

GARMIN®

Forerunner® 25



Benutzerhandbuch

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

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

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Mac® ist eine eingetragene Marke von Apple Computer, Inc. Windows® ist in den USA und anderen Ländern eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und wird von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter www.thisisant.com/directory finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

Modellnummer: A02556

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Tasten.....	1
Status-Icons.....	1
Ein Lauftraining absolvieren.....	1
Garmin Connect.....	1
Verwenden von Garmin Connect.....	1
Verwenden von Garmin Connect Mobile.....	2
Bluetooth Online-Funktionen.....	2
Koppeln Ihres Smartphones.....	2
Deaktivieren der Bluetooth Technologie.....	2
Anzeigen von Benachrichtigungen.....	2
Deaktivieren von Benachrichtigungen.....	2
Aufladen des Geräts.....	2
Training	2
Einrichten des Laufmodus.....	2
Verwenden von Lauf- und Gehintervallen.....	2
Virtual Pacer™.....	3
Lauftraining mit dem Virtual Pacer.....	3
Einrichten von Herzfrequenzalarmen.....	3
Training in Gebäuden.....	3
Markieren von Runden.....	3
Automatisches Anhalten des Trainings.....	3
Ändern der Datenfelder.....	3
Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit.....	3
Aktivitäten.....	3
Aktivieren der Aktivitätsanzeige.....	3
Schlafüberwachung.....	4
Verwenden der Schlafüberwachung.....	4
ANT+ Sensoren	4
Anlegen des optionalen Herzfrequenzsensors.....	4
Koppeln des Herzfrequenzsensors.....	4
Eingeben der maximalen Herzfrequenz.....	5
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	5
Fitnessziele.....	5
Laufsensor.....	5
Absolvieren eines Lauftrainings mit einem Laufsensor.....	5
Kalibrieren des Laufsensors.....	5
Protokoll	5
Anzeigen des Protokolls.....	5
Löschen von Trainings aus dem Protokoll.....	5
Bestzeiten.....	6
Löschen von Bestzeiten.....	6
Datenverwaltung.....	6
Löschen von Dateien.....	6
Entfernen des USB-Kabels.....	6
Anpassen des Geräts	6
Einrichten von Benachrichtigungstönen.....	6
Systemeinstellungen.....	6
Ändern der Sprache des Geräts.....	6
Einstellen der Uhrzeit.....	6
Einrichten der Töne des Geräts.....	6
Ändern der Maßeinheiten.....	6
Einstellen des Alarms.....	6
Geräteinformationen	6
Technische Daten: Forerunner.....	6
Technische Daten: Herzfrequenzsensor.....	7
Auswechselbare Batterien.....	7
Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors.....	7
Fehlerbehebung.....	7
Weitere Informationsquellen.....	7
Aktualisieren der Software.....	7
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs.....	7

Optimieren der Akku-Laufzeit.....	7
Zurücksetzen des Geräts.....	7
Löschen von Benutzerdaten.....	7
Anhang	8
Pflege des Geräts.....	8
Reinigen des Geräts.....	8
Pflegen des Herzfrequenzsensors.....	8
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	8
Software-Lizenzvereinbarung.....	8
Index	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.

Tasten



①		Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszu-schalten. Wählen Sie diese Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszu-schalten.
②		Drücken Sie diese Taste, um den Timer zu starten oder anzuhalten. Wählen Sie die Taste, um die markierte Menüoption auszuwählen.
③		Wählen Sie diese Taste, um durch Datenbildschirme, Optionen und Einstellungen zu blättern.
④		Wählen Sie diese Taste, um zur vorherigen Seite zurückzu-kehren. Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu markieren, wenn die Rundentastenfunktion aktiviert ist. Wählen Sie die Taste, um Displayseitenoptionen zu durchblät-tern.

Status-Icons

Wenn ein Icon blinkt, sucht das Gerät ein Signal. Wenn das Icon leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden.

	GPS-Status
	Bluetooth® Status
	Herzfrequenz-Status
	Laufsensord-Status
	LiveTrack Status

Ein Lauftraining absolvieren

Das Gerät wird teilweise aufgeladen ausgeliefert. Möglicherweise müssen Sie das Gerät aufladen ([Aufladen des Geräts, Seite 2](#)), bevor Sie das Training beginnen. Wenn der Forerunner mit einem ANT+® Sensor ausgeliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

- 1 Legen Sie den optional erhältlichen Herzfrequenzsensor an ([Anlegen des optionalen Herzfrequenzsensors, Seite 4](#)).
- 2 Halten Sie gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 3 Wählen Sie .

- 4 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät GPS-Signale erfasst.

Es kann einige Minuten dauern, bis GPS-Signale empfangen werden. Wenn ein GPS-Signal erfasst wurde, wird das Symbol durchgängig angezeigt. Außerdem wird eine Timerseite eingeblendet.

- 5 Warten Sie bei Verwendung eines Herzfrequenzsensors, während das Gerät eine Verbindung mit dem Sensor herstellt.

Wenn das Gerät den Herzfrequenzsensor erkennt, wird eine Meldung angezeigt. Außerdem wird das Symbol durchgängig angezeigt.

- 6 Wählen Sie , um den Timer zu starten.
- 7 Beginnen Sie ein Lauftraining.
- 8 Wählen Sie nach dem Lauftraining die Taste , um den Timer anzuhalten.
- 9 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Weiter**, um den Timer wieder zu starten.
 - Wählen Sie **Speichern**, um das Training zu speichern und den Timer zurückzusetzen. Es wird eine Zusammenfassung angezeigt.
HINWEIS: Sie können das Training jetzt auf Garmin Connect™ ([Verwenden von Garmin Connect, Seite 1](#)) hochladen.
 - Wählen Sie **Verwerfen**, um das Training zu löschen.

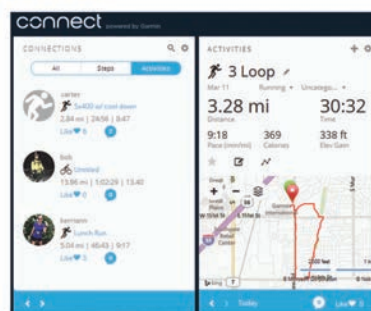
Garmin Connect

Du kannst bei Garmin Connect eine Verbindung mit deinen Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichne die Aktivitäten deines aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Erstelle unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

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

Analysieren von Daten: Du kannst detaillierte Informationen zu deiner Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Schrittfrequenz, eine Kartenansicht von oben, Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit sowie anpassbare Berichte.

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



Verfolgen deines Fortschritts: Du kannst deine Schritte pro Tag speichern, an kleinen Wettkämpfen mit deinen Verbindungen teilnehmen und deine Trainingsziele erreichen.

Weitergeben von Aktivitäten: Du kannst eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf deinen Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Verwenden von Garmin Connect

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

Verwenden von Garmin Connect Mobile

Damit Daten automatisch über Ihr kompatibles mobiles Gerät synchronisiert werden können, müssen Sie den Forerunner direkt über die Garmin Connect Mobile App koppeln.

HINWEIS: Das kompatible mobile Android™ oder iOS® Gerät muss Bluetooth 4.0 unterstützen, damit Sie eine Kopplung mit dem Forerunner durchführen und Daten synchronisieren können.

- 1 Rufen Sie auf dem mobilen Gerät die Garmin Connect Mobile App auf.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um das Gerät zu koppeln und die Einstellungen zu aktualisieren.

Bluetooth Online-Funktionen

Der Forerunner bietet unter Verwendung der Garmin Connect Mobile App verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone oder mobiles Gerät. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

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

Benachrichtigungen: Zeigt auf dem Forerunner Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

Koppeln Ihres Smartphones

- 1 Laden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps die Garmin Connect Mobile App auf Ihr Smartphone herunter.
- 2 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und der Forerunner nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 3 Wählen Sie auf dem Forerunner die Option **V** > **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Smartphone koppeln**.
- 4 Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um ein Gerät zu verbinden.

Die Anweisungen werden während der Grundeinstellungen angezeigt. Sie können sie aber auch in der Hilfe der Garmin Connect Mobile App finden.

Deaktivieren der Bluetooth Technologie

Wählen Sie **V** > **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Abschalten**.

Anzeigen von Benachrichtigungen

Wenn auf dem Forerunner eine Benachrichtigung angezeigt wird, wählen Sie **V**, um die Benachrichtigung anzuzeigen.

Deaktivieren von Benachrichtigungen

Wählen Sie auf dem Forerunner die Option **V** > **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Abschalten**.

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



- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Training

Einrichten des Laufmodus

- 1 Wählen Sie **↗** > **Laufoptionen** > **Laufmodus**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Einfach**, um im Freien (*Ein Lauftraining absolvieren, Seite 1*) oder im Gebäude zu trainieren (*Training in Gebäuden, Seite 3*).
 - HINWEIS:** Dies ist der Standardlaufmodus.
 - Wählen Sie **Laufen/Gehen**, um Lauf- und Gehintervalle für ein Lauftraining einzurichten (*Verwenden von Lauf- und Gehintervallen, Seite 2*).
 - Wählen Sie **VirtualPacer**, um Unterstützung bei der Verbesserung Ihrer Leistung zu erhalten (*Lauftraining mit dem Virtual Pacer, Seite 3*).
 - Wählen Sie **Zeit**, und geben Sie eine Dauer ein, um für ein bestimmtes Zeitziel zu trainieren.
 - Wählen Sie **Distanz**, und geben Sie eine Distanz ein, um für ein bestimmtes Distanzziel zu trainieren.
 - Wählen Sie **Kalorien**, und geben Sie eine Kalorienzahl ein, um für ein bestimmtes Kalorienziel zu trainieren.

- 3 Wählen Sie **↶**.

Wenn Sie das Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel erreichen, wird eine Meldung angezeigt. Wenn Töne aktiviert sind, gibt das Gerät außerdem einen Signalton aus (*Einrichten der Töne des Geräts, Seite 6*).

Verwenden von Lauf- und Gehintervallen

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

- 1 Wählen Sie **↗** > **Laufoptionen** > **Laufmodus** > **Laufen/Gehen**.
- 2 Richten Sie die Laufzeit für jedes Intervall ein.
- 3 Richten Sie die Gehzeit für jedes Intervall ein.
- 4 Beginnen Sie ein Lauftraining.

Nachdem Sie die Lauf-/Gehfunktion aktiviert haben, wird sie bei jedem Training verwendet, sofern Sie sie nicht deaktivieren oder einen anderen Laufmodus aktivieren.

Virtual Pacer™

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

Lauftraining mit dem Virtual Pacer

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

- 1 Wählen Sie > **Laufoptionen** > **Laufmodus** > **Virtual InPacer**.
- 2 Geben Sie die Pace ein.
- 3 Beginnen Sie mit dem Training (*[Ein Lauftraining absolvieren](#), Seite 1*).

Wenn Sie den Virtual Pacer aktiviert haben, wird er jedes Mal verwendet, wenn Sie ein Training beginnen, sofern Sie die Funktion nicht deaktivieren oder einen anderen Laufmodus aktivieren.

Einrichten von Herzfrequenzalarmen

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

- 1 Wählen Sie > **Laufoptionen** > **HF-Alarm**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie einen Herzfrequenz-Bereich aus, um den Bereich eines vorhandenen Herzfrequenz-Bereichs zu verwenden.
 - Wählen Sie **Benutzerdef.** > **Hoch** > **Einschalten**, und geben Sie einen Wert ein, um den maximalen Wert anzupassen.
 - Wählen Sie **Benutzerdef.** > **Niedrig** > **Einschalten**, und geben Sie einen Wert ein, um den minimalen Wert anzupassen.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten oder benutzerdefinierten Wert über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*[Systemeinstellungen](#), Seite 6*).

Training in Gebäuden

Wenn Sie in Gebäuden trainieren oder die Akku-Laufzeit verlängern möchten, können Sie das GPS deaktivieren.

- 1 Wählen Sie > **Laufoptionen** > **In Gebäuden verwenden**.
Das Gerät wechselt in den Timermodus.
- 2 Wählen Sie **Start**, um den Timer zu starten.
- 3 Beginnen Sie ein Lauftraining.
Wenn das GPS deaktiviert ist, werden Geschwindigkeit und Distanz mithilfe des Beschleunigungsmessers des Geräts berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessert sich nach einigen Lauftrainings im Freien, bei denen GPS aktiviert ist. Wenn Sie das Gerät das nächste Mal einschalten oder entsperren, sucht es nach Satellitensignalen.

Markieren von Runden

Sie können das Gerät zur Verwendung der Auto Lap® Funktion einrichten. Dabei wird automatisch bei jedem Kilometer (oder jeder Meile) eine Runde markiert. Sie können Runden auch manuell markieren. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

- 1 Wählen Sie **V** > **Einstellungen** > **Laufeinstellungen** > **Runden**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Auto Lap** > **Einschalten**, um die Auto Lap Funktion zu aktivieren.
HINWEIS: Dies ist die Standardlaufeinstellung.
 - Wählen Sie **Rundentaste** > **Einschalten**, um während einer Aktivität eine Runde mit zu markieren.
- 3 Beginnen Sie mit dem Training (*[Ein Lauftraining absolvieren](#), Seite 1*).

Automatisches Anhalten des Trainings

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

HINWEIS: Die Pausen-Zeit wird nicht mit den Protokolldaten gespeichert.

Wählen Sie **V** > **Einstellungen** > **Laufeinstellungen** > **Auto Pause** > **Einschalten**.

Ändern der Datenfelder

Sie können die Datenfeldkombinationen für die zwei Seiten ändern, die bei laufendem Timer angezeigt werden.

- 1 Wählen Sie **V** > **Einstellungen** > **Laufeinstellungen** > **Datenfelder**.
- 2 Wählen Sie **Seite 1**.
- 3 Wählen Sie die Datenfeldkombination aus, die auf der ersten Seite angezeigt werden soll.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie **Seite 2**.
- 6 Wählen Sie die Datenfeldkombination aus, die auf der zweiten Seite angezeigt werden soll.

Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit

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

- 1 Wählen Sie **V** > **Einstellungen** > **Laufeinstellungen** > **Pace/Geschwindigkeit**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Pace**, um Ihre Wettkampfpace anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Geschw.**, um Ihre Laufgeschwindigkeit anzuzeigen.

Aktivitäten

Aktivieren der Aktivitätsanzeige

Die Aktivitätsanzeige speichert für jeden aufgezeichneten Tag die Schrittzahl, das Schrittziel, die zurückgelegte Distanz und den Kalorienverbrauch sowie Schlafstatistiken.

Der Kalorienverbrauch umfasst den BMR-Verbrauch und den Kalorienverbrauch bei Aktivitäten.

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

Wählen Sie **V** > **Einstellungen** > **Aktivitätsanzeige** > **Einschalten**.

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

Die Gesamtanzahl an Schritten, die Sie während eines Tages gegangen sind, wird unter der Uhrzeit eingeblendet. Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

TIPP: Wählen Sie auf der Uhrzeitseite die Taste **!!**, um Aktivitätsdaten zu durchblättern.

Informationen zum Tagesziel Schritte

Zum Verwenden des Tagesziels Schritte müssen Aktivitäten aktiviert sein.

Das Gerät erstellt automatisch basierend auf der Schrittzahl des vorherigen Tages dein Tagesziel Schritte. Unter Garmin Connect kannst du ein angepasstes Tagesziel Schritte festlegen. Während du im Laufe des Tages aktiv bist, zeigt das Gerät deinen Fortschritt in Bezug auf dein Tagesziel an ①.



Ausblenden des Tagesziels Schritte

Du kannst das Tagesziel Schritte ausblenden, damit es nicht auf der Seite angezeigt wird.

Wähle **V** > **Einstellungen** > **Aktivitätsanzeige** > **Ziel** > **Ausblenden**.

Verwenden des Inaktivitätsalarms

Zur Verwendung des Inaktivitätsalarms müssen Sie die Aktivitätsanzeige aktivieren ([Aktivieren der Aktivitätsanzeige, Seite 3](#)).

Bei langem Sitzen kann sich die Stoffwechsellaage negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität werden die Meldung **Los!** und der Inaktivitätsstatus ① angezeigt. Wenn Alarmtöne aktiviert sind, gibt das Gerät außerdem einen Signalton aus ([Einrichten der Töne des Geräts, Seite 6](#)). Alle 15 Minuten wird dem Inaktivitätsstatus nach weiterer Inaktivität jeweils ein zusätzliches Segment hinzugefügt.



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 der Schlafüberwachung

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

- 1 Tragen Sie das Gerät beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten auf die Garmin Connect Website hoch ([Verwenden von Garmin Connect, Seite 1](#)).

Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

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>.

Anlegen des optionalen Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Der Herzfrequenzsensor kann Wundreibungen verursachen, wenn er für längere Zeit getragen wird. Sie können dieses Problem lindern, indem Sie Gleitmittel oder -gel auf die Mitte des Moduls an der Stelle auftragen, an der es mit der Haut in Berührung kommt. Tragen Sie kein Gleitgel oder -mittel auf die Elektroden auf. Verwenden Sie keine Gele oder Gleitmittel, die Sonnenschutz enthalten.

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

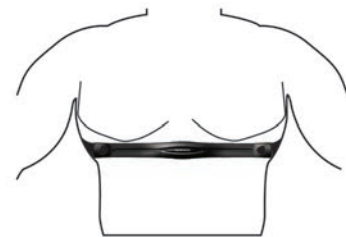
- 1 Schieben Sie eine der Laschen ① auf dem Gurt durch den Schlitz ② am Modul des Herzfrequenzsensors.



- 2 Drücken Sie die Lasche nach unten.
- 3 Befeuchten Sie die Elektroden ③ auf der Rückseite des Moduls, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und dem Modul des Herzfrequenzsensors zu ermöglichen.



- 4 Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie das zweite Ende auf der anderen Seite des Moduls des Herzfrequenzsensors.



Das Garmin® Logo sollte von vorne lesbar sein.

- 5 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.

Koppeln des Herzfrequenzsensors

Wenn ein Herzfrequenzsensor 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 dem Training beginnen und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

HINWEIS: Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt.

- 1 Legen Sie den Herzfrequenzsensor an ([Anlegen des optionalen Herzfrequenzsensors, Seite 4](#)).
- 2 Wählen Sie .
- 3 Das Gerät muss sich in einem Abstand von 1 cm von der Mitte des Herzfrequenzsensors befinden. Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit dem Sensor herstellt.
Wenn das Gerät den Herzfrequenzsensor erkennt, wird eine Meldung angezeigt. Außerdem wird das Symbol  durchgängig angezeigt.

Eingeben der maximalen Herzfrequenz

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

- 1 Wählen Sie **V > Einstellungen > Benutzerprofil > HF Max..**
- 2 Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz 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, 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.

Laufsensord

Das Gerät ist mit dem Laufsensord kompatibel. Sie können Pace und Distanz mit dem Laufsensord und nicht dem GPS aufzeichnen, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist. Der Laufsensord befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit (wie der Herzfrequenzsensor).

Findet 30 Minuten lang keine Bewegung statt, schaltet sich der Laufsensord 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 Laufsensord

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

- 1 Befestigen Sie den Laufsensord gemäß den Anweisungen des Zubehörs.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Deaktivieren Sie bei Bedarf die GPS-Funktion ([Training in Gebäuden, Seite 3](#)).
- 4 Aktivieren Sie den Laufsensord, indem Sie einige Schritte gehen.
- 5 Achten Sie darauf, dass sich das Gerät in der Nähe des Sensors befindet. Warten Sie, während das Gerät mit dem Sensor gekoppelt wird.
Wenn das Gerät den Laufsensord erkannt hat, wird eine Meldung angezeigt. Nach der ersten Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn Sie mit dem Training beginnen und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.
- 6 Wählen Sie **Start**, um den Timer zu starten.
- 7 Beginnen Sie ein Lauftraining.
- 8 Wählen Sie nach dem Lauftraining die Taste , um den Timer anzuhalten.

Kalibrieren des Laufsensors

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

Protokoll

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

HINWEIS: Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, wird kein Laufprotokoll aufgezeichnet.

Anzeigen des Protokolls

- 1 Wählen Sie **V > Protokoll**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Läufe**, um Datum, Zeit, Distanz, Pace, Kalorienverbrauch und Rundendaten für gespeicherte Lauftrainings anzuzeigen.
HINWEIS: Sie können für gespeicherte Lauftrainings mit einem optionalen Herzfrequenzsensor auch Ihre durchschnittliche Herzfrequenz und den Herzfrequenz-Bereich anzeigen.
 - Wählen Sie **Schritte pro Tag**, um die Schrittzahl, das Ziel, die zurückgelegte Distanz und den Kalorienverbrauch für jeden aufgezeichneten Tag anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Rekorde**, um Ihre persönlichen Rekorde für Zeit und Distanz über verschiedene Distanzen anzuzeigen.

Löschen von Trainings aus dem Protokoll

HINWEIS: Wenn Sie ein Training aus dem Protokoll des Geräts löschen, wird es nicht aus Garmin Connect gelöscht.

- 1 Wählen Sie **V > Protokoll**.
- 2 Wählen Sie **Läufe**.

- 3 Wählen Sie einen Lauf.
- 4 Wählen Sie  > **Verwerfen** > **Ja**.

Bestzeiten

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

Löschen von Bestzeiten

- 1 Wählen Sie **V** > **Protokoll** > **Rekorde**.
- 2 Wählen Sie eine Bestzeit, die Sie löschen möchten.
- 3 Wählen Sie **Löschen?** > **Ja**.

Datenverwaltung

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

Löschen von Dateien

HINWEIS

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

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

Entfernen des USB-Kabels

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

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

Anpassen des Geräts

Einrichten von Benachrichtigungstönen

- 1 Wählen Sie **V** > **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Töne**.
- 2 Wählen Sie **Immer ein**, **Beim Lauftraining ein**, **Aus**.

Systemeinstellungen

Wählen Sie **V** > **Einstellungen** > **System**.

Sprache: Richtet die Gerätesprache ein ([Ändern der Sprache des Geräts, Seite 6](#)).

Zeit: Passt die Uhrzeiteinstellungen an ([Einstellen der Uhrzeit, Seite 6](#)).

Töne: Richtet die Töne des Geräts ein, beispielsweise Tastentöne und Alarmer ([Einrichten der Töne des Geräts, Seite 6](#)).

Einheiten: Richtet die auf dem Gerät verwendeten Maßeinheiten ein ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 6](#)).

Software-Update: Ermöglicht es Ihnen, mit Garmin Express™ heruntergeladene Software-Updates zu installieren ([Aktualisieren der Software, Seite 7](#)).

Info: Zeigt Geräte-, Software- und Lizenzinformationen an.

Ändern der Sprache des Geräts

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

Einstellen der Uhrzeit

Die Zeit wird standardmäßig automatisch eingestellt, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst. Sie können die Zeit auch manuell einrichten.

- 1 Wählen Sie **V** > **Einstellungen** > **System** > **Zeit**.
- 2 Wählen Sie **Zeitformat**, um die Zeit im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie **Uhrzeit einst.**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Automatisch**, damit das Gerät die Zeit automatisch einstellt, wenn Satellitensignale empfangen werden.
 - Wählen Sie **Manuell**, und geben Sie die Zeit ein.

Einrichten der Töne des Geräts

Sie können das Gerät so einrichten, dass ein Ton ausgegeben wird, wenn Tasten ausgewählt werden oder ein Alarm ausgelöst wird.

- 1 Wählen Sie **V** > **Einstellungen** > **System** > **Töne**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Tastentöne** > **Einschalten**, um die Tastentöne zu aktivieren.
 - Wählen Sie **Warntöne** > **Einschalten**, um die Alarmtöne zu aktivieren.

Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten anpassen.

- 1 Wählen Sie **V** > **Einstellungen** > **System** > **Einheiten**.
- 2 Wählen Sie eine Maßeinheit.

Einstellen des Alarms

- 1 Wählen Sie **V** > **Einstellungen** > **Alarm**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Alarm bearbeiten**, wenn der Alarm bereits eingerichtet ist und Sie die Zeit ändern möchten.
 - Wählen Sie **Einschalten**, wenn der Alarm noch nicht eingerichtet ist.
- 3 Richten Sie die Zeit ein, und wählen Sie , um die Einstellungen zu übernehmen.

Geräteinformationen

Technische Daten: Forerunner

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Akku-Laufzeit (kleines Modell)	Bis zu 8 Wochen im Energiesparmodus und mit Aktivitätsanzeige Bis zu 8 Stunden im aktiven Modus
Akku-Laufzeit (großes Modell)	Bis zu 10 Wochen im Energiesparmodus und mit Aktivitätsanzeige Bis zu 10 Stunden im aktiven Modus
Einsatztemperaturbereich	-15 °C bis 60 °C (5 °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	5 ATM*

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt
Batterielaufzeit	Ca. 3 Jahre (1 Stunde pro Tag)
Betriebstemperatur	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/ Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	1 ATM* HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 10 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 Die runde Batterieabdeckung befindet sich auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors.



- 2 Drehe die Abdeckung mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis du sie abnehmen kannst. (Der Pfeil muss auf **OPEN** zeigen).
- 3 Entferne die Abdeckung und die Batterie.
- 4 Warte 30 Sekunden.
- 5 Setze die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.
HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
- 6 Drehe die Abdeckung mit einer Münze im Uhrzeigersinn wieder in die Ausgangsstellung zurück. (Der Pfeil muss auf **CLOSE** zeigen.)

Nach dem Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors muss dieser ggf. wieder mit dem Gerät gekoppelt werden.

Fehlerbehebung

Weitere Informationsquellen

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

Aktualisieren der Software

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

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

Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von Garmin Express an das Gerät gesendet.

- 2 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

- 3 Trenne das Gerät nicht vom Computer, während die Software von Garmin Express heruntergeladen wird.

TIPP: Falls beim Aktualisieren der Software mit Garmin Express Probleme auftreten, musst du ggf. dein Aktivitätsprotokoll auf Garmin Connect hochladen und das Aktivitätsprotokoll vom Gerät löschen. Danach sollte ausreichend Speicherplatz für das Update verfügbar sein.

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

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

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

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

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Deaktivieren Sie Smart Notifications ([Deaktivieren von Benachrichtigungen, Seite 2](#)).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth Funktion ([Deaktivieren der Bluetooth Technologie, Seite 2](#)).
- Deaktivieren Sie die Aktivitätsanzeige ([Aktivitäten, Seite 3](#)).

Zurücksetzen des Geräts

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

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

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

Löschen von Benutzerdaten

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

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

- 1 Halten Sie gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Ja**, um das Gerät auszuschalten.

- 3 Halten Sie gleichzeitig die Tasten **↵** und **V** gedrückt.
- 4 Halten Sie die Tasten gedrückt, und halten Sie gleichzeitig **⏻** gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 5 Nach dem ersten Ton lassen Sie die Taste **↵** los.
- 6 Nach dem zweiten Ton lassen Sie die Taste **V** los.

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.

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

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

- Reinigen Sie den Gurt nach jeder Verwendung.
 - Waschen Sie den Gurt gelegentlich mit der Hand. Verwenden Sie dafür eine sehr geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.
- HINWEIS:** Bei Verwendung von zu viel Reinigungsmittel kann der Gurt beschädigt werden.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
 - Hängen Sie den Gurt zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

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

Software-Lizenzvereinbarung

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

Garmin Ltd. und/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.

Index

A

Akku
 aufladen [2](#)
 Laufzeit optimieren [2, 7](#)
Aktivitäten [4](#)
Aktivitätsanzeige [3, 4](#)
Alarm [6](#)
Alarmer [3](#)
ANT+ Sensoren [4](#)
Anwendungen [2](#)
 Smartphone [2](#)
Aufladen [2](#)
Auswechseln der Batterie [7](#)
Auto Lap [3](#)
Auto Pause [3](#)

B

Batterie, auswechseln [7](#)
Beleuchtung [1](#)
Benachrichtigungen [2, 6](#)
Benutzerdaten, löschen [6](#)
Bereiche
 Geschwindigkeit [3](#)
 Herzfrequenz [5](#)
Bestzeiten [6](#)
 löschen [6](#)
Bluetooth Technologie [2](#)

D

Daten
 speichern [1](#)
 übertragen [1, 2](#)
Datenfelder [1, 3](#)

E

Einstellungen [6](#)

F

Fehlerbehebung [7](#)

G

Garmin Connect [1, 2](#)
 Speichern von Daten [1](#)
Gehintervalle [2](#)
Geschwindigkeit, Bereiche [3](#)
GPS [1](#)
 anhalten [3](#)
 Signal [7](#)

H

Herzfrequenz [1](#)
 Alarmer [3](#)
 Bereiche [5, 8](#)
 Sensor [1, 4, 7, 8](#)
 Zonen [5](#)

I

Icons [1](#)
Intervalle [2](#)

K

Koppeln
 ANT+ Sensoren [4](#)
 Smartphone [2](#)

L

Laufsensor [1, 5](#)
Löschen
 alle Benutzerdaten [6](#)
 Bestzeiten [6](#)
 Protokoll [5](#)

M

Maßeinheiten [6](#)

P

Pace [3](#)
Persönliche Rekorde [5](#)

Protokoll [5](#)
 an Computer senden [1](#)
 anzeigen [5](#)
 löschen [5](#)

R

Reinigen des Geräts [8](#)
Runden [1, 3](#)

S

Satellitensignale [7](#)
Schlafmodus [4](#)
Smartphone [2](#)
 Anwendungen [2](#)
 koppeln [2](#)
Software, aktualisieren [7](#)
Software-Lizenzvereinbarung [8](#)
Speichern von Aktivitäten [1](#)
Speichern von Daten [1](#)
Sprache [6](#)
Systemeinstellungen [6](#)

T

Tasten [1, 8](#)
Technische Daten [6, 7](#)
Timer [1, 5](#)
Töne [6](#)
Training [2](#)
 Modi [2](#)
 Seiten [1](#)
Training im Gebäude [3](#)
Trainings [5](#)

U

Uhrmodus [7](#)
Uhrzeit [6](#)
Updates, Software [7](#)
USB [7](#)
 trennen [6](#)

V

Vibration [6](#)
Virtual Pacer [3](#)

Z

Zubehör [4, 7](#)
Zurücksetzen des Geräts [7](#)

www.garmin.com/support



+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) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen



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

