

# FORERUNNER® 610

## BENUTZERHANDBUCH



**GARMIN.**

© 2011 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Sofern in diesem Benutzerhandbuch nicht anders festgelegt, darf ohne vorherige ausdrückliche schriftliche Genehmigung durch Garmin kein Teil dieses Handbuchs zu irgendeinem Zweck reproduziert, kopiert, übertragen, weitergegeben, heruntergeladen oder auf Speichermedien jeglicher Art gespeichert werden. Garmin genehmigt hiermit, dass eine einzige Kopie dieses Handbuchs auf eine Festplatte oder ein anderes elektronisches Speichermedium zur Ansicht heruntergeladen und eine Kopie dieses Handbuchs oder der Überarbeitungen dieses Handbuchs ausgedruckt werden kann, vorausgesetzt, diese elektronische Kopie oder Druckversion enthält den vollständigen Text des vorliegenden Urheberrechtshinweises; darüber hinaus ist jeglicher unbefugte kommerzielle Vertrieb dieses Handbuchs oder einer Überarbeitung des Handbuchs strengstens verboten.

Die Informationen im vorliegenden Dokument können ohne Ankündigung geändert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Auf der Garmin-Website

([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zu Verwendung und Betrieb dieses Geräts und anderer Garmin-Produkte.

Garmin®, das Garmin-Logo, Forerunner®, Garmin Training Center®, Virtual Partner®, Auto Pause® und Auto Lap® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. GSC™, Garmin Connect™, Virtual Racer™, USB ANT Stick™, ANT™ und ANT+™ 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 Lea® ist eine eingetragene Marke der Angeion Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.



## Inhaltsverzeichnis

|                                       |           |                                      |           |
|---------------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|
| <b>Einführung</b> .....               | <b>3</b>  | Fitnessgeräte .....                  | <b>24</b> |
| Informationen zum Akku .....          | 3         | Berechnen von                        |           |
| Einrichten des Geräts .....           | 3         | Herzfrequenzbereichen .....          | 25        |
| Registrieren des Geräts .....         | 3         | ANT+-Sensor – Fehlerbehebung .....   | 26        |
| Weitere Informationsquellen .....     | 3         | <b>Protokoll</b> .....               | <b>27</b> |
| Tasten .....                          | 4         | Anzeigen des Protokolls .....        | 27        |
| Symbole .....                         | 4         | Löschen des Protokolls .....         | 28        |
| Tipps und Kurzbefehle .....           | 5         | Verwenden kostenloser Software ..... | 28        |
| Erfassen von Satellitensignalen ..... | 5         | Senden des Protokolls an den         |           |
| Übersicht über die Menüs .....        | 6         | Computer .....                       | 29        |
| <b>Training</b> .....                 | <b>7</b>  | <b>Navigation</b> .....              | <b>30</b> |
| Beginnen des Trainings .....          | 7         | Positionen .....                     | 30        |
| Speichern des Laufs .....             | 8         | Navigieren zu einer gespeicherten    |           |
| Laufoptionen .....                    | 8         | Position .....                       | 30        |
| Intervalltrainings .....              | 13        | Navigation zurück zum Start .....    | 31        |
| Benutzerdefinierte Trainings .....    | 15        | Beenden der Navigation .....         | 31        |
| Optionen für das Radtraining .....    | 17        | GPS-Einstellungen .....              | 31        |
| <b>ANT+-Sensoren</b> .....            | <b>18</b> | <b>Einstellungen</b> .....           | <b>32</b> |
| Koppeln von ANT+-Sensoren .....       | 18        | Systemeinstellungen .....            | 32        |
| Herzfrequenzsensor .....              | 19        | Zeiteinstellungen .....              | 33        |
| Laufsensor .....                      | 21        | Einrichten des Benutzerprofils ..... | 33        |
| GSC 10 .....                          | 23        | Anpassen der Trainingsseiten .....   | 34        |
| Verwenden der Waage .....             | 23        |                                      |           |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Anhang</b> .....   | <b>39</b> |
| Technische Daten .....  | 39        |
| Informationen zum Akku .....                                    | 40        |
| Batterie des Herzfrequenzsensors .....                          | 42        |
| Auswechseln des Armbands .....                                  | 43        |
| Pflegen des Geräts .....  | 44        |
| Aktualisieren der Software mithilfe von<br>Garmin Connect ..... | 45        |
| Fehlerbehebung .....  | 46        |
| <b>Index</b> .....  | <b>47</b> |

## 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 in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

## Informationen zum Akku

### **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.

Die Stromversorgung des Geräts erfolgt über einen integrierten Lithium-Ionen-Akku, der mithilfe des im Lieferumfang enthaltenen Ladegeräts aufgeladen werden kann ([Seite 41](#)).

## Einrichten des Geräts

Wenn Sie den Forerunner® zum ersten Mal verwenden, folgen Sie den Anweisungen für die Einrichtung in der *Forerunner 610 – Schnellstartanleitung*.

## 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.

## Weitere Informationsquellen

- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) auf.
- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/learningcenter](http://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.

## Tasten

Jede Taste erfüllt mehrere Funktionen.



|   |                         |  |
|---|-------------------------|--|
| ① | <b>POWER/<br/>LIGHT</b> | Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten. Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung einzuschalten. Wählen Sie die Taste, um nach einer kompatiblen Waage zu suchen. |
| ② | <b>START/STOP</b>       | Wählen Sie die Taste, um die Stoppuhr zu starten oder anzuhalten.  |
| ③ | <b>LAP/<br/>RESET</b>   | Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Lauf zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| ④ |  | Wählen Sie diese Schaltfläche, um das Menü ein- oder auszublenden.     |
| ⑤ |  | Wählen Sie diese Schaltfläche, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. |

## Symbole


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

|  |   |
|--|---|
|  | Das GPS ist eingeschaltet und empfängt Signale.               |
|  | Der Herzfrequenzsensor ist aktiv.                             |
|  | Der Laufsensoren ist aktiv.                                   |
|  | Der Trittfrequenzsensor ist aktiv.                            |
|  | Die Uhr ist im Energiesparmodus ( <a href="#">Seite 41</a> ). |
|  | Fitnessgeräte sind aktiv.                                     |

## Tipps zum Verwenden des Touchscreens

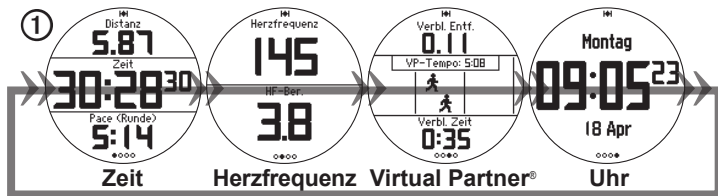
Der Touchscreen des Forerunner unterscheidet sich von dem der meisten anderen mobilen Geräte. Der Touchscreen wurde für die Bedienung mit dem Fingernagel entwickelt. Der Touchscreen wurde optimiert, um unbeabsichtigte Eingaben während des Laufs zu vermeiden.

**HINWEIS:** Sie müssen fest auf den Touchscreen drücken oder darüber fahren, um Elemente auszuwählen oder Seiten zu ändern. Bevor Sie zu Laufen beginnen, sollten Sie die Verwendung des Touchscreens üben.

- Tippen Sie auf den Touchscreen, um einen Bildlauf durch die verfügbaren Seiten durchzuführen 
- **TIPP:** Sie können auch mit dem Finger über den Touchscreen fahren.
- Fahren Sie mit dem Finger nach links, um den Energiesparmodus zu beenden.
- Tippen Sie auf den Touchscreen, um Meldungen zu bestätigen.
- Führen Sie jede Touchscreen-Auswahl oder Fingerbewegung einzeln durch.

### Ändern von Datenfeldern

Berühren Sie auf einer beliebigen Trainingsseite ein Datenfeld etwas länger, bis es markiert ist.



Wenn Sie den Finger vom Bildschirm nehmen, werden Sie zur Auswahl eines neuen Datenfelds aufgefordert ([Seite 35](#)).

### Erfassen von Satellitensignalen

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

1. Fahren Sie auf der Uhrzeitseite mit dem Finger nach links, um die Meldungen zur Satellitenerfassung anzuzeigen.
2. Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.
3. Warten Sie, während der Forerunner nach Satelliten sucht.

Beginnen Sie erst mit der Aktivität, wenn die Meldung für die Satellitenerfassung nicht mehr angezeigt wird. Uhrzeit und Datum werden automatisch eingerichtet.

## Übersicht über die Menüs

|  |  |
|--|--|
| <br>Protokoll   | Aktivitäten  |
|  | Gesamt<br>Optionen: Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit, Wochenanfang, Löschen von Aktivitäten, Zurücksetzen der Gesamtwerte, Hochladen von Aktivitäten |
| <br>Training  | Bereit zum Laufen  |
|  | Optionen: Alarme, Auto Lap, Auto Pause, automatischer Seitenwechsel  |
|  | Virtual Partner  |
|  | Virtual Racer  |
|  | Trainings: Intervalle, benutzerdefinierte Trainings<br>Sport: Laufen oder Radfahren  |
| <br>Einstell.   | Trainingsseiten: Datenfelder   |
|  | Alarm  |
|  | Herzfrequenzsensor: Koppeln, Herzfrequenzbereiche  |
|  | Laufsensor: Koppeln, Geschwindigkeitsquelle, Kalibrierung  |
|  | Fahrradsensor: Koppeln, Kalibrierung, Radgröße   |
|  | Benutzerprofil: Geschlecht, Geburtsjahr, Gewicht, Größe  |
| System: Sprache, Töne, Anzeige, Datenaufzeichnung, GPS, Beleuchtung, Zeit, Einheiten, Datenübertragung, Wiederherstellen der Standardeinstellungen |  |
| <br>Zieleingab  | Wo bin ich?  |
|  | Zurück zum Start   |
|  | Positionen   |



## Training

In diesem Abschnitt werden Trainingsfunktionen und -einstellungen für das Gerät beschrieben.

- Grundlagen zum Lauftraining (Seite 7–8)
- Alarmer (Seite 8)
- Auto Lap® (Seite 10)
- Auto Pause® (Seite 11)
- Automatischer Seitenwechsel (Seite 11)
- Virtual Partner® (Seite 12)
- Virtual Racer™ (Seite 12)
- Intervalltrainings (Seite 13)
- Benutzerdefinierte Trainings (Seite 15)
- Fahrradtraining (Seite 17)

### Beginnen des Trainings

Bevor Sie ein Protokoll aufzeichnen können, müssen Sie Satellitensignale empfangen (Seite 5) oder den Forerunner mit einem optionalen Laufsensor koppeln (Seite 21).

1. Drücken Sie auf der Stoppuhrseite die Taste **START**, um die Stoppuhr ① zu starten.

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



Bei den angezeigten Datenfeldern handelt es sich um die Standardwerte. Datenfelder können angepasst werden (Seite 35).


2. Wählen Sie nach dem Lauf die Taste **STOP**.

## Speichern des Laufs

Halten Sie die Taste **RESET** gedrückt, um den Lauf zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.

## Laufoptionen

### Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit

1. Wählen Sie  > **Einstellungen**.
2. Wählen Sie **Trainingsseiten**.
3. Wählen Sie eine Trainingsseite, die Sie anpassen möchten.
4. Wählen Sie ein Datenfeld, das Sie anpassen möchten.
5. Wählen Sie **Tempo/Geschwindigkeit**.
6. Wählen Sie die Art von Tempo- oder Geschwindigkeitsdaten, die auf der Trainingsseite angezeigt werden sollen.

Eine vollständige Liste der verfügbaren Datenfelder und Beschreibungen finden Sie auf [Seite 35](#).


## Alarme

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

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

**HINWEIS:** Informationen zum Aktivieren von Warntönen und Vibration finden Sie auf [Seite 32](#).


### Einrichten von Zeit-, Distanz- und Kalorienalarmen

1. Wählen Sie  > **Training** > **Optionen** > **Alarme**.
2. Wählen Sie **Zeit, Distanz** oder **Kalorien**.
3. Wählen Sie **Ein**.
4. 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 und zeigt eine Nachricht an.

### Einrichten von erweiterten Alarmen

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

1. Wählen Sie  > **Training** > **Optionen** > **Alarme**.
2. Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Herzfrequenz**, um die Werte für die obere und untere Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (Beats Per Minute) festzulegen.


**HINWEIS:** Weitere Informationen zu Herzfrequenzbereichen finden Sie auf [Seite 19](#).

  - Wählen Sie **Trittfrequenz**, um die Werte für die obere und untere Trittfrequenz in Schritten pro Minute (spm) oder Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (1/min) einzurichten.
3. Richten Sie die Parameter für die Herzfrequenz- oder Trittfrequenz-Alarme ein.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Herzfrequenz- oder Trittfrequenzwert über- oder unterschreiten, gibt das Gerät einen Signalton aus und zeigt eine Nachricht an.

### 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-/Gehalarme verwenden.

1. Wählen Sie  > **Training** > **Optionen** > **Alarme**.
2. Wählen Sie **Laufen/Gehen** > **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 und zeigt

eine Nachricht an. Die Lauf-/Gehalarms werden wiederholt, bis Sie die Stoppuhr anhalten.


### Auto Lap

Die Standardeinstellung für **Auto Lap** ist **Nach Entfernung, 1 Meile** oder **1 Kilometer**.

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


### Speichern von Runden nach Distanz

Sie können die Funktion **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  > **Training** > **Optionen** > **Auto Lap**.
2. Wählen Sie **Auto Lap** > **Nach Distanz**.
3. Wählen Sie **Runde bei**, und geben Sie eine Distanz ein.

### Speichern von Runden nach Position

Sie können die Funktion **Auto Lap** verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Position automatisch zu speichern. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte eines Laufs zu vergleichen (z. B. bei einem langen Anstieg oder bei Trainingssprints).

1. Wählen Sie  > **Training** > **Optionen** > **Auto Lap**.
2. Wählen Sie **Auto Lap** > **Nach Position** > **Runde bei**.
3. Wählen Sie eine Option:
  - 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 Lap**, um den Rundenzähler an der GPS-Position auszulösen, an der Sie die Taste **START** drücken, und an jeder Position, an der Sie die Taste **LAP** drücken.

- Wählen Sie **Speichern und Lap**, 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.
2. Wählen Sie eine Option:
    - Damit die Stoppuhr automatisch anhält, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen, wählen Sie **Wenn angehalten**.
    - Damit die Stoppuhr automatisch anhält, wenn die Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt, wählen Sie **Benutzerdefinierte Geschwindigkeit**.

### Automatisches Anhalten des Laufs

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

Sie können die Funktion **Auto Pause** verwenden, um die Stoppuhr automatisch anzuhalten, wenn Sie aufhören, sich zu bewegen 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.

1. Wählen Sie **≡** > **Training** > **Optionen** > **Auto Pause** > **Auto Pause**.
2. Wählen Sie **Langsam**, **Mittel** oder **Schnell**.

### Verwenden der Funktion zum automatischen Seitenwechsel

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

1. Wählen Sie **≡** > **Training** > **Optionen** > **Auto-Seitenwechsel** > **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.

1. Wählen Sie **≡ > Training > Virtual Partner**.
2. Wählen Sie **Virtual Partner > Ein**.
3. Wählen Sie **Format** und dann **Geschwindigkeit** oder **Pace**.
4. Geben Sie einen Wert für die Geschwindigkeit oder Pace des Virtual Partner ein.
5. Wählen Sie **Alarm > Ein** (optional).
6. Beginnen Sie mit dem Training.
7. Wechseln Sie zur Seite „Virtual Partner“, um anzuzeigen, wer in Führung liegt.



### 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 13). 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.


### Laufen mit einem Virtual Racer

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

1. Wählen Sie **≡ > Training > Virtual Racer**.
2. Wählen Sie **Neuer Wettkampf**, und wählen Sie eine Aktivität aus der Liste.
3. Geben Sie einen Namen ein.

4. Wählen Sie einen Wettkampf aus.
5. Wählen Sie **Wettkampf starten**.

#### Optionen des Virtual Racer

Wählen Sie  > **Training** > **Virtual Racer**, und wählen Sie einen Wettkampf.


- **Statistik ansehen:** Zeigt die Zeit und Distanz der vorherigen Aktivität an.
- **Wettkampfoptionen:** Ermöglicht Ihnen, den Namen des Wettkampfs zu bearbeiten, den Wettkampf zu löschen und Warntöne einzurichten.

#### Antreten gegen eine Aktivität aus dem Internet

Sie benötigen ein Konto bei Garmin Connect ([Seite 28](#)).

Bevor Sie Aktivitäten drahtlos an das Gerät senden können, müssen Sie den Forerunner über den USB ANT Stick™ mit dem Gerät koppeln ([Seite 29](#)).

1. Koppeln Sie das Gerät mit dem Computer.
2. Rufen Sie die Website [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) auf, und suchen Sie eine Aktivität.

3. Klicken Sie auf **An Gerät senden**.
4. Wählen Sie auf dem Gerät die Option  > **Training** > **Virtual Racer**.
5. Wählen Sie einen Wettkampf aus.
6. Wählen Sie **Wettkampf starten**.

## Intervalltrainings

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

### Erstellen eines Intervalltrainings

1. Wählen Sie **≡** > **Training** > **Trainings** > **Intervalle**.
2. Wählen Sie die Option **Training bearbeiten**.
3. Wählen Sie **Typ** und dann **Zeit**, **Distanz** oder **Offen**.

**TIPP:** Wenn Sie ein Intervall ohne Ende erstellen möchten, wählen Sie für **Typ** die Option **Offen**.

4. Geben Sie einen Wert für Distanz oder Zeitintervall ein.
5. Wählen Sie **Erholungstyp** und dann **Distanz**, **Zeit** oder **Offen**.
6. Geben Sie bei Bedarf einen Distanz- oder Zeitwert für das Erholungsintervall ein.
7. Wählen Sie die Anzahl der Wiederholungen.
8. Wählen Sie bei Bedarf die Option **Aufwärmen** > **Ja**, um dem Training ein Aufwärmprogramm ohne Ende hinzuzufügen.
9. Wählen Sie bei Bedarf die Option **Auslaufen** > **Ja**, um dem Training ein Auslaufprogramm ohne Ende hinzuzufügen.

### Starten eines Intervalltrainings

1. Wählen Sie **≡** > **Training** > **Trainings** > **Intervalle** > **Training starten**.
2. Wählen Sie die Taste **START**.  
Wenn für das Intervalltraining ein Aufwärmprogramm eingerichtet wurde, müssen Sie die Taste **LAP** drücken, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

### Beenden eines Intervalltrainings

- Sie können jederzeit die Taste **LAP** drücken, um ein Intervall 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 benutzerdefinierte Trainings mit Garmin Training Center® oder Garmin Connect® (Seite 28) erstellen und 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 oder Garmin Training Center benutzerdefinierte Trainings zu planen. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Forerunner speichern.

### Erstellen von benutzerdefinierten Trainings

- Wählen Sie  > **Training** > **Trainings** > **Benutzerdefiniert** > **Neu erstellen**.
- Wählen Sie **Laufen 000**, um den Namen des Trainings zu bearbeiten.
- Wählen Sie **Trainingsabschnitt hinzufügen**.
- 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.
- Wählen Sie bei Bedarf die Option **Dauer**, und geben Sie einen Wert ein.
- Wählen Sie **Ziel**, um die Vorgabe für den Abschnitt zu wählen.  
Beispielsweise können Sie **Herzfrequenz** wählen, um während des Abschnitts eine gleichbleibende Herzfrequenz beizubehalten.
- Wählen Sie bei Bedarf einen Sollwertbereich 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.

- Wählen Sie bei Bedarf die Option **Erholungsrunde > Ja**.  
Während einer Erholungsrunde läuft die Stoppuhr weiter, und Daten werden weiterhin aufgezeichnet.
- Fügen Sie dem Training bei Bedarf einen weiteren Abschnitt hinzu.

### Wiederholen eines benutzerdefinierten Trainingsabschnitts

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

- Wählen Sie **Trainingsabschnitt hinzufügen > Dauer**.
- 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.

- Wählen Sie **Zurück zu Abschnitt**, und wählen Sie einen Abschnitt aus, den Sie wiederholen möchten.

### Starten von benutzerdefinierten Trainings


- Wählen Sie **≡ > Training > Trainings > Benutzerdefiniert**.
- Wählen Sie ein Training und dann **Training starten**.
- Wählen Sie die Taste **START**.
- Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Nach Abschluss aller Abschnitte wird eine Meldung angezeigt.

## Anhalten von benutzerdefinierten Trainings

- Sie können jederzeit die Taste **LAP** drücken, um einen Abschnitt zu beenden.
- Sie können jederzeit die Taste **STOP** drücken, um die Stoppuhr anzuhalten.

## Löschen von benutzerdefinierten Trainings

1. Wählen Sie  > **Training** > **Trainings** > **Benutzerdefiniert**.
2. Wählen Sie das gewünschte Training aus.
3. Wählen Sie **Training löschen** > **Ja**.

## Senden von Trainings an das Gerät

Bevor Sie Wettkämpfe drahtlos an das Gerät senden können, müssen Sie den Forerunner über den USB ANT Stick™ mit dem Gerät koppeln ([Seite 29](#)).

1. Schließen Sie den USB ANT Stick an den Computer an.
2. Öffnen Sie Garmin Training Center oder Garmin Connect ([Seite 28](#)).
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

## Optionen für das Radtraining

Viele der Trainingsfunktionen des Forerunner können auch für das Radfahren verwendet werden. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie die Radfahreinstellungen anpassen.

## Ändern der Sportart zu Radfahren

Auf dem Forerunner können Daten und Verlauf des Radtrainings angezeigt werden.

1. Wählen Sie  > **Training** > **Sport** > **Radfahroptionen** > **Einblenden**.
2. Wählen Sie **Aktueller Sport** > **Radfahren**.

Nachdem Sie die Sportart gewechselt haben, können Sie für das Radtraining Alarmer sowie Einstellungen für Auto Lap, Auto Pause und Automatischer Seitenwechsel einrichten ([Seite 8–11](#)).

## Trainieren mit einem Fahrradsensor

Informationen zum GSC™ 10 finden Sie auf [Seite 23](#).

## ANT+-Sensoren

Der Forerunner ist mit folgendem ANT+-Zubehör kompatibel.

- Herzfrequenzsensor ([Seite 19](#))
- Laufsensor ([Seite 21](#))
- GSC 10 ([Seite 23](#))
- Waage ([Seite 23](#))
- Fitnessgeräte ([Seite 24](#))

Weitere Informationen zu kompatibelem 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 *Forerunner 610 – 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 Laufsensor und einem Forerunner). Nach der ersten Kopplung erkennt Ihr Forerunner Ihren Laufsensor bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.

- Stellen Sie sicher, dass der ANT+-Sensor mit dem Garmin-Gerät 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  deaktiviert ist, wählen Sie  > **Einstellungen** > **Herzfrequenzsensor** > **HF-Sensor** > **Ein** > **Neu suchen**.
- Wenn  deaktiviert ist, wählen Sie  > **Einstellungen** > **Laufsensor** > **Laufsensor** > **Ein** > **Neu suchen**.

- Wenn  deaktiviert ist, wählen Sie  > **Einstellungen** > **Fahrradsensor** > **Fahrradsensor** > **Ein** > **Neu suchen**.
- Sollte eine Kopplung des Zubehörs weiterhin nicht möglich sein, tauschen Sie die Batterie des Zubehörs aus (Herzfrequenzsensor, [Seite 43](#)).

Wenn das Zubehör gekoppelt ist, wird eine Meldung angezeigt, und auf dem Bildschirm wird das Zubehörsymbol ([Seite 4](#)) angezeigt.


## Herzfrequenzsensor

### Einrichten der Herzfrequenzbereiche

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  > **Einstellungen** > **Herzfrequenzsensor** > **HF-Bereiche** > **Basiert auf**.
2. Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **% Max.**, um die Bereiche als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **% HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz der Herzfrequenzreserve anzuzeigen und zu bearbeiten.
3. Wählen Sie **Max. HF**, und geben Sie die maximale Herzfrequenz ein.
4. Wählen Sie **Ruhepuls**, und geben Sie Ihre Herzfrequenz in der Ruhephase ein.

Die Werte für die Bereiche werden automatisch aktualisiert, können jedoch manuell bearbeitet werden.

### **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 Verletzungsfahr verringern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Seite 25](#) verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen der im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden.

## Weitere Herzfrequenzoptionen

- Herzfrequenzalarme (Seite 9)
- Berechnen von Herzfrequenzbereichen (Seite 25)
- Datenfelder für die Herzfrequenz (Seite 35)
- Fehlerbehebung für die Herzfrequenz (Seite 26)

## Laufsensor

Der Forerunner ist mit dem Laufsensor kompatibel. Sie können den Laufsensor verwenden, um Daten an den Forerunner zu senden, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren, das GPS-Signal schwach ist oder Sie Satellitensignale verlieren. Der Laufsensor befindet sich im Standby-Modus und ist zum Senden von Daten bereit. Sie müssen den Laufsensor und den Forerunner koppeln (Seite 18).

Findet 30 Minuten lang keine Bewegung statt, schaltet sich der Laufsensor zur Schonung der Batterie aus. Wenn die Batterie schwach ist, wird eine Meldung auf dem Forerunner angezeigt.

Die verbleibende Batterielebensdauer beträgt dann noch 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 Laufsensor genutzt werden.

Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Laufsensor** > **Geschwindigkeitsquelle** > **Laufsensor**.

## Informationen zum Kalibrieren des Laufsenors

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

### Kalibrieren des Laufsenors nach Distanz

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

1. Wählen Sie **≡** > **Einstellungen** > **Laufsensor** > **Kalibrierung** > **Distanz**.
2. Wählen Sie eine Distanz aus.
3. Drücken Sie die Taste **START**, um mit der Aufzeichnung zu beginnen.
4. Laufen oder gehen Sie die Distanz.
5. Wählen Sie die Taste **STOP**.

### Kalibrieren des Laufensors mit dem GPS

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

1. Wählen Sie **≡** > **Einstellungen** > **Laufsensor** > **Kalibrierung** > **GPS**.
2. Drücken Sie die Taste **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 Laufensors

Wenn die Laufensordistanz bei jedem Lauf etwas zu hoch oder zu niedrig erscheint, können Sie den Kalibrierungsfaktor manuell einstellen. Der Kalibrierungsfaktor wird folgendermaßen berechnet: Tatsächliche Distanz (nutzen Sie eine normale 400-Meter-Bahn) / aufgezeichnete Distanz  $\times$  aktueller Kalibrierungsfaktor = neuer Kalibrierungsfaktor. Beispiel: 1600 m / 1580 m  $\times$  95 = 96,2.

1. Wählen Sie **≡** > **Einstellungen** > **Laufsensor** > **Kalibrierungsfaktor**.
2. Passen Sie den Kalibrierungsfaktor an.



## 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. Am GSC 10 gibt es zwei Sensoren: einen für Trittfrequenz und einen für Geschwindigkeit.

### Kalibrieren des Fahrradsensors

Bevor Sie die Optionen des Fahrradsensors anpassen können, müssen Sie die Sportart wechseln und die Radfahroption auswählen ([Seite 17](#)).

Bevor Sie den Fahrradsensor kalibrieren können, muss er ordnungsgemäß installiert sein und aktiv Daten aufzeichnen.

Die Kalibrierung des Fahrradsensors ist optional und kann zu einer höheren Genauigkeit führen. Kalibrierungsanweisungen, die sich speziell auf Ihren Fahrradsensor beziehen, finden Sie in der Bedienungsanleitung des Herstellers.

1. Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Fahrradsensor** > **Kalibrierung**.
2. Wählen Sie eine Option:
  - Ermitteln Sie die Radgröße über das GPS, indem Sie **Automatisch** wählen.
  - Geben Sie die Radgröße ein, indem Sie **Manuell** wählen.

### Weitere Radfahroptionen

- Trittfrequenz-Alarme ([Seite 9](#))
- Fahrradtraining ([Seite 17](#))
- Datenfelder für die Trittfrequenz ([Seite 35](#))

## Verwenden der Waage

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

1. Wählen Sie **LIGHT**.  
Eine Meldung wird angezeigt, wenn die Waage gefunden wird.
2. Stellen Sie sich auf die Waage.

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

3. Steigen Sie von der Waage.

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

### 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 zum Herstellen einer Verbindung finden Sie unter [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Berechnen von Herzfrequenzbereichen

| Bereich | Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz | Belastungsempfinden   | Vorteile   |
|---------|--|---|--|
| 1       | 50–60 %                                | Entspannte, ruhige 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                     |

## ANT+-Sensor – Fehlerbehebung


| Problem   | Lösung   |
|---|--|
| Ich habe einen ANT+-Sensor eines Drittanbieters.      | Vergewissern Sie sich, dass das Gerät mit dem Forerunner kompatibel ist ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).  |
| Ich habe die Batterie des Zubehörs ausgewechselt.     | Sie müssen den Sensor erneut mit dem Forerunner koppeln ( <a href="#">Seite 18</a> ).  |
| Die Herzfrequenzdaten sind ungenau oder unregelmäßig. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergewissern Sie sich, dass der Herzfrequenzsensor eng an Ihrem Körper anliegt.</li> <li>• Wärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten lang auf.</li> <li>• Feuchten Sie die Elektroden erneut an. Verwenden Sie hierzu Wasser, Speichel oder Elektrodengel.</li> <li>• Reinigen Sie die Elektroden. Schmutz- und Schweißreste an den Elektroden können die Herzfrequenzsignale beeinträchtigen.</li> <li>• 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.</li> <li>• Entfernen Sie sich von Quellen starker elektromagnetischer Felder und drahtlosen 2,4-GHz-Sensoren, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen können. Zu Interferenzquellen zählen z. B. Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Mikrowellengeräte, schnurlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.</li> </ul> |

## Protokoll

Der Forerunner speichert Daten basierend auf Aktivitätstyp, verwendetem Zubehör und Trainingseinstellungen. Bei normalem Gebrauch können mit dem Forerunner Protokoll Daten von ca. 180 Stunden Länge aufgezeichnet werden. Wenn der Speicher des Forerunner voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.


### Anzeigen des Protokolls

Das Protokoll enthält Daten zu Datum, Uhrzeit, Distanz, Aktivitätszeit, Kalorien und Durchschnittspace oder Durchschnittsgeschwindigkeit. Im Protokoll können auch Daten für die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz und Trittfrequenz angezeigt werden, wenn Sie den Herzfrequenzsensor, den Laufsensor oder den Trittfrequenzsensor (optionales Zubehör) verwenden.


1. Wählen Sie  > **Protokoll** > **Aktivitäten**.
2. Fahren Sie mit dem Finger nach oben oder nach unten, um gespeicherte Aktivitäten anzuzeigen.
3. Wählen Sie eine Aktivität.

4. Blättern Sie zum Ende der Seite, und wählen Sie **Runden anzeigen**.
5. Fahren Sie mit dem Finger nach oben oder nach unten, um die einzelnen Runden anzuzeigen.

### Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit im Protokoll

1. Wählen Sie  > **Protokoll** > **Optionen**.
2. Wählen Sie abhängig von der verwendeten Sportart die Option **Laufen** oder **Radfahren**.
3. Wählen Sie **Pace anzeigen** oder **Geschwindigkeit anzeigen**.

### Anzeigen des Gesamtprotokolls

1. Wählen Sie  > **Protokoll** > **Alle Protokolle**.  
Gesamtzeit und Gesamt-Distanz werden angezeigt.
2. Wählen Sie **Wöchentlich** oder **Monatlich**.

### Zurücksetzen der Gesamtwerte


Sie können die auf dem Gerät angezeigten Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurücksetzen.

**HINWEIS:** Dadurch wird nicht das Protokoll gelöscht.


Wählen Sie  > **Protokoll** > **Optionen** > **Gesamtwerte zurücksetzen** > **Ja**.

### Löschen des Protokolls

#### Löschen eines Laufs

1. Wählen Sie  > **Protokoll** > **Aktivitäten**.
2. Wählen Sie einen Lauf.
3. Blättern Sie zum Ende der Seite, und wählen Sie **Löschen** > **Ja**.

#### Löschen aller Aktivitäten

Wählen Sie  > **Protokoll** > **Optionen** > **Alle Aktivitäten löschen** > **Ja**.

### Verwenden kostenloser Software

Garmin stellt zwei Softwareanwendungen zum Speichern und Analysieren des Laufprotokolls zur Verfügung.

- Garmin Connect ist eine webbasierte Software ([www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com)). Sie können Garmin Connect auf einem beliebigen Computer mit Internetzugang verwenden.
  - Garmin Training Center ist eine computergestützte Software, für die nach der Installation kein Internetzugriff erforderlich ist. Sie wird direkt auf dem Computer und nicht über das Internet ausgeführt.
1. Rufen Sie die Website [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) auf.
  2. Wählen Sie **Trainieren mit Garmin**.
  3. Wählen Sie **Online Software** oder **Desktop Software**.
  4. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

## Senden des Protokolls an den Computer

Bevor Sie Aktivitäten drahtlos an das Gerät senden können, müssen Sie den Forerunner über den USB ANT Stick™ mit dem Gerät koppeln (Seite 29).

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



2. Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden.  
Wenn der ANT Agent das Gerät erkannt hat, zeigt der ANT Agent die Geräte-ID an, und Sie werden aufgefordert, die Kopplung zu bestätigen.
3. Wählen Sie **Ja**.
4. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

## Verhindern von Datenübertragungen

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

Wählen Sie **≡ > Einstellungen > System > Datenübertragung > Datenübertragung > Aus**.

## Navigation

### Positionen

#### Anzeigen und Speichern der aktuellen Position

Bevor Sie die aktuelle Position anzeigen und speichern können, müssen Satellitensignale erfasst werden ([Seite 5](#)).


Sie haben die Möglichkeit, die aktuelle Position zu speichern, z. B. Ihr Zuhause oder einen Parkplatz.

1. Wählen Sie  > **Zieleingabe** > **Wo bin ich?**.

Die aktuellen Koordinaten werden angezeigt.


2. Wählen Sie **Speichern**.
3. Wählen Sie bei Bedarf die Option **Bearbeiten**, um die Eigenschaften zu bearbeiten.

#### Bearbeiten von Positionen

1. Wählen Sie  > **Zieleingabe** > **Positionen**.
2. Wählen Sie eine Position aus.


3. Wählen Sie **Position anzeigen** > **Bearbeiten**.
4. Wählen Sie ein Attribut aus.  
Wählen Sie beispielsweise **Höhe bearbeiten**, um eine für die Position bekannte Höhe einzugeben.
5. Geben Sie die neuen Informationen ein.

#### Löschen von Positionen

1. Wählen Sie  > **Zieleingabe** > **Positionen**.
2. Wählen Sie eine Position aus.
3. Wählen Sie **Position löschen** > **Ja**.

#### Navigieren zu einer gespeicherten Position

Bevor Sie zu einer gespeicherten Position navigieren können, müssen Satellitensignale erfasst werden.

1. Wählen Sie  > **Zieleingabe** > **Positionen**.
2. Wählen Sie eine Position aus.



### 3. Wählen Sie **Zur Position gehen**.

Die Kompassseite wird angezeigt.

Damit Sie die Aktivität aufzeichnen können, müssen Sie die Stoppuhr starten.

## Navigation zurück zum Start

Sie können nur zur Startposition navigieren, wenn Sie mit dem GPS trainieren.

Sie können jederzeit während des Laufs zum Startpunkt zurückkehren. Sie müssen die Stoppuhr starten, um diese Funktion verwenden zu können.

1. Drücken Sie während des Laufs die Taste **STOP**, setzen Sie die Stoppuhr jedoch nicht zurück.
2. Wählen Sie **≡** > **Zieleingabe** > **Zurück zum Start**.

Die Kompassseite wird angezeigt. Der Forerunner führt Sie zurück zum Startpunkt des Laufs.

## Beenden der Navigation

Wählen Sie **≡** > **Zieleingabe** > **Navigation anhalten**.

## GPS-Einstellungen

### Deaktivieren des GPS

Wählen Sie **≡** > **Einstellungen** > **System** > **GPS** > **GPS** > **Aus**.

Wenn das GPS deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn Sie über einen optionalen Sensor verfügen, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an das Gerät sendet (z. B. an den Laufsensoren oder den GSC 10). Wenn Sie das Gerät das nächste Mal einschalten, sucht das Gerät erneut nach Satellitensignalen.

### Satellitenseite

Auf der Satellitenseite werden die aktuellen GPS-Satelliteninformationen angezeigt. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

Wählen Sie **≡** > **Einstellungen** > **System** > **GPS** > **Satelliten**.

## Einstellungen

### Systemeinstellungen

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


- **Sprache:** Stellt die Sprache des Geräts ein.
- **Tastentöne:** Das Gerät gibt beim Drücken von Tasten Audiosignale aus.
- **Warntöne:** Das Gerät verwendet bei Nachrichten Audiosignale.
- **Alarmvibration:** Das Gerät vibriert bei Nachrichten.
- **Datenaufzeichnung:** Steuert, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet.
  - **Datenaufzeichnung:** Zeichnet wichtige Punkte auf, an denen Sie die Richtung oder das Tempo 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.

- **GPS:** [Seite 31](#).
- **Beleuchtung:** [Seite 41](#).

### Anpassen der Geräteeinstellungen


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

1. Wählen Sie  > **Einstellungen** > **System** > **Einheiten**.
2. Wählen Sie eine Einstellung.
3. Wählen Sie eine Einheit für die Einstellung.


## Zeiteinstellungen

### Manuelles Einrichten der Zeit

Standardmäßig wird die Uhrzeit automatisch eingestellt, wenn der Forerunner Satellitensignale erfasst.

1. Wählen Sie  > **Einstellungen** > **System** > **Zeit** > **Uhrzeit einstellen** > **Manuell**.
2. Geben Sie die Zeit ein.
3. Wählen Sie bei Bedarf die Option **Zeitformat**, um zwischen dem 12- oder 24-Stunden-Format zu wählen.

### Einstellen des Alarms

1. Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Alarm**.
2. Wählen Sie **Alarm** > **Ein**.
3. Wählen Sie **Zeit**, und geben Sie eine Zeit ein.

### Zeitzonen

Jedes Mal, wenn Sie Satelliten erfassen, erkennt das Gerät automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.

## 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  > **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](http://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

## Einstellungen

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

Bitte beachten Sie, dass während der ersten Läufe die Werte für den Training Effect (1,0 bis 5,0) ungewöhnlich hoch zu sein scheinen. 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](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Anpassen der Trainingsseiten

Sie können die Datenfelder auf vier Trainingsseiten anpassen.

1. Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Trainingsseiten**.
2. Wählen Sie eine Trainingsseite.
3. Wählen .
4. Ändern Sie die Anzahl der Datenfelder, die Sie auf der Seite anzeigen möchten.
5. Wählen Sie **Aktiviert**.
6. Wählen Sie .

7. Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.
8. Wählen Sie eine Kategorie und ein Datenfeld.

Wählen Sie beispielsweise die Option **Herzfrequenz > HF – Runde**.

### Datenfelder

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

| Datenfeld                       | Beschreibung  |
|---------------------------------|---|
| 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. |
| Trittfrequenz – Durchschnitt ** | Durchschnittliche Trittfrequenz für die Dauer Ihrer aktuellen Aktivität.  |
| Trittfrequenz – Runde **        | Durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.   |
| Kalorien                        | Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.   |

| Datenfeld                | Beschreibung  |
|--------------------------|---|
| Kalorien – Fett          | Menge der verbrannten Fettkalorien. New Leaf®-Einschätzung erforderlich.  |
| Verbleibende Kalorien    | Während eines Trainings die verbleibenden Kalorien, wenn die Dauer des Schritts anhand von Kalorien bestimmt wird.  |
| Distanz *                | Bei der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.  |
| Distanz – Runde *        | In der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.   |
| Distanz – Letzte Runde * | Distanz der letzten beendeten Runde.  |
| Verbleibende Distanz *   | Während eines Trainings die verbleibende Distanz, wenn die Dauer des Schritts anhand der Distanz bestimmt wird.     |
| Höhe *                   | Höhe über/unter dem Meeresspiegel.  |
| GPS-Genauigkeit *        | Die Fehlertoleranz für Ihre genaue Position. Beispielsweise liegt die GPS-Genauigkeit für Ihre Position bei +/-3 m. |

## Einstellungen

| Datenfeld               | Beschreibung   |
|-------------------------|--|
| Neigung                 | Berechnung des Höhenunterschieds im Verlauf der Strecke. Wenn Sie beispielsweise pro 10 m Anstieg (Höhe) 200 m zurücklegen (Distanz), beträgt die Neigung 5 %. |
| Richtung                | Die Richtung, in die Sie sich bewegen.   |
| Herzfrequenz **         | Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm).   |
| Differenz bis HF        | Während eines Trainings wird die Differenz zwischen Herzfrequenz und Herzfrequenzziel angezeigt.   |
| HF – %HFR **            | Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in der Ruhephase).   |
| HF – %Max. **           | Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.  |
| Durchschnittliche HF ** | Durchschnittliche Herzfrequenz für die Dauer der aktuellen Aktivität.  |


| Datenfeld           | Beschreibung  |
|---------------------|---|
| HF – Ø %HFR **      | Mittlerer Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in der Ruhephase) der Aktivität.                      |
| HF – Ø %Max. **     | Mittlerer Prozentsatz der höchsten Herzfrequenz während der Aktivität.  |
| HF – Runde **       | Durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.  |
| HF – Runde %HFR **  | Mittlerer Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in der Ruhephase) der Runde.                          |
| HF – Runde %Max. ** | Mittlerer Prozentsatz der höchsten Herzfrequenz während der Runde.  |
| HF-Bereich **       | Aktueller Herzfrequenzbereich (1 bis 5). Die Standardbereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil, der maximalen Herzfrequenz sowie der Herzfrequenz in der Ruhephase. |

| Datenfeld                         | Beschreibung   |
|-----------------------------------|--|
| Runde - Pacebereich               | Pacebereich (10 Bereiche verfügbar) für die aktuelle Runde.  |
| Runde – Geschwindigkeitsbereich * | Geschwindigkeitsbereich (10 Bereiche verfügbar) für die aktuelle Runde.                                      |
| Runden                            | Anzahl der vollendeten Runden.   |
| Pace                              | Gegenwärtige Pace.   |
| Pace – Durchschnitt               | Durchschnittliche Pace für die Dauer der aktuellen Aktivität.  |
| Tempo – Runde                     | Durchschnittliches Tempo der aktuellen Runde.  |
| Tempo – Letzte Runde              | Durchschnittliches Tempo der letzten beendeten Runde.  |
| Pacebereich                       | Aktueller Pacebereich. Bereiche können in Garmin Training Center oder in Garmin Connect eingerichtet werden. |
| Verbleibende Wiederholungen       | Die während eines Trainings verbleibenden Wiederholungen.  |
| Geschwindigkeit *                 | Aktuelle Geschwindigkeit.  |
| Durchschnittsgeschwindigkeit *    | Durchschnittliche Geschwindigkeit der Aktivität.   |

| Datenfeld                        | Beschreibung   |
|----------------------------------|--|
| Rundengeschwindigkeit *          | Durchschnittliche Geschwindigkeit in der aktuellen Runde.  |
| Geschwindigkeit – Letzte Runde * | Durchschnittliche Geschwindigkeit der letzten beendeten Runde.   |
| Geschwindigkeitsbereich *        | Aktueller Geschwindigkeitsbereich. Bereiche können in Garmin Training Center oder in Garmin Connect eingerichtet werden. |
| Sonnenaufgang                    | Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.   |
| Sonnenuntergang                  | Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.   |
| Zeit                             | Stoppuhr-Zeit.   |
| Rundenzeit – Durchschnitt        | Durchschnittliche Zeit, die für die Vollendung der bisherigen Runden benötigt wurde.                                     |

| Datenfeld               | Beschreibung  |
|-------------------------|---|
| 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. |
| Rundenzeit              | Für die aktuelle Runde benötigte Zeit.  |
| Zeit – Letzte Runde     | Zeit für die letzte beendete Runde.   |
| Uhrzeit                 | Aktuelle Tageszeit, basierend auf Ihren Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).  |
| Verbleibende Zeit       | Während eines Trainings die verbleibende Zeit bei einem Intervall oder Schritt.   |
| Training Effect (TE) ** | Aktuelle Wirkung auf die aerobe Fitness (1,0 bis 5,0) ( <a href="#">Seite 33</a> ).   |

### Anpassen der Favoritenkategorien

1. Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Trainingsseiten**.
2. Wählen Sie eine Trainingsseite.
3. Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.
4. Wählen Sie **Favoriten** > **Favoriten bearbeiten**.
5. Wählen Sie mindestens ein Datenfeld aus.



# Anhang

## Technische Daten

### HINWEIS

Der Forerunner ist gemäß IEC-Norm 60529 IPX7 wasserdicht. In einer Tiefe von einem Meter widersteht das Gerät 30 Minuten lang dem Eindringen von Wasser. Eine längere Eintauchzeit kann zu Schäden am Gerät führen. Reiben Sie das Gerät nach Kontakt mit Wasser trocken, und lassen Sie es an der Luft trocknen, bevor Sie es verwenden oder aufladen.

**HINWEIS:** Der Forerunner darf nicht beim Schwimmen getragen werden.

| Technische Daten: Forerunner |  |
|------------------------------|--|
| Batterie                     | Lithium-Ionen-Akku mit 200 mAh, Knopfzellenbatterie  |
| Batterielebensdauer          | <a href="#">Seite 40</a>   |
| Betriebstemperaturbereich    | -20 °C bis 60 °C<br>(-4 °F bis 140 °F)   |
| Funkfrequenz/<br>Protokoll   | 2,4-GHz/ANT+<br>Funkübertragungsprotokoll  |
| Kompatibles<br>Zubehör       | Die drahtlose ANT+-Technologie funktioniert mit kompatiblen Herzfrequenzsensoren, Laufsensoren, dem GSC 10, Waagen und Fitnessgeräten. |

| Technische Daten: Herzfrequenzsensor |   |
|--------------------------------------|---|
| Wasserbeständig                      | 30 m (98,4 Fuß)<br>Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten an das GPS-Gerät.  |
| Batterie                             | Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt ( <a href="#">Seite 42</a> )   |
| Batterielebensdauer                  | Ca. 4,5 Jahre<br>(1 Stunde pro Tag)   |
| Betriebstemperatur                   | -5 °C bis 50 °C<br>(23 °F bis 122 °F)<br><b>HINWEIS:</b> Tragen Sie bei kaltem Wetter entsprechende Kleidung, um die Temperatur des Herzfrequenzsensors in etwa auf Körpertemperatur zu halten. |
| Funkfrequenz/<br>Protokoll           | 2,4-GHz/ANT+-<br>Funkübertragungsprotokoll  |

## Informationen zum Akku



### 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.


## Laufzeit des Akkus des Forerunner

| Akkulaufzeit*    | Forerunner-Verwendung  |
|------------------|--|
| 1 Woche          | Sie trainieren 45 Minuten pro Tag unter Verwendung des GPS. Während der übrigen Zeit befindet sich der Forerunner im Energiesparmodus. |
| Bis zu 4 Wochen  | Sie verwenden den Forerunner während der gesamten Zeit im Energiesparmodus.  |
| Bis zu 8 Stunden | Sie trainieren die gesamte Zeit unter Verwendung des GPS.  |

\* Die Laufzeit eines vollständig aufgeladenen Akkus hängt davon ab, wie lange Sie das GPS, die Beleuchtung und den Energiesparmodus verwenden. Wenn das Gerät sehr niedrigen

Temperaturen ausgesetzt wird, führt dies ebenfalls zu einer Reduzierung der Akkulebensdauer.


## Energiesparmodus

Werden eine bestimmte Zeit lang keine Eingaben vorgenommen, wechselt der Forerunner in den Energiesparmodus, und das Symbol  wird angezeigt. Der Forerunner zeigt die Uhrzeit und das Datum an, stellt jedoch keine Verbindung zu ANT+-Zubehör her und verwendet auch nicht das GPS. Fahren Sie mit dem Finger nach links, um den Energiesparmodus zu beenden.

## Optimieren der Akkulaufzeit


Die übermäßige Verwendung der Beleuchtung kann zu einer beträchtlichen Verringerung der Akkulaufzeit führen.

### Einrichten der Beleuchtung

1. Wählen Sie  > **Einstellungen** > **System** > **Beleuchtung** > **Modus**.
2. Wählen Sie eine Option:
  - Damit die Beleuchtung nur bei Verwendung der Taste **LIGHT** aktiviert wird, wählen Sie **Manuell**.

- Damit die Beleuchtung jedes Mal aktiviert wird, wenn eine Taste gedrückt oder Nachrichten angezeigt werden, wählen Sie **Tasten/Alarmer**.

### Anpassen der Display-Beleuchtung

1. Wählen Sie  > **Einstellungen** > **System** > **Beleuchtung** > **Beleuchtungsdauer**.
2. Wählen Sie eine kürzere Dauer für die Display-Beleuchtung.

### Aufladen des Forerunner

#### HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Laden oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

1. Schließen Sie den USB-Stecker des Kabels am Netzteil an.
2. Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.

3. Richten Sie die Kontakte auf der Rückseite des Forerunner auf die Kontakte an der Ladehalterung ① aus.

Die Ladehalterung ist magnetisch und sorgt für einen festen Sitz des Forerunner.



Wenn Sie den Forerunner an eine Stromquelle anschließen, schaltet sich das Gerät ein, und der Ladebildschirm wird angezeigt.



4. Laden Sie den Forerunner vollständig auf.

### Batterie des Herzfrequenzsensors

#### **WARNING**

Verwenden Sie zum Entnehmen von auswechselbaren Batterien keine scharfen Gegenstände. Wenden Sie sich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle. Material: Perchlorat – möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://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 sollte.

**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.

## Auswechseln des Armbands

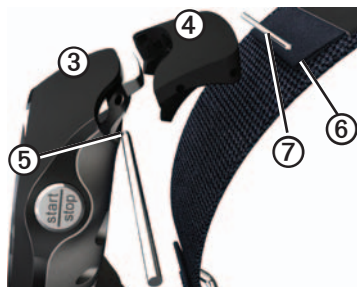
Sie können für den Forerunner ein Stoffarmband erwerben (<http://buy.garmin.com>).

1. Entfernen Sie die Stifte **2** mit einem Stiftwerkzeug **1**.



**HINWEIS:** Heben Sie die ursprünglichen Stifte auf.

2. Richten Sie die Oberseite des Forerunner **3** auf das Verbindungsstück **4** aus.



3. Führen Sie das spitz zulaufende Ende ⑤ des Stifts ein, um das Verbindungsstück sicher mit dem Forerunner zu verbinden.  
**TIPP:** Sie müssen den Stift fest in das Verbindungsstück drücken. Verwenden Sie bei Bedarf einen stabilen, stumpfen Gegenstand.
4. Richten Sie das Verbindungsstück auf die Schlaufe ⑥ des Stoffarmbands aus.
5. Führen Sie das spitz zulaufende Ende ⑦ des Stifts ein, um das Verbindungsstück sicher mit der Schlaufe zu verbinden.
6. Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 5 für das untere Verbindungsstück.

## 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.

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

Verwenden Sie zum Reinigen des Bereichs zwischen Bildschirm und Ring keine scharfen Gegenstände.

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.

### Reinigen des Bildschirms

1. Verwenden Sie ein weiches, sauberes und fusselfreies Tuch.
2. Verwenden Sie bei Bedarf Wasser, Isopropanol oder Brillenreiniger.
3. Feuchten Sie das Tuch damit leicht an, und wischen Sie den Bildschirm vorsichtig ab.

### Pflegen des Herzfrequenzsensors

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt reinigen.



- Spülen Sie den Gurt nach jeder Verwendung ab.
- Waschen Sie den Gurt nach jeder fünften Verwendung per Hand mit kaltem Wasser und einem milden Reinigungsmittel ab.
- Der Gurt ist nicht für Waschmaschine oder Trockner geeignet.
- Verlängern Sie die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem Sie das Modul entfernen, wenn es nicht verwendet wird.

### Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect

Bevor Sie die Gerätesoftware aktualisieren können, müssen Sie den USB ANT Stick mit dem Computer koppeln ([Seite 29](#)).

1. Schließen Sie den USB ANT Stick an den Computer an.
2. Rufen Sie die Website [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) auf.  
Wenn neue Software zur Verfügung steht, erinnert Garmin Connect Sie daran, die Software zu aktualisieren.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
4. Achten Sie darauf, dass das Gerät den Erfassungsbereich (3 m) des Computers während der Aktualisierung nicht verlässt.

## Fehlerbehebung

| Problem   | Lösung  |
|---|---|
| Die Tasten reagieren nicht.<br>Wie kann ich das Gerät zurücksetzen?       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Halten Sie die Taste <b>POWER</b> gedrückt, bis sich der Bildschirm abschaltet.</li> <li>2. Halten Sie die Taste <b>POWER</b> gedrückt, bis sich der Bildschirm einschaltet.</li> </ol> <b>HINWEIS:</b> Bei diesem Vorgang werden weder Daten noch Einstellungen gelöscht.                        |
| Ich möchte alle Benutzerdaten vom Gerät löschen.                          | <b>HINWEIS:</b> Mit diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten gelöscht. Das Protokoll wird jedoch nicht gelöscht. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schalten Sie das Gerät aus.</li> <li>2. Halten Sie die Taste <b>LAP</b> gedrückt, und schalten Sie das Gerät ein.</li> <li>3. Wählen Sie <b>Ja</b>.</li> </ol> |
| Wie setze ich das Gerät auf die ursprünglichen Werkseinstellungen zurück? | Wählen Sie  > <b>Einstellungen</b> > <b>System</b> > <b>Werkseinstellungen</b> > <b>Ja</b> .   |
| Das Gerät erfasst keine Satellitensignale.                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bringen Sie das Gerät ins Freie, abseits von Parkhäusern, hohen Gebäuden und Bäumen.</li> <li>2. Behalten Sie Ihre Position einige Minuten lang bei.</li> </ol>   |
| 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  > <b>Einstellungen</b> > <b>System</b> > <b>Systeminfo</b> , um wichtige Softwareinformationen und die Geräte-ID anzuzeigen.   |
| Wie kann ich Sportarten schnell ändern?                                   | Wenn die Stoppuhr auf Null steht, wählen Sie die Taste <b>RESET</b> .   |
| Wie erhalte ich eine New Leaf-Einschätzung?                               | Rufen Sie die Website <a href="http://www.newleaffitness.com">www.newleaffitness.com</a> auf. In einigen Fitness-Studios können Sie ebenfalls eine Einschätzung erhalten.   |



# Index

## A

- Aktivsportler 24
- Aktualisieren der Software 3
- Alarm 33
- Alarmer 8–9
  - Töne und Vibration 32
- Anhalten einer Aktivität 11
- ANT+
  - Fehlerbehebung 26
  - Fitnessgeräte 24
  - Herzfrequenzsensor 19
    - koppeln 18
    - Laufsensor 21
    - Waage 23
- Armband 43
- Aufbewahren des Geräts 44
- Auto Lap 10–11
- Automatischer Seitenwechsel 11
- Auto Pause 11

## B

- Batterie
  - Forerunner 40
  - Herzfrequenzsensor 43
  - laden 3, 41
- Beleuchtung 41
- Benutzerdefinierte Trainings 15
- Benutzerprofil 33

## D

- Datenaufzeichnung 32
- Datenfelder 5, 35–38
- Distanz
  - Alarmer 8
  - Datenfelder 35

## E

- Einheiten 32
- Energiesparmodus 41
- Erfassen von
  - Satellitensignalen 5, 46

## F

- Fahrradsensoren 23
- Fehlerbehebung
  - ANT+-Zubehör 26
  - Forerunner 46
- Fitnessgeräte 24

## G

- Garmin Connect 17, 28
- Garmin Training Center 17, 28

- Gehpausen 9
- Geschwindigkeit 8, 27, 37
- Geschwindigkeitsquelle 21
- GPS
  - Einstellungen 33
  - Genauigkeit 36
  - Satellitensignale 5, 31
- GSC 10 23

## H

- Herzfrequenz
  - Alarmer 9
  - Bereiche 19–20
  - Datenfelder 36–37
- Herzfrequenzsensor
  - Batterie 43
  - koppeln 18
  - reinigen 45
  - technische Daten 40
- Höhe
  - Datenfelder 35
  - Position 30

- I**  
Intelligente Aufzeichnung 32  
Intervalltrainings 13
- K**  
Kalibrierung  
    Fahrradsensoren 23  
    Laufsensor 21–22  
Kalorien  
    Alarmer 8  
    Datenfelder 35  
    Verbrauch 33  
Koordinaten 30  
Koppeln von ANT+-Sensoren 18
- L**  
Laden 41  
Laufsensor 21, 21–22  
Lithium-Ionen-Akku 3, 39, 40  
Löschen  
    benutzerdefinierte  
        Trainings 17  
    Positionen 30  
    Protokoll 28  
Löschen von Benutzerdaten 46
- N**  
Navigation  
    zu Positionen 30  
    Zurück zum Start 31  
Neigung 36
- P**  
Pace 8, 27, 37  
Pflegen des Geräts 44  
Positionen 30  
Profil 33  
Protokoll  
    anzeigen 27, 46  
    fehlende Daten 46  
    löschen 28  
    übertragen 29
- R**  
Registrieren des Geräts 3
- S**  
Satellitensignale 5, 31, 46  
Schwimmen 39  
Sensoren 18–26  
Software 3, 28, 46  
Speichern  
    Aktivität 8  
    Positionen 30  
Speichern der Position 30  
Sprache 32
- Symbole 4
- T**  
Tasten 4  
    Töne 32  
Technische Daten 39–40  
Töne  
    Alarmer 32  
    Tasten 32  
Touchscreen  
    reinigen 45  
    Tipps 5  
Training Effect 38  
Trainings  
    benutzerdefiniert 15  
    Intervall 13  
Trittfrequenz  
    Alarmer 9  
    Datenfelder 35  
    GSC 10 23
- U**  
Übertragen  
    Protokoll 29
- V**  
Vibration  
    Alarmer 32  
Virtual Partner 12  
Virtual Racer 12, 13

**W**

Waage 23

Wasserbeständig 39–40

**Z**

Zeit

Alarmer 8

Bereiche 33

Datenfelder 37

Format 33

Uhrzeit einrichten 33

Zubehör 3, 18–22, 43

Zurücksetzen

Gerät 46

Gesamtprotokoll 28

Zurück zum Start 31

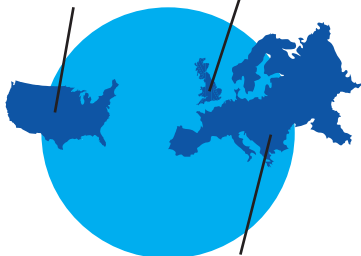
[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



+1-800-800-1020

+1-913-397-8200

0808 238 0000



+44 (0) 870-850-1241

Aktuelle Software-Updates (mit Ausnahme von Kartendaten) erhalten Sie während der gesamten Nutzungsdauer des Produkts von Garmin kostenlos auf der Garmin-Website unter [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**<sup>®</sup>

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe,  
Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR,  
Vereinigtes Königreich

Garmin Corporation  
No. 68, Zhongshu 2<sup>nd</sup> Road, Xizhi Dist.,  
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

März 2011

190-01296-32 Überarb. A      Gedruckt in Taiwan