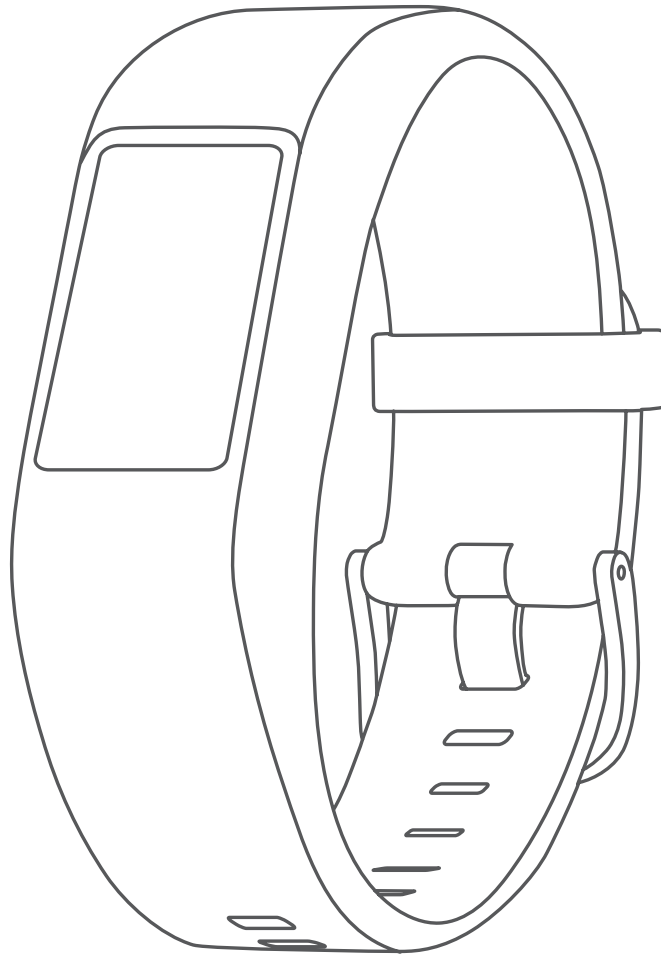




VÍVOSPORT™

Benutzerhandbuch

© 2017 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, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® und VIRB® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Virtual Pacer™ und vivosport™ 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® ist eine Marke von Apple Inc. und ist in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. 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: A03193

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Einschalten und Einrichten des Geräts	1
Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz	1
Verwenden des Geräts	1
Verwenden der Displaybeleuchtung	1
Widgets	1
Automatisches Ziel	2
Inaktivitätsstatus	2
Anzeigen der Herzfrequenzkurve	2
Intensitätsminuten	2
Verbessern der Genauigkeit der Kaloriendaten	2
Herzfrequenzvariabilität und Stresslevel	3
Schlafüberwachung	3
VIRB Fernbedienung	3
Training	3
Aufzeichnen von Aktivitäten mit Zeitangabe	3
Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten	3
Einrichten des Laufmodus	4
Alarmer	4
Markieren von Runden	4
Verwenden der Auto Pause® Funktion	5
Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte	5
Informationen zur VO2max-Berechnung	5
Uhr	5
Verwenden der Stoppuhr	5
Starten des Countdown-Timers	5
Verwenden des Weckers	5
Bluetooth Online-Funktionen	5
Anzeigen von Benachrichtigungen	6
Verwalten von Benachrichtigungen	6
Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones	6
Verwenden des DND-Modus	6
Protokoll	6
Anzeigen des Protokolls	6
Persönliche Rekorde	6
Garmin Connect	7
Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App	7
Synchronisieren von Daten mit dem Computer	7
Anpassen des Geräts	7
Sperren und Entsperren des Touchscreens	7
Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk	7
Geräteeinstellungen	8
Garmin Connect Einstellungen	8
Geräteinformationen	9
Technische Daten	9
Aufladen des Geräts	9
Pflege des Geräts	10
Fehlerbehebung	10
Ist mein Smartphone mit meinem Gerät kompatibel?	10
Das Telefon stellt keine Verbindung zum Gerät her	10
Fitness Tracker	10
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten	11
Mein Gerät zeigt nicht die aktuelle Zeit an	11
Erfassen von Satellitensignalen	11
Optimieren der Akku-Laufzeit	11
Wiederherstellen aller Standardeinstellungen	11
Produkt-Updates	11
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile	11
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express	12

Weitere Informationsquellen	12
Anhang	12
Fitnessziele	12
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen	12
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen	12
VO2max-Standard-Bewertungen	12
BSD 3-Clause License	12
Index	14

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.

Einschalten und Einrichten des Geräts

Damit Sie das Gerät verwenden können, müssen Sie es an eine Stromquelle anschließen, um es einzuschalten.

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

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect Mobile App.
- 2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Ladeanschluss am Gerät.



- 3 Schließen Sie das USB-Kabel an eine Stromquelle an, um das Gerät einzuschalten (*Aufladen des Geräts, Seite 9*). Hello! wird angezeigt, wenn sich das Gerät einschaltet.



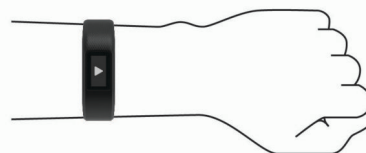
- 4 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
 - Wenn dies das erste Gerät ist, das Sie mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
 - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Nach der erfolgreichen Kopplung wird das Gerät neu gestartet. Das Gerät führt automatisch eine Synchronisierung durch, wenn Sie die Garmin Connect Mobile App öffnen.

Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz

- Tragen Sie das vivosport Gerät oberhalb des Handgelenkknochens.

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



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

- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 11*.
- Weitere Informationen zur Genauigkeit der Herzfrequenzmessung am Handgelenk sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Verwenden des Geräts



Streichen	Streichen Sie über den Touchscreen ①, um Widgets und Menüoptionen zu durchblättern.
Gedrückt halten	Halten Sie den Touchscreen gedrückt, um das Menü zu öffnen und zu schließen.
Tippen	Tippen Sie auf den Touchscreen, um eine Auswahl zu treffen. Tippen Sie auf ↶, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
Zweimal tippen	Tippen Sie während einer Aktivität mit Zeitangabe zweimal auf den Touchscreen, um eine Aktivität zu starten und zu stoppen.
Armbewegungen	Drehen Sie das Handgelenk zum Körper, und heben Sie den Arm an, um die Beleuchtung einzuschalten. Drehen Sie das Handgelenk vom Körper weg, um die Beleuchtung auszuschalten.

Verwenden der Displaybeleuchtung

- Sie können jederzeit auf den Touchscreen tippen oder darüber streichen, um die Beleuchtung einzuschalten.
HINWEIS: Durch Alarmer und Nachrichten wird die Beleuchtung automatisch aktiviert.
- Drehen Sie das Handgelenk zum Körper, und heben Sie den Arm an, um die Beleuchtung einzuschalten. Dies ist jederzeit möglich.
- Passen Sie die Helligkeit der Beleuchtung und das Zeitlimit an (*Anzeigeeinstellungen, Seite 8*).

Widgets

Auf dem Gerät sind Widgets vorinstalliert, die auf einen Blick Informationen liefern. Streichen Sie über den Touchscreen, um die Widgets zu durchblättern. Sie können auf Widgets tippen, um zusätzliche Informationen anzuzeigen, z. B. eine Grafik Ihrer

Herzfrequenz und Ihre Gesamtschrittzahl des vorherigen Tages. Zur Verwendung einiger Widgets muss ein Smartphone gekoppelt sein.

HINWEIS: Verwenden Sie die Garmin Connect Mobile App, um das Displaydesign auszuwählen und Widgets hinzuzufügen oder zu entfernen, beispielsweise Musikfunktionen für das Smartphone.

	Die aktuelle Uhrzeit und das Datum. Die Uhrzeit und das Datum werden automatisch eingestellt, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst. Das Gerät aktualisiert die Uhrzeit und das Datum, wenn Sie es mit einem Smartphone oder Computer synchronisieren.
	Die Gesamtanzahl an Schritten für den Tag und das Tagesziel Schritte. Das Gerät ist lernfähig und schlägt Ihnen für jeden Tag ein neues Tagesziel für Schritte vor.
	Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) und der Durchschnitt der Herzfrequenz in Ruhe für sieben Tage.
	Die Gesamtanzahl der hochgestiegenen Etagen und das Tagesziel für hochgestiegene Etagen..
	Die Distanz in Kilometern oder Meilen, die Sie am Tag zurückgelegt haben.
	Die Gesamtanzahl der Intensitätsminuten und das Wochenziel.
	Der Kalorienverbrauch für den Tag, einschließlich Aktiv-Kalorien und Kalorien in Ruhe.
	Ihr aktueller Stresslevel. Das Gerät misst die Herzfrequenzvariabilität, während Sie inaktiv sind, um den Stresslevel zu ermitteln. Eine niedrige Zahl kennzeichnet einen geringeren Stresslevel.
	Die aktuelle Temperatur und Wettervorhersage von einem gekoppelten Smartphone.
	Benachrichtigungen vom Smartphone (entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen Ihres Smartphones), darunter Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr.
	Funktionen für den Music Player Ihres Smartphones.
	Funktionen für eine gekoppelte VIRB® Action-Kamera (separat erhältlich).

Automatisches Ziel

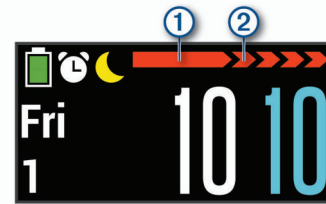
Das Gerät erstellt automatisch ein Tagesziel für Ihre Schritte, basierend auf Ihrem aktuellen Aktivitätsgrad. Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zeigt das Gerät Ihren Fortschritt in Bezug auf Ihr Tagesziel an ①.



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

Inaktivitätsstatus

Bei langem Sitzen kann sich die Stoffwechsellaage negativ ändern. Der Inaktivitätsstatus erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität wird der Inaktivitätsstatus ① angezeigt. Nach jeder Inaktivität von 15 Minuten werden weitere Segmente ② hinzugefügt.



Setzen Sie den Aktivitätsstatus zurück, indem Sie eine kurze Strecke gehen.

Anzeigen der Herzfrequenzkurve

In der Herzfrequenzkurve werden die Herzfrequenz für die letzte Stunde, die niedrigste Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) und die höchste Herzfrequenz in diesem Zeitraum angezeigt.

- 1 Streichen Sie über das Display, um die Herzfrequenzseite anzuzeigen.
- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen, um die Herzfrequenzkurve 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 auf sowie die Zeit, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbringen (zum Einschätzen der hohen Intensität sind Herzfrequenzdaten erforderlich). Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität, die Sie mindestens 10 Minuten lang durchgehend ausüben, werden zum Erreichen Ihres Wochenziels für Intensitätsminuten angerechnet. Das Gerät addiert die Anzahl der Minuten mit mäßiger und mit hoher Aktivität. Die Gesamtzahl der Minuten mit hoher Intensität wird beim Addieren verdoppelt.

Sammeln von Intensitätsminuten

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

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

Verbessern der Genauigkeit der Kaloriendaten

Das Gerät berechnet Ihren Kalorienverbrauch des aktuellen Tags. Sie können die Genauigkeit dieser Berechnung erhöhen, indem Sie im Freien 15 Minuten lang zügig gehen oder laufen.

- 1 Streichen Sie über das Display, um die Kalorienseite anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie ①.

HINWEIS: Wenn die Kaloriendaten kalibriert werden müssen, wird ① angezeigt. Diese Kalibrierung muss nur einmal durchgeführt werden. Wenn Sie bereits eine Geh- oder Laufaktivität mit Zeitangabe aufgezeichnet haben, wird ① evtl. nicht angezeigt.

- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Herzfrequenzvariabilität und Stresslevel

Das Gerät analysiert die Herzfrequenzvariabilität, während Sie inaktiv sind, um Ihren Gesamtstress zu ermitteln. Training, körperliche Bewegung, Schlaf, Nahrung und der Stress des täglichen Lebens wirken sich auf den Stresslevel aus. Der Stresslevel wird auf einer Skala von 0 bis 100 angegeben. Dabei repräsentiert ein Wert zwischen 0 und 25 einen Ruhezustand. Werte zwischen 26 und 50 stellen einen niedrigen Stresswert dar, 51 bis 75 kennzeichnen einen mittleren Stresswert und 76 bis 100 einen hohen Stresswert. Wenn Sie Ihren Stresslevel kennen, können Sie anstrengende Momente im Laufe des Tages identifizieren. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie das Gerät beim Schlafen tragen.

Synchronisieren Sie das Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto, um den ganztägigen Stresslevel, langfristige Trends und zusätzliche Details anzuzeigen.

Anzeigen der Stresslevelgrafik

Die Stresslevelgrafik zeigt Ihren Stresslevel der letzten Stunde an.

- 1 Streichen Sie über das Display, um die Stresslevelseite anzuzeigen.
- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen, um die Stresslevelgrafik anzuzeigen.

Starten eines Entspannungstimers

Sie können den Entspannungstimer starten, um mit einer Atemübung zu beginnen.

- 1 Streichen Sie über das Display, um die Stresslevelseite anzuzeigen.
- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen.
Die Stresslevelgrafik wird angezeigt.
- 3 Streichen Sie über das Display, um **Entspannungstimer** auszuwählen.
- 4 Wählen Sie ▲ bzw. ▼, um den Entspannungstimer einzurichten.
- 5 Tippen Sie auf die Mitte des Touchscreens, um die Zeit auszuwählen und zur nächsten Seite zu wechseln.
- 6 Tippen Sie zweimal auf den Touchscreen, um den Entspannungstimer zu starten.
- 7 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 8 Zeigen Sie nach Ablauf des Entspannungstimers Ihren aktuellen Stresslevel an.

Schlafüberwachung

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

HINWEIS: Nickerchen werden den Schlafstatistiken nicht hinzugefügt.

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 müssen Sie auf dem vivosport Gerät die

VIRB Seite aktivieren (*Geräteeinstellungen im Garmin Connect Konto, Seite 9*).

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
- 2 Streichen Sie auf dem vivosport Gerät über das Display, um die **VIRB** Seite anzuzeigen.
- 3 Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit der VIRB Kamera herstellt.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie , um Video aufzuzeichnen.
Auf dem vivosport Gerät wird der Videozähler angezeigt.
 - Wählen Sie , um die Videoaufnahme anzuhalten.
 - Wählen Sie , um ein Foto aufzunehmen.

Training

Aufzeichnen von Aktivitäten mit Zeitangabe

Sie können eine Aktivität mit Zeitangabe aufzeichnen, die Sie speichern und an das Garmin Connect Konto senden können.

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Streichen Sie über das Display, um eine Aktivität auszuwählen:
 - Wählen Sie  für das Gehen.
 - Wählen Sie  für das Lauftraining.
 - Wählen Sie  für das Radfahrtraining.
 - Wählen Sie  für Cardio-Aktivitäten.
 - Wählen Sie  für das Krafttraining.
 - Wählen Sie  für andere Aktivitätstypen.
- 4 Wählen Sie **Im Freien** oder **Drinnen**.
- 5 Wenn das Training im Freien ausgewählt ist, gehen Sie nach draußen, und warten Sie, bis das Gerät GPS-Satelliten erfasst hat.
Es kann einige Minuten dauern, bis Satellitensignale empfangen werden. Wenn Satelliten erfasst wurden, wird eine Nachricht angezeigt.
- 6 Tippen Sie zweimal auf den Touchscreen, um den Timer zu starten.
- 7 Starten Sie die Aktivität.
- 8 Streichen Sie über das Display, um weitere Datenseiten anzuzeigen.
- 9 Tippen Sie nach Abschluss der Aktivität zweimal auf den Touchscreen, um den Timer zu stoppen.
TIPP: Tippen Sie zweimal auf den Touchscreen, um den Timer fortzusetzen.
- 10 Streichen Sie über das Display, um eine Option auszuwählen:
 - Wählen Sie , um die Aktivität zu speichern.
 - Wählen Sie , um die Aktivität zu löschen.

Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

Während einer Krafttrainingsaktivität können Sie Übungssätze aufzeichnen. Ein Satz sind mehrere Wiederholungen einer einzelnen Bewegung.

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie  > .
- 3 Tippen Sie zweimal auf den Touchscreen, um den Timer zu starten.
- 4 Starten Sie den ersten Übungssatz.

Das Gerät zählt die Wiederholungen. Der Wiederholungszähler wird nach Abschluss von mindestens 6 Wiederholungen angezeigt.

- 5 Streichen Sie über das Display, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
- 6 Wählen Sie ➔, um einen Übungssatz zu beenden. Es wird ein Erholungs-Timer angezeigt.
- 7 Wählen Sie während einer Erholungsphase eine Option:
 - Streichen Sie über den Touchscreen, um weitere Datenseiten anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Wdh. bearb.**, gefolgt von ▲ bzw. ▼, und tippen Sie auf die Mitte des Touchscreens, um die Anzahl der Wiederholungen zu bearbeiten.
- 8 Wählen Sie ➔, um den nächsten Übungssatz zu starten.
- 9 Wiederholen Sie die Schritte 6 bis 8, bis die Aktivität abgeschlossen ist.
- 10 Tippen Sie zweimal auf den Touchscreen, um den Timer zu stoppen.
- 11 Streichen Sie über das Display, um eine Option auszuwählen:
 - Wählen Sie ☑, um die Aktivität zu speichern.
 - Wählen Sie ☒, um die Aktivität zu löschen.

Tipps zum Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

- Blicken Sie nicht auf das Gerät, während Sie Wiederholungen durchführen.
Sie sollten nur am Anfang und am Ende jedes Satzes und während Erholungsphasen mit dem Gerät interagieren.
 - Konzentrieren Sie sich auf Ihre Form, wenn Sie Wiederholungen durchführen.
 - Führen Sie Körpergewichtsübungen oder Übungen mit Hanteln durch.
 - Führen Sie Wiederholungen mit einem gleichmäßigen, großen Bewegungsbereich durch.
Jede Wiederholung wird gezählt, wenn der Arm, an dem das Gerät getragen wird, in die Ausgangsposition zurückkehrt.
- HINWEIS:** Beinübungen werden evtl. nicht gezählt.
- Speichern Sie die Krafttrainingsaktivität, und übertragen Sie sie in Ihr Garmin Connect Konto.
Verwenden Sie die Tools im Garmin Connect Konto, um die Aktivitäten-Details anzuzeigen und zu bearbeiten.

Einrichten des Laufmodus

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
 - 2 Wählen Sie ⌘ > 🏃.
 - 3 Wählen Sie **Im Freien** oder **Drinne**.
 - 4 Wählen Sie **Laufmodus**.
 - 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Ohne**, um mit Ihrer eigenen Pace und ohne Laufmodusalarne im Freien oder im Gebäude zu laufen.
HINWEIS: Dies ist der Standardlaufmodus.
 - Wählen Sie **Lauf./Gehen**, um mit zeitgesteuerten Lauf- und Gehintervallen zu trainieren.
 - Wählen Sie **Virtual Pacer**, um für ein Paceziel zu trainieren.
- HINWEIS:** Im Garmin Connect Konto können Sie die Lauf-/Gehintervalle und das Paceziel anpassen ([Aktivitätsprofileinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto, Seite 9](#)).
- 6 Beginnen Sie ein Lauftraining.

Jedes Mal, wenn Sie ein Intervall beenden oder die Zielpace über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt, und das Gerät vibriert.

Virtual Pacer™

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

Alar

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

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 100 Kalorien benachrichtigt werden. Im Garmin Connect Konto können Sie die angegebenen Werte oder Intervalle für wiederkehrende Alar

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie ⌘ und anschließend eine Aktivität.
- 3 Wählen Sie **Alar**.
- 4 Wählen Sie **Zeit**, **Distanz** oder **kcal**, um den Alarm zu aktivieren.

HINWEIS: Der Distanz Alarm ist nur für Geh-, Lauf- und Radfahraktivitäten verfügbar.

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt, und das Gerät vibriert.

Einrichten von Herzfrequenzalarmen

Das Gerät kann einen Alarm ausgeben, wenn Ihre Herzfrequenz über oder unter einem Zielbereich oder einem benutzerdefinierten Bereich liegt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Herzfrequenz über 180 Schlägen pro Minute benachrichtigt werden. Definieren Sie benutzerdefinierte Bereiche in Ihrem Garmin Connect Konto ([Aktivitätsprofileinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto, Seite 9](#)).

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie ⌘ und anschließend eine Aktivität.
- 3 Wählen Sie **Alar** > **HF-Alarm**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie einen Herzfrequenz-Bereich aus, um den Bereich eines vorhandenen Herzfrequenz-Bereichs zu verwenden.
 - Wählen Sie **Ben.def.**, um benutzerdefinierte minimale und maximale Werte zu verwenden.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten oder benutzerdefinierten Wert über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt, und das Gerät vibriert.

Markieren von Runden

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

HINWEIS: Die Auto Lap Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.

- 2 Wählen Sie und anschließend eine Aktivität.
- 3 Wählen Sie **Auto Lap**, um die Funktion zu aktivieren.
- 4 Starten Sie die Aktivität.

Verwenden der Auto Pause® Funktion

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

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

HINWEIS: Die Auto Pause Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie und anschließend eine Aktivität.
- 3 Wählen Sie **Auto Pause**, um die Funktion zu aktivieren.
- 4 Starten Sie die Aktivität.

Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte

Sie können die Herzfrequenzdaten vom vivosport 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 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie > > .
- Das vivosport Gerät sendet jetzt die Herzfrequenzdaten.
- HINWEIS:** Während Herzfrequenzdaten gesendet werden, können Sie ausschließlich die Herzfrequenzseite anzeigen.
- 3 Koppeln Sie das vivosport 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.
- 4 Tippen Sie auf die Herzfrequenzseite, und wählen Sie , um das Senden der Herzfrequenzdaten zu beenden.

Informationen zur VO2max-Berechnung

Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Einfach ausgedrückt ist die VO2max ein Gradmesser der Ausdauerleistungsfähigkeit und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen.

Auf dem Gerät wird die VO2max-Berechnung als Zahl, Beschreibung und als Pegel in der Anzeige dargestellt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie weitere Details zu Ihrer VO2max-Berechnung anzeigen, u. a. Ihr Sport-Alter. Das Sport-Alter gibt Aufschluss darüber, wie fit Sie im Vergleich zu Personen desselben Geschlechts, aber eines anderen Alters sind. Mit regelmäßigem Training kann Ihr Sport-Alter abnehmen.

VO2max-Daten und Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (*VO2max-Standard-Bewertungen*, Seite 12) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung

Zum Anzeigen der VO2max-Berechnung muss die Herzfrequenz am Handgelenk gemessen werden. Außerdem

müssen Sie im Rahmen einer Aktivität mit Zeitangabe 15 Minuten lang zügig gehen oder laufen.

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie > .
- Wenn Sie bereits eine Aktivität aufgezeichnet haben, bei der Sie 15 Minuten lang zügig gegangen oder gelaufen sind, wird evtl. die VO2max-Berechnung angezeigt. Das Gerät zeigt das Datum der letzten Aktualisierung der VO2max-Berechnung an. Das Gerät aktualisiert die VO2max-Berechnung jedes Mal, wenn Sie eine Geh- oder Laufaktivität mit Zeitangabe abgeschlossen haben.
- 3 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Display, um die VO2max-Berechnung zu erhalten.
- HINWEIS:** Wenn die VO2max-Berechnung ermittelt werden muss, erhalten Sie entsprechende Anweisungen. Nach Abschluss des Tests wird eine Meldung angezeigt.

Uhr

Verwenden der Stoppuhr

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie > .
- 3 Tippen Sie zweimal auf den Touchscreen, um den Timer zu starten.
- 4 Tippen Sie zweimal auf den Touchscreen, um den Timer zu stoppen.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option , um den Timer zurückzusetzen.

Starten des Countdown-Timers

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie > .
- 3 Wählen Sie bzw. , um den Timer einzurichten.
- 4 Tippen Sie auf die Mitte des Touchscreens, um die Zeit auszuwählen und zur nächsten Seite zu wechseln.
- 5 Wählen Sie , um den Timer zu starten.
- 6 Wählen Sie , um den Timer zu stoppen.

Verwenden des Weckers

- 1 Richten Sie in Ihrem Garmin Connect Konto Weckzeiten und -frequenzen ein (*Geräteeinstellungen im Garmin Connect Konto*, Seite 9).
- 2 Berühren Sie den Touchscreen des vivosport Geräts länger, um das Menü anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie > .
- 4 Streichen Sie über das Display, um die Alarmlisten zu durchblättern.
- 5 Wählen Sie einen Alarm aus, um ihn zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Bluetooth Online-Funktionen

Das vivosport Gerät bietet unter Verwendung der Garmin Connect Mobile App verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone.

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

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.

Wetter-Updates: Zeigt die aktuelle Temperatur und Wettervorhersage von Ihrem Smartphone an.

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

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

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

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

Software-Updates: Das Gerät lädt aktuelle Software-Updates drahtlos herunter und installiert sie.

Anzeigen von Benachrichtigungen

- Wenn auf dem Gerät eine Benachrichtigung angezeigt wird, wählen Sie eine Option:
 - Tippen Sie auf den Touchscreen, und wählen Sie ▼, um die gesamte Benachrichtigung anzuzeigen.
 - Wählen Sie ✕, um die Benachrichtigung zu verwerfen.
- Wenn auf dem Gerät ein eingehender Anruf angezeigt wird, wählen Sie eine Option:

HINWEIS: Die verfügbaren Optionen variieren je nach Smartphone.

- Wählen Sie ☎, um den Anruf auf dem Smartphone anzunehmen.
- Wählen Sie ✎, um den Anruf abzulehnen oder stumm zu schalten.
- Wenn Sie alle Benachrichtigungen anzeigen möchten, streichen Sie über das Display, um das Benachrichtigungs-Widget anzuzeigen, tippen Sie auf den Touchscreen, und wählen Sie eine Option:
 - Streichen Sie über das Display, um die Benachrichtigungen zu durchblättern.
 - Wählen Sie eine Benachrichtigung und dann die Option ▼, um die gesamte Benachrichtigung anzuzeigen.
 - Wählen Sie eine Benachrichtigung und dann die Option ✕, um die Benachrichtigung zu verwerfen.

Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können Benachrichtigungen, die auf dem vivosport 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.

Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones

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

1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.

2 Wählen Sie ☎.

Das vivosport Gerät beginnt die Suche nach dem gekoppelten Smartphone. Auf dem Smartphone wird ein akustischer Alarm ausgegeben, und auf dem Display des vivosport Geräts wird die Bluetooth Signalstärke angezeigt. Die Bluetooth Signalstärke nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.

Verwenden des DND-Modus

Verwenden Sie den DND-Modus (Do not disturb), damit sich die Beleuchtung bei Gesten und Vibrations-Alarmen nicht einschaltet. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie schlafen oder sich einen Film ansehen.

HINWEIS: In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie einrichten, dass das Gerät während der normalen Schlafenszeiten automatisch in den DND-Modus wechselt. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten.

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie ☾ > ☾, um den DND-Modus zu aktivieren.
Auf der Uhrzeitseite wird das Symbol ☾ angezeigt.
- 3 Berühren Sie den Touchscreen länger, und wählen Sie ☾ > ☾ > AUS, um den DND-Modus zu deaktivieren.

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 (*Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App, Seite 7*) (*Synchronisieren von Daten mit dem Computer, Seite 7*).

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

Anzeigen des Protokolls

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie 👤 > 📊.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.

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 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie 👤 > 🏆.
- 3 Wählen Sie 🏃 bzw. 🚴.
- 4 Streichen Sie über das Display, um Ihre persönlichen Rekorde anzuzeigen.

Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

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

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
 - 2 Wählen Sie  > .
 - 3 Wählen Sie  bzw. .
 - 4 Wählen Sie einen Rekord.
 - 5 Wählen Sie **L. w.her.** > .
- HINWEIS:** Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen eines persönlichen Rekords

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
 - 2 Wählen Sie  > .
 - 3 Wählen Sie  bzw. .
 - 4 Wählen Sie einen Rekord.
 - 5 Wählen Sie **Abbrech.** > .
- HINWEIS:** Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

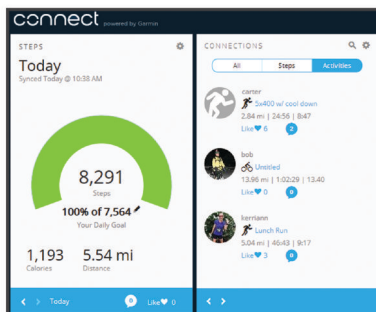
Garmin Connect

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, Wanderungen und mehr.

Sie können ein kostenloses Garmin Connect Konto erstellen, wenn Sie das Gerät über die Garmin Connect Mobile App koppeln, oder Sie können es unter garminconnect.com erstellen.

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

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch und anpassbare Berichte.



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.

Garmin Move IQ™

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

Laufen starten. Sie können sich die vollständigen Details von Aktivitäten mit Zeitangabe im Garmin Connect Konto ansehen.

Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App

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

- 1 Achten Sie darauf, dass sich das Gerät in der Nähe des Smartphones befindet.
- 2 Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App.
TIPP: Die App kann geöffnet sein oder im Hintergrund ausgeführt werden.
- 3 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.
- 6 Zeigen Sie die aktuellen Daten in der Garmin Connect Mobile App an.

Synchronisieren von Daten mit dem Computer

Zum Synchronisieren der Daten mit Garmin Connect auf dem Computer müssen Sie die Anwendung Garmin Express™ installieren (*Einrichten von Garmin Express, Seite 7*).

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Öffnen Sie die Anwendung Garmin Express.
Das Gerät wechselt in den Massenspeichermodus.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 4 Zeigen Sie die Daten in Ihrem Garmin Connect Konto an.

Einrichten von Garmin Express

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

Anpassen des Geräts

Sperren und Entsperren des Touchscreens

Sie können die Auto-Sp. Option aktivieren, damit der Touchscreen nach einer Zeit der Inaktivität automatisch gesperrt wird, sodass es nicht zu unbeabsichtigten Eingaben kommt.

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie  > **Auto-Sp.**
- 3 Wählen Sie eine Option.
- 4 Tippen Sie zweimal auf den Touchscreen, um das Gerät zu entsperren.

Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen, und wählen Sie .

- ♥: Ermöglicht es Ihnen, die Herzfrequenzmessung am Handgelenk zu aktivieren oder zu deaktivieren. Verwenden Sie die Option **N. b. Akt.**, damit die Herzfrequenzmessung am Handgelenk nur bei Aktivitäten mit Zeitangabe verwendet wird.
- ♥: Ermöglicht es Ihnen, Herzfrequenzdaten an gekoppelte Garmin Geräte zu senden (*Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte, Seite 5*).

Geräteeinstellungen

Sie können einige Einstellungen auf dem vivosport Gerät anpassen. Weitere Einstellungen lassen sich über das Garmin Connect Konto anpassen.

Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen, und wählen Sie .

: Ermöglicht es Ihnen, das Smartphone zu koppeln und Bluetooth Einstellungen anzupassen ([Bluetooth Einstellungen, Seite 8](#)).

: Passt die Anzeigeeinstellungen an ([Anzeigeeinstellungen, Seite 8](#)).

: Legt fest, ob die Zeit vom Gerät im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird. Ermöglicht es Ihnen außerdem, die Zeit manuell einzustellen ([Manuelles Einrichten der Zeit, Seite 8](#)).

: Aktiviert und deaktiviert den Fitness Tracker und den Inaktivitätsalarm.

: Passt die Systemeinstellungen an ([Systemeinstellungen, Seite 8](#)).

Bluetooth Einstellungen

Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen, und wählen Sie  > . Der Bluetooth Verbindungsstatus wird angezeigt.

: Aktiviert bzw. deaktiviert die drahtlose Bluetooth Technologie.

HINWEIS: Andere Bluetooth Einstellungen werden nur angezeigt, wenn die drahtlose Bluetooth Technologie aktiviert ist.

: Ermöglicht es Ihnen, Telefonbenachrichtigungen von Ihrem kompatiblen Smartphone zu aktivieren. Verwenden Sie die Option Nur Anrufe, um Benachrichtigungen nur für eingehende Anrufe anzuzeigen.

Jetzt koppeln: Ermöglicht es Ihnen, das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone mit Bluetooth zu koppeln. Diese Einstellung ermöglicht es Ihnen, über die Garmin Connect Mobile App Bluetooth Online-Funktionen zu nutzen, z. B. Benachrichtigungen und Uploads von Aktivitäten auf Garmin Connect.

Anzeigeeinstellungen

Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen, und wählen Sie  > .

Helligkeit: Richtet die Helligkeitsstufe der Beleuchtung ein. Wählen Sie  bzw. , um die Helligkeitsstufe anzupassen.

HINWEIS: Bei einer höheren Helligkeitsstufe verringert sich die Akku-Laufzeit.

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

HINWEIS: Wenn die Display-Beleuchtung länger eingeschaltet bleibt, verringert sich die Akku-Laufzeit.

Geste: Legt fest, dass sich die Beleuchtung bei Gesten einschaltet. Als Gesten gelten Armbewegungen, um auf das Gerät zu blicken. Verwenden Sie die Option N. b. Akt., damit Armbewegungen nur bei Aktivitäten mit Zeitangabe verwendet werden.

Ausrichtung: Legt fest, ob Daten im Querformat oder im Hochformat angezeigt werden.

Manuelles Einrichten der Zeit

Die Zeit wird standardmäßig automatisch eingestellt, wenn das vivosport Gerät mit einem Smartphone gekoppelt ist.

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie  >  > **Uhrzeit einst.** > **Manuell.**
- 3 Tippen Sie auf die Mitte des Touchscreens, um die Stunden, die Minuten, den Monat, den Tag und das Jahr einzurichten.

- 4 Wählen Sie  bzw. , um die einzelnen Einstellungen anzupassen.
- 5 Tippen Sie auf die Mitte des Touchscreens, um zur nächsten Seite zu wechseln.
- 6 Wählen Sie , um die einzelnen Einstellungen zu übernehmen.

Systemeinstellungen

Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen, und wählen Sie  > .

Vibration: Richtet die Vibrationsstufe ein.

HINWEIS: Bei einer höheren Vibrationsstufe verringert sich die Akku-Laufzeit.

Handgelenk: Ermöglicht es Ihnen anzupassen, an welchem Arm das Gerät getragen wird.

HINWEIS: Diese Einstellung wird für das Krafttraining und für Armbewegungen verwendet.

Sprache: Richtet die Sprache des Geräts ein.

HINWEIS: Wählen Sie den aus zwei Buchstaben bestehenden Sprachcode aus, der Ihrer Sprache entspricht.

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

Info: Zeigt die Geräte-ID, die Softwareversion, aufsichtsrechtliche Informationen, die Lizenzvereinbarung und die verbleibende Akkuleistung an ([Anzeigen von Geräteinformationen, Seite 9](#)).

Werkseinst. herstellen: Ermöglicht es Ihnen, Benutzerdaten und Einstellungen zurückzusetzen ([Wiederherstellen aller Standardeinstellungen, Seite 11](#)).

Garmin Connect Einstellungen

Sie können die Geräteeinstellungen, Aktivitätsprofileinstellungen und Benutzereinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen. Einige Einstellungen können auch auf dem vivosport Gerät angepasst werden.

- 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 ([Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App, Seite 7](#)) ([Synchronisieren von Daten mit dem Computer, Seite 7](#)).

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 hochgestiegene Etagen: 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.

Geräteeinstellungen im Garmin Connect Konto

Wählen Sie im Garmin Connect Konto die Option

Geräteeinstellungen.

Alarmer: Richtet Weckzeiten und -frequenzen für das Gerät ein. Sie können bis zu acht unterschiedliche Alarmer einrichten.

Fitness Tracker: Aktiviert und deaktiviert Fitness-Tracker-Funktionen wie den Inaktivitätsalarm.

Aktivität automatisch starten: Aktiviert und deaktiviert Move IQ Ereignisse. Sie können die Zeit festlegen, bis das Gerät automatisch den Timer für bestimmte Aktivitäten startet.

HINWEIS: Diese Einstellung verkürzt die Akku-Laufzeit.

Sichtbare Widgets: Ermöglicht es Ihnen, die auf dem Gerät angezeigten Widgets anzupassen.

Standard-Widget: Richtet das Widget ein, das nach einer Zeit der Inaktivität angezeigt wird.

Geste: Legt fest, dass sich die Beleuchtung bei Gesten einschaltet. Als Gesten gelten Armbewegungen, um auf das Gerät zu klicken.

Time-out: Richtet die Zeitdauer ein, bevor die Displaybeleuchtung ausgeschaltet wird.

HINWEIS: Bei einem längeren Zeitlimit verringert sich die Akku-Laufzeit.

An welchem Handgelenk wird das Gerät getragen?:

Ermöglicht es Ihnen anzupassen, an welchem Arm das Gerät getragen wird.

HINWEIS: Diese Einstellung wird für das Krafttraining und für Armbewegungen verwendet.

Bildschirmausrichtung: Legt fest, ob Daten im Querformat oder im Hochformat angezeigt werden.

Displaydesign: Ermöglicht es Ihnen, das Displaydesign auszuwählen.

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

Sprache: Richtet die Sprache des Geräts ein.

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

Aktivitätsprofileinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto

Wählen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Option **Aktivitätsprofil** und anschließend einen Aktivitätstyp.

Aktivitätsmodusalarmer: Ermöglicht es Ihnen, Aktivitätsmodusalarmer anzupassen, beispielsweise wiederkehrende Alarmer und Herzfrequenzalarmer. Das Gerät kann einen Alarm ausgeben, wenn Ihre Herzfrequenz über oder unter einem Zielbereich oder einem benutzerdefinierten Bereich liegt. Sie können einen vorhandenen Herzfrequenz-Bereich wählen oder einen benutzerdefinierten Bereich definieren.

Auto Lap: Ermöglicht es dem Gerät, automatisch und basierend auf Ihrer bevorzugten Maßeinheit für die Distanz bei jedem Kilometer oder bei jeder Meile eine Runde zu markieren (*Markieren von Runden, Seite 4*).

Auto Pause: Ermöglicht es dem Gerät, den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen (*Verwenden der Auto Pause® Funktion, Seite 5*).

Auto-Satz-Erkennung: Ermöglicht es dem Gerät, bei einer Krafttrainingsaktivität automatisch Übungssätze zu starten und zu stoppen.

Datenfelder: Ermöglicht es Ihnen, die Datenseiten anzupassen, die bei Aktivitäten mit Zeitangabe angezeigt werden.

Geräteinformationen

Technische Daten

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Polymer-Akku
Akku-Laufzeit	Bis zu 7 Tage im Uhrmodus Bis zu 8 Stunden im GPS-Modus
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 50 °C (-4 °F bis 122 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenzen/-protokolle	ANT+ - 2,4 GHz bei 1 dBm (nominal) Bluetooth - 2,4 GHz bei 1 dBm (nominal)
Wasserdichtigkeit	Schwimmen*

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

Anzeigen von Geräteinformationen

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

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Info**.
- 3 Streichen Sie über das Display, um die Informationen anzuzeigen.

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 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Ladeanschluss am Gerät.



- 2 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss des Computers.
- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Tipps zum Aufladen des Geräts

- Verbinden Sie das Ladegerät sicher mit dem Gerät, um es über das USB-Kabel aufzuladen (*Aufladen des Geräts, Seite 9*).

Sie können das Gerät aufladen, indem Sie das USB-Kabel entweder mit einem von Garmin genehmigten AC-Netzadapter und dann mit einer Steckdose oder aber mit einem USB-Anschluss am Computer verbinden. Es dauert

ca. eine Stunde, einen vollständig entladenen Akku aufzuladen.

- Der verbleibende Akkuladestand wird auf der Geräteinformationsseite angezeigt (*Anzeigen von Geräteinformationen*, Seite 9).

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.

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.

Lassen Sie das Gerät nicht in Umgebungen mit hohen Temperaturen, z. B. in einem Wäschetrockner.

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.

Fehlerbehebung

Ist mein Smartphone mit meinem Gerät kompatibel?

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

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

Das Telefon stellt keine Verbindung zum Gerät her

- Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App, wählen Sie  bzw.  und anschließend **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Berühren Sie auf dem Gerät den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen, und wählen Sie  >  > **Jetzt koppeln**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.

Fitness Tracker

Weitere Informationen zur Fitness-Tracker-Genauigkeit sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Meine Schrittzahl ist ungenau

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

- Tragen Sie das Gerät an Ihrer nicht dominanten Hand.
- Tragen Sie das Gerät in der Tasche, wenn Sie einen Kinderwagen oder Rasenmäher schieben.
- Tragen Sie das Gerät in der Tasche, wenn Sie nur Ihre Hände oder Arme aktiv verwenden.

HINWEIS: Das Gerät interpretiert u. U. einige sich wiederholende Bewegungen, z. B. das Abwaschen, Wäschelegen oder Klatschen mit den Händen, als Schritte.

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

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

1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Connect (*Synchronisieren von Daten mit dem Computer*, Seite 7).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect Mobile App (*Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App*, Seite 7).

2 Warten Sie, während das Gerät die Daten synchronisiert.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

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

Mein Stresslevel wird nicht angezeigt

Damit das Gerät den Stresslevel erkennen kann, muss die Herzfrequenzmessung am Handgelenk aktiviert sein.

Das Gerät speichert im Laufe des Tages die Herzfrequenzvariabilität, während Sie inaktiv sind, um den Stresslevel zu ermitteln. Das Gerät ermittelt den Stresslevel nicht bei Aktivitäten mit Zeitangabe.

Falls anstelle des Stresslevels Striche angezeigt werden, warten Sie ruhig, bis das Gerät Ihre Herzfrequenzvariabilität erkannt hat.

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 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).

- Identifizieren Sie auf der Rückseite des Geräts in der Nähe der Ladekontakte die kleinen Barometerlöcher, und reinigen Sie den Bereich um die Ladekontakte.

Die Leistung des Barometers kann beeinträchtigt sein, falls die Barometerlöcher blockiert sind. Sie können zum Reinigen ein Druckluftspray verwenden. Sie können das Gerät mit Wasser abspülen, um den Bereich zu reinigen.

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

- Halten Sie sich beim Treppensteigen nicht am Geländer fest, und überspringen Sie keine Stufen.

- Wenn es windig ist, tragen Sie das Gerät unter dem Ärmel oder der Jacke, da starke Windböen zu fehlerhaften Messwerten führen können.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie das Gerät anlegen.
- Tragen Sie unter dem Gerät keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite des Geräts.
- Tragen Sie das Gerät über dem Handgelenk. Das Gerät sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- 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.

Mein Gerät zeigt nicht die aktuelle Zeit an

Das Gerät aktualisiert die Uhrzeit und das Datum, wenn es mit einem Computer oder Smartphone synchronisiert wird. Synchronisieren Sie das Gerät, damit beim Wechseln in eine andere Zeitzone die richtige Uhrzeit angezeigt wird und um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

- 1 Wählen Sie in den Zeiteinstellungen die Option **Autom.** (*Geräteeinstellungen, Seite 8*).
- 2 Vergewissern Sie sich, dass auf dem Computer oder dem Smartphone die richtige Ortszeit angezeigt wird.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Synchronisieren Sie das Gerät mit einem Computer (*Synchronisieren von Daten mit dem Computer, Seite 7*).
 - Synchronisieren Sie das Gerät mit einem Smartphone (*Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App, Seite 7*).

Uhrzeit und Datum werden automatisch aktualisiert.

Erfassen von Satellitensignalen

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

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

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

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

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

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

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Deaktivieren Sie die Einstellung **Aktivität automatisch starten** (*Geräteeinstellungen im Garmin Connect Konto, Seite 9*).
- Reduzieren Sie die Displayhelligkeit und das Zeitlimit (*Anzeigeeinstellungen, Seite 8*).
- Deaktivieren Sie die Option für Armbewegungen (*Anzeigeeinstellungen, Seite 8*).
- Schränken Sie in den Einstellungen der Mitteilungszentrale des Smartphones ein, welche Benachrichtigungen auf dem vivosport Gerät angezeigt werden (*Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 6*).
- Deaktivieren Sie Smart Notifications (*Bluetooth Einstellungen, Seite 8*).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Bluetooth Einstellungen, Seite 8*).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Garmin Geräte (*Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte, Seite 5*).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 7*).

HINWEIS: Die Herzfrequenzmessung am Handgelenk dient zur Berechnung der Minuten, die mit Aktivitäten mit hoher Intensität verbracht werden, sowie zur Berechnung der VO2max, des Stresslevels und des Kalorienverbrauchs.

Wiederherstellen aller Standardeinstellungen

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

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

- 1 Berühren Sie den Touchscreen länger, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie  >  > **Werkseinst. herstellen** > .

Produkt-Updates

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

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

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

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile

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

Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect Mobile App (*Synchronisieren der Daten mit der Garmin Connect Mobile App, Seite 7*).

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

nicht aktiv verwenden. Nach Abschluss des Updates wird das Gerät neu gestartet.

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.

Weitere Informationsquellen

- Unter www.support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- 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

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 12

VO2max-Standard-Bewertungen

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

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

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

Daten abgedruckt mit Genehmigung von The Cooper Institute. Weitere Informationen finden Sie unter www.CooperInstitute.org.

BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

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

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, INDIREKTE, 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.

Index

A

Activity Tracking 2
Akku 9
 Laufzeit optimieren 8, 11
Aktivitäten 2–4
Alarme 4, 5
 Vibration 6
Anpassen des Geräts 8
Anwendungen 5
 Smartphone 1
Anzeigeeinstellungen 8
Aufladen 9
Auto Lap 4, 9
Auto Pause 5

B

Batterie
 aufladen 9
 Laufzeit optimieren 9
Benachrichtigungen 1, 6
Bluetooth Technologie 5, 6, 8, 10

C

Connect IQ 1
Countdown-Timer 5

D

Daten
 speichern 7
 übertragen 7
Datenseiten 9
Display 8
Displaybeleuchtung 1, 6, 8
Distanz, Alarme 4

E

Einstellungen 7–9, 11
 Gerät 9

F

Fehlerbehebung 4, 9–12
Fitness Tracker 1, 2

G

Garmin Connect 1, 7–9, 11
Garmin Express 7
 Aktualisieren der Software 11
Geräte-ID 9
GPS, Signal 11

H

Herzfrequenz 1, 2
 Alarme 4
 Bereiche 12
 Koppeln von Sensoren 5
 Sensor 7, 11
 Zonen 12

I

Intensitätsminuten 2, 10

K

kalibrieren 2
Kalorien 2
 Alarme 4
Koppeln
 ANT+ Sensoren 5
 Smartphone 1, 10

L

Löschen, Persönliche Rekorde 7

M

Massenspeichermodus 7
Menü 1

P

Pace 4
Persönliche Rekorde 6
 löschen 7

Protokoll 6, 7
 an Computer senden 7
 anzeigen 6

R

Reinigen des Geräts 10
Ruhezustand 3
Runden 4

S

Satellitensignale 11
Smartphone 10
 Anwendungen 5
 koppeln 1, 10
Software
 aktualisieren 11, 12
 Version 9
Speichern von Aktivitäten 3
Speichern von Daten 7
Sperren, Display 7
Stoppuhr 5
Stresslevel 3, 10
Systemeinstellungen 8

T

Technische Daten 9
Timer 3
 Countdown 5
Touchscreen 1, 7
Training, Modi 4

U

Uhr 5, 8
Uhrzeit 11
Updates, Software 11, 12
USB 12
 Übertragen von Dateien 7

V

VIRB Fernbedienung 3
Virtual Pacer 4
VO2max 5, 12

Z

Zeit 8
 Alarme 4
Ziele 1, 8
Zubehör 12

support.garmin.com



August 2017
I90-02205-32_0A