



Forerunner® 910XT

Benutzerhandbuch



© 2011-2012 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

Garmin®, das Garmin-Logo, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® und Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen und sind in den USA und oder anderen Ländern eingetragen. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, GSC™, USB ANT Stick™ und Virtual Racer™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Firstbeat und Analyzed by Firstbeat sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® ist eine eingetragene Marke der Angeion Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	3	Schwimmfunktionen	19
Erste Schritte	3	Verwenden der Countdown-Stoppuhr	21
Aufladen des Forerunner	3	ANT+-Sensoren	21
Einschalten des Forerunner	4	Koppeln von ANT+-Sensoren	22
Verwenden der Beleuchtung	4	Herzfrequenzsensor	22
Tasten	5	Laufsensor	24
Symbole	5	Fahrradsensoren	26
Informationen zum barometrischen Höhenmesser	6	Leistungsmesser	26
Trainieren mit dem Forerunner	7	Waagen	27
Ändern des Sports	7	Fitnessgeräte	28
Grundlagen zum Laufen	7	Protokoll	29
Multisport-Trainings	8	Anzeigen des Protokolls	29
Alarme	9	Löschen des Protokolls	30
Auto Lap	10	Verwenden von Garmin Connect	30
Automatisches Anhalten des Laufs	12	Ziele	31
Verwenden des Auto-Seitenwechsels	12	Navigation	31
Laufen mit einem Virtual Partner	12	Hinzufügen der Kartenseite	31
Virtual Racer	13	Speichern der Position	32
Intervalltrainings	14	Navigieren zu einer Position	32
Benutzerdefinierte Trainings	15	Bearbeiten oder Löschen von Positionen	33
Strecken	16	Navigation zurück zum Start	33
Training in Gebäuden	18	Beenden der Navigation	33
Radfahroptionen	18	Anzeigen von GPS-Informationen	33

Anpassen des Geräts.....	34
Systemeinstellungen	34
Benutzerprofile	35
Datenfelder	36
Geräteinformationen	42
Pflegen des Geräts	42
Technische Daten	43
Batterie des Herzfrequenzsensors	44
Anhang	44
Registrieren des Geräts.....	44
Radgröße und -umfang	45
Fehlerbehebung	46
Index	50

Einführung

WARNUNG

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

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

Erste Schritte

Führen Sie folgende Schritte aus, wenn Sie den Forerunner zum ersten Mal verwenden.

- 1 Laden Sie den Forerunner auf ([Seite 3](#)).
- 2 Schalten Sie den Forerunner ein ([Seite 4](#)).
- 3 Legen Sie den optional erhältlichen Herzfrequenzsensor an ([Seite 22](#)).
- 4 Beginnen Sie mit dem Training ([Seite 7](#)).
- 5 Speichern Sie das Training ([Seite 8](#)).

Aufladen des Forerunner

WARNUNG

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

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Ladekontakte und den umliegenden Bereich vor dem Laden gründlich abtrocknen.

- 1 Schließen Sie den USB-Anschluss des Ladeklemmen-Kabels an das Netzteil an.
- 2 Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.
- 3 Richten Sie die Stifte der Ladeklemme auf die Kontakte an der Rückseite des Forerunner aus.
- 4 Befestigen Sie die Ladeklemme am Zifferblatt des Forerunner.

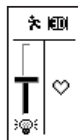


Verwenden der Beleuchtung

- 1 Wählen Sie **ENTER**, um die Beleuchtung einzuschalten.

TIPP: Sie können zweimal auf den Bildschirm tippen, um die Beleuchtung einzuschalten. Diese Funktion ist nur in den Sportmodi **Laufen** und **Sonstiges** verfügbar.

- 2 Wählen Sie **ⓘ**, und verwenden Sie **▲** bzw. **▼**, um die Beleuchtungshelligkeit anzupassen.



In diesem Fenster werden auch verschiedene Statussymbole angezeigt.

- 5 Laden Sie den Forerunner vollständig auf.

Je nach Nutzungsverhalten hält ein voll aufgeladener Akku bis zu 20 Stunden.

Einschalten des Forerunner

Wenn Sie den Forerunner zum ersten Mal verwenden, werden Sie aufgefordert, die Systemeinstellungen auszuwählen und Informationen zum Benutzerprofil einzugeben.

- 1 Halten Sie **ⓘ** gedrückt, um den Forerunner einzuschalten.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.
- 4 Warten Sie, während der Forerunner nach Satelliten sucht.

Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

Uhrzeit und Datum werden automatisch eingerichtet.

Tasten



①	①	<p>Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.</p> <p>Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung anzupassen.</p> <p>Wählen Sie die Taste, um Statussymbole anzuzeigen (Seite 5).</p> <p>Wählen Sie die Taste, um nach einer kompatiblen Waage zu suchen.</p>
②	▲ ▼	<p>Wählen Sie eine der Tasten, um durch Menüs und Einstellungen zu blättern.</p> <p>Halten Sie eine der Tasten gedrückt, um die Einstellungen schnell durchzublätern.</p> <p>Wählen Sie eine der Tasten, um während eines Trainings durch die Trainingsseiten zu blättern.</p>

③	ENTER	<p>Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung einzuschalten.</p> <p>Wählen Sie die Taste, um eine Option auszuwählen und eine Meldung zu bestätigen.</p>
④	START/STOP	Drücken Sie diese Taste, um die Stoppuhr zu starten oder anzuhalten.
⑤	LAP/RESET	<p>Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten.</p> <p>Halten Sie die Taste gedrückt, um die Aktivität zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.</p>
⑥	MODE	<p>Wählen Sie die Taste, um die Stoppuhr und das Menü anzuzeigen. Karte und Kompass werden ebenfalls angezeigt, falls diese aktiv sind.</p> <p>Wählen Sie die Taste, um ein Menü oder eine Seite zu verlassen. Die Einstellungen werden gespeichert.</p> <p>Halten Sie die Taste gedrückt, um zwischen verschiedenen Sportmodi zu wechseln.</p>

Symbole

Wenn das Symbol nicht mehr blinkt, ist die Funktion aktiv. Wenn das Symbol blinkt, sucht das Gerät nach Satellitensignalen.

	Das GPS ist eingeschaltet.
	Das GPS ist aus.
	Die Stoppuhr läuft.
	Es läuft die Aktivität: Multisport
	Ladezustand des Akkus.

	Der Akku wird aufgeladen.
	Der Herzfrequenzsensor ist aktiv.
	Der Laufsensord ist aktiv.
	Der Radsensord ist aktiv.
	Der Power-Sensord ist aktiv.
	Fitnessgeräte sind aktiv.
	Der Lauf-Sportmodus ist aktiv.
	Der Fahrrad-Sportmodus ist aktiv.
	Der Schwimm-Sportmodus (im Freien oder im Schwimmbad) ist aktiv.
	Ein anderer Sportmodus ist aktiv.

Sperren der Tasten

Die Tasten des Forerunner können gesperrt werden. Dadurch wird das Risiko verringert, dass Sie beim An- oder Ablegen des Geräts versehentlich eine Taste drücken.

- 1 Drücken Sie gleichzeitig die Tasten **MODE** und **▲**, um die Tasten zu sperren.
- 2 Drücken Sie gleichzeitig die Tasten **MODE** und **▲**, um die Tasten zu entsperren.

Informationen zum barometrischen Höhenmesser

HINWEIS: Der barometrische Höhenmesser kann im Schwimmmodus nicht verwendet werden.

Der Forerunner nutzt den barometrischen Höhenmesser, um die Höhe zu berechnen. Der barometrische Höhenmesser reagiert auf Wetterverhältnisse und auf Orte mit Druckausgleich, z. B. Flugzeugkabinen und Autos. Falls der barometrische Höhenmesser aufgrund der Umgebungsbedingungen falsche Messwerte ausgibt, nutzt der Forerunner GPS-Höhendaten.

Sie können die Datenfelder anpassen, um die Höhe anzuzeigen ([Seite 36](#)).

Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers

Der barometrische Höhenmesser kann anhand einer gespeicherten Position manuell kalibriert werden.

- 1 Begeben Sie sich an eine Position, bei der die Höhe bekannt ist.
- 2 Wählen Sie **MODE > GPS > Position speichern**.
- 3 Geben Sie im Feld **Höhe** die Höhe ein.
- 4 Wählen Sie **OK**.

Der Forerunner kalibriert den barometrischen Höhenmesser automatisch, wenn Sie sich in einem Abstand von 50 Metern zu einer gespeicherten Position mit Höhendaten befinden. Andernfalls kalibriert der Forerunner den barometrischen Höhenmesser anhand der GPS-Höhendaten.

Trainieren mit dem Forerunner

In diesem Abschnitt werden Trainingsfunktionen und -einstellungen für das Gerät beschrieben. In vielen Schritten werden Anweisungen für den Laufmodus beschrieben, jedoch können die meisten Trainingsfunktionen in allen Sportmodi verwendet werden.

- Ändern des Sports ([Seite 7](#))
- Grundlagen zum Laufen ([Seite 7](#))
- Multisport-Trainings ([Seite 8](#))
- Alarmer ([Seite 9](#))
- Auto Lap® ([Seite 10](#))
- Auto Pause® ([Seite 12](#))
- Auto-Seitenwechsel ([Seite 12](#))
- Virtual Partner® ([Seite 12](#))
- Virtual Racer™ ([Seite 13](#))
- Intervalltrainings ([Seite 14](#))

- Benutzerdefinierte Trainings ([Seite 15](#))
- Trainieren in Gebäuden ([Seite 18](#))
- Radfahroptionen ([Seite 18](#))
- Countdown-Timer ([Seite 21](#))

Ändern des Sports

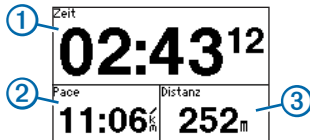
- Halten Sie **MODE** gedrückt.
- Verwenden Sie **Automatischer Multisport** ([Seite 8](#)).

Grundlagen zum Laufen

Beginnen des Trainings

Bevor Sie ein Protokoll aufzeichnen können, müssen Sie Satellitensignale empfangen ([Seite 4](#)) oder den Forerunner mit einem optionalen Laufsensoren koppeln ([Seite 24](#)).

- 1 Wählen Sie **START**, um die Stoppuhr ① zu starten.



Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn die Stoppuhr läuft. Auf der Stoppuhrseite werden Pace ② und Distanz ③ angezeigt.

Bei den angezeigten Datenfeldern handelt es sich um die Standardeinstellungen. Sie können die Datenfelder anpassen ([Seite 36](#)).

- 2 Wählen Sie nach dem Training die Taste **STOP**.

Speichern des Trainings

- 1 Halten Sie die Taste **RESET** gedrückt, um das Training zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.
- 2 Übertragen Sie gespeicherte Aktivitäten auf den Computer ([Seite 30](#)).

Multisport-Trainings

Triathleten, Duathleten und andere Mehrsport-Wettkämpfer können die Multisport-Trainings nutzen. Bei der Einstellung eines Multisport-Trainings können Sie den Sportmodus wechseln und sich dabei Ihre Gesamtzeit und -distanz für alle Sportarten anzeigen lassen. Beispielsweise können Sie vom Radfahrmodus zum Laufmodus wechseln und die Gesamtzeit und -distanz für Radfahren und Laufen im gesamten Trainingsverlauf anzeigen.

Der Forerunner speichert Multisport-Trainingsprotokolle einschließlich Gesamtzeit, Distanz, durchschnittliche Herzfrequenz (optionaler Herzfrequenzsensor erforderlich) und Kalorien für alle Sportarten des Trainings. Dazu kommen spezifische Angaben für die einzelnen Sportarten.

Sie können Multisport-Trainings manuell verwenden oder für Rennen und sonstige Veranstaltungen vorab einstellen.

Erstellen von manuellen Multisport-Trainings

- 1 Starten Sie ein Training in einer beliebigen Sportart.
- 2 Wenn Sie den Sportmodus wechseln möchten, halten Sie **MODE** gedrückt.
- 3 Wählen Sie einen anderen Sportmodus.
Die Stoppuhr wird automatisch für den neuen Abschnitt des Trainings zurückgesetzt.
- 4 Zeigen Sie mithilfe von ▲ bzw. ▼ die Multisport-Stoppuhr an.

Erstellen von automatischen Multisport-Trainings

Wenn Sie an einem Triathlon teilnehmen, können Sie die Option **Automatischer Multisport** verwenden, um schnell zwischen den einzelnen Sportsegmenten zu wechseln. Sie können auch die Sportsegmente anpassen.

- 1 Wählen Sie die Option **MODE > Training > Automatischer Multisport**.

- Wählen Sie bei Bedarf die Option **Mit Übergang**, um die Übergangszeit getrennt von den Sportsegmenten aufzuzeichnen.
- Wählen Sie die Option **Multisport starten > START**.



Die Gesamtzeit für das Event ① und die Gesamtdistanz für das Event ② werden in der Trainingsseitenschleife auf der ersten Seite angezeigt. Zeigen Sie mit ▲ bzw. ▼ weitere Trainingsseiten für die einzelnen Sportsegmente an.

- Wählen Sie **LAP**, wenn Sie ein Segment oder einen Übergang abgeschlossen haben.

Anhalten von automatischen Multisport-Trainings

- Wählen Sie **MODE > Training > Multisport beenden**.
- Wählen Sie **STOP**, und halten Sie **RESET** gedrückt.

Alarme

HINWEIS: Alarme können bei Intervall- oder benutzerdefinierten Trainings nicht verwendet werden.

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Zeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Trittfrequenz und Leistung abstimmen.

HINWEIS: Informationen zum Aktivieren von Warntönen und Vibration finden Sie auf [Seite 34](#).

Einrichten von Zeit-, Distanz- und Kalorienalarmen

HINWEIS: Kalorienalarme sind im Schwimmmodus nicht verfügbar.

- Wählen Sie **MODE > Training > Laufalarme**.
- Wählen Sie **Zeit-Alarm**, **Distanz-Alarm** oder **Kalorienalarm**.
- Wählen Sie **Ein**.
- Wählen Sie **Alarm bei**, und geben Sie einen Zeit-, Distanz- oder Kalorienwert ein.

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, gibt das Gerät einen Signalton aus oder vibriert. Zudem wird eine Nachricht angezeigt.

Einrichten von erweiterten Alarmen

Wenn Sie über einen optionalen Herzfrequenzsensor, Laufsensoren, ein GSC™ 10 oder einen Leistungsmesser verfügen, können Sie erweiterte Alarme für Herzfrequenz, Trittfrequenz und Leistung eingeben.

HINWEIS: Erweiterte Alarmer sind im Schwimmmodus nicht verfügbar.

1 Wählen Sie **MODE > Training > Laufalarmer.**

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **HF-Alarm**, um die Werte für obere und untere Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) festzulegen.

HINWEIS: Weitere Informationen zu Herzfrequenzbereichen finden Sie auf [Seite 23](#).

- Wählen Sie **Trittfrequenz**, um die Werte für die minimale und maximale Trittfrequenz in Schritten pro Minute (spm) oder Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (1/min) einzurichten.
- Wählen Sie **Leistungsalarm**, um die minimale und maximale Leistung in Watt festzulegen.

HINWEIS: Weitere Informationen zu Leistungsbereichen finden Sie auf [Seite 27](#).

3 Richten Sie die Parameter für die Alarmer ein.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Herzfrequenz- oder Trittfrequenzwert über- oder unterschreiten, gibt das Gerät einen Signalton aus oder vibriert. Zudem wird eine Nachricht angezeigt.

Einrichten von Alarmen für Gehpausen

Einige Laufprogramme setzen regelmäßig zeitgesteuerte Gehpausen ein. Während eines langen Trainingslaufs werden Sie beispielsweise angewiesen, 4 Minuten lang zu laufen und 1 Minute lang zu gehen und diesen Vorgang zu wiederholen. Die Auto Lap-Funktion funktioniert ordnungsgemäß, wenn Sie Lauf-/Gehalarmer verwenden.

HINWEIS: Gehalarmer sind im Laufmodus nicht verfügbar.

1 Wählen Sie **MODE > Training > Laufalarmer.**

2 Wählen Sie **Lauf-/Gehalarm > Ein.**

3 Wählen Sie **Laufalarm, und geben Sie eine Zeit ein.**

4 Wählen Sie **Gehalarm, und geben Sie eine Zeit ein.**

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, gibt das Gerät einen Signalton aus oder vibriert. Zudem wird eine Nachricht angezeigt. Die Lauf-/Gehalarmer werden wiederholt, bis Sie die Stoppuhr anhalten.

Auto Lap

HINWEIS: Die Funktion **Auto Lap** kann nicht bei Intervall- oder benutzerdefinierten Trainings oder im Schwimmbadmodus verwendet werden.

Standardeinstellungen

Sportmodus	Standarddistanz
Laufen	1 Meile oder 1 Kilometer
Fahrrad	5 Meilen oder 5 Kilometer
Freiwasserschwimmen	1/4 Meile oder 1/2 Kilometer
Sonstiges	1 Meile oder 1 Kilometer

Speichern von Runden nach Distanz

Sie können Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Distanz automatisch zu speichern. Diese Funktion ist nützlich, wenn Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte eines Laufs vergleichen möchten.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Laufeinstellungen > Auto Lap**.
- 2 Wählen Sie **Auto Lap-Auslöser > Nach Entfernung**.
- 3 Wählen Sie **Runde bei**, und geben Sie eine Distanz ein.

Speichern von Runden nach Position

Sie können Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Position automatisch zu speichern. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte eines Trainings vergleichen (z. B. während einer langen Bergetappe oder bei Trainingssprints).

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Laufeinstellungen > Auto Lap**.
- 2 Wählen Sie **Auto Lap-Auslöser > Nach Position > Runde bei**.
 - Wählen Sie **Nur Lap-Taste**, um den Rundenzähler jedes Mal auszulösen, wenn Sie die Taste **LAP** drücken und jedes Mal, wenn Sie eine der gewählten Positionen erneut passieren.
 - Wählen Sie **Start und Runde**, um den Rundenzähler an der GPS-Position auszulösen, an der Sie die Taste **START** drücken, und an jeder Position, an der Sie während des Trainings die Taste **LAP** drücken.
 - Wählen Sie **Speichern und Runde**, um den Rundenzähler an einer bestimmten, vor dem Lauf gespeicherten GPS-Position (unter Verwendung von **Position speichern**) und an jeder Position während des Laufs auszulösen, an der Sie die Taste **LAP** drücken.

HINWEIS: Verwenden Sie beim Absolvieren einer Strecke ([Seite 16](#)) die Option **Nach Position**, um Runden an allen im Streckenverlauf gekennzeichneten Rundenpositionen zu speichern.

Automatisches Anhalten des Laufs

Sie können die Funktion **Auto Pause** verwenden, um die Stoppuhr automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder wenn Ihre Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Strecke Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie abbremsen oder anhalten müssen.

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

HINWEIS: Die Funktion Auto Pause kann nicht bei Intervall- oder benutzerdefinierten Trainings oder im Schwimmbadmodus verwendet werden.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Laufeinstellungen > Auto Pause**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Damit die Stoppuhr automatisch angehalten wird, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen, wählen Sie **Wenn angehalten**.
 - Damit die Stoppuhr automatisch angehalten wird, wenn die Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt, wählen Sie **Benutzerdefinierte Geschwindigkeit**.

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

Mit der Funktion zum automatischen Seitenwechsel werden bei laufender Stoppuhr alle Seiten mit Trainingsdaten automatisch fortlaufend der Reihe nach angezeigt.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Laufeinstellungen > Auto-Seitenwechsel**.
- 2 Wählen Sie **Langsam, Mittel** oder **Schnell**.

Laufen mit einem Virtual Partner

Der Virtual Partner ist ein Auswertungs- und Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen.

HINWEIS: Der Virtual Partner ist im Schwimmmodus nicht verfügbar.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Laufeinstellungen > Virtual Partner**.
- 2 Wählen Sie **Virtual Partner > Ein**.

Einstellen der Pace des Virtual Partner

Wenn Sie an der Pace des Virtual Partner vor dem Start der Stoppuhr Änderungen vornehmen, werden diese Änderungen gespeichert. Änderungen, die an der Pace des Virtual Partner nach dem Start der Stoppuhr vorgenommen werden, gelten nur für die aktuelle Trainingseinheit und werden nicht gespeichert, wenn die Stoppuhr zurückgesetzt wird.

Wenn Sie während einer Aktivität Änderungen am Virtual Partner vornehmen, gilt für den Virtual Partner die neue Pace ab der aktuellen Position.

- 1 Wählen Sie **MODE**, um die Trainingsseite anzuzeigen.
- 2 Zeigen Sie mithilfe von ▲ bzw. ▼ die Seite **Virtual Partner** an.



- 3 Halten Sie ▲ bzw. ▼ gedrückt, um die Pace des Virtual Partner zu erhöhen oder zu verringern.

Virtual Racer

Der Virtual Racer ist ein Auswertungs- und Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Leistung zu verbessern. Sie können gegen Ihre eigene Aktivität antreten oder gegen eine Aktivität, die Sie vom Computer übertragen haben ([Seite 14](#)). Beispielsweise können Sie bei einem Training die Route des Wettkampfs ablaufen und sie auf dem Forerunner speichern. Am Tag des Wettkampfs können Sie gegen diesen Übungslauf antreten. Der Virtual Racer spornt Sie an, Ihre vorherige Pace zu

übertreffen, zum Beispiel an Hügeln, an denen Sie möglicherweise langsamer werden, und beim letzten Sprint zur Ziellinie.

HINWEIS: Der Virtual Racer ist im Schwimmmodus nicht verfügbar.

Laufen mit einem Virtual Racer

Bevor Sie einen Wettkampf erstellen können, müssen Sie mindestens eine Aktivität speichern.

- 1 Wählen Sie **MODE > Training > Virtual Racer**.
- 2 Wählen Sie **Neu**, und wählen Sie eine Aktivität.
- 3 Wählen Sie den Wettkampf aus.
- 4 Wählen Sie **Wettkampf starten**.

Bearbeiten eines Wettkampfes gegen den Virtual Racer

- 1 Wählen Sie **MODE > Training > Virtual Racer**.
- 2 Wählen Sie den Wettkampf aus.
- 3 Wählen Sie **Wettkampf bearbeiten**, um den Namen zu ändern und Statistiken der vorherigen Aktivität anzuzeigen.

Löschen eines Wettkampfes gegen den Virtual Racer

- 1 Wählen Sie **MODE > Training > Virtual Racer**.
- 2 Wählen Sie den Wettkampf aus.
- 3 Wählen Sie **Wettkampf löschen > Ja**.

Antreten gegen eine Aktivität aus dem Internet

Sie müssen über ein Garmin Connect™-Konto verfügen und den Forerunner über den USB ANT Stick™ mit dem Computer koppeln (Seite 30).

- 1 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf, und suchen Sie nach einer Aktivität.
- 2 Klicken Sie auf **An Gerät senden**, und warten Sie, dass die Aktivität von ANT Agent™ gesendet wird.
- 3 Wählen Sie **MODE > Training > Virtual Racer**.
- 4 Wählen Sie den Wettkampf aus.
- 5 Wählen Sie **Wettkampf starten > START**.

Intervalltrainings

Sie können Intervalltrainings basierend auf Distanz oder Zeit erstellen. Das benutzerdefinierte Intervalltraining wird gespeichert, bis Sie ein anderes Intervalltraining erstellen. Intervalls ohne festgelegtes Ende können für Trainings auf einer Bahn verwendet werden, wenn Sie über eine bekannte Distanz laufen, jedoch die Anzahl der abgeschlossenen Intervalle verfolgen möchten.

HINWEIS: Intervalltrainings sind im Schwimmmodus nicht verfügbar.

Erstellen und Starten eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie **MODE > Training > Trainings > Intervall**.
- 2 Wählen Sie **Typ** und dann **Zeit** oder **Distanz**.
- 3 Geben Sie einen Wert für Distanz oder Zeitintervall ein.
- 4 Wählen Sie **Erholungstyp** und dann **Zeit** oder **Distanz**.
- 5 Geben Sie einen Distanz- oder Zeitwert für das Erholungsintervall ein.
- 6 Wählen Sie **Mehr**, um weitere Optionen anzuzeigen.
- 7 Wählen Sie **Wiederholungen**, und geben Sie die Anzahl der Wiederholungen an.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Aufwärmen**, um dem Training ein Aufwärmprogramm ohne festgelegtes Ende hinzuzufügen.
- 9 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Auslaufen**, um dem Training ein Auslaufprogramm ohne festgelegtes Ende hinzuzufügen.
- 10 Wählen Sie **Training starten > START**.
Wenn für das Intervalltraining ein Aufwärmprogramm eingerichtet wurde, müssen Sie die Taste **LAP** drücken, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 11 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Anhalten von Trainings

- Sie können jederzeit die Taste **LAP** drücken, um ein Intervall oder ein Training zu beenden.
- Sie können jederzeit die Taste **STOP** drücken, um die Stoppuhr anzuhalten.
- Wenn für das Intervalltraining ein Auslaufprogramm eingerichtet wurde, müssen Sie die Taste **LAP** drücken, um das Intervalltraining zu beenden.

Benutzerdefinierte Trainings

Benutzerdefinierte Trainings können Zielsetzungen für jeden Trainingsschritt sowie unterschiedliche Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte beinhalten. Sie können mit Garmin Connect benutzerdefinierte Trainings erstellen ([Seite 30](#)) und diese auf den Forerunner übertragen. Benutzerdefinierte Trainings können jedoch auch direkt auf dem Forerunner erstellt und gespeichert werden.

Zudem haben Sie die Möglichkeit, mit Garmin Connect benutzerdefinierte Trainings zu planen. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Forerunner speichern.

HINWEIS: Benutzerdefinierte Trainings sind im Schwimmmodus nicht verfügbar.

Erstellen von benutzerdefinierten Trainings

- 1 Wählen Sie **MODE > Training > Trainings > Benutzerdefiniert > Neu**.
- 2 Geben Sie in das obere Feld einen Namen für das Training ein.
- 3 Wählen Sie **1. Offen > Kein Ziel definiert > Abschnitt bearbeiten**.
- 4 Wählen Sie **Dauer**, um anzugeben, wie der Abschnitt gemessen werden soll.

Beispielsweise können Sie **Distanz** wählen, damit der Abschnitt nach einer bestimmten Distanz endet.

Wenn Sie **Offen** wählen, können Sie den Abschnitt während des Trainings durch Drücken der Taste **LAP** beenden.

- 5 Geben Sie unter **Dauer** einen Wert ein.
- 6 Wählen Sie **Ziel**, um die Vorgabe für den Abschnitt zu wählen.

Beispielsweise können Sie **Herzfrequenz** wählen, um während des Abschnitts eine gleichbleibende Herzfrequenz beizubehalten.

- 7 Wählen Sie bei Bedarf einen Zielbereich aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Bereich ein.

Beispielsweise können Sie einen Herzfrequenzbereich auswählen. Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Herzfrequenzbereich über- oder unterschreiten, gibt das Gerät einen Signalton aus und zeigt eine Nachricht an.

- 8 Wenn Sie alle Abschnittsdetails angegeben haben, wählen Sie **MODE**.
- 9 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:
 - Fügen Sie einen weiteren Abschnitt hinzu, indem Sie **<Trainingsabschnitt hinzufügen>** wählen und die Schritte 4 bis 8 wiederholen.
 - Speichern Sie einen Abschnitt als Ruheabschnitt, indem Sie erst den Abschnitt und dann die Option **Als Ruheabschnitt markieren** wählen.
Ruheabschnitte werden in ihrem Trainingsprotokoll vermerkt.

Wiederholungsschritte

Bevor Sie einen Trainingsabschnitt wiederholen können, müssen Sie ein Training mit mindestens einem Abschnitt erstellen.

- 1 Wählen Sie **<Trainingsabschnitt hinzufügen>** > **Dauer**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Wiederholen**, um einen Abschnitt einmal oder mehrere Male zu wiederholen.
Beispielsweise können Sie einen 2-Kilometer-Abschnitt 4 Mal wiederholen.
 - Wählen Sie **Wiederholen bis**, um einen Abschnitt für eine bestimmte Dauer zu wiederholen.

Beispielsweise können Sie einen 5-Minuten-Abschnitt über einen Zeitraum von 30 Minuten oder bis zum Erreichen des Herzfrequenzbereichs 5 wiederholen.

- 3 Wählen Sie **Zurück zu Abschnitt**, und wählen Sie einen Abschnitt aus, den Sie wiederholen möchten.
- 4 Wählen Sie **MODE**, um fortzufahren.

Starten von benutzerdefinierten Trainings

- 1 Wählen Sie **MODE > Training > Trainings > Benutzerdefiniert**.
- 2 Wählen Sie ein Training.
- 3 Wählen Sie **Training starten > START**.

Löschen von benutzerdefinierten Trainings

- 1 Wählen Sie **MODE > Training > Trainings > Benutzerdefiniert**.
- 2 Wählen Sie ein Training.
- 3 Wählen Sie **Training löschen > Ja**.

Strecken

Der Forerunner kann auch für benutzerdefiniertes Trainings verwendet werden, indem bereits aufgezeichnete Aktivitäten herangezogen werden, um die Streckenziele zu verfolgen. Möglicherweise möchten Sie einer gespeicherten Strecke folgen, da der Streckenverlauf günstig ist. Beispielsweise können Sie eine gut für Fahrräder geeignete Strecke zur Arbeit speichern. Sie können einer gespeicherten Strecke auch folgen, um zu versuchen, zuvor

festgelegte Leistungsziele zu erreichen oder zu verbessern. Wenn die ursprüngliche Strecke beispielsweise in 30 Minuten bewältigt wurde, treten Sie gegen einen Virtual Partner an, um zu versuchen, die Strecke in weniger als 30 Minuten zu bewältigen.

Sie können eine Strecke aus einer eigenen Aktivität erstellen oder eine Strecke von Garmin Connect an das Gerät senden.

HINWEIS: Strecken sind im Schwimmmodus nicht verfügbar.

Erstellen von Strecken mit dem Forerunner

- 1 Wählen Sie **MODE > Training > Strecken > Neu**.
- 2 Wählen Sie auf der Protokollseite einen Eintrag aus, auf dem die Strecke basieren soll.
- 3 Wählen Sie **MODE**, um den Vorgang zu beenden.

Bearbeiten von Strecken

- 1 Wählen Sie **MODE > Training > Strecken**.
- 2 Wählen Sie die Strecke.
- 3 Wählen Sie **Strecke bearbeiten**, um den Namen zu ändern und Statistiken der vorherigen Aktivität anzuzeigen.

Starten einer Strecke

- 1 Wählen Sie **MODE > Training > Strecken**.
- 2 Wählen Sie die Strecke.
- 3 Wählen Sie **Strecke abfahren > START**.

Das Protokoll wird aufgezeichnet, auch wenn Sie sich nicht auf der Strecke befinden.

Absolvieren von Strecken aus dem Internet

Sie müssen über ein Garmin Connect-Konto verfügen und den Forerunner über den USB ANT Stick mit dem Computer koppeln ([Seite 30](#)).

- 1 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf, und suchen Sie nach einer Aktivität.
- 2 Klicken Sie auf **An Gerät senden**, und warten Sie, dass die Aktivität von ANT Agent gesendet wird.
- 3 Wählen Sie **MODE > Training > Strecken**.
- 4 Wählen Sie die Strecke.
- 5 Wählen Sie **Strecke abfahren > START**.

Tipps zum Trainieren mit Strecken

- Wenn das Training eine Aufwärmphase umfasst, wählen Sie **START**, um die Strecke zu starten. Wärmen Sie sich dann wie üblich auf.
- Bleiben Sie beim Aufwärmen abseits der Trainingsstrecke. Wenn Sie startklar sind, begeben Sie sich zu Ihrer Strecke. Wenn

Sie einen beliebigen Abschnitt der Strecke erreichen, wird eine Meldung angezeigt.

HINWEIS: Sobald Sie **START** wählen, startet der Virtual Partner die Strecke und wartet nicht, bis Sie sich aufgewärmt haben.

- Wählen Sie **MODE**, um die Streckenkarte anzuzeigen, oder verwenden Sie den Kompass, um zurück zur Strecke zu finden.

Ändern der Streckengeschwindigkeit

- 1 Wählen Sie **MODE > Training > Strecken**.
- 2 Wählen Sie die Strecke.
- 3 Wählen Sie **Strecke abfahren**.
- 4 Zeigen Sie mithilfe von ▲ bzw. ▼ die Seite Virtual Partner an.
- 5 Halten Sie ▲ bzw. ▼ gedrückt, um die Streckengeschwindigkeit prozentual zu verändern.

Wenn Sie die Streckenzeit beispielsweise um 20 % verbessern möchten, müssen Sie eine Streckengeschwindigkeit von 120 % eingeben. Sie treten dann gegen den Virtual Partner an und müssen eine 30-minütige Strecke in 24 Minuten zurücklegen.

Anhalten einer Strecke

Wählen Sie **MODE > Training > Strecken > Strecke beenden**.

Löschen von Strecken

- 1 Wählen Sie **MODE > Training > Strecken**.
- 2 Wählen Sie die Strecke.
- 3 Wählen Sie **Strecke löschen > Ja**.

Training in Gebäuden

Falls der Forerunner keine Satelliten erfassen kann, werden Sie in einer Meldung gefragt, ob Sie sich im Gebäude befinden. Wenn Sie in Gebäuden trainieren, können Sie das GPS auch manuell deaktivieren.

Wählen Sie während der Forerunner nach Satelliten sucht die Option **ENTER > Ja**.

TIPP: Weitere Informationen zu GPS-Einstellungen finden Sie auf [Seite 33](#).

Radfahroptionen

- Weitere Informationen zum GSC 10 finden Sie auf [Seite 26](#).
- Weitere Informationen zu Leistungsmessern finden Sie auf [Seite 26](#).

Speichern von Fahrradprofilen

Sie können bis zu fünf Fahrradprofile anpassen.

- 1 Wählen Sie im Fahrradmodus die Option **MODE > Einstellungen > Fahrradeinstellungen > Fahrräder**.

- 2 Wählen Sie bis zu fünf Fahrräder und dann **Fertig**.
- 3 Wählen Sie **Fahrrad 1 > Fahrradinformationen**.
- 4 Geben Sie einen Namen für das Fahrradprofil, das Fahrradgewicht und den Wert des Kilometerzählers ein.
- 5 Wenn Sie einen Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor oder einen Power-Sensor verwenden, wählen Sie die Option **Radgröße**.
 - Wählen Sie **Automatisch**, um die Radgröße anhand der GPS-Distanz zu berechnen.
 - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um die Radgröße einzugeben. Radgrößen- und Umfangtabellen sind auf [Seite 45](#) verfügbar.
- 6 Halten Sie **MODE** gedrückt, um zwischen Fahrrädern zu wechseln.
- 7 Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 5 für weitere Fahrräder.

Schwimmfunktionen

HINWEIS

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

Freiwasserschwimmen

Sie können den Forerunner beim Freiwasserschwimmen verwenden. Sie können Schwimmdaten

aufzeichnen, z. B. Distanz, Pace und Anzahl der Züge.

HINWEIS: Der Forerunner kann während des Schwimmens keine Herzfrequenzdaten aufzeichnen.

- 1 Halten Sie die Taste **MODE** gedrückt.
- 2 Wählen Sie die Option **Schwimmen > Freiwasserschwimmen**.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **MODE > Einstellungen > Freiwassereinstellungen > Datenfelder**, um die Seiten für das Schwimmtraining anzupassen.
Eine vollständige Liste der verfügbaren Datenfelder finden Sie auf [Seite 36](#).
- 4 Wählen Sie **START**.
- 5 Wählen Sie nach dem Schwimmen die Taste **STOP**.
- 6 Halten Sie die Taste **RESET** gedrückt, um die Daten zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.

Schwimmen im Schwimmbad

Sie können Schwimmdaten aufzeichnen, z. B. Distanz, Pace, Anzahl der Züge und Schwimmstil (nur beim Schwimmbadschwimmen).

HINWEIS: Der Forerunner kann während des Schwimmens keine Herzfrequenzdaten aufzeichnen.

- 1 Halten Sie die Taste **MODE** gedrückt.
- 2 Wählen Sie die Option **Schwimmen > Schwimmbadschwimmen**.

3 Wählen Sie die Schwimmbadlänge, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Länge ein.

4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **MODE > Einstellungen > Schwimmbadeinstellungen > Datenfelder**, um die Seiten für das Schwimmtraining anzupassen.

Eine vollständige Liste der verfügbaren Datenfelder finden Sie auf [Seite 36](#).

5 Wählen Sie **START**.

6 Wenn Sie die Aktivität unterbrechen, um sich zu erholen, wählen Sie **LAP**. Wenn Sie weiterschwimmen, wählen Sie erneut **LAP**.

Dadurch wird ein vom Schwimmintervall unabhängiges Erholungsintervall erstellt.

7 Wählen Sie nach dem Schwimmen die Taste **STOP**.

8 Halten Sie die Taste **RESET** gedrückt, um die Daten zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.

Schwimmstile

Die Identifizierung des Schwimmstils ist nur im Modus für das Schwimmbadschwimmen möglich. Der Schwimmstil wird am Ende einer Bahn identifiziert.

Kraul	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen

Schmetterling	Schmetterlingsschwimmen
Verschieden	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall

Begriffsklärung für das Schwimmen

- Eine *Bahn* kennzeichnet die Strecke, die Sie beim Schwimmen einer Schwimmbadlänge zurücklegen.
- Ein *Intervall* beim Schwimmen ist mit einer Runde beim Laufen zu vergleichen. Sie können das Schwimmtraining in Schwimmintervalle und Erholungsintervalle einteilen.
- Ein *Zug* wird jedes Mal gezählt, wenn der Arm, an dem Sie den Forerunner tragen, einen vollständigen Bewegungsablauf vollzieht.
- Der *Swolfwert* 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 Swolfwert von 45. Swolf ist eine Maßeinheit für die Effizienz beim Schwimmen, und ebenso wie beim Golf stellen niedrigere Werte ein besseres Ergebnis dar.
- Der *Effizienzindex* beim Schwimmen wird aus der Summe der Zeit und der Anzahl der Züge berechnet, die zum Schwimmen von 25 Metern erforderlich sind. Auf diese Art können Sie die Effizienz beim Schwimmen mit dem Training in einem anderen Schwimmbad oder beim Freiwasserschwimmen vergleichen. Ein niedrigerer Effizienzindex beim Schwimmen stellt ein besseres Ergebnis dar.

Tipps für das Schwimmen

Der Forerunner kann Züge und Bahnen nicht bei Übungszügen oder Bahnen mit ausschließlich Beinschlag aufzeichnen. Garmin empfiehlt, derartige Übungen mithilfe der Taste **LAP** als separate Schwimmintervalle aufzuzeichnen.

Verwenden Sie die Taste **LAP** auch, um Erholungsintervalle getrennt aufzuzeichnen. Dadurch wird die Genauigkeit der Schwimmdaten erhöht. Wenn Sie die Taste **LAP** nicht für Erholungsintervalle oder zum Anhalten der Stoppuhr verwenden, kann es 7 bis 8 Sekunden dauern, bis der Forerunner Daten für die letzte abgeschlossene Bahn anzeigt.

Verwenden der Countdown-Stoppuhr

Verwenden Sie die Countdown-Stoppuhr, um die Stoppuhr des Forerunner automatisch nach einem festgelegten Countdown zu starten.

Beispielsweise können Sie einen Countdown von 30 Sekunden nutzen, bevor Sie einen Sprint mit Zeitmessung beginnen. Sie können auch einen Countdown von 5 Minuten vor dem Start eines Bootsrennens einrichten. Während des Countdowns wird kein Protokoll aufgezeichnet.

HINWEIS: Die Countdown-Stoppuhr ist nur im Sportmodus **Sonstiges** verfügbar.

- 1 Halten Sie die Taste **MODE** gedrückt, und wählen Sie **Sonstiges**.

- 2 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Andere Einstellungen > Countdown**.
- 3 Wählen Sie **Countdown > Ein**.
- 4 Geben Sie die Countdownzeit ein.
- 5 Wählen Sie **START**, um den Countdown zu starten.

Es werden 5 Töne ausgegeben, bevor die Stoppuhr automatisch startet.

ANT+-Sensoren

Der Forerunner ist mit folgendem ANT+-Zubehör kompatibel.



- Herzfrequenzsensor ([Seite 22](#))
- Laufsensoren ([Seite 24](#))
- Fahrradsensoren ([Seite 26](#))
- Leistungsmesser ([Seite 26](#))
- Waagen ([Seite 27](#))
- Fitnessgeräte ([Seite 28](#))



Informationen zum Erwerb von zusätzlichem Zubehör finden Sie unter <http://buy.garmin.com>.

Koppeln von ANT+-Sensoren

Vor der Kopplung müssen Sie sich den Herzfrequenzsensor anlegen oder den Sensor installieren. Weitere Informationen finden Sie in der Schnellstartanleitung oder in den Anweisungen des Zubehörs.

Wenn auf dem Forerunner keine Daten vom Zubehör angezeigt werden, müssen Sie das Zubehör möglicherweise mit dem Forerunner koppeln. Unter Koppeln versteht man das Herstellen einer Verbindung zwischen drahtlosen ANT+™-Sensoren (z. B. dem Laufsensord und einem Forerunner). Nach der ersten Kopplung erkennt Ihr Forerunner Ihren Laufsensord bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.

- Vergewissern Sie sich, dass der ANT+-Sensor mit dem Forerunner kompatibel ist.
- Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des ANT+-Sensors befinden.
- Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m zu anderen ANT+-Sensoren ein.
- Wenn das Symbol  nicht angezeigt wird, wählen Sie **MODE > Einstellungen > Laufeinstellungen > Herzfrequenz > ANT+ HF > Ja > Neu suchen**.
- Wenn das Symbol  nicht angezeigt wird, wählen Sie **MODE > Einstellungen > Laufeinstellungen > Laufsensord > Ja > Neu suchen**.

- Wenn das Symbol  nicht angezeigt wird, wählen Sie **MODE > Einstellungen > Fahrradeinstellungen > Fahrradname > ANT+ Geschwindigkeit/Trittfrequenz > Ja > Neu suchen**.
- Wenn das Symbol  nicht angezeigt wird, wählen Sie **MODE > Einstellungen > Fahrradeinstellungen > Fahrradname > ANT+-Leistung > Ja > Neu suchen**.
- Wenn das Zubehör weiterhin nicht gekoppelt werden kann, tauschen Sie die Batterie des Zubehörs aus (siehe [Seite 44](#) oder Anweisungen des Zubehörs).

Wenn das Zubehör gekoppelt ist, wird eine Meldung angezeigt, und auf dem Bildschirm wird das Zubehörsymbol ([Seite 5](#)) angezeigt.


Herzfrequenzsensor

HINWEIS: Der Forerunner kann während des Schwimmens keine Herzfrequenzdaten aufzeichnen.

Anlegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS: Wenn Sie nicht über einen Herzfrequenzsensor verfügen, können Sie diesen Schritt überspringen.

Tragen Sie den Herzfrequenzsensor unter dem Brustbein direkt auf der Haut. Er muss so dicht anliegen, dass er während der Fahrt nicht verrutscht.

- 1 Verbinden Sie das Modul des Herzfrequenzsensors  mit dem Gurt.



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

HINWEIS: Einige Herzfrequenzsensoren verfügen über einen Kontaktstreifen ③. Befeuchten Sie den Kontaktstreifen.




- 3 Legen Sie den Gurt um die Brust, und befestigen Sie den Haken des Gurts ④ an der Schlaufe.

Das Garmin-Logo sollte von vorn lesbar sein.

- 4 Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzsensors befinden.

TIPP: Werden die Herzfrequenzdaten fehlerhaft oder gar nicht angezeigt, müssen Sie möglicherweise den Gurt enger stellen oder sich ca. 5 bis 10 Minuten aufwärmen.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, befindet sich das Gerät im Standby-Modus und ist sendebereit.

Wenn der Herzfrequenzsensor gekoppelt ist, wird eine Meldung sowie  auf dem Bildschirm angezeigt.

Einrichten von Herzfrequenzbereichen

Bevor Sie die Herzfrequenzbereiche anpassen können, müssen Sie den Herzfrequenzsensor aktivieren.

Der Forerunner verwendet die Benutzerprofilinformationen der Grundeinstellungen, um Ihre Herzfrequenzbereiche zu ermitteln. Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, müssen Sie die maximale Herzfrequenz, die Herzfrequenz in der Ruhephase und Herzfrequenzbereiche einrichten.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Laufeinstellungen > Herzfrequenz > Herzfrequenz-Bereiche**.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Wiederholen Sie den Vorgang für jeden Sportmodus.

Informationen zu Herzfrequenzbereichen

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

Fitnessziele

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

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

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Seite 49](#) 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 evtl. ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden.

Weitere Herzfrequenzoptionen

- Herzfrequenzalarme ([Seite 9](#))
- Berechnen von Herzfrequenzbereichen ([Seite 49](#))

- Datenfelder für die Herzfrequenz ([Seite 36](#))
- Fehlerbehebung für die Herzfrequenz ([Seite 48](#))

Laufsensord

Der Forerunner ist mit dem Laufsensord kompatibel. Sie können den Laufsensord verwenden, um Daten an den Forerunner zu senden, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren, das GPS-Signal schwach ist oder Sie Satellitensignale verlieren. Der Laufsensord befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit, sobald Sie ihn angebracht haben oder sich fortbewegen. Sie müssen den Laufsensord und den Forerunner koppeln ([Seite 22](#)).

Wenn die Batterie schwach ist, wird eine Meldung auf dem Forerunner angezeigt. Der Akku hat dann noch eine Betriebsdauer von ca. fünf Stunden.

Auswählen der Geschwindigkeitsquelle

Wenn Sie im Freien trainieren möchten, können Sie den Forerunner so einrichten, dass zur Berechnung der Pace nicht das GPS, sondern Daten vom Laufsensord genutzt werden.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Laufeinstellungen > Laufsensord > Ja**.
- 2 Wählen Sie **Quelle Geschwindigkeit > Laufsensord**.

Informationen zum Kalibrieren des Laufsensors

Die Kalibrierung des Laufsensors ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit. Sie können die Kalibrierung auf drei Arten anpassen: Distanz, GPS und manuell.

Kalibrieren des Laufsensors nach Distanz

Für die bestmöglichen Ergebnisse kalibrieren Sie den Laufsensordistanz anhand der Innenbahn einer normalen 400-Meter-Bahn. Eine normale 400-Meter-Bahn (zwei Runden = 800 m) ist genauer als ein Laufband.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Laufeinstellungen > Laufsensordistanz > Kalibrierung > Distanz**.
- 2 Wählen Sie eine Distanz.
- 3 Wählen Sie **Fortfahren > START**, um mit der Aufzeichnung zu beginnen.
- 4 Laufen oder gehen Sie die Distanz.
- 5 Wählen Sie **STOP**.

Kalibrieren des Laufsensors mit dem GPS

Sie müssen GPS-Signale empfangen, um den Laufsensordistanz mithilfe von GPS kalibrieren zu können.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Laufeinstellungen > Laufsensordistanz > Kalibrierung > GPS**.
- 2 Wählen Sie **Fortfahren > START**, um mit der Aufzeichnung zu beginnen.
- 3 Laufen oder gehen Sie eine Distanz von 1000 m.

Der Forerunner informiert Sie, sobald Sie eine ausreichende Distanz zurückgelegt haben.

Manuelles Kalibrieren des Laufsensors

Wenn die Laufsensordistanz bei jedem Lauf etwas zu hoch oder zu niedrig erscheint, können Sie den Kalibrierungsfaktor manuell einstellen.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Laufeinstellungen > Laufsensordistanz > Kalibrierungsfaktor**.
- 2 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.

Fahrradsensoren

Der Forerunner ist mit dem GSC 10-Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor für Fahrräder kompatibel. Eine Liste der ANT+-Sensoren von Drittanbietern, die mit dem Forerunner kompatibel sind, finden Sie unter www.garmin.com/intosports.

Trainieren mit einem Fahrradsensor

Bevor Sie mit dem Training beginnen, müssen Sie den Fahrrad-Sportmodus aktivieren und den GSC 10 mit dem Forerunner koppeln.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Fahrradeinstellungen > Fahrradname > ANT+ Geschwindigkeit/Trittfrequenz**.
- 2 Wählen Sie im Feld **Fahrradsensoren vorhanden** die Option **Ja**.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Mehr**, um den Sensortyp auszuwählen.

Informationen zum GSC 10

Die Trittfrequenzdaten vom GSC 10 werden immer aufgezeichnet. Falls kein GSC 10 gekoppelt ist, werden GPS-Daten zum Berechnen von Geschwindigkeit und Distanz verwendet.

Ihre Trittfrequenz wird anhand der Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (1/min) gemessen. Der GSC 10 verfügt über zwei

Sensoren: einen für Trittfrequenz und einen für Geschwindigkeit.

Weitere Informationen zu Trittfrequenz-Alarmen finden Sie auf [Seite 9](#).

Durchschnitt ohne Nullwerte für Trittfrequenzdaten

Die Einstellung für den Durchschnitt ohne Nullwerte ist verfügbar, wenn Sie mit einem optionalen Trittfrequenzsensor trainieren. Standardmäßig werden Nullwerte einbezogen, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen.

Aktivieren oder deaktivieren Sie den Durchschnitt ohne Nullwerte, indem Sie **MODE > Einstellungen > Fahrradeinstellungen > Daten mitteln > Trittfrequenz** wählen.

Leistungsmesser

Eine Liste der ANT+-Sensoren von Drittanbietern, die mit dem Forerunner kompatibel sind, finden Sie unter www.garmin.com/intosports.

Kalibrieren des Leistungsmessers

Bevor Sie den Leistungsmesser kalibrieren können, muss er ordnungsgemäß installiert sein und aktiv Daten aufzeichnen. Sie müssen sich im Fahrrad-Sportmodus befinden.

Kalibrierungsanweisungen, die sich speziell auf Ihren Leistungsmesser beziehen, finden Sie in der Bedienungsanleitung des Herstellers.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Fahrradeinstellungen > Fahrradname > ANT+-Leistung**.
- 2 Wählen Sie im Feld **Leistungsmesser vorhanden** die Option **Ja**.
- 3 Wählen Sie **Kalibrierung**.
- 4 Sorgen Sie dafür, dass der Leistungsmesser aktiv bleibt, indem Sie treten, bis die Meldung angezeigt wird.

Einrichten von Leistungsbereichen

Vor der Konfiguration von Leistungsbereichen müssen Sie den Fahrrad-Sportmodus aktivieren.

Sie können sieben benutzerdefinierte Leistungsbereiche einstellen (1 = niedrigster, 7 = höchster). Wenn Sie Ihren Wert für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) kennen, können Sie diesen eingeben, damit die Leistungsbereiche vom Forerunner automatisch berechnet werden.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Fahrradeinstellungen > Fahrradname > Leistungsbereiche**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **% FTP**, um Bereiche als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.

- Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.

Durchschnitt ohne Nullwerte für Leistungsdaten

Die Einstellung für den Durchschnitt ohne Nullwerte ist verfügbar, wenn Sie mit einem optionalen Leistungsmesser trainieren. Standardmäßig werden Nullwerte einbezogen, die auftreten, wenn keine Pedalumdrrehungen erfolgen.

Aktivieren oder deaktivieren Sie den Durchschnitt ohne Nullwerte, indem Sie **MODE > Einstellungen > Fahrradeinstellungen > Daten mitteln > Leistung** wählen.

Datenaufzeichnung

Wenn ein Leistungsmesser eines Drittanbieters ([Seite 26](#)) gekoppelt ist, zeichnet der Forerunner jede Sekunde Punkte auf. Bei der jede Sekunde stattfindenden Aufzeichnung von Punkten wird zwar mehr verfügbarer Speicher auf dem Forerunner beansprucht, jedoch erhalten Sie auch eine sehr genaue Aufzeichnung der Fahrt.

Waagen

Verwenden der Waage

Wenn Sie über eine Waage verfügen, die mit ANT+ kompatibel ist, kann der Forerunner Daten von der Waage auslesen.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > System > ANT+-Waage**.

- 2 Wählen Sie im Feld **Aktiviert** die Option **Ja**.
- 3 Wählen Sie **!**.

Eine Meldung wird angezeigt, wenn die Waage gefunden wurde.

- 4 Stellen Sie sich auf die Waage.

HINWEIS: Ziehen Sie bei Verwendung einer Körperanalysewaage Schuhe und Socken aus, um sicherzustellen, dass alle für die Analyse erforderlichen Parameter gelesen und aufgezeichnet werden.

- 5 Steigen Sie von der Waage.

TIPP: Falls ein Fehler auftritt, steigen Sie von der Waage, und versuchen Sie es erneut.

Auf dem Gerät werden Daten zu Gewicht, Körperfett und Flüssigkeitshaushalt angezeigt. Zusätzliche Daten der Waage werden auf dem Gerät gespeichert, und alle Daten werden beim Übertragen des Protokolls automatisch an den Computer gesendet ([Seite 30](#)).

Informationen zu Aktivsportlern

Die Einstellung für Aktivsportler wirkt sich auf bestimmte Berechnungen der Waage aus. Ein Aktivsportler ist jemand, der seit vielen Jahren intensiv trainiert (mit Ausnahme geringfügiger Verletzungen) und dessen Herzfrequenz in der Ruhephase höchstens 60 Schläge pro Minute (bpm) beträgt.

Fitnessgeräte

Mithilfe der ANT+-Technologie kann automatisch eine Verbindung zwischen Herzfrequenzsensor und Fitnessgeräten hergestellt werden, sodass Sie die Daten auf der Konsole des Geräts anzeigen können. Auf kompatiblen Fitnessgeräten ist das Logo „ANT+ Link Here“ angebracht.



Weitere Anweisungen zur Verbindungsherstellung finden Sie unter www.garmin.com/antplus.

Durchführung der Kopplung mit Fitnessgeräten

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > System > Fitnessgeräte**.
- 2 Wählen Sie im Feld **Aktiviert** die Option **Ja**.
- 3 Wählen Sie **MODE**, um die Stoppuhrseite anzuzeigen.

Das Symbol **!** blinkt. Dadurch wird angezeigt, dass die Kopplung bereit ist.

- 4 Achten Sie darauf, dass sich das Gerät in der Nähe des Logos „ANT+ Link Here“ befindet.

Eine Meldung wird angezeigt. Das Symbol **!** wird durchgehend angezeigt, wenn das Gerät mit dem Fitnessgerät gekoppelt wurde.

- 5 Starten Sie die Stoppuhr am Fitnessgerät, um mit dem Training zu beginnen.

Die Stoppuhr des Forerunner wird automatisch gestartet.

Falls bei der Kopplung Probleme auftreten, setzen Sie den Forerunner und das Fitnessgerät zurück, und versuchen Sie es erneut.

Protokoll

Der Forerunner speichert Daten basierend auf Aktivitätstyp, verwendetem Zubehör und Trainingseinstellungen. Wenn der Speicher des Forerunner voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben. Bevor Daten gelöscht werden, wird auf dem Forerunner eine Warnung angezeigt.

HINWEIS: Wenn die Stoppuhr angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokolldaten aufgezeichnet.

Geschätzter Speicher	Beschreibung der Aktivität
220 Stunden	Intelligente Aufzeichnung ohne ANT+™ -Zubehör
160 Stunden	Intelligente Aufzeichnung mit ANT+-Zubehör
48 Stunden	Aufzeichnung jede Sekunde ohne ANT+-Zubehör
42 Stunden	Aufzeichnung jede Sekunde mit ANT+-Zubehör

Anzeigen des Protokolls

Das Protokoll enthält Daten zu Datum, Uhrzeit, Distanz, Aktivitätszeit, Kalorien sowie zu durchschnittlicher und maximaler Pace oder Geschwindigkeit. Bei Schwimmaktivitäten werden auch Daten zu Schwimmszügen und zur Effizienz angezeigt. Im Protokoll können auch Daten zu Herzfrequenz, Trittfrequenz und Leistung angezeigt werden, wenn Sie den Herzfrequenzsensor, Laufsensoren, Trittfrequenzsensoren oder Leistungsmesser (optionales Zubehör) verwenden.

- 1 Wählen Sie die Option **MODE > Protokoll > Aktivitäten**.
- 2 Zeigen Sie mithilfe von ▲ bzw. ▼ die gespeicherten Aktivitäten an.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität.
- 4 Wählen Sie **Mehr anzeigen**, um Durchschnitts- und Höchstwerte anzuzeigen.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Karte**, um die Aktivität auf einer Karte anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Teilstrecken anzeigen**, um Teile einer Multisport-Aktivität anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Runden anzeigen**, um Rundendetails anzuzeigen.

- Wählen Sie **Intervalle anzeigen**, um Details zu Intervallen anzuzeigen.
- 6 Zeigen Sie mithilfe von ▲ bzw. ▼ die einzelnen Runden an.

Anzeigen des Gesamtprotokolls nach Sportart

- 1 Wählen Sie **MODE > Protokoll > Gesamt**.
- 2 Wählen Sie eine Sportart.

Anzeigen der Speicherbelegung

Wählen Sie **MODE > Protokoll > Speicherinformationen**.

Löschen des Protokolls

- 1 Wählen Sie **MODE > Protokoll > Löschen > Einzelne Aktivitäten**.
- 2 Wählen Sie mithilfe von ▲ bzw. ▼ eine Aktivität aus.
- 3 Wählen Sie **Aktivität löschen**.

Löschen alter Aktivitäten

- 1 Wählen Sie **MODE > Protokoll > Löschen > Alte Aktivitäten**.
- 2 Wählen Sie **Ja**, um Aktivitäten zu löschen, die älter sind als ein Monat.

Verwenden von Garmin Connect

Garmin Connect ist eine webbasierte Software zum Speichern und Analysieren von Daten.

- 1 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com/start auf.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Senden des Protokolls an den Computer

- 1 Schließen Sie den USB ANT Stick an einen USB-Anschluss des Computers an.

Garmin ANT Agent wird automatisch über die Treiber des USB ANT Stick installiert. Sie können USB ANT Agent herunterladen, falls die Installation nicht automatisch über die Treiber erfolgt. Rufen Sie die Website www.garminconnect.com/start auf.

- 2 Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden.
- 3 Wählen Sie **Ja**.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Senden aller Forerunner-Daten

Standardmäßig überträgt der Forerunner nur neue Aktivitäten auf den Computer. Sie können alle gespeicherten Aktivitäten an den Computer senden.

Wählen Sie **MODE > Protokoll > Alle übertragen**.

Verhindern von Datenübertragungen

Sie können das Übertragen von Daten zwischen Computer und Gerät verhindern, auch wenn der Computer gekoppelt wurde.

Wählen Sie **MODE > Einstellungen > System > Datenübertragung > Aktiviert > Nein**.

Ziele

Sie können in Garmin Connect Trainingsziele erstellen und an den Forerunner senden.

Senden von Zielen an den Forerunner

Sie müssen über ein Garmin Connect-Konto verfügen und den Forerunner über den USB ANT Stick mit dem Computer koppeln ([Seite 30](#)).

- 1 Rufen Sie www.garminconnect.com auf, und erstellen Sie ein Ziel.
- 2 Klicken Sie auf **An Gerät senden**, und warten Sie, dass das Ziel von ANT Agent gesendet wird.
- 3 Wählen Sie **MODE > Protokoll > Ziele**.

Navigation

Verwenden Sie die GPS-Navigationsfunktionen des Forerunner, um Ihren Weg auf einer Karte anzuzeigen, Positionen zu speichern, die Sie sich merken möchten, und um den Weg nach Hause zu finden.

Hinzufügen der Kartenseite

Es bietet sich an, den Forerunner vor der Verwendung der Navigationsfunktionen zur Anzeige der Karte zu konfigurieren.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > System > Karte**.
- 2 Wählen Sie im Feld **Karte** die Option **Ja**.

Anzeigen des Tracks während des Trainings

- 1 Wählen Sie **MODE**, bis die Karte angezeigt wird.
- 2 Wählen Sie **START**.

Wenn Sie die Stoppuhr starten und sich bewegen, wird auf der Karte eine gepunktete Linie angezeigt, die genau den Streckenverlauf wiedergibt. Diese gepunktete Linie wird als Track bezeichnet.

- 3 Wählen Sie ▲ bzw. ▼ , um die Karte zu vergrößern oder zu verkleinern.

Kartenmerkmale



①	Zeigt nach Norden
②	Aktuelle Position
③	Zoom-Maßstab

Speichern der Position

Jeder von Ihnen gespeicherte Punkt ist eine Position. Falls Sie sich bestimmte Stellen merken oder an einen bestimmten Ort zurückkehren möchten, können Sie eine Position markieren. Die Position wird mit Name und Symbol auf der Karte angezeigt. Sie können die Positionen jederzeit suchen, anzeigen und dorthin zurückkehren.

- 1 Begeben Sie sich zu der Stelle, die Sie als Position markieren möchten.
- 2 Wählen Sie **MODE > GPS > Position speichern**.

- 3 Geben Sie in das obere Feld einen Namen ein.
- 4 Wählen Sie **OK**.

Markieren von Positionen mithilfe von Koordinaten

- 1 Wählen Sie **MODE > GPS > Position speichern**.
- 2 Geben Sie die Koordinaten in das Feld **Position** ein.
- 3 Wählen Sie **OK**.

Navigieren zu einer Position

- 1 Wählen Sie **MODE > GPS > Zur Position gehen**.
- 2 Wählen Sie eine Position.
- 3 Wählen Sie **Gehe zu**.

Wenn Sie zu einer Position navigieren, werden die Karte und der Kompass automatisch der Seitenschleife hinzugefügt.

- 4 Wählen Sie **START**.
- 5 Wählen Sie **MODE**, um die Karte anzuzeigen.
- 6 Folgen Sie der Linie auf der Karte zur Position.

Kompassfunktionen

Auf dem Kompass deutet der Pfeil ① in Richtung der Position. Außerdem werden auf dem Kompass die Distanz ② und die Zeit ③ bis zur Position angezeigt.



Bearbeiten oder Löschen von Positionen

- 1 Wählen Sie **MODE > GPS > Zur Position gehen**.
- 2 Wählen Sie eine Position.
- 3 Bearbeiten Sie die Informationen, oder wählen Sie **Löschen**.

Navigation zurück zum Start

Damit Sie zur Startposition navigieren können, müssen Sie unter Verwendung des GPS trainieren und die Stoppuhr starten.

Sie können jederzeit während des Trainings zum Startpunkt zurückkehren.

Wählen Sie während des Trainings die Option **MODE > GPS > Zurück zum Start**.

HINWEIS: Wenn die Aufzeichnung jede Sekunde erfolgt (Seite 34), kann die Ermittlung der Startposition mehrere Sekunden dauern.

Die Karte wird angezeigt. Auf der Karte erscheint eine Linie von der aktuellen Position zum Startpunkt.

Beenden der Navigation

Wählen Sie **MODE > GPS > Navigation anhalten**.

Anzeigen von GPS-Informationen

- 1 Wählen Sie **MODE > GPS > Satelliten**.

Es werden Informationen zur Stärke des Satellitensignals angezeigt. Die schwarzen Balken kennzeichnen die Stärke der jeweils empfangenen Satellitensignale. (Die Satellitennummer wird unter dem jeweiligen Balken angezeigt.)

- 2 Zeigen Sie mithilfe von ▲ bzw. ▼ die Satellitenseite an.

Auf der Satellitenseite werden Informationen zu den GPS-Signalen angezeigt, die der Forerunner zum aktuellen Zeitpunkt empfängt.

Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter www.garmin.com/aboutGPS.

Anpassen des Geräts

Sie können die Einstellung für jeden Sport anpassen.

- 1 Halten Sie bei Bedarf die Taste **MODE** gedrückt, um den Sport zu ändern.
- 2 Wählen Sie **MODE > Einstellungen**.
- 3 Wählen Sie basierend auf dem aktiven Sport eine Einstellung aus.

Wenn der Forerunner beispielsweise auf den Fahrradmodus eingestellt ist, wählen Sie **Fahrradeinstellungen**.

- 4 Passen Sie die Einstellungen an.
Die Einstellungen werden für den aktiven Sport gespeichert.

Systemeinstellungen

Systemeinstellungen gelten für alle Sportmodi.

Wählen Sie **MODE > Einstellungen > System**.

- **Sprache:** Stellt die Sprache des Geräts ein. Das Ändern der Menüsprache wirkt sich nicht auf die Sprache der Benutzereingaben wie beispielsweise Streckenbezeichnungen aus.
- **Töne und Vibration:** Das Gerät verwendet Audiosignale für Tastenbetätigungen und Audiosignale oder Vibration für Nachrichten.

- **Anzeige:** [Seite 35](#)
- **Karte:** [Seite 35](#)
- **Zeit:** Richtet das Zeitformat und die Zeitzonen ein. **HINWEIS:** Das Gerät erkennt jedes Mal, wenn Sie Satelliten erfassen, automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.
- **Einheiten:** Richtet die Maßeinheiten für Distanz, Höhe, Gewicht, Größe, Pace, Geschwindigkeit sowie Positionsformat ein. **HINWEIS:** Beim Schwimmbadschwimmen werden Distanz und Geschwindigkeit automatisch geändert und an die Einheiten für die Schwimmbadlänge angepasst. Die Einheiten für die anderen Sportmodi bleiben erhalten.
- **ANT+-Waage:** [Seite 27](#)
- **Fitnessgeräte:** [Seite 28](#)
- **Datenaufzeichnung:** Steuert, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet.
 - **Intelligente Aufzeichnung:** Zeichnet wichtige Punkte auf, an denen Sie die Richtung oder die Geschwindigkeit ändern bzw. an denen sich Ihre Herzfrequenz ändert.
 - **Jede Sekunde:** Zeichnet jede Sekunde Punkte auf. Dabei wird eine sehr detaillierte Aufzeichnung der Aktivität erstellt, wodurch jedoch die Dateigröße der Aktivität vergrößert wird.

Datenübertragung: [Seite 30](#)

Grundeinstellungen: Ermöglicht Ihnen, beim nächsten Einschalten des Geräts den Konfigurationsassistenten auszuführen.

Anpassen der Anzeige

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > System > Anzeige**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Beleuchtungsdauer**, um festzulegen, wie lange die Beleuchtung eingeschaltet bleibt.

Verwenden Sie eine kurze Zeiteinstellung für die Hintergrundbeleuchtung, um den Akku zu schonen.
 - Wählen Sie **Kontrast**, um den Bildschirmkontrast einzustellen.

Karteneinstellungen

Wählen Sie **MODE > Einstellungen > System > Karte**.

- **Ausrichtung**
 - **Nach Norden:** Richtet die Karte so aus, dass Norden oben auf dem Bildschirm ist.
 - **In Fahrtrichtung:** Richtet die Karte so aus, dass sich die Fahrtrichtung oben im Bildschirm befindet.

- **Benutzerpositionen:** Zeigt Positionen auf der Karte an.
- **Karte:** Zeigt die Karte als Teil der **MODE**-Seitenschleife an.

Benutzerprofile

Einrichten des Benutzerprofils

Der Forerunner verwendet von Ihnen eingegebene Daten zu Ihrer Person, um präzise Laufdaten zu berechnen. Im Benutzerprofil können Informationen zu Geschlecht, Alter, Gewicht und Größe geändert werden.

- 1 Wählen Sie **MODE > Einstellungen > Benutzerprofil**.
- 2 Ändern Sie die Einstellungen.

Informationen zu Kalorien

Die Technologie zum Analysieren des Kalorienverbrauchs und der Herzfrequenz wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter www.firstbeattechnologies.com.

Informationen zu Training Effect

Mit Training Effect wird die Wirkung von Aktivitäten auf Ihre aerobe Fitness gemessen. Der Training Effect erhöht sich über die Dauer der Aktivität. Während einer erfolgreichen Aktivität steigt der Training Effect-Wert an. Dies kennzeichnet, dass die Aktivität Ihre Fitness verbessert hat.

Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet.

Während der ersten Läufe scheinen mitunter die Training Effect-Nummern (1,0 bis 5,0) ungewöhnlich hoch zu sein. Nach mehreren Aktivitäten hat das Gerät Ihre aerobe Fitness jedoch erkannt.

Training Effect	Beschreibung
1,0 bis 1,9	Verbessert die Regeneration (kurze Aktivitäten). Verbessert die Ausdauer bei längeren Aktivitäten (mehr als 40 Minuten).
2,0 bis 2,9	Erhält die aerobe Fitness.
3,0 bis 3,9	Verbessert die aerobe Fitness, wenn die Aktivität als Teil des wöchentlichen Trainingsprogramms wiederholt wird.
4,0 bis 4,9	Führt zur beträchtlichen Verbesserung Ihrer aeroben Fitness, wenn die Aktivität 1 bis 2 Mal pro Woche mit angemessener Regenerationszeit wiederholt wird.

5,0	Führt zu einer vorübergehenden Überbelastung mit großen Verbesserungen. Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie bei dieser Intensität trainieren. Es sind zusätzliche Regenerationstage erforderlich.
-----	--

Die Training Effect-Technologie wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter www.firstbeattechnologies.com.

Datenfelder

Sie können Datenfelder auf bis zu vier Trainingsseiten für jeden Sport anpassen. Die angepassten Datenfelder werden für den aktiven Sport gespeichert. Einige Datenfelder sind nicht verfügbar, da sie für einen bestimmten Sportmodus gelten.

Datenfelder mit dem Symbol * zeigen englische oder metrische Einheiten an. Datenfelder mit dem Symbol ** erfordern einen ANT+-Sensor.

Datenfeld	Beschreibung
Abschnitte *	Anzahl der Abschnitte für die Dauer der aktuellen Aktivität.

Datenfeld	Beschreibung
Abschnitte – Letzte Runde *	Anzahl der Abschnitte während der letzten beendeten Runde.
Abschnitte – Runde *	Anzahl der Abschnitte während der aktuellen Runde.
Abstieg gesamt	Gesamter negativer Höhenunterschied für die aktuelle Aktivität.
Anstieg gesamt	Gesamter positiver Höhenunterschied für die aktuelle Aktivität.
Bahnen	Anzahl der vollendeten Bahnen.
Bahnen – Intervall	Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.
Bahnen – Letztes Intervall	Anzahl der Bahnen während des letzten beendeten Intervalls.
Distanz *	Während der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.
Distanz – Intervall *	Während des aktuellen Schwimmintervalls zurückgelegte Distanz.
Distanz – Letzte Runde *	Während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.

Datenfeld	Beschreibung
Distanz – Letztes Intervall *	Während des letzten beendeten Schwimmintervalls zurückgelegte Distanz.
Distanz – Nautisch *	In nautischen Kilometern oder nautischen Meilen zurückgelegte Distanz.
Distanz – Runde *	Während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.
Durchschnittliche Herzfrequenz **	Durchschnittliche Herzfrequenz für die Dauer der aktuellen Aktivität.
Durchschnittliche Herzfrequenz % HFR **	Mittlerer Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in der Ruhephase) der Aktivität.
Durchschnittliche Herzfrequenz % Max. **	Mittlerer Prozentsatz der höchsten Herzfrequenz während der Aktivität.
Durchschnittliche Rundenzeit	Durchschnittliche Zeit, die für die Vollendung der bisherigen Runden benötigt wurde.
Durchschnittsgeschwindigkeit *	Durchschnittliche Geschwindigkeit der Aktivität.
Effizienz – Intervall	Effizienzindex beim Schwimmen während des aktuellen Intervalls.

Datenfeld	Beschreibung
Effizienz – Letzte Bahn	Durchschnittlicher Effizienzindex beim Schwimmen während der letzten beendeten Schwimmbadlänge.
Effizienz – Letztes Intervall	Effizienzindex beim Schwimmen während des letzten beendeten Intervalls.
Effizienz – Ø	Durchschnittlicher Effizienzindex beim Schwimmen während der aktuellen Aktivität (Seite 20).
Geschwindigkeit (nautisch)	Aktuelle Geschwindigkeit in Knoten.
Geschwindigkeit (vertikal) *	Aufstiegs- bzw. Abstiegsrate in Fuß oder Metern pro Stunde.
Geschwindigkeit – Letzte Runde *	Durchschnittsgeschwindigkeit während der letzten beendeten Runde.
Geschwindigkeit – VG – 30s	Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Vertikalgeschwindigkeit).
Geschwindigkeit *	Aktuelle Geschwindigkeit.
GPS-Genauigkeit *	Die Fehlertoleranz für Ihre genaue Position. Beispielsweise liegt die GPS-Genauigkeit für Ihren Standort bei +/-3,66 m (12 Fuß).

Datenfeld	Beschreibung
Herzfrequenz **	Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (Beats per Minute).
Herzfrequenz (% HFR) **	Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).
Herzfrequenz (% max.) **	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.
Herzfrequenz (Letzte Runde) **	Durchschnittliche Herzfrequenz während der letzten beendeten Runde.
Herzfrequenz (Runde) **	Durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Herzfrequenz – Runden-HFR % **	Mittlerer Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) der Runde.
Herzfrequenzbereich **	Aktueller Herzfrequenzbereich (1 bis 5). Die Standardbereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil, der maximalen Herzfrequenz sowie der Herzfrequenz in der Ruhephase.
Herzfrequenzkurve **	Linien diagramm des aktuellen Herzfrequenzbereichs (1 bis 5).

Datenfeld	Beschreibung
HF (Runde max. %) **	Mittlerer Prozentsatz der höchsten Herzfrequenz während der Runde.
Höhe *	Höhe über/unter dem Meeresspiegel.
Kalorien	Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.
Kalorien (Fett)	Menge der verbrannten Fettkalorien. New Leaf®-Einschätzung erforderlich.
Leistung **	Aktuelle Leistungsabgabe in Watt.
Leistung (Kilojoule) **	Gesamtbetrag (kumulativ) der Leistungsabgabe in Kilojoule.
Leistung (max.) **	Höchste Leistung, die während der aktuellen Aktivität erzielt wurde.
Leistung – 30s Ø **	Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Leistungsabgabe).
Leistung – 3s Ø **	Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe).
Leistung – letzte Runde **	Durchschnittliche Leistungsabgabe während der letzten beendeten Runde.
Leistung – Ø **	Durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Strecke.

Datenfeld	Beschreibung
Leistung – Runde **	Durchschnittliche Leistungsabgabe während der aktuellen Runde.
Leistung – Runde maximal **	Höchste Leistung, die während der aktuellen Runde erzielt wurde.
Leistung – Watt/kg **	Betrag der Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.
Leistungsbereich **	Aktueller Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 7) basierend auf Ihrem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.
Letzte Rundenzeit	Zeit für die letzte beendete Runde.
Max. Geschwindigkeit *	Höchstgeschwindigkeit, die während der aktuellen Aktivität erzielt wurde.
Neigung	Berechnung des Höhenunterschieds über die Strecke. Wenn Sie beispielsweise pro 10 m Anstieg (Höhe) 200 m zurücklegen (Distanz), beträgt die Neigung 5 %.
Pace	Gegenwärtige Pace.
Pace – Durchschnitt	Durchschnittspace für die Dauer der aktuellen Aktivität.
Pace (Runde)	Durchschnittspace während der aktuellen Runde.

Datenfeld	Beschreibung
Pace – Intervall	Durchschnittspace während des aktuellen Schwimmintervalls.
Pace – Letzte Bahn	Durchschnittspace während der letzten beendeten Bahn.
Pace – Letzte Runde	Durchschnittspace während der letzten beendeten Runde.
Pace – Letztes Intervall	Durchschnittspace während des letzten beendeten Schwimmintervalls.
Richtung	Die Richtung, in die Sie sich bewegen.
Runden	Anzahl der vollendeten Runden.
Rundengeschwindigkeit *	Durchschnittsgeschwindigkeit während der aktuellen Runde.
Rundenzeit	Zeit für die aktuelle Runde.
Sonnenaufgang	Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
Sonnenuntergang	Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
Sport	Symbol für den aktuellen Sportmodus.
Schwimmstil	Der während des aktuellen Intervalls ermittelte Schwimmstil (Seite 20).

Datenfeld	Beschreibung
Schwimmstil – Letzte Bahn	Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.
Schwimmstil – Letztes Intervall	Der während des letzten beendeten Intervalls ermittelte Schwimmstil.
Swolf – Intervall	Der Swolfwert während des aktuellen Intervalls.
Swolf – Letzte Bahn	Der Swolfwert während der letzten beendeten Bahn.
Swolf – Letztes Intervall	Der Swolfwert während des letzten beendeten Intervalls.
Swolf – Ø	Der Swolfwert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Züge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind (Seite 20). Der Durchschnittswert gilt für die gesamte Aktivität.
Training Effect (TE) **	Aktuelle Wirkung (1,0 bis 5,0) auf die aerobe Fitness (Seite 35).
Trittfrequenz **	Beim Laufen wird die Trittfrequenz in Schritten pro Minute (spm) gemessen. Beim Radfahren wird die Trittfrequenz in Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (rpm) gemessen.

Datenfeld	Beschreibung
Trittfrequenz (Durchschnitt) **	Durchschnittliche Trittfrequenz für die Dauer Ihrer aktuellen Aktivität.
Trittfrequenz (Letzte Runde) **	Durchschnittliche Trittfrequenz während der letzten beendeten Runde.
Trittfrequenz (Runde) **	Durchschnittliche Trittfrequenz während der aktuellen Runde.
Uhrzeit	Aktuelle Tageszeit, basierend auf Ihren Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).
Verstrichene Zeit	Insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie beispielsweise 10 Minuten lang laufen, die Stoppuhr dann für 5 Minuten anhalten und sie danach wieder starten und 20 Minuten lang laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.
Zeit	Stoppuhr-Zeit.
Zeit – Intervall	Zeit für das aktuelle Schwimmintervall.
Zeit – Letztes Intervall	Zeit für das letzte beendete Schwimmintervall.

Datenfeld	Beschreibung
Zugdistanz – Intervall *	Durchschnittliche Zugdistanz während des aktuellen Intervalls.
Zugdistanz – Letztes Intervall	Durchschnittliche Zugdistanz während des letzten beendeten Intervalls.
Zugdistanz – \emptyset *	Durchschnittliche, mit einem Schwimmzug zurückgelegte Distanz.
Züge	Anzahl der Züge für die Dauer der aktuellen Aktivität.
Züge – Intervall	Anzahl der Züge während des aktuellen Intervalls.
Züge – Letzte Bahn	Anzahl der Züge während der letzten beendeten Bahn.
Züge – Letztes Intervall	Anzahl der Züge während des letzten beendeten Intervalls.
Züge – \emptyset	Durchschnittliche Anzahl der Züge pro Bahn für die Dauer der aktuellen Aktivität.
Züge pro Bahn – Letztes Intervall	Durchschnittliche Anzahl der Züge pro Bahn für das letzte beendete Intervall.

Datenfeld	Beschreibung
Zugzahl	Durchschnittliche Schwimmzüge pro Minute (spm) für eine Schwimmaktivität. Dieser Wert ähnelt der Trittfrequenz beim Laufen oder Radfahren.
Zugzahl – Intervall	Zugzahl während des aktuellen Intervalls.
Zugzahl – Letzte Bahn	Zugzahl während der letzten beendeten Bahn.
Zugzahl – Letztes Intervall	Zugzahl während des letzten beendeten Intervalls.

Geräteinformationen

Pflegen des Geräts

HINWEIS

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.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

Reinigen des Geräts

- 1 Verwenden Sie ein weiches Tuch, das leicht mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
- 2 Wischen Sie das Gerät trocken.



Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt reinigen.

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

- Ausführliche Anweisungen zum Waschen finden Sie unter www.garmin.com/HRMcare.
- Spülen Sie den Gurt nach jeder Verwendung ab.
- Waschen Sie den Gurt nach jeder siebten Verwendung. Die Reinigungsmethode ist von den auf dem Gurt aufgedruckten Symbolen abhängig.

Waschmaschine	
Handwäsche	

- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.

- Verlängern Sie die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem Sie das Modul entfernen, wenn es nicht verwendet wird.



Technische Daten

Technische Daten: Forerunner

Akkutyp	620 mAh, prismatischer Lithium-Ionen-Akku
Akkulebensdauer	Die jeweilige Akkulebensdauer hängt von der Nutzung des GPS, der Beleuchtung und der Nutzung von ANT+-Geräten ab. Mit eingeschaltetem GPS-Modus hält der voll aufgeladene Akku im Forerunner bis zu 20 Stunden.
Wasserbeständig	Wasserbeständig bis 50 m (164 Fuß)
Betriebs-temperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4 GHz/ANT+- Funkübertragungsprotokoll

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Akkutyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt (Seite 44)
Akkulebensdauer	Ca. 4,5 Jahre (1 Stunde pro Tag)

Wasserbeständig	30 m (98,4 Fuß) Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten an das GPS-Gerät.
Betriebstemperatur	-5 °C bis 50 °C (23 °F bis 122 °F) HINWEIS: Tragen Sie bei kaltem Wetter entsprechende Kleidung, um die Temperatur des Herzfrequenzsensors in etwa auf Körpertemperatur zu halten.
Funkfrequenz/Protokoll	2,4 GHz/ANT+- Funkübertragungsprotokoll

Technische Daten: USB ANT Stick

Stromversorgung	USB
Betriebstemperatur	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4 GHz/ANT+- Funkübertragungsprotokoll
Übertragungsreichweite	Ca. 5 m (16,4 Fuß)

Batterie des Herzfrequenzsensors



WARNUNG

Verwenden Sie zum Entnehmen von auswechselbaren Batterien keine scharfen Gegenstände.

Wenden Sie sich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle. Material: Perchlorate – möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe

www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

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



- 3 Warten Sie 30 Sekunden.

- 4 Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen muss.

HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

- 5 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die Schrauben ein.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgetauscht haben, müssen Sie ihn wieder mit dem Gerät koppeln ([Seite 22](#)).

Anhang

Registrieren des Geräts

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus.

- Rufen Sie die Website <http://my.garmin.com> auf.
- Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Fotokopie an einem sicheren Ort auf.

Radgröße und -umfang

Die Radgröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Informationen zum Ändern des Fahrradprofils finden Sie auf [Seite 18](#).

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

Radgröße	L (mm)
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

Radgröße	L (mm)
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

Fehlerbehebung

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect

Sie müssen über ein Garmin Connect-Konto verfügen und den Forerunner über den USB ANT Stick mit dem Computer koppeln ([Seite 30](#)).

- 1 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.

Wenn neue Software zur Verfügung steht, erinnert Garmin Connect Sie daran, die Software zu aktualisieren.

- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Achten Sie darauf, dass das Gerät den Erfassungsbereich (3 m) des Computers während der Aktualisierung nicht verlässt.

Weitere Informationsquellen

Weitere Informationen zu diesem Produkt finden Sie auf der Garmin-Website.

- 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, um Informationen zu optionalem Zubehör und Ersatzteilen zu erhalten.

Forerunner – Fehlerbehebung

Problem	Lösung
Die Tasten reagieren nicht. Wie kann ich das Gerät zurücksetzen?	<ol style="list-style-type: none"> 1 Halten Sie ⓘ gedrückt, bis sich der Bildschirm abschaltet. 2 Halten Sie ⓘ gedrückt, bis sich der Bildschirm einschaltet. <p>HINWEIS: Bei diesem Vorgang werden weder Daten noch Einstellungen gelöscht.</p>
Ich möchte alle Benutzerdaten vom Gerät löschen.	<p>HINWEIS: Mit diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten gelöscht. Das Protokoll wird jedoch nicht gelöscht.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Schalten Sie das Gerät aus. 2 Halten Sie die Taste MODE gedrückt, und schalten Sie das Gerät ein. 3 Wählen Sie Ja.
Wie setze ich das Gerät auf die ursprünglichen Werkseinstellungen zurück?	<ol style="list-style-type: none"> 1 Halten Sie die Tasten MODE und ENTER gedrückt, und halten Sie ⓘ gedrückt. 2 Lassen Sie ⓘ los, und lassen Sie dann die Tasten MODE und ENTER los.
Das Gerät erfasst keine Satellitensignale.	<ol style="list-style-type: none"> 1 Bringen Sie das Gerät ins Freie, abseits von Parkhäusern, hohen Gebäuden und Bäumen. 2 Behalten Sie die Position einige Minuten lang bei.
Einige meiner Daten fehlen im Protokoll.	Wenn der Speicher des Geräts voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben. Übertragen Sie Daten regelmäßig auf den Computer, um Datenverlust zu vermeiden.
Wo sind die Informationen zur Softwareversion zu finden?	Wählen Sie MODE > Einstellungen > Informationen zum Forerunner , um wichtige Softwareinformationen und die Geräte-ID anzuzeigen.
Wie kann ich Sportarten schnell ändern?	Halten Sie MODE gedrückt.
Wie erhalte ich eine New Leaf-Einschätzung?	Rufen Sie die Website www.newleaffitness.com auf. In einigen Fitness-Studios können Sie ebenfalls eine Einschätzung erhalten.

ANT+-Sensor – Fehlerbehebung

Problem	Lösung
Ich habe einen ANT+-Sensor eines Drittanbieters.	Vergewissern Sie sich, dass das Gerät mit dem Forerunner kompatibel ist (www.garmin.com/intosports).
Ich habe die Batterie des Zubehörs ausgewechselt.	Sie müssen den Sensor erneut mit dem Forerunner koppeln (Seite 22).
Die Herzfrequenzdaten sind ungenau oder unregelmäßig.	<ul style="list-style-type: none">• Vergewissern Sie sich, dass der Herzfrequenzsensor eng an Ihrem Körper anliegt.• Wärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten lang auf.• Feuchten Sie die Elektroden und den Kontaktstreifen erneut an. Verwenden Sie hierzu Wasser, Speichel oder Elektrodengel.• Waschen Sie den Gurt nach jeder siebten Verwendung (Seite 42).• Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie, wenn möglich, Ihr Hemd an. Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.• Entfernen Sie sich von Quellen starker elektromagnetischer Felder und drahtlosen 2,4-GHz-Sensoren, die die Funktion Ihres Herzfrequenzsensors beeinträchtigen können. Zu Interferenzquellen zählen z. B. Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

Berechnen von Herzfrequenzbereichen

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

Index

A

Aktivsportler 28
Alarme 9–10
Anpassen
 Datenfelder 36
 Einstellungen 34
ANT+
 Fahrradsensoren 26
 Fitnessgeräte 28
 Herzfrequenzsensor 22
 koppeln 22
 Laufsensor 24
 Leistungsmesser 26
 USB ANT Stick 30
 Waage 27
Auto Lap 11–12
Auto Pause 12
Auto-Seitenwechsel 12

B

Barometrischer Höhenmesser 6
Batterie 3, 43
 Herzfrequenzsensor 44
Beinschläge 21
Beleuchtung 4, 5, 35
Benutzerprofil 35

C

Countdown-Stoppuhr 21

D

Datenaufzeichnung 27, 33, 34
Datenfelder 36
Distanz
 Alarme 9
 Datenfelder 37
Durchschnitt ohne Null 26, 27

E

Effizienzindex 20
Einstellungen 34
Erfassen von Satellitensignalen 47

F

Fahrradsensoren 26
Fehlerbehebung 46, 47
Fitnessgeräte 28

G

Garmin Connect 30, 46
Gehpausen 10
Geschwindigkeit 24, 38
GPS 4, 18, 33
 Genauigkeit 38
 Navigation 31
GSC 10 26

H

Herzfrequenz
 Alarme 9
 Bereiche 23–24
 Datenfelder 38–39
Herzfrequenzsensor 43
 Batterie 44
 fehlerbehebung 48
 koppeln 22
 reinigen 42
Höhe
 barometrischer Höhenmesser 6
 Datenfelder 39

I

Intelligente Aufzeichnung 34
Intervalle beim Schwimmen 20
Intervalltrainings 14

K

Kalibrieren
 barometrischer Höhenmesser 6
 Laufsensor 25–26
Kalorien
 Alarme 9
 Datenfelder 39
 Verbrauch 35
Karte 31, 35
Kompass 33
Koordinaten 32
Koppeln von ANT+-Sensoren 22
Korrosion 3

L

- Laden 3
- Laufsensor 24, 25–26
- Leistung
 - Bereiche 27
 - Datenfelder 39
 - Daten mitteln 27
 - Meter 26
- Löschen von Benutzerdaten 47

M

- Maßeinheiten 34
- Multisport 8

N

- Navigation
 - Zurück zum Start 33
- Neigung 39
- New Leaf 39, 47

P

- Pace 39
- PC-Kopplung 30
- Positionen 32, 35
- Profil 35
- Protokoll 29
 - anzeigen 47
 - fehlt 47

R

- Radgröße 45
- Registrieren des Geräts 44
- Reifengröße 45
- Reinigen 42

S

- Satellitensignale 47
- Schwimmen 19
- Schwimmstil 20
- Sicherheit 3
- Software-Updates 46
- Speicher in Stunden 29
- Speichern von Aktivitäten 8
- Sportmodi
 - ändern 7
- Sprache 34
- Strecken 16–18
- Swolfwert 20
- Symbole 5

T

- Tasten 5
 - sperrern 6
 - Töne 34
- Technische Daten 43
- Timer 7
 - Countdown 21
- Töne
 - Tasten 34
- Tracks 31
- Training Effect 35, 40

Training im Gebäude 18

- Trainings
 - benutzerdefiniert 15
 - Intervall 14
 - Multisport 8
- Triathlon-Training 8
- Trittfrequenz
 - Alarmer 9
 - Datenfelder 40
 - Sensoren 26
 - Training 26

U

- Übertragen von Daten 31
- Übungszüge 21
- USB ANT Stick 30, 43

V

- Virtual Partner 12
- Virtual Racer 13

W

- Waage 5, 27
- Wasserbeständig 19, 43

Z

- Zeit
 - Alarmer 9
 - Bereiche 34
 - Datenfelder 41
 - Ziele 31
 - Zurücksetzen des Geräts 47
 - Zurück zum Start 33



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



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 – 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business
Park, Southampton, Hampshire,
SO40 9LR, Großbritannien

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.,
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

