe

- 1 Wählen Sie auf der Informationsseite für das Loch die Option ≡ > **Scoring starten**.

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

- 2 Wählen Sie **-** bzw. **+**, um den Score einzugeben. Der Gesamtscore ① wird aktualisiert.



Überprüfen von Scores

- 1 Wählen Sie ≡ > **Scorecard** und dann ein Loch.
- 2 Wählen Sie **-** bzw. **+**, um den Score für dieses Loch zu ändern.

Messen der Schlagweite

- 1 Führen Sie einen Schlag aus, und warten Sie, wo der Ball landet.
- 2 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 3 Gehen oder fahren Sie zum Golfball.
Die Distanz wird automatisch zurückgesetzt, wenn Sie zum nächsten Loch gehen.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Aktionstaste und dann die Option ≡ > **Neuer Schlag**, um die Distanz jederzeit zurückzusetzen.

Aktivitäten im Gebäude

Die vivoactive kann beim Training im Gebäude genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn/einem Laufband oder beim Radfahren mit einem Rollentrainer.

Das GPS ist bei Aktivitäten im Gebäude deaktiviert. Beim Laufen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit, Distanz und Schrittfrequenz mithilfe des Beschleunigungsmessers des Geräts berechnet. Der Beschleunigungsmesser ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Schrittfrequenzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings im Freien, sofern GPS aktiviert ist.

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 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **Suchen**.
Die vivoactive beginnt die Suche nach dem gekoppelten mobilen Gerät. Auf dem mobilen Gerät wird ein akustischer Alarm ausgegeben, und auf dem Display der vivoactive wird die Bluetooth Signalstärke angezeigt. Die Bluetooth Signalstärke nimmt zu, je näher Sie dem mobilen Gerät kommen.
- 3 Wählen Sie ⇌, um die Suche zu beenden.

Bluetooth Online-Funktionen

Der vivoactive bietet verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone. Für einige Funktionen muss die Garmin Connect Mobile App auf dem Smartphone installiert sein. Weitere Informationen sind unter www.garmin.com/apps zu finden.

Telefonbenachrichtigungen: Zeigt auf dem vivoactive 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.

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

Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die vivoactive mit einem kompatiblen mobilen Gerät koppeln (**Koppeln Ihres Smartphones**).

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **System > Bluetooth > Smart Notifications**.

- 3 Wählen Sie **Während Aktivität**, um Voreinstellungen für Benachrichtigungen einzustellen, die während der Aufzeichnung einer Aktivität angezeigt werden.
- 4 Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.
- 5 Wählen Sie **Nicht währ. Akt.**, um Voreinstellungen für Benachrichtigungen einzustellen, die im Uhrmodus angezeigt werden.
- 6 Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.
- 7 Wählen Sie **Benachrichtigungs-Zeitlimit**.
- 8 Wählen Sie ein Zeitlimit.

Anzeigen von Benachrichtigungen

- 1 Streifen Sie auf dem Displaydesign nach links oder rechts, um das Benachrichtigungs-Widget anzuzeigen.
- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen, und streichen Sie nach links oder rechts, um die Benachrichtigungen zu durchblättern.
- 3 Wählen Sie eine Benachrichtigung.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option ▼, um den Inhalt der Benachrichtigung zu durchblättern.
- 5 Wählen Sie ↩, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
Die Benachrichtigung wird so lange auf der vivoactive angezeigt, bis Sie sie auf dem mobilen Gerät ansehen.

Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können auf dem vivoactive angezeigte Benachrichtigungen über Ihr kompatibles mobiles Gerät verwalten.

Wählen Sie eine Option:

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

Deaktivieren der Bluetooth Technologie

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **System > Bluetooth > Status > Aus**, um die drahtlose Bluetooth Technologie auf der vivoactive zu deaktivieren.

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

Protokoll

Das Protokoll enthält bis zu zehn frühere Aktivitäten, die auf dem Gerät gespeichert wurden. Wenn die Funktion zum automatischen Hochladen aktiviert ist, sendet das Gerät automatisch die gespeicherten Aktivitäten und tägliche Aktivitätsanzeigedaten an die Garmin Connect Mobile App (**Verwenden von Garmin Connect Mobile**).

Die Datenspeicherung ist von der Verwendung des Geräts abhängig.

Datenspeicherung	Modus
Bis zu 2 Monate	Nur Aktivitäten.
Bis zu 2 Wochen	Aktivitäten sowie ausgiebige Verwendung bei Fitnessaktivitäten. (Beispielsweise Verwendung eines gekoppelten Herzfrequenzsensors für 1 Stunde pro Tag.)

Wenn der Datenspeicher voll ist, löscht das Gerät die ältesten Dateien, damit neue Daten gespeichert werden können.

Verwenden des Protokolls

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.

- 2 Wählen Sie **Protokoll**.

- 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 **Löschen**, um die ausgewählte Aktivität zu löschen.

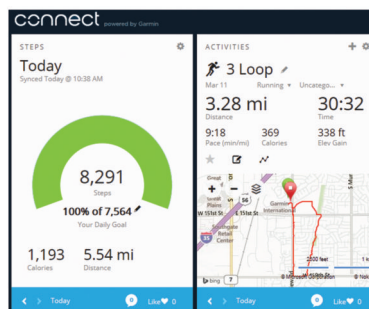
Garmin Connect

Sie können in Ihrem Garmin Connect Konto eine Verbindung mit Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Touren, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons, Golfrunden und mehr. Garmin Connect ist auch ein Online-Tool zum Verfolgen von Statistiken, mit dem sich alle hochgeladenen Golfrunden analysieren und weitergeben lassen. Erstellen Sie unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

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

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Fitness und Ihren Outdoor-Aktivitäten anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Schrittfrequenz, eine Kartenansicht von oben sowie Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit. Sie können detaillierte Informationen zu Ihrem Golfspiel anzeigen, z. B. Scorecards, Statistiken und Informationen zum Golfplatz. Außerdem können Sie anpassbare Berichte anzeigen.

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



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

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

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

Verwenden von Garmin Connect Mobile

Sie können sämtliche Aktivitätsdaten für eine umfassende Analyse in Ihr Garmin Connect Konto hochladen. Das Garmin Connect Konto ermöglicht es Ihnen, eine Karte Ihrer Aktivitäten anzuzeigen und Aktivitäten an Freunde weiterzugeben. Sie können in der Garmin Connect Mobile App die Funktion zum automatischen Hochladen aktivieren.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App die Option  > **Geräte**.
- 2 Wählen Sie die **vivoactive** und dann die Option **Geräteeinstellungen**.
- 3 Wählen Sie den Umschalter, um das automatische Hochladen zu aktivieren.

Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Wenn Sie die **vivoactive** nicht mit Ihrem Smartphone gekoppelt haben, können Sie sämtliche Aktivitäten über den Computer in Ihr Garmin Connect Konto hochladen.

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

ANT+ Sensoren

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

Koppeln von ANT+ Sensoren

Wenn ein 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.

HINWEIS: Falls im Lieferumfang des Geräts ein Herzfrequenzsensor enthalten war, ist dieser bereits mit dem Gerät gekoppelt.

- 1 Falls Sie einen Herzfrequenzsensor koppeln, legen Sie ihn sich an ([Anlegen des Herzfrequenzsensors](#)).
Der Herzfrequenzsensor sendet oder empfängt erst Daten, nachdem er angelegt wurde.
- 2 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.
HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von mindestens 10 m (33 Fuß) zu anderen ANT+ Sensoren ein.
- 3 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 4 Wählen Sie **System > Sensoren > Neu hinzufügen**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
 - Wählen Sie einen Sensortyp.

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

Anlegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS: Wenn Sie keinen Herzfrequenzsensor haben, können Sie diesen überspringen.

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht.

- 1 Befestigen Sie das Modul des Herzfrequenzsensors  am Gurt.



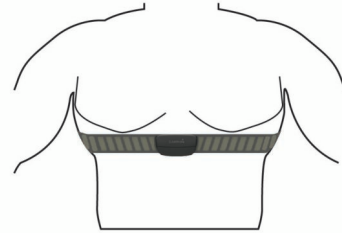
Die Garmin Logos auf dem Modul und dem Gurt sollten von vorne lesbar sein.

- 2 Befeuchten Sie die Elektroden  und die Kontaktstreifen  auf der Rückseite des Gurts, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



- 3 Legen Sie den Gurt um die Brust, und befestigen Sie den Haken des Gurts  an der Schlaufe .

HINWEIS: Das Etikett mit der Pflegeanleitung sollte nicht umgeschlagen sein.



Die Garmin Logos sollten von vorne lesbar sein.

- 4 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Herzfrequenzsensor befinden.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv und sendebereit.

TIPP: Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, findest Sie Informationen in den Tipps für die Problembehandlung ([Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten](#)).

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Standard-Herzfrequenzbereiche zu ermitteln. Das Gerät nutzt für das Laufen und Radfahren unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche. Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, müssen Sie die maximale Herzfrequenz einrichten. Außerdem 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 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **System > Benutzerprofil > Herzfrequenzbereiche**.
- 3 Wählen Sie **Basiert auf** und dann 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.
- 4 Wählen Sie **HF Max.**, und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
- 5 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 6 Wählen Sie **HF Ruhephase**, und geben Sie Ihre Ruheherzfrequenz ein.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf

normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Fitnessziele

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

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

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen](#) 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.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an.
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten lang auf.
- Folgen Sie den Pflegehinweisen ([Pflegen des Herzfrequenzsensors](#)).
- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie beide Seiten des Gurts gut an.

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

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

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

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.

Kalibrieren des Laufsensors

Bevor Sie den Laufsensor kalibrieren können, müssen Sie das Gerät mit dem Laufsensor koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#)).

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 Wählen Sie die Aktionstaste.

2 Wählen Sie **System > Sensoren > Laufsensor > Kalibr.faktor**.

3 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.

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](#)).
- Aktualisieren Sie die Informationen Ihres Fitness-Benutzerprofils ([Einrichten des Benutzerprofils](#)).
- Richten Sie die Radgröße ein ([Kalibrieren des Geschwindigkeitssensors](#)).
- Beginnen Sie Ihre Tour ([Eine Fahrradtour machen](#)).

Kalibrieren des Geschwindigkeitssensors

Damit Sie den Geschwindigkeitssensor kalibrieren können, müssen Sie das Gerät mit einem kompatiblen Geschwindigkeitssensor koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#)).

Die manuelle Kalibrierung ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit.

1 Wählen Sie die Aktionstaste.

2 Wählen Sie **System > Sensoren > Geschwindigkeit/ Trittfrequenz > Radgröße**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Automatisch**, um automatisch die Radgröße zu berechnen und den Geschwindigkeitssensor zu kalibrieren.
- Wählen Sie **Manuell**, und geben Sie die Radgröße ein, um den Geschwindigkeitssensor manuell zu kalibrieren ([Radgröße und -umfang](#)).

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

Ändern des Displaydesigns

Sie können das Standarddisplaydesign oder ein Displaydesign von Connect IQ verwenden ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen](#)).

1 Wählen Sie die Aktionstaste.

2 Wählen Sie **System > Displaydesign**.

3 Wählen Sie eine Option.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe, Gewicht und Herzfrequenz-Bereich anpassen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen](#)). Das Gerät verwendet

diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **System** > **Benutzerprofil**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Aktivitätseinstellungen

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

Anpassen der Datenseiten

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

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 3 Wählen Sie **≡** > **Trainingsseiten**.
- 4 Wählen Sie eine Datenseite aus.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf den Umschalter, um die Trainingsseite zu aktivieren.
- 6 Wählen Sie .
- 7 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.

Alarme

Sie können Alarme für jede Aktivität einstellen. Die Alarme unterstützen Sie dabei, Ihre spezifischen Ziele zu erreichen. Einige Alarme sind nur für bestimmte Aktivitäten verfügbar.

Einrichten von Bereichsalarmen

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

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 3 Wählen Sie **≡** > **Alarme** > **Neu hinzufügen**.
- 4 Wählen Sie die Art des Alarms.

Je nach Zubehör sind Alarme für Herzfrequenz, Pace, Geschwindigkeit und Trittfrequenz verfügbar.

- 5 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.
- 6 Wählen Sie einen Bereich aus, oder geben Sie für jeden Alarm einen Wert ein.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Bereich über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Außerdem vibriert das Gerät, wenn die Vibrationsoption aktiviert ist ([Systemeinstellungen](#)).

Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

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

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 3 Wählen Sie **≡** > **Alarme** > **Neu hinzufügen**.

- 4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, dann eine Meldung und schließlich einen Alarmtyp.
- Wählen Sie **Zeit** oder **Distanz**.

- 5 Geben Sie einen Wert ein.

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Außerdem vibriert das Gerät, wenn die Vibrationsoption aktiviert ist ([Systemeinstellungen](#)).

Einrichten von Alarmen für Gehpausen

Im Rahmen einiger Laufprogramme werden in regelmäßigen Abständen zeitgesteuerte Gehpausen eingelegt. Sie können das Gerät beispielsweise so einrichten, dass Ihnen bei einem langen Trainingslauf ein Alarm mitteilt, dass Sie 4 Minuten laufen und dann 1 Minute gehen sollen. Dieser Vorgang wird entsprechend wiederholt. Auto Lap® funktioniert bei Verwendung von Alarmen zum Laufen oder Gehen normal.

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.

- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 3 Wählen Sie **≡** > **Alarme** > **Neu hinzufügen**.

- 4 Wählen Sie **Laufen/Gehen**.

- 5 Geben Sie eine Zeit für das Laufintervall ein.

- 6 Geben Sie eine Zeit für das Gehintervall ein.

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Außerdem vibriert das Gerät, wenn die Vibrationsoption aktiviert ist ([Systemeinstellungen](#)).

Auto Lap

Markieren von Runden

Sie können das Gerät zur Verwendung von Auto Lap einrichten, um automatisch bei einer bestimmten Distanz eine Runde zu markieren. Runden können aber auch manuell markiert werden. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte eines Lauftrainings zu vergleichen (z. B. jede Meile oder alle 5 Kilometer).

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.

- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 3 Wählen Sie **≡** > **Runden**.

- 4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie den Umschalter für **Auto Lap**, um Auto Lap zu aktivieren.
- Wählen Sie den Umschalter für die **Rundentaste**, um während einer Aktivität mit  eine Runde zu markieren.

TIPP: Sie können  wählen und eine benutzerdefinierte Distanz eingeben, wenn Auto Lap aktiviert ist.

Bei jedem Abschluss einer Runde wird eine Meldung mit der Zeit für diese Runde angezeigt. Außerdem vibriert das Gerät, wenn die Vibrationsoption aktiviert ist ([Systemeinstellungen](#)).

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

Verwenden von Auto Pause®

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

oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie abbremsen oder anhalten müssen.

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

1 Wählen Sie die Aktionstaste.

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

3 Wählen Sie **≡ > Auto Pause**.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Wenn angehalten**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie aufhören, sich zu bewegen.
- Wählen Sie **Pace**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Ihre Pace unter einen bestimmten Wert absinkt.
- Wählen Sie **Geschwindigkeit**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Ihre Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

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

1 Wählen Sie die Aktionstaste.

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

3 Wählen Sie **≡ > Auto-Seitenwechsel**.

4 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

Hintergrundeinstellungen

Mit den Hintergrundeinstellungen wird ein schwarzer oder weißer Hintergrund gewählt.

Wählen Sie die Aktionstaste, dann eine Aktivität und schließlich die Option **≡ > Hintergrund**.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

Bluetooth Einstellungen

Wählen Sie die Aktionstaste und dann die Option **System > Bluetooth**.

Status: Zeigt den aktuellen Status der Bluetooth Verbindung an, und ermöglicht es Ihnen, die drahtlose Bluetooth Technologie zu aktivieren oder zu deaktivieren ([Deaktivieren der Bluetooth Technologie](#)).

Smart Notifications: Das Gerät aktiviert bzw. deaktiviert Smart Notifications automatisch basierend auf Ihrer Auswahl ([Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen](#)).

Mobiles Gerät koppeln: Stellt eine Verbindung zwischen Ihrem Gerät und einem kompatiblen mobilen Gerät mit Bluetooth Smart Wireless Technologie her.

LiveTrack anhalten: Ermöglicht es Ihnen, eine laufende LiveTrack Sitzung anzuhalten.

Systemeinstellungen

Wählen Sie die Aktionstaste und dann die Option **System > System**.

Sprache: Stellt die auf dem Gerät angezeigte Sprache ein.

Uhr: Richtet die Zeit, das Format, die Farbvoreinstellungen und das Displaydesign ein ([Zeiteinstellungen](#)).

Beleuchtung: Richtet den Beleuchtungsmodus ein sowie den Zeitraum, nach dem die Beleuchtung ausgeschaltet wird ([Beleuchtungseinstellungen](#)).

Vibration: Aktiviert oder deaktiviert die Vibrationsoption.

Einheiten: Richtet die für die Datenanzeige verwendeten Maßeinheiten ein ([Ändern der Maßeinheiten](#)).

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

Werkseinstellungen wiederherstellen: Ermöglicht es Ihnen, alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen ([Wiederherstellen aller Standardeinstellungen](#)).

Software-Update: Ermöglicht es Ihnen, nach Software-Updates zu suchen.

Info: Zeigt die Geräte-ID, die Softwareversion, die GPS-Version und Softwareinformationen an.

Zeiteinstellungen

Wählen Sie die Aktionstaste und dann die Option **System > System > Uhr**.

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

Ortszeit einstellen: Ermöglicht es Ihnen, die Zeit manuell oder automatisch abhängig vom gekoppelten mobilen Gerät einzustellen.

Hintergrund: Richtet eine schwarze oder weiße Hintergrundfarbe ein.

Farbbetonung: Richtet die Farbbetonung der Uhr ein.

Manuelles Einrichten der Zeit

Die Zeit wird standardmäßig automatisch eingestellt, wenn die vivoactive mit einem mobilen Gerät gekoppelt ist.

1 Wählen Sie die Aktionstaste.

2 Wählen Sie **System > System > Uhr > Ortszeit einstellen > Manuell**.

3 Wählen Sie **Uhrzeit**, und geben Sie die Uhrzeit ein.

Einstellen des Alarms

1 Wählen Sie die Aktionstaste.

2 Wählen Sie **System > Alarm**.

3 Wählen Sie den Umschalter, um den Alarm zu aktivieren.

4 Wählen Sie , und geben Sie eine Zeit ein.

Beleuchtungseinstellungen

Wählen Sie die Aktionstaste und dann die Option **System > System > Beleuchtung**.

Modus: Richtet die Beleuchtung so ein, dass sie entweder manuell, für Tasten und Alarmer oder für Benachrichtigungen eingeschaltet wird.

Zeitlimit: Richtet die Zeitdauer ein, bevor die Beleuchtung ausgeschaltet wird.

Ändern der Maßeinheiten

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

1 Wählen Sie die Aktionstaste.

2 Wählen Sie **System > System > Einheiten**.

3 Wählen Sie eine Messgröße.

4 Wählen Sie eine Maßeinheit.

Ändern der Satelliteneinstellung

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

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **System > Sensoren > GPS**.
- 3 Wählen Sie den Umschalter, um GPS zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie den Umschalter, um GLONASS zu aktivieren.

Geräteinformationen

Technische Daten: vivoactive

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Polymer-Akku
Akku-Laufzeit	Bis zu 3 Wochen im Uhrmodus Bis zu 10 Stunden im GPS-Modus
Einsatztemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperatur	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz Bluetooth Smart Wireless Technologie
Wasserdichtigkeit	Schwimmen, 5 ATM* (entspricht dem Prüfdruck in 50 Metern Wassertiefe)

* Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Batterietyp	Batterie vom Benutzer austauschbar (CR2032, 3 Volt)
Batterielaufdauer	Bis zu 4,5 Jahre bei Verwendung von 1 Stunde/Tag
Wasserdichtigkeit	3 ATM* HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.
Einsatztemperaturbereich	-5 °C bis 50 °C (23 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 30 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Auswechselbare Batterien

WARNUNG

Verwenden Sie zum Entnehmen der Batterien keine scharfen Gegenstände.

Bewahren Sie den Akku außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

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

Austauschbare Knopfzellen können Perchlorate enthalten. Möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

ACHTUNG

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

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

- 1 Entfernen Sie die vier Schrauben auf der Rückseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.
- 2 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



- 3 Warten Sie 30 Sekunden.
- 4 Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.
HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
- 5 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.
HINWEIS: Ziehen Sie die Muttern nicht zu fest an.

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

Datenverwaltung

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

Entfernen des USB-Kabels

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

- 1 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:
 - Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.
 - Mac: Ziehen Sie das Laufwerksymbol in den Papierkorb.
- 2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

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**.

Fehlerbehebung

Zurücksetzen des Geräts

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

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

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

Wiederherstellen aller Standardeinstellungen

HINWEIS: Bei diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten sowie das Aktivitätsprotokoll gelöscht. Sie können alle Einstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Wählen Sie die Aktionstaste.
- 2 Wählen Sie **System > System > Werkseinstellungen wiederherstellen > Ja**.

Erfassen von Satellitensignalen

Das Gerät benötigt möglicherweise eine ungehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen.

- 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.

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit ([Beleuchtungseinstellungen](#)).
- Wählen Sie für die Aktivität den GPS-Modus anstelle des GLONASS-Modus ([Ändern der Satelliteneinstellung](#)).
- Verwenden Sie ein Displaydesign von Connect IQ, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird. Verwenden Sie beispielsweise ein Displaydesign ohne Sekundenzeiger ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen](#)).
- Schränken Sie in den Einstellungen der Mitteilungszentrale Ihres Smartphones ein, welche Benachrichtigungen angezeigt werden ([Verwalten von Benachrichtigungen](#)).

Support und Updates

Garmin Express™ bietet einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte. Einige Dienste sind möglicherweise nicht für Ihr Gerät verfügbar.

- Produktregistrierung
- Produkthandbücher
- Software-Updates
- Karten- oder Golfplatzkarten-Updates
- Fahrzeuge, Stimmen und andere Extras

Einrichten von Garmin Express

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

Software-Update

Wenn ein Software-Update verfügbar ist, lädt das Gerät das Update automatisch herunter, wenn Sie das Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto synchronisieren.

Anhang

Pflege des Geräts

HINWEIS

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

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

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

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

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, 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.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt waschen.

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

- Ausführliche Pflegehinweise sind unter www.garmin.com/HRMcare zu finden.
- Reinige den Gurt nach jeder Verwendung.
- Reinige den Gurt nach jeder siebten Verwendung in der Waschmaschine.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
- Hänge den Gurt zum Trocknen auf, oder lasse ihn liegend trocknen.
- Verlängere die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem du das Modul entfernst, wenn es nicht verwendet wird.

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).

30s - Ø Vertikalgeschw.: Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Vertikalgeschwindigkeit).

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

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

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

Durchschnittlicher 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](#)).

Durchschnittliche Rundenzeit: Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

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

Durchschnittliche Zugzahl: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (spm) während der aktuellen Aktivität.

Durchschnittspace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.

Geschwindigkeit: Die aktuelle Reisegeschwindigkeit.

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

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

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

Herzfrequenz Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

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

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

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

Intervallzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

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

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

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Letzte Bahn - Pace: Die Durchschnittspace für die letzte beendete 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 (spm) während der letzten vollendeten Bahn.

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

Maximales Tempo: Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Min. Temperatur 24 Stunden: Die während der vergangenen 24 Stunden aufgezeichnete minimale Temperatur.

Pace: Die aktuelle Pace.

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

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

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

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

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

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

Rundendistanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

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

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

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

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

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

Temperatur: Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.

Timer: Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

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

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

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

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

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

Vertikalgeschwindigkeit: Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

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

Ø Geschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Ø Herzfrequenz: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

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

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

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

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

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

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
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

Radgröße	L (mm)
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
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

Software-Lizenzvereinbarung

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

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

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

Erklärung der Symbole

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

	Symbol für WEEE-Entsorgung und Recycling. Das Produkt ist gemäß EU-Richtlinie 2002/96/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 **2**
Akku
 aufladen **1**
 Laufzeit optimieren **6, 12**
Aktivitäten **3**
 speichern **2**
 starten **2**
Aktivitätsanzeige **3**
Alarmer **9, 10**
 Distanz **9**
 Herzfrequenz **9**
 Schrittfrequenz **9**
 Zeit **9**
Anpassen des Geräts **9, 10**
ANT+ Sensoren **7**
Anwendungen **2, 5**
 Smartphone **1, 3**
Aufladen **1**
Auto Lap **9**
Auto Pause **9**
Auto-Seitenwechsel **10**

B

Bahnen **4**
Batterie, auswechseln **11**
Batterie auswechseln **11**
Beleuchtung **1, 10**
Benachrichtigungen **6**
Benutzerdaten, löschen **11**
Benutzerprofil **8**
Bereiche, Herzfrequenz **7**
Bluetooth Technologie **5, 6, 10**

C

Connect IQ **1, 2**

D

Daten
 hochladen **6**
 speichern **6, 7**
 übertragen **6, 7**
Datenfelder **2, 3, 9, 12**
Display **10**
 sperrern **2**
Displaydesigns **8**
Dogleg **5**

E

Einstellungen **9, 10, 12**

F

Fahrradsensoren **8**
Fehlerbehebung **8, 11**

G

Garmin Connect **1, 2, 5, 6**
 Speichern von Daten **7**
Garmin Express **12**
 Aktualisieren der Software **12**
 Registrieren des Geräts **12**
Gehintervalle **9**
Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren
 1, 8
GLONASS **10**
GPS **1, 10**
 Signal **12**

H

Herzfrequenz **1**
 Bereiche **7, 14**
 Sensor **7, 8, 11, 12**
 Zonen **8**
Hochladen von Daten **6**

I

Icons **1**
Intervalle **4**

K

Karten, aktualisieren **12**
Kilometerzähler **5**
Koppeln
 ANT+ Sensoren **7**
 Smartphone **1**

L

Laufsensor **1, 8**
Layup **5**
Löschen, alle Benutzerdaten **11**

M

Maßeinheiten **10**
Menü **1**
Messen der Schlagweite **5**

N

Navigation **4**
 anhalten **4**

P

Plätze
 auswählen **4**
 spielen **4**
Produktregistrierung **12**
Profile **3**
 Benutzer **8**
Protokoll **3, 6**
 an Computer senden **6, 7**

R

Radfahren **3**
Radgröße **8, 14**
Registrieren des Geräts **12**
Reinigen des Geräts **12**

S

Satellitensignale **1, 12**
Schlafmodus **3**
Schwimmbadgröße
 benutzerdefiniert **4**
 einstellen **4**
Schwimmen **4**
Scorecard **5**
Smartphone **2**
 Anwendungen **3, 5**
 koppeln **1**
Software, aktualisieren **12**
Software-Lizenzvereinbarung **14**
Speichern von Aktivitäten **3, 4**
Speichern von Daten **6**
Swolf-Wert **4**
Systemeinstellungen **10**

T

Tasten **1, 2, 12**
Technische Daten **11**
tempe **8**
Temperatur **8**
Timer **3, 4**
Touchscreen **2**
Training **5, 9**
 Seiten **3**
Trittfrequenz, Sensoren **8**

U

Uhr **10**
Uhrenoberflächen **2**
Uhrmodus **2, 12**
Updates, Software **12**
USB, trennen **11**

V

VIRB Fernbedienung **3**

W

Widgets **2**

Z

Zeit **10**
 Einstellungen **10**

Zubehör **7**

Züge **4**

Zurücksetzen des Geräts **11**



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



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

