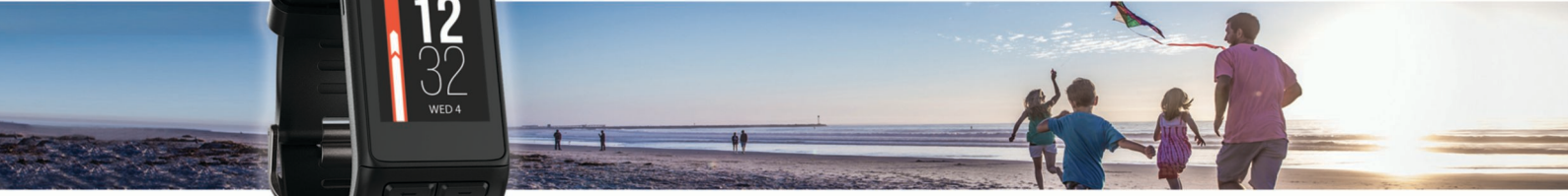


GARMIN[®]
vivoactive[®] HR



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

American Heart Association® ist eine eingetragene Marke der American Heart Association, Inc. Android™ ist eine Marke von Google, Inc. Apple® und Mac® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

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

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

Modellnummer: A03765

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.....	9
Übersicht über das Gerät.....	1	Persönliche Rekorde.....	9
Icons.....	1	Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde.....	9
Verwenden der Displaybeleuchtung.....	1	Wiederherstellen von persönlichen Rekorden.....	9
Verwenden des DND-Modus.....	1	Löschen eines persönlichen Rekords.....	9
Tipps zum Verwenden des Touchscreens.....	1	Löschen aller persönlichen Rekorde.....	9
Sperren und Entsperren des Touchscreens.....	1	Garmin Connect.....	9
Smartphone-Funktionen	1	Verwenden von Garmin Connect Mobile.....	10
Koppeln Ihres Smartphones.....	1	Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer.....	10
Online-Funktionen.....	2	Garmin Move IQ™ Ereignisse.....	10
Telefonbenachrichtigungen.....	2	Anpassen des Geräts	10
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen.....	2	Ändern des Displaydesigns.....	10
Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones.....	2	Einrichten des Benutzerprofils.....	10
Herzfrequenzfunktionen	2	App-Einstellungen.....	10
Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz.....	2	Anpassen der Datenseiten.....	10
Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets.....	3	Ändern der GPS-Einstellung.....	10
Deaktivieren der Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	3	Alarmer.....	11
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	3	Auto Lap.....	11
Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät.....	3	Verwenden des Auto Pause®.....	11
Senden der Herzfrequenz an Garmin® Geräte.....	3	Verwenden des Auto-Seitenwechsels.....	12
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	3	Ändern des Hintergrundkontrastes und der Farbgebung.....	12
Erholungsherzfrequenz.....	3	Bluetooth Einstellungen.....	12
Widgets	4	Garmin Connect Einstellungen.....	12
Anzeigen von Widgets.....	4	Geräteeinstellungen im Garmin Connect Konto.....	12
Anpassen der Widget-Schleife.....	4	Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto.....	12
Connect IQ Funktionen.....	4	Systemeinstellungen.....	12
Informationen zu Mein Tag.....	4	Zeiteinstellungen.....	13
Intensitätsminuten.....	4	Beleuchtungseinstellungen.....	13
Sammeln von Intensitätsminuten.....	4	Ändern der Maßeinheiten.....	13
Aktivitäten.....	5	ANT+ Sensoren	13
Verwenden des Inaktivitätsalarms.....	5	Koppeln von ANT+ Sensoren.....	13
Automatisches Ziel.....	5	Laufsensor.....	13
Anzeigen der Gesamtschritte und der hochgestiegenen Stockwerke.....	5	Verbessern der Kalibrierung des Laufsenors.....	13
Schlafüberwachung.....	5	Kalibrieren des Laufsenors.....	14
Deaktivieren des Fitness Trackers.....	5	Verwenden eines optionalen Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsenors.....	14
Anzeigen des Wetter-Widgets.....	5	Kalibrieren des Geschwindigkeitssensors.....	14
VIRB Fernbedienung.....	5	Situationsbewusstsein.....	14
Bedienen einer VIRB Action-Kamera.....	5	tempe.....	14
Apps	5	Verwalten von ANT+ Sensoren.....	14
Aktivitäten.....	5	Geräteinformationen	14
Starten von Aktivitäten.....	5	Aufladen des Geräts.....	14
Laufen.....	6	Anzeigen von Geräteinformationen.....	14
Radfahren.....	6	Technische Daten.....	14
Gehen.....	6	Pflege des Geräts.....	15
Schwimmen.....	6	Reinigen des Geräts.....	15
Golf.....	7	Datenverwaltung.....	15
Wassersportarten.....	7	Entfernen des USB-Kabels.....	15
Skifahren.....	8	Löschen von Dateien.....	15
Aktivitäten im Gebäude.....	8	Fehlerbehebung	15
Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten.....	8	Optimieren der Akku-Laufzeit.....	15
Navigation	8	Zurücksetzen des Geräts.....	15
Speichern der Position.....	8	Wiederherstellen aller Standardeinstellungen.....	15
Löschen von Positionen.....	8	Erfassen von Satellitensignalen.....	15
Navigieren zu einer gespeicherten Position.....	8	Verbessern des GPS-Satellitenempfangs.....	16
Navigation zurück zum Start.....	8	Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt.....	16
Anhalten der Navigation.....	9	Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau.....	16
Kompass.....	9	Meine Intensitätsminuten blinken.....	16
Manuelles Kalibrieren des Kompasses.....	9	Erhöhen der Genauigkeit von Intensitätsminuten und Kalorien.....	16
Protokoll	9	Ist mein Smartphone mit meinem Gerät kompatibel?.....	16
Verwenden des Protokolls.....	9	Support und Updates.....	16
		Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile.....	16

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express	16
Wie kann ich ANT+ Sensoren manuell koppeln?	16
Weitere Informationsquellen	16
Anhang	17
Datenfelder	17
Fitnessziele	18
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen	18
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen	18
Radgröße und -umfang	18
Software-Lizenzvereinbarung	19
BSD 3-Clause License	19
Erklärung der Symbole	19
Index	20

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.

Übersicht über das Gerät



①	Touchscreen	Streichen Sie nach oben oder unten, um Widgets, Datenseiten und Menüs zu durchblättern. Streichen Sie nach rechts, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Tippen Sie auf das Display, um eine Auswahl zu treffen. Halten Sie die Taste gedrückt, um zum Displaydesign oder zur Uhrzeitseite zurückzukehren.
②		Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Drücken Sie die Taste, um eine neue Runde zu markieren (Benutzerkonfiguration erforderlich). Halten Sie die Taste gedrückt, um Optionen des Kurzbefehlmensüs anzuzeigen, u. a. zum Ein- und Ausschalten des Geräts.
③		Drücken Sie die Taste, um die App-Liste zu öffnen. Drücken Sie die Taste, um Aktivitäten oder Apps zu starten oder zu stoppen. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Menü zu öffnen. Die Menüelemente ändern sich basierend auf der Aktivität oder dem angezeigten Widget.

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® Technologie-Status
	Status des Herzfrequenz-Brustgurts
	Laufsensoren-Status
	LiveTrack Status
	Status des Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensors
	Status des Varia™ Lichts
	Status des Varia Radars
	Varia Vision™ Status
	tempe™ Sensorstatus
	VIRB® Kamerastatus
	vivoactive HR Alarmstatus

Verwenden der Displaybeleuchtung

- Sie können jederzeit auf den Touchscreen tippen oder darüber streichen, um die Beleuchtung einzuschalten.

HINWEIS: Durch Alarme und Nachrichten wird die Beleuchtung automatisch aktiviert.

- Passen Sie die Einstellung für die Beleuchtung an (*Beleuchtungseinstellungen, Seite 13*).

Verwenden des DND-Modus

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

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

- Halten Sie gedrückt.

- Wählen Sie **DND**.

TIPP: Beenden Sie den DND-Modus, indem Sie gedrückt halten und die Option DND wählen.

Tipps zum Verwenden des Touchscreens

- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten, um die Widgets des Geräts zu durchblättern.
- Bevor Sie den Aktivitätstimer starten, berühren Sie ein Datenfeld länger, um es zu ändern.
- Streichen Sie während einer Aktivität nach oben oder nach unten, um die nächste Datenseite anzuzeigen.
- Berühren Sie während einer Aktivität den Touchscreen länger, um das Displaydesign und die Widgets anzuzeigen.
- Streichen Sie mit dem Finger nach oben oder nach unten, um Widgets und Menüs zu durchblättern.
- Führen Sie jede Menüauswahl einzeln durch.

Sperren und Entsperren des Touchscreens

Sie können den Touchscreen sperren, um unbeabsichtigte Eingaben zu vermeiden.

- Halten Sie gedrückt.

- Wählen Sie **Garmin Lock**.

- Wählen Sie eine Taste, um das Gerät zu entsperren.

Smartphone-Funktionen

Koppeln Ihres Smartphones

Sie sollten das vivoactive HR Gerät mit einem Smartphone verbinden, um auf alle Funktionen des Geräts zugreifen zu können.

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

- Rufen Sie www.garminconnect.com/vivoactiveHR auf, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Garmin Connect Mobile App herunterzuladen.

- 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 dem Smartphone gekoppelt haben, halten Sie die Taste auf dem vivoactive HR

Gerät gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen > Bluetooth**.

- Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App.
- 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 Anweisungen auf dem Display.
 - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungs Menü die Option **Garmin-Geräte > +** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Online-Funktionen

Online-Funktionen sind nur für die vívoactive HR verfügbar, wenn Sie das Gerät über die Bluetooth Technologie mit einem kompatiblen Smartphone verbinden. Für einige Funktionen muss die Garmin Connect Mobile App auf dem verbundenen Smartphone installiert sein. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/apps.

Telefonbenachrichtigungen: Zeigt auf dem vívoactive HR 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.

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

Telefonbenachrichtigungen

Zum Empfang von Telefonbenachrichtigungen muss ein kompatibles Smartphone mit dem vívoactive HR gekoppelt sein. Wenn das Telefon Nachrichten empfängt, werden Benachrichtigungen an Ihr Gerät gesendet.

Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die vívoactive HR mit einem kompatiblen mobilen Gerät koppeln ([Koppeln Ihres Smartphones, Seite 1](#)).

- Halten Sie **■** gedrückt.
- Wählen Sie **Einstellungen > Bluetooth > Smart Notifications**.
- Wählen Sie **Während der Aktivität**, um Voreinstellungen für Benachrichtigungen einzustellen, die während der Aufzeichnung einer Aktivität angezeigt werden.
- Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.
- Wählen Sie **Nicht während der Aktivität**, um Voreinstellungen für Benachrichtigungen einzustellen, die im Uhrmodus angezeigt werden.
- Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.
- Wählen Sie **Zeitlimit**.
- Wählen Sie ein Zeitlimit.

Anzeigen von Benachrichtigungen

- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten, um das Benachrichtigungs-Widget anzuzeigen.
- Wählen Sie eine Benachrichtigung.
Tippen Sie auf den Touchscreen, um die gesamte Benachrichtigung anzuzeigen.
- Wählen Sie **←**, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

Verwalten von Benachrichtigungen

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

Wählen Sie eine Option:

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

Deaktivieren der Bluetooth Technologie

- Halten Sie **■** gedrückt.
- Wählen Sie **Einstellungen > Bluetooth > Status > Aus**, um die drahtlose Bluetooth Technologie auf der vívoactive HR zu deaktivieren.

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

Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones

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

- Wählen Sie **■**.
- Wählen Sie **Telefon suchen**.
Das vívoactive HR Gerät beginnt die Suche nach dem gekoppelten mobilen Gerät. Auf dem Display des vívoactive HR Geräts werden Balken angezeigt, die die Bluetooth Signalstärke repräsentieren. Außerdem gibt das mobile Gerät einen akustischen Alarm aus.
- Wählen Sie **←**, um die Suche zu beenden.

Herzfrequenzfunktionen

Das vívoactive HR Gerät misst die Herzfrequenz am Handgelenk und ist auch mit ANT+® Herzfrequenz-Brustgurten kompatibel. Sie können am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten im Herzfrequenz-Widget anzeigen. Wenn sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch ANT+ Herzfrequenzdaten verfügbar sind, verwendet das Gerät die ANT+ Herzfrequenzdaten. Sie benötigen einen Herzfrequenzsensor, um die in diesem Abschnitt beschriebenen Funktionen zu verwenden.

Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz

- Tragen Sie das vívoactive HR Gerät über dem Handgelenk.
HINWEIS: Das Gerät sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein. Außerdem sollte es beim Laufen oder Trainieren nicht verrutschen.

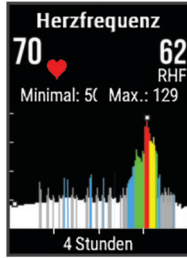


- Beschädigen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite des Geräts.
- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter [Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 3](#).

Anzeigen des Herzfrequenz-Widgets

Das Widget zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm), die niedrigste Herzfrequenz in Ruhe für den aktuellen Tag und eine Grafik Ihrer Herzfrequenz an.

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach unten.



- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen, um die durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe für die letzten 7 Tage anzuzeigen.

Deaktivieren der Herzfrequenzmessung am Handgelenk

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

- 1 Halten Sie **⏏** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren > Herzfrequenz > Aus**.

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. Zudem können Sie jeden Herzfrequenz-Bereich einstellen und manuell Ihre Ruhe-Herzfrequenz eingeben. Sie können die Bereiche manuell auf dem Gerät anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

- 1 Halten Sie **⏏** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil > Herzfrequenz bereiche**.
- 3 Wählen Sie **Standard**, um die Standardwerte anzuzeigen (optional).
Die Standardwerte lassen sich für das Laufen und das Radfahren verwenden.
- 4 Wählen Sie **Laufen** oder **Radfahren**.
- 5 Wählen Sie **Präferenz > Eigene Werte**.
- 6 Wählen Sie **Basiert auf**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **%HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 8 Wählen Sie **HF Max.**, und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
- 9 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 10 Wählen Sie **HF Ruhephase**, und geben Sie Ihre Ruheherzfrequenz ein.

Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät

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

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Benutzerprofil-Einstellungen richtig sind (**Einrichten des Benutzerprofils**, Seite 10).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- Probieren Sie einige Herzfrequenz-Trainingspläne aus, die in Ihrem Garmin Connect Konto verfügbar sind.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Trends der Herzfrequenz und die Zeit in Bereichen an.

Senden der Herzfrequenz an Garmin® Geräte

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

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

- 1 Halten Sie **⏏** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren > Herzfrequenz > HF senden**.
- 3 Starten Sie eine Aktivität (**Starten von Aktivitäten**, Seite 5).
Das vivoactive HR Gerät sendet jetzt die Herzfrequenzdaten.
- 4 Koppeln Sie das vivoactive HR Gerät mit Ihrem Garmin ANT+ kompatiblen Gerät.

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

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie das Gerät anlegen.
- Tragen Sie unter dem Gerät keine Sonnenschutzmittel auf.
- Tragen Sie das Gerät über dem Handgelenk. Das Gerät sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
HINWEIS: Sie können versuchen, das Gerät weiter oben am Oberarm am anderen Arm zu tragen. Sie können versuchen, das Gerät am anderen Arm zu tragen.
- Laufen Sie sich 5 bis 10 Minuten ein, um vor Beginn der Aktivität Herzfrequenzmesswerte zu erhalten.
HINWEIS: Laufen Sie sich drinnen ein, wenn es kalt ist.
- Spülen Sie das Gerät nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Erholungsherzfrequenz

Wenn Sie mit einem Herzfrequenzsensor trainieren, können Sie nach jeder Aktivität Ihre Erholungsherzfrequenz überprüfen. Die Erholungsherzfrequenz ist die Differenz zwischen Ihrer Herzfrequenz beim Training und Ihrer Herzfrequenz zwei Minuten nach Ende des Trainings. Angenommen, Sie stoppen nach einem typischen Lauftraining den Timer. Sie haben eine Herzfrequenz von 140 Schlägen pro Minute. Nach zwei Minuten ohne Aktivität oder nach zweiminütigem Cool Down haben Sie eine Herzfrequenz von 90 Schlägen pro Minute. Ihre Erholungsherzfrequenz beträgt 50 Schläge pro Minute (140 Minus 90). Bei einigen Studien wurde eine Verbindung zwischen der Erholungsherzfrequenz und einem gesunden Herzen

hergestellt. Eine höhere Zahl weist in der Regel auf ein gesünderes Herz hin.

TIPP: Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie zwei Minuten in Ruhe bleiben, während das Gerät die Erholungsherzfrequenz berechnet. Nachdem der Wert angezeigt wurde, können Sie die Aktivität speichern oder verwerfen.

Widgets

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

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

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

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

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

Wetter: Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.

Mein Tag: Zeigt eine dynamische Übersicht der Aktivitäten des aktuellen Tags an. Als Messwerte werden die zuletzt aufgezeichnete Sportart, Intensitätsminuten, hochgestiegene Stockwerke, die Schrittzahl, der Kalorienverbrauch und mehr angezeigt.

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

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

Herzfrequenz: Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm), die niedrigste Herzfrequenz in Ruhe für den aktuellen Tag und eine Grafik Ihrer Herzfrequenz an.

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

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

Kalorien: Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.

Golf: Zeigt Golfinformationen für die letzte Runde an.

Anzeigen von Widgets

Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten.

Anpassen der Widget-Schleife

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Widgets**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie ein Element aus, um es in der App-Liste ein- oder auszublenden oder um die App-Liste neu anzuordnen.
 - Wählen Sie **Widgets hinzufügen**, um der Widget-Schleife ein Element hinzuzufügen.

Connect IQ Funktionen

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

Displaydesigns: Passen Sie die Darstellung der Uhr an.

Datenfelder: Laden Sie neue Datenfelder herunter, die Sensoren, Aktivitäten und Protokoll Daten in aktueller Form darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

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

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

Herunterladen von Connect IQ Funktionen

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

- 1 Wählen Sie in den Einstellungen der Garmin Connect Mobile App die Option **Connect IQ-Shop**.
- 2 Wählen Sie bei Bedarf das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

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

Informationen zu Mein Tag

Das Widget Mein Tag ist eine tägliche Schnellansicht Ihrer Aktivität. Dies ist eine dynamische Übersicht, die im Laufe des Tages aktualisiert wird. Sobald Sie eine Treppe hochgehen oder eine Aktivität aufzeichnen, wird dies im Widget angezeigt. Als Messwerte werden die zuletzt aufgezeichnete Sportart, Intensitätsminuten für die Woche, hochgestiegene Etagen, Schrittzahl, Kalorienverbrauch und mehr angezeigt. Tippen Sie auf den Touchscreen, um eine Option zum Erhöhen der Genauigkeit oder weitere Messwerte anzuzeigen.

Intensitätsminuten

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

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

Sammeln von Intensitätsminuten

Das vivoactive HR Gerät berechnet Intensitätsminuten durch den Vergleich Ihrer Herzfrequenz während einer Aktivität mit Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe. Wenn die

Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet das Gerät Minuten mit mäßiger Intensität durch die Analyse der Schritte pro Minute.

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


Aktivitäten

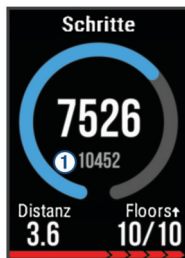
Verwenden des Inaktivitätsalarms

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität werden die Meldung Los! und die rote Leiste angezeigt. Nach jeder Inaktivität von 15 Minuten werden weitere Segmente hinzugefügt. Außerdem vibriert das Gerät, wenn die Vibrationsoption aktiviert ist ([Systemeinstellungen, Seite 12](#)).

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

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.

Anzeigen der Gesamtschritte und der hochgestiegenen Stockwerke


- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten, um das Schritte-Widget anzuzeigen.
- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen, um die tägliche Gesamtschrittzahl für die letzten sieben Tage anzuzeigen.
- 3 Streichen Sie nach oben, um die am Tag hoch- und hinabgestiegenen Stockwerke anzuzeigen.

Schlafüberwachung

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

Deaktivieren des Fitness Trackers

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Fitness Tracker > Status > Aus**.

Anzeigen des Wetter-Widgets

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign über den Touchscreen, um das Wetter-Widget anzuzeigen.

- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen, um stündliche oder tägliche Wetterdaten anzuzeigen.
- 3 Blättern Sie nach unten, um tägliche Wetterdaten anzuzeigen.

VIRB Fernbedienung


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

Bedienen einer VIRB Action-Kamera

Zum Verwenden der VIRB Fernbedienung müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Serie – Benutzerhandbuch* zu finden. Außerdem muss das VIRB Widget in der Widget-Schleife angezeigt werden ([Anpassen der Widget-Schleife, Seite 4](#)).

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
- 2 Streichen Sie auf dem vivoactive HR Gerät über den Touchscreen, um das VIRB Widget anzuzeigen.
- 3 Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit der VIRB Kamera herstellt.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Tippen Sie auf den Touchscreen, um ein Video aufzuzeichnen. Auf dem Display der vivoactive HR wird der Videozähler angezeigt.
 - Tippen Sie auf den Touchscreen, um die Videoaufnahme anzuhalten.
 - Streichen Sie nach rechts, und tippen Sie auf den Touchscreen, um ein Foto aufzunehmen.

Apps

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

Aktivitäten: 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 Aktivitäts-Apps von Connect IQ hinzufügen. Verwenden Sie dazu Ihr Garmin Connect Konto ([Connect IQ Funktionen, Seite 4](#)).

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 .
- 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 , um den Timer zu starten.

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

Aktivieren der Rundentaste

Sie können  anpassen, um bei Aktivitäten mit Zeitangabe wie Laufen und Radfahren als Rundentaste zu dienen.

1 Wählen Sie .

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

3 Halten Sie  gedrückt.

4 Wählen Sie oben auf der Seite den Aktivitätsnamen aus.



5 Wählen Sie **Runden** > **Rundentaste**.

Die Rundentaste bleibt während der ausgewählten Aktivität aktiviert, bis die Rundentaste ausgeschaltet wird.

Beenden von Aktivitäten

1 Wählen Sie .

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie , um die Aktivität zu speichern und zum Uhrmodus zurückzukehren.
- Wählen Sie , um die Aktivität zu verwerfen und zum Uhrmodus zurückzukehren.

Laufen

Ein Lauftraining absolvieren

Damit beim Laufen ein ANT+ Sensor verwendet werden kann, müssen Sie diesen mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 13](#)).


1 Legen Sie die ANT+ Sensoren an, z. B. einen Laufsensor oder einen Herzfrequenzsensor (optional).

2 Wählen Sie .

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 , 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) ([Auto Lap, Seite 11](#)).

9 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um Datenseiten zu durchblättern.

10 Wählen Sie nach der Aktivität die Taste  > , um die Aktivität zu speichern.

Radfahren

Eine Fahrradtour machen

Damit bei der Tour ein ANT+ Sensor verwendet werden kann, müssen Sie den Sensor mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 13](#)).


1 Koppeln Sie ANT+ Sensoren, z. B. einen Herzfrequenzsensor, einen Geschwindigkeitssensor oder einen Trittfrequenzsensor (optional).

2 Wählen Sie .

3 Wählen Sie **Radfahren**.

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 , um den Timer zu starten.

Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.

7 Starten Sie die Aktivität.

8 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um Datenseiten zu durchblättern.

9 Wählen Sie nach der Aktivität die Taste  > , um die Aktivität zu speichern.

Gehen

Spazieren gehen

Damit beim Spazieren ein ANT+ Sensor verwendet werden kann, müssen Sie den Sensor mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 13](#)).

1 Legen Sie die ANT+ Sensoren an, z. B. einen Laufsensor oder einen Herzfrequenzsensor (optional).

2 Wählen Sie .

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 , um den Timer zu starten.

Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.

7 Starten Sie die Aktivität.

8 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um Datenseiten zu durchblättern.

9 Wählen Sie nach der Aktivität die Taste  > , um die Aktivität zu speichern.

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

HINWEIS: Die Herzfrequenzmessung am Handgelenk ist beim Schwimmen nicht verfügbar.

1 Wählen Sie .

2 Wählen Sie **Schwimmbad**.


3 Wählen Sie die Schwimmbadgröße aus, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.

4 Wählen Sie , 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 Taste , um den Timer anzuhalten.

Die Farbe des Displays wird invertiert, und die Erholungsseite wird angezeigt.

7 Wählen Sie , um den Timer neu zu starten.

8 Halten Sie am Ende der Aktivität die Taste  gedrückt, und wählen Sie .

Einrichten der Schwimmbadgröße

1 Wählen Sie .

2 Wählen Sie **Schwimmbad**.

3 Halten Sie  gedrückt.

- 4 Wählen Sie oben auf der Seite den Aktivitätsnamen aus.
- 5 Wählen Sie **Poolgröße**.
- 6 Wählen Sie die Schwimmbadgröße aus, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.

Begriffsklärung für das Schwimmen

Bahn: Eine Schwimmbadlänge.

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

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

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

Golf

Golfspielen

Bevor Sie zum ersten Mal auf einem bestimmten Platz spielen, müssen Sie sich diesen über die Garmin Connect Mobile App herunterladen ([Online-Funktionen, Seite 2](#)). Über die Garmin Connect Mobile App heruntergeladene Plätze werden automatisch aktualisiert.

- 1 Wählen Sie **—**.
- 2 Wählen Sie **Golfspielen**.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie einen Platz.
Sie können die Datenseiten für jedes Loch durchblättern. Das Gerät wechselt die Daten automatisch, wenn Sie zum nächsten Loch gehen.
- 5 Halten Sie am Ende der Aktivität die Taste **—** gedrückt, und wählen Sie **Runde beenden**.

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.

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 Halten Sie bei Bedarf die Taste **—** gedrückt, und wählen Sie **Kilometerzähler zurücksetzen**, um den Kilometerzähler auf Null zurückzusetzen.

Scoreeingabe

- 1 Halten Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **—** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Scoring starten**.
Die Scorecard wird angezeigt, wenn Sie sich auf dem Grün befinden.
- 3 Wählen Sie **—** bzw. **+**, um den Score einzugeben.
- 4 Wählen Sie **✓**.
Der Gesamtscore wird aktualisiert.

Überprüfen von Scores

- 1 Halten Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **—** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Scorecard** und dann ein Loch.
- 3 Wählen Sie **—** bzw. **+**, um den Score für dieses Loch zu ändern.
- 4 Wählen Sie **✓**.
Der Gesamtscore wird aktualisiert.

Messen der Schlagweite

- 1 Führen Sie einen Schlag aus, und warten Sie, wo der Ball landet.
- 2 Wählen Sie **—**.
- 3 Gehen oder fahren Sie zum Golfball.
Die Distanz wird automatisch zurückgesetzt, wenn Sie zum nächsten Loch gehen.
- 4 Halten Sie bei Bedarf die Taste **—** gedrückt, und wählen Sie **Neuer Schlag**, um die Distanz zu einer beliebigen Zeit zurückzusetzen.

Wassersportarten

Starten einer Ruderaktivität

- 1 Wählen Sie **—**.
- 2 Wählen Sie **Rudern**.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie **—**, um den Timer zu starten.
Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
- 5 Starten Sie die Aktivität.
- 6 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um Datenseiten zu durchblättern.
- 7 Wählen Sie nach der Aktivität die Taste **— > ✓**, um die Aktivität zu speichern.

Starten einer Stand Up Paddling-Aktivität

- 1 Wählen Sie **—**.
- 2 Wählen Sie **SUP**.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie **—**, um den Timer zu starten.
Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.

- 5 Starten Sie die Aktivität.
- 6 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um Datenseiten zu durchblättern.
- 7 Wählen Sie nach der Aktivität die Taste **☰** > **✓**, um die Aktivität zu speichern.

Skifahren

Langlaufen

- 1 Wählen Sie **☰**.
- 2 Wählen Sie **Langlauf**.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie **☰**, um den Timer zu starten.
Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
- 5 Starten Sie die Aktivität.
- 6 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um Datenseiten zu durchblättern.
- 7 Wählen Sie nach der Aktivität die Taste **☰** > **✓**, um die Aktivität zu speichern.

Alpinski fahren oder Snowboarden

- 1 Wählen Sie **☰**.
- 2 Wählen Sie **Skifahren/Snowboarden**.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie **☰**, um den Timer zu starten.
Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
- 5 Starten Sie die Aktivität.
Die Funktion für die automatische Abfahrt ist standardmäßig aktiviert. Damit wird automatisch basierend auf deiner Bewegung eine neue Abfahrt aufgezeichnet. Der Timer wird angehalten, wenn Sie sich nicht mehr bergab bewegen und wenn Sie sich im Sessellift befinden. Der Timer bleibt während der gesamten Zeit im Sessellift angehalten.
- 6 Fahren Sie bei Bedarf ein wenig bergab, um den Timer wieder zu starten.
- 7 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um Datenseiten zu durchblättern.
- 8 Wählen Sie nach der Aktivität die Taste **☰** > **✓**, um die Aktivität zu speichern.

Aktivitäten im Gebäude

Das vivoactive HR Gerät kann beim Training im Gebäude genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer.

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

Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten

- 1 Wählen Sie **☰**.
- 2 Wählen Sie **Neu hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie einen Aktivitätstyp.
- 4 Wählen Sie eine Option für die Farbgebung.
- 5 Wählen Sie einen Namen aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Namen ein.
An duplierte Aktivitätsnamen wird eine Zahl angehängt, z. B. „Gehen(2)“.
- 6 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Standard verwenden**, um die benutzerdefinierte Aktivität ausgehend von den Standardeinstellungen des Systems zu erstellen.
- Wählen Sie eine Kopie einer bestehenden Aktivität, um die benutzerdefinierte Aktivität ausgehend von einer Ihrer gespeicherten Aktivitäten zu erstellen.

Anpassen der App-Liste

- 1 Halten Sie **☰** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie ein Element aus, um es in der App-Liste ein- oder auszublenden oder um die App-Liste neu anzuordnen.
 - Wählen Sie **Apps hinzufügen**, um der App-Liste ein Element hinzuzufügen.

Navigation

Verwenden Sie die GPS-Navigationsfunktionen des Geräts, um Positionen zu speichern, zu Positionen zu navigieren und den Weg nach Hause zu finden.

Speichern der Position

Eine Position ist ein Punkt, den Sie auf dem Gerät aufzeichnen und speichern. Falls Sie sich bestimmte Stellen merken oder an einen bestimmten Ort zurückkehren möchten, können Sie eine Position markieren.

- 1 Begeben Sie sich zu der Stelle, die Sie als Position markieren möchten.
- 2 Halten Sie **☰** gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Navigation** > **Position speichern**.
Die Positionsdaten werden angezeigt.
- 4 Wählen Sie **☰**.

Löschen von Positionen

- 1 Halten Sie **☰** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation** > **Favoriten**.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten.
- 4 Wählen Sie **Löschen** > **Ja**.

Navigieren zu einer gespeicherten Position

Zum Navigieren zu einem Favoriten muss das Gerät Satellitensignale erfassen.

- 1 Halten Sie **☰** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation** > **Favoriten**.
- 3 Wählen Sie eine Position und dann die Option **Gehe zu**.
- 4 Wählen Sie eine Aktivität aus.
Der Kompass wird angezeigt.
- 5 Bewegen Sie sich vorwärts.
Der Kompasspfeil deutet in die Richtung der gespeicherten Position.
TIPP: Die Navigation wird genauer, wenn Sie mit dem Gerät in die Richtung weisen, in die Sie navigieren.
- 6 Wählen Sie **☰**, um den Timer zu starten.

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 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Zurück z. Start**.
Der Kompass wird angezeigt.
- 3 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

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation anhalten**.

Kompass

Das Gerät verfügt über einen 3-Achsen-Kompass mit Funktion zur automatischen Kalibrierung. Die Funktionen und das Aussehen des Kompasses sind davon abhängig, ob GPS aktiviert ist und ob Sie zu einem Ziel navigieren.

Manuelles Kalibrieren des Kompasses

HINWEIS

Kalibrieren Sie den elektronischen Kompass im Freien. Erhöhen Sie die Steuerkursgenauigkeit, indem Sie sich nicht in der Nähe von Gegenständen aufhalten, die Magnetfelder beeinflussen, z. B. Autos, Gebäude oder überirdische Stromleitungen.

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist, z. B. wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind, können Sie den Kompass manuell kalibrieren.

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wähle **Einstellungen > Sensoren > Kompass > Kalibrieren > Start**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Protokoll

Auf dem Gerät werden Aktivitäts- und Herzfrequenzdaten von bis zu 14 Tagen sowie bis zu 7 Aktivitäten mit Zeitangabe gespeichert. Sie können die letzten 7 Aktivitäten mit Zeitangabe auf dem Gerät anzeigen. Sie können die Daten synchronisieren, um im Garmin Connect Konto eine unbegrenzte Anzahl von Aktivitäten, Aktivitätsdaten und Herzfrequenzdaten anzuzeigen ([Verwenden von Garmin Connect Mobile, Seite 10](#)) ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 10](#)).

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

Verwenden des Protokolls

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 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.

Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen

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

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

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie **Zeit in Bereich**.

Persönliche Rekorde

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

Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Rekorde**.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
- 4 Wählen Sie einen Rekord.
- 5 Wählen Sie **Rekord anzeigen**.

Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

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

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Rekorde**.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
- 4 Wählen Sie einen Rekord.
- 5 Wählen Sie **Zurück > Ja**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen eines persönlichen Rekords

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Rekorde**.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
- 4 Wählen Sie einen Rekord.
- 5 Wählen Sie **Rekord löschen > Ja**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen aller persönlichen Rekorde

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Rekorde**.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
- 4 Wählen Sie einen Rekord.
- 5 Wählen Sie **Alle Rekorde löschen > Ja**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

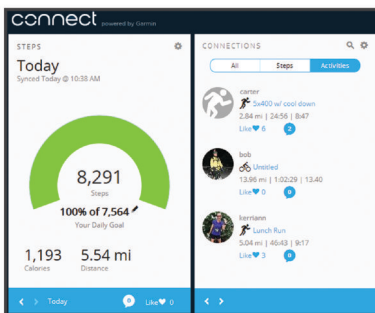
Garmin Connect

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

Spaziergänge, Touren, Schwimmtrainings, Wanderungen, Golfunden und mehr. Garmin Connect ist auch ein Online-Tool zum Verfolgen von Statistiken, mit dem sich alle hochgeladenen Golfunden analysieren und weitergeben lassen. Erstellen Sie unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

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

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer 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.



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

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

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

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

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 im Einstellungsmenü der Garmin Connect Mobile App die Option **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das vivoactive HR Gerät 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 HR 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.

Garmin Move IQ™ Ereignisse

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

Anpassen des Geräts

Ändern des Displaydesigns

Sie können das Standarddisplaydesign oder ein Displaydesign von Connect IQ verwenden ([Connect IQ Funktionen, Seite 4](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Displaydesigns**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe, Gewicht, Handgelenk und Herzfrequenz-Bereich anpassen ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 3](#)). Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

App-Einstellungen

Passen Sie die Apps mit diesen Einstellungen an Ihre Trainingsanforderungen an. Beispielsweise können Sie Datenseiten anpassen und Alarmer 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 Rundenpace oder Ihr Herzfrequenz-Bereich angezeigt wird.

- 1 Wählen Sie **≡**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 3 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 4 Wählen Sie oben auf der Seite den Aktivitätsnamen aus.
- 5 Wählen Sie **Trainingsseiten**.
- 6 Wählen Sie eine Datenseite aus.
- 7 Wählen Sie bei Bedarf den Umschalter, um die Trainingsseite zu aktivieren.
- 8 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.

Ändern der GPS-Einstellung

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 ist die Akku-Laufzeit kürzer als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS.

- 1 Wählen Sie **≡**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 3 Halten Sie **≡** gedrückt.

4 Wählen Sie oben auf der Seite den Aktivitätsnamen aus.

5 Wählen Sie **GPS > GLONASS**.

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. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass es einen Alarm ausgibt, wenn Ihre Herzfrequenz unter Bereich 2 und über Bereich 5 liegt ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 3](#)).

1 Wählen Sie **—**.

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

3 Halten Sie **—** gedrückt.

4 Wählen Sie oben auf der Seite den Aktivitätsnamen aus.

5 Wählen Sie **Alarme > Neu hinzufügen**.

6 Wählen Sie die Art des Alarms.

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

7 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.

8 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, Seite 12](#)).

Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

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

1 Wählen Sie **—**.

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

3 Halten Sie **—** gedrückt.

4 Wählen Sie oben auf der Seite den Aktivitätsnamen aus.

5 Wählen Sie **Alarme > Neu hinzufügen**.

6 Wählen Sie eine Option:

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

7 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, Seite 12](#)).

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 **—**.

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

3 Halten Sie **—** gedrückt.

4 Wählen Sie oben auf der Seite den Aktivitätsnamen aus.

5 Wählen Sie **Alarme > Neu hinzufügen > Laufen/Gehen**.

6 Geben Sie eine Zeit für das Laufintervall ein.

7 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, Seite 12](#)).

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 **—**.

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

3 Halten Sie **—** gedrückt.

4 Wählen Sie oben auf der Seite den Aktivitätsnamen aus.

5 Wählen Sie **Runden**.

6 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 Auto Lap 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, Seite 12](#)).

Sie können bei Bedarf die Trainingsseiten anpassen, um zusätzliche Rundendaten anzuzeigen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 10](#)).

Verwenden des Auto Pause[®]

Verwenden Sie die Auto Pause Funktion, 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 Protokoll Daten aufgezeichnet.

1 Wählen Sie **—**.

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

3 Halten Sie **—** gedrückt.

4 Wählen Sie oben auf der Seite den Aktivitätsnamen aus.

5 Wählen Sie **Auto Pause**.

6 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 **☰**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 3 Halten Sie **☰** gedrückt.
- 4 Wählen Sie oben auf der Seite den Aktivitätsnamen aus.
- 5 Wählen Sie **Auto-Seitenwechsel**.
- 6 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

Ändern des Hintergrundkontrastes und der Farbgebung

- 1 Wählen Sie **☰**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 3 Halten Sie **☰** gedrückt.
- 4 Wählen Sie oben auf der Seite den Aktivitätsnamen aus.
- 5 Wählen Sie **Hintergrund**, um einen schwarzen oder weißen Hintergrund einzurichten.
- 6 Wählen Sie **Farbgebung**, um eine Farbgebung für das Displaydesign und für Datenseiten auszuwählen.

Bluetooth Einstellungen

Halten Sie **☰** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen > Bluetooth**.

Status: Zeigt den aktuellen Status der Bluetooth Verbindung an, und ermöglicht es Ihnen, die drahtlose Bluetooth Technologie zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Smart Notifications: Das Gerät aktiviert bzw. deaktiviert Smart Notifications automatisch basierend auf Ihrer Auswahl (*Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 2*).

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

Verbindungsalarm: Warnt Sie, wenn das gekoppelte Smartphone eine Verbindung herstellt und trennt.

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

Garmin Connect Einstellungen

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

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

Synchronisieren Sie die Daten, nachdem Sie die Einstellungen angepasst haben, um die Änderungen auf das Gerät anzuwenden (*Verwenden von Garmin Connect Mobile, Seite 10, Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 10*).

Geräteeinstellungen im Garmin Connect Konto

Wählen Sie im Garmin Connect Konto die Option **Geräteeinstellungen**.

Aktivitäten: Aktiviert bzw. deaktiviert Fitness-Tracker-Funktionen wie Schrittzahl, hochgestiegene Stockwerke, Intensitätsminuten, Schlafanalyse, Inaktivitätsalarm, Move IQ Ereignisse sowie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.

Automatische Beleuchtung: Richtet die Beleuchtung so ein, dass sie für Interaktionen eingeschaltet wird, beispielsweise bei der Verwendung der Tasten und des Touchscreens und bei Benachrichtigungen. Als Gesten gelten Armbewegungen, um auf das Gerät zu blicken.

Getragen am Handgelenk: Ermöglicht es Ihnen anzupassen, an welchem Arm das Band getragen wird.

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

Datumsformat: Richtet das Gerät zur Anzeige des Formats für den Monat und den Tag ein.

Sprache: Richtet die Sprache des Geräts ein.

Einheiten: Legt fest, ob das Gerät die zurückgelegte Strecke in Kilometern oder Meilen anzeigt.

Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto

Wählen Sie im Garmin Connect Konto die Option

Benutzereinstellungen.

Eigene Schrittlänge: Ermöglicht es Ihrem Gerät, die zurückgelegte Strecke anhand Ihrer eigenen Schrittlänge genauer zu berechnen. Sie können eine bekannte Distanz eingeben sowie die Anzahl der Schritte, die zum Zurücklegen dieser Distanz erforderlich sind. Garmin Connect kann daraus Ihre Schrittlänge ermitteln.

Schritte pro Tag: Ermöglicht es Ihnen, Ihr Tagesziel für Schritte einzugeben. Verwenden Sie die Einstellung Automatisches Ziel, damit das Gerät automatisch das Tagesziel für Schritte ermittelt.

Täglich hochzusteigende Stockwerke: Ermöglicht es Ihnen, ein Tagesziel für die Anzahl der hochzusteigenden Etagen einzugeben.

Intensitätsminuten pro Woche: Ermöglicht es Ihnen, ein Wochenziel für die Anzahl der Minuten einzugeben, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbringen.

Herzfrequenz-Bereiche: Ermöglicht es Ihnen, Ihre maximale Herzfrequenz einzuschätzen und benutzerdefinierte Herzfrequenz-Bereiche festzulegen.

Systemeinstellungen

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

Auto-Sperre: Sperrt den Touchscreen automatisch im Uhrmodus, um unbeabsichtigte Eingaben zu vermeiden. Drücken Sie eine Taste, um den Touchscreen zu entsperren.

Sprache: Stellt die auf dem Gerät angezeigte Sprache ein.

Zeit: Richtet das Zeitformat und die Quelle für die Ortszeit ein (*Zeiteinstellungen, Seite 13*).

Beleuchtung: Richtet den Beleuchtungsmodus, das Zeitlimit und die Helligkeit ein (*Beleuchtungseinstellungen, Seite 13*).

Vibration: Aktiviert oder deaktiviert die Vibrationsoption.

Einheiten: Richtet die für die Datenanzeige verwendeten Maßeinheiten ein (*Ändern der Maßeinheiten, Seite 13*).

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

Werkseinstellungen: Ermöglicht es Ihnen, alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen (*Wiederherstellen aller Standardeinstellungen, Seite 15*).

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

Info: Zeigt die Geräte-ID, die Softwareversion, aufsichtsrechtliche Informationen und die Lizenzvereinbarung an.

Zeiteinstellungen

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

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

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

Zeitzone

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

Manuelles Einrichten der Zeit

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

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

Einstellen des Alarms

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alarmer > Neu hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie **Zeit**, und geben Sie eine Zeit ein.
- 4 Wählen Sie **Tage** und dann eine Option.

Löschen von Alarmen

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alarmer**.
- 3 Wählen Sie einen Alarm und dann **Entfernen**.

Starten des Countdown-Timers

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Timer**.
- 3 Geben Sie die Zeit ein.
- 4 Wählen Sie **Start**.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf **■**, um weitere Optionen anzuzeigen.

Verwenden des Timers

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Stoppuhr**.
- 3 Wählen Sie **■**.

Beleuchtungseinstellungen

Halten Sie **■** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen > System > Beleuchtung**.

Modus: Richtet die Beleuchtung so ein, dass sie für Interaktionen eingeschaltet wird, beispielsweise bei der Verwendung der Tasten und des Touchscreens und bei Benachrichtigungen. Das Gerät ist mit einem Umgebungslichtsensor ausgestattet, der die Helligkeit erkennt. Bei schwachem Licht wird durch Interaktionen die Beleuchtung aktiviert. Als Gesten gelten Armbewegungen, um auf das Gerät zu blicken.

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

Helligkeit: Richtet die Helligkeitsstufe der Beleuchtung ein. Während einer Aktivität wird die hellste Beleuchtungseinstellung verwendet.

Ändern der Maßeinheiten

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

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Einheiten**.
- 3 Wählen Sie eine Messgröße.
- 4 Wählen Sie eine Maßeinheit.

ANT+ Sensoren

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

Koppeln von ANT+ Sensoren

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

- 1 Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von mindestens 10 m (33 Fuß) zu anderen ANT+ Sensoren ein.
- 2 Falls du einen Herzfrequenzsensor koppelst, leg ihn dir an. Der Herzfrequenzsensor sendet oder empfängt erst Daten, nachdem er angelegt wurde.
- 3 Wählen Sie **■**.
- 4 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 5 Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen dem Gerät und dem Sensor maximal 1 cm beträgt. Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit dem Sensor herstellt. Wenn das Gerät einen Sensor erkennt, wird oben auf der Seite ein Symbol angezeigt.

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.

Verbessern der Kalibrierung des Laufensors

Zum Kalibrieren des Geräts müssen Sie GPS-Signale erfassen und das Gerät mit dem Laufsensor koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 13](#)).

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

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

Der Wert der Laufsensor-Kalibrierung ändert sich u. U. basierend auf den aufgezeichneten Daten. Sie müssen den

Laufsensoren voraussichtlich nicht erneut kalibrieren, sofern sich nicht Ihr Laufstil ändert.

Kalibrieren des Laufsensors

Zum Kalibrieren des Laufsensors müssen Sie das Gerät mit dem Laufsensoren koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 13](#)).

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

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren > Laufsensoren > Kalib.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, Seite 13](#)).
- Aktualisieren Sie die Informationen Ihres Fitness-Benutzerprofils ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 10](#)).
- Richten Sie die Radgröße ein ([Kalibrieren des Geschwindigkeitssensors, Seite 14](#)).
- Beginnen Sie Ihre Tour ([Eine Fahrradtour machen, Seite 6](#)).

Kalibrieren des Geschwindigkeitssensors

Damit Sie den Geschwindigkeitssensoren kalibrieren können, müssen Sie das Gerät mit einem kompatiblen Geschwindigkeitssensoren koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 13](#)).

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

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren > Geschw./Trittfreq. > Radgröße**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Automatisch**, um automatisch die Radgröße zu berechnen und den Geschwindigkeitssensoren zu kalibrieren.
 - Wählen Sie **Manuell**, und geben Sie die Radgröße ein, um den Geschwindigkeitssensoren manuell zu kalibrieren ([Radgröße und -umfang, Seite 18](#)).

Situationsbewusstsein

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

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Software des vivoactive HR aktualisieren, um Varia Geräte zu koppeln ([Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile, Seite 16](#)).

tempe

Der tempe ist ein drahtloser ANT+ Temperatursensoren. 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.

Verwalten von ANT+ Sensoren

Sie können ANT+ Sensoren manuell hinzufügen, entfernen sowie aktivieren und deaktivieren.

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren**.
- 3 Wählen Sie einen Sensor aus.
- 4 Wählen Sie eine Option.

Geräteinformationen

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.

Anzeigen von Geräteinformationen

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

- 1 Halten Sie **■** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Info**.

Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Polymer-Akku
Akkulaufzeit	Bis zu 8 Tage im Smartwatch-Modus (mit Herzfrequenzmessung) Bis zu 13 Stunden im GPS-Modus
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 50 °C (-4 °F bis 122 °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)

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

Pflege des Geräts

HINWEIS

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

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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 evtl. über längere Zeit sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Reinigen des Geräts

HINWEIS

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

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

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

TIPP: Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/fitandcare.

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

Optimieren der Akku-Laufzeit



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

- Reduzieren Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Beleuchtungseinstellungen*, Seite 13).
- Reduzieren Sie die Beleuchtungshelligkeit (*Beleuchtungseinstellungen*, Seite 13).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Deaktivieren der Bluetooth Technologie*, Seite 2).
- Verwenden Sie ein Displaydesign von Connect IQ, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.
Verwenden Sie beispielsweise ein Displaydesign ohne Sekundenzeiger (*Ändern des Displaydesigns*, Seite 10).
- Deaktivieren Sie den Fitness Tracker (*Aktivitäten*, Seite 5).
- Schränken Sie die vom Gerät angezeigten Smartphone-Benachrichtigungen ein (*Verwalten von Benachrichtigungen*, Seite 2).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Garmin Geräte (*Senden der Herzfrequenz an Garmin® Geräte*, Seite 3).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Deaktivieren der Herzfrequenzmessung am Handgelenk*, 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.

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 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Werkseinstellungen > 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.

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.

Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

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

Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau

Wenn Sie Treppen steigen, misst das Gerät mit einem integrierten Barometer die Höhenunterschiede. Eine hochgestiegene Etage entspricht 3 m (10 Fuß). Falls die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ungenau ist, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Halten Sie sich nicht am Geländer fest.
- Überspringen Sie beim Treppensteigen keine Stufen.

Meine Intensitätsminuten blinken

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

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

Die Intensitätsminuten blinken nicht mehr.

Erhöhen der Genauigkeit von Intensitätsminuten und Kalorien

Sie können die Genauigkeit dieser Messungen erhöhen, indem Sie im Freien 15 Minuten lang gehen oder laufen.

- 1 Streichen Sie über das Displaydesign, um das Widget **Mein Tag** anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **ⓘ**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ist mein Smartphone mit meinem Gerät kompatibel?

Das vivoactive HR Gerät ist mit Smartphones mit Bluetooth Smart Wireless Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität finden Sie unter www.garmin.com/ble.

Support und Updates

Garmin Express (www.garmin.com/express) bietet einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte.

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

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile

Bevor Sie die Gerätesoftware mithilfe der Garmin Connect Mobile App aktualisieren können, müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen. Außerdem müssen Sie das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln Ihres Smartphones, Seite 1](#)).

- 1 Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect Mobile App ([Verwenden von Garmin Connect Mobile, Seite 10](#)).
Wenn neue Software verfügbar ist, erinnert das Gerät Sie daran, die Software zu aktualisieren.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen und die Anwendung Garmin Express herunterladen und installieren.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von Garmin Express an das Gerät gesendet.
- 2 Trennen Sie das Gerät vom Computer.
Das Gerät erinnert Sie daran, die Software zu aktualisieren.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Wie kann ich ANT+ Sensoren manuell koppeln?

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

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

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

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.

Anhang

Datenfelder

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

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

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

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

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

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

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

Distanz (nautisch): Die in nautischen Metern oder nautischen Fuß zurückgelegte Distanz.

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

Distanz pro Zug: Die pro Zug zurückgelegte Strecke.

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, Seite 7](#)).

Durchschnittliche Rundenzeit: Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

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

Geschwindigkeit: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

Geschwindigkeit (nautisch): Die aktuelle Geschwindigkeit in Knoten.

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.

Int.: Dist./Zug: Die während des aktuellen Intervalls durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.

Intervall: Züge: Die Anzahl der Schwimmzüge für das aktuelle Intervall.

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 das aktuelle Intervall.

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.

L. Int.: Distanz/Zug: Die während des letzten beendeten Intervalls durchschnittlich pro Schwimmzug zurückgelegte Distanz.

Le. Int. - Züge: Die Anzahl der Schwimmzüge für das letzte beendete Intervall.

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.

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

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

Maximale Geschwindigkeit: Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

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

Pace: Die aktuelle Pace.

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.

Rundengeschwind.: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenpace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

Schrittf. Runde: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz 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.

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

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

Züge: Die Anzahl der Schwimmszüge für die aktuelle Aktivität.

Zugzahl: Die Anzahl der Schwimmszüge pro Minute (spm).

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

Ø Distanz pro Schlag: Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.

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 Pace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.

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

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

Ø Zugzahl: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmszüge pro Minute (spm) während der aktuellen Aktivität.

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 18 verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-

Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

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

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

Radgröße	L (mm)
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
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 dekompileieren, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der

Vereinigten Staaten von Amerika oder den Exportkontrollgesetzen eines anderen, in diesem Zusammenhang relevanten Landes steht.

BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Alle Rechte vorbehalten.


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

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

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

Erklärung der Symbole

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

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

Index

- A**
 - Activity Tracking **5**
 - Akku
 - aufladen **14**
 - Laufzeit optimieren **2, 12, 15**
 - Aktivitäten **5, 10**
 - benutzerdefiniert **8**
 - speichern **6**
 - starten **5**
 - Alarmer **11, 13**
 - Distanz **11**
 - Herzfrequenz **11**
 - Schrittfrequenz **11**
 - Zeit **11**
 - Anpassen des Geräts **10, 12**
 - ANT+ Sensoren **13, 14**
 - Anwendungen **2, 4**
 - Smartphone **1, 5**
 - Apps **10**
 - Aufladen **14**
 - Auto Lap **11**
 - Auto Pause **11**
 - Auto-Seitenwechsel **12**
- B**
 - Bahnen **7**
 - Benachrichtigungen **2**
 - Benutzerdaten, löschen **15**
 - Benutzerprofil **10**
 - Bereiche, Herzfrequenz **3**
 - Bluetooth Technologie **2, 12, 16**
- C**
 - Connect IQ **1, 4**
 - Countdown-Timer **13**
- D**
 - Daten
 - hochladen **10**
 - speichern **9, 10**
 - übertragen **9, 10**
 - Datenfelder **1, 4, 6, 10, 17**
 - Display **13**
 - Displaybeleuchtung **1, 13**
 - Displaydesign **1**
 - Displaydesigns **4, 10, 12**
 - Dogleg **7**
- E**
 - Einstellungen **4, 10, 12, 13, 15**
 - Gerät **12**
- F**
 - Fahrradsensoren **14**
 - Farbbildschirm **12**
 - Fehlerbehebung **3, 15, 16**
 - Fitness Tracker **4, 5**
- G**
 - Garmin Connect **1, 2, 4, 9, 10, 12, 16**
 - Speichern von Daten **10**
 - Garmin Express
 - Aktualisieren der Software **16**
 - Registrieren des Geräts **16**
 - Gehintervalle **11**
 - Geräte-ID **14**
 - Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren **1, 14**
 - GLONASS **10**
 - GPS **1, 10**
 - Signal **15, 16**
- H**
 - Hauptmenü, anpassen **4**
 - Herzfrequenz **1–3**
 - Bereiche **3, 9, 18**
 - Koppeln von Sensoren **3**
 - Sensor **3**
 - Zonen **18**
- Hochladen von Daten **10**
- I**
 - Intensitätsminuten **4, 16**
 - Intervalle **7**
- K**
 - Kalibrieren, Kompass **9**
 - Kalorien **16**
 - Karten **8**
 - Kilometerzähler **7**
 - Kompass **9**
 - kalibrieren **9**
 - Kontrast **12**
 - Koppeln
 - ANT+ Sensoren **3, 13, 16**
 - Smartphone **1**
- L**
 - Laufsensor **1, 13, 14**
 - Layup **7**
 - Lizenz **14**
 - löschen, Protokoll **9**
 - Löschen
 - alle Benutzerdaten **15**
 - Persönliche Rekorde **9**
- M**
 - Maßeinheiten **13**
 - Menü **1**
 - Messen der Schlagweite **7**
- N**
 - Navigation **8**
 - anhalten **9**
- P**
 - Paddling **7**
 - Persönliche Rekorde **9**
 - löschen **9**
 - Plätze
 - auswählen **7**
 - spielen **7**
 - Positionen **8**
 - löschen **8**
 - Produktregistrierung **16**
 - Profile **5**
 - Benutzer **10**
 - Protokoll **6, 7, 9**
 - an Computer senden **9, 10**
- R**
 - Radfahren **6**
 - Radgröße **14, 18**
 - Registrieren des Geräts **16**
 - Reinigen des Geräts **15**
 - Rudern **7**
 - Runden **6, 9**
- S**
 - Satellitensignale **1, 15, 16**
 - Schlafmodus **1, 5**
 - Schritte **5**
 - Schwimmbadgröße
 - benutzerdefiniert **6**
 - einstellen **6**
 - Schwimmen **6**
 - Scorecard **7**
 - Skifahren **8**
 - Alpin **8**
 - Snowboarden **8**
 - Smartphone **4, 16**
 - Anwendungen **2, 5**
 - koppeln **1**
 - Snowboarden **8**
 - Software
 - aktualisieren **16**
 - Version **14**
 - Software-Lizenzvereinbarung **19**
 - Speichern von Aktivitäten **6, 7**
 - Speichern von Daten **9**
 - Sperren, Display **1, 12**
- Stand Up-Paddling (SUP) **7**
- Swolf-Wert **7**
- Symbole **1**
- Systemeinstellungen **12**
- T**
 - Tasten **1, 6, 15**
 - Technische Daten **14**
 - tempe **14**
 - Temperatur **14**
 - Timer **6, 7, 13**
 - Countdown **13**
 - Touchscreen **1**
 - Training **2, 10, 11**
 - Seiten **6**
 - Training im Gebäude **8**
 - Trittfrequenz, Sensoren **14**
- U**
 - Uhr **13**
 - Uhrzeit **13**
 - Updates, Software **16**
 - USB **16**
 - trennen **15**
- V**
 - VIRB Fernbedienung **5**
- W**
 - Wetter **5**
 - Widgets **1, 3–5**
- Z**
 - Zeit **13**
 - Einstellungen **13**
 - Zeitzone **13**
 - Ziele **12**
 - Zonen, Zeit **13**
 - Zubehör **13, 16**
 - Züge **7**
 - Zurücksetzen des Geräts **15**

www.garmin.com/support



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



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



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



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



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

