GARMIN®

APPROACH® S72



Benutzerhandbuch

Inhaltsverzeichnis

Einführung 7

Erste Schritte 7
Übersicht 7
Tipps zum Verwenden des Touchscreens 8
Sperren und Entsperren des Touchscreens 8

Golf 9

Golfspielen 9
Übersicht über Golfsymbole 10
Golfmenü 10
Golfeinstellungen 10
Verschieben der Fahne 11
Virtueller Caddie 11
Hindernisse und Layups 12
Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt 12
Ändern von Löchern 12
Einrichten eines Such-Timers 13
Konturen des Grüns 13
Lesen von Putts 13
Scoreeingabe 14
Scoring-Einstellungen 14
Einrichten der Scoring-Methode 14
Aktivieren der Statistikverfolgung 14
Punktzahlprotokoll 15
Aktivieren des Handicap-Scoring 15
Anzeigen der Richtung zur Fahne 16
Anzeigen von Rundeninformationen 16
Messen der Schlagweite mit Garmin AutoShot™ 16
Manuelle Messung der Schlagweite 16
Anzeigen von Schlägerstatistiken 17
Speichern benutzerdefinierter Ziele 17
Verwenden des Modus für große Zahlen 17
Symbole für die PlaysLike Distanz 17
Beenden einer Runde 18
Starten einer Driving Range-Aktivität 18
Schwungwerte 18
Anpassen der Golfschlägerliste 20

Apps und Aktivitäten 21

Apps 21
Health Snapshot™ 23
Verwenden der Favoriten-App 23
Aufzeichnen von Sprachnotizen 23
Verwenden der Messenger App 24
Verwenden von Sprachbefehlen 24
Garmin Pay™ 25
Aktivitäten 27
Starten von Aktivitäten 28
Laufen 29
Radfahren 31
Schwimmen 33
Multisport 34
Aktivitäten im Fitnessstudio 36
Outdoor-Aktivitäten 37
Wintersport 38
Andere Aktivitäten 38
Anpassen von Aktivitäten und Apps 39
Anpassen der App-Liste 39
Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten 40
Anheften einer Lieblingsaktivität an die Liste 40
Anpassen der Datenseiten 40
Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten 40
Aktivitätseinstellungen 41

Darstellung 47

Displaydesign-Einstellungen 47
Anpassen des Displaydesigns 47
Übersichten 47
Anzeigen von Übersichten 49
Body Battery™ 50
Health Status 51
Verwenden der Stresslevelübersicht 51
Anpassen der Wetterübersicht 51
Verwenden des Jetlag-Ratgebers 51
Hinzufügen von Aktien 52
Steuerungen 52
Anpassen des Steuerungsmenüs 54
Verwenden der LED-Taschenlampe 54
Verwenden der Taschenlampensteuerung 55
Verwenden des DND-Modus 55

Training 56
Fitness Tracker 56
Automatisches Ziel 56
Schlafüberwachung 56
Move IQ® 57
Trainings 57
Starten eines Trainings 57
Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags 58
Durchführen von Trainings von Garmin Connect™ 58
Intervalltrainings 58
Starten eines Intervalltrainings 59
Beenden eines Intervalltrainings 59
Einrichten eines Trainingsziels 60
PacePro™ Training 60
Herunterladen von PacePro™ Plänen aus Garmin Connect™ 60
Erstellen von PacePro™ Plänen auf der Uhr 60
Starten von PacePro™ Plänen 61
Antreten gegen eine vorherige Aktivität 61
Wettkampfkalender und primärer Wettkampf 62
Trainieren für einen Wettkampf 62
Aufzeichnen eines Critical Swim Speed-Tests 62
Verwenden von Virtual Partner® 63
Informationen zum Trainingskalender 63
Adaptive Trainingspläne 63
Aktivieren der Selbsteinschätzung 63
Leistungsmesswerte 63
Informationen zur VO2max-Berechnung 64
Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten 66
Herzfrequenzvariabilitäts-Status 66
Leistungszustand 67
Running Economy 67
FTP-Berechnung 68
Laktatschwelle 68
Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit 68
Anzeigen der Leistungskurve 69
Trainingszustand 69
Trainingszustandslevel 70
Tipps zum Abrufen des Trainingszustands 71
Akute Belastung 71
Trainingsbelastungsfokus 71
Belastungsverhältnis 72
Informationen zum Training Effect 72
Ausdauerwert 72
Hill Score 73
Trainingsbereitschaft 73
Erholungszeit 74
Erholungsherzfrequenz 74

Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe 75

Running Tolerance 76

Verlauf 77
Verwenden des Protokolls 77
Multisport-Protokoll 77
Persönliche Rekorde 77
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde 77
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden 77
Löschen persönlicher Rekorde 78
Anzeigen von Gesamtwerten 78

Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme 79
Gesundheits- und Wellnessalarme 79
Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz 79
Inaktivitätsalarm 79
Morgenbericht 80
Anpassen des Morgenberichts 80
Abendbericht 80
Anpassen des Abendberichts 80
Einrichten von Zeit-Alarmen 80
Einrichten einer Unwetterwarnung 80
Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen 81

Ton- und Vibrationseinstellungen ... 82

Display- und Helligkeitseinstellungen 83

Fitnesseinstellungen 84

Herzfrequenz am Handgelenk 84
Tragen der Uhr 84
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten 84
Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk 85
Pulsoximeter 85
Erhalt von Pulsoximeterdaten 86
Einrichten des Pulsoximetermodus 86
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten 87
Automatisches Ziel 87
Intensitätsminuten 87
Sammeln von Intensitätsminuten ... 87
Schlafüberwachung 87
Verwenden der automatischen Schlafüberwachung 87

Karte 88

Anzeigen der Karte 88
Speichern oder Navigieren zu einer Position auf der Karte 88
Verfolgen Ihrer Position auf der Karte 88
Karteneinstellungen 88
Seekarteneinstellungen 89
Verwalten von Karten 89
Ein- und Ausblenden von Kartendaten 90

Navigation 92

Navigieren zu einem Ziel 92
Navigieren zu Points of Interest in der Nähe 92
Navigieren zum Startpunkt während einer Aktivität 92
Anhalten der Navigation 93
Speichern von Positionen 93
Speichern von Positionen 93
Speichern einer Dualgitter-Position 93
Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect™ App .. 93
Strecken 94
Erstellen von Strecken in Garmin Connect™ 94
Erstellen und Folgen von Strecken auf der Uhr 95
Einrichten der Kompassrichtung 95
Einrichten von Referenzpunkten 96
Projizieren von Wegpunkten 96

Konnektivität 97

Sensoren und Zubehör 97
Funksensoren 97
Smartphone-Verbindungsfunktionen 101
Koppeln eines Smartphones 101
Tätigen von Anrufen über die Telefon App 102
Verwenden des Smartphone-Assistenten 102
Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen 102
Deaktivieren der Bluetooth® Smartphone-Verbindung 104
Aktivieren und Deaktivieren von Alarmen für „Smartphone suchen“ 104
Wi-Fi® Konnektivitätsfunktionen 104
Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi® Netzwerk 104
Garmin® Share 104
Teilen von Daten mit Garmin Share 105
Empfangen von Daten mit Garmin Share 105
Garmin Share Einstellungen 105
Telefon-Apps und Computeranwendungen 105
Garmin Golf™ App 105
Garmin Connect™ 106
Connect IQ-Funktionen 108
Garmin Messenger™ App 108

Fokusmodi 110

Anpassen eines Standardfokusmodus 110
Erstellen eines benutzerdefinierten Fokusmodus 110

Benutzerprofil 112
Einrichten des Benutzerprofils 112
Einstellungen zum Geschlecht 112
Anzeigen des Fitnessalters 112
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen 112
Fitnessziele 112
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen 112
Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch die Uhr 113
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen 113
Einrichten von Leistungsbereichen ... 113
Automatisches Erfassen von Leistungswerten 114

Musik 115
Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter 115
Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern 115
Herunterladen eigener Audioinhalte .. 115
Wiedergeben von Musik 116
Steuerungen für die Musikwiedergabe 116
Verbinden von Bluetooth® Kopfhörern 116
Ändern des Audio-Modus 116

Sicherheits- und Trackingfunktionen 117
Hinzufügen von Notfallhilfekontakten 117
Hinzufügen von Kontakten 117
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung 117
Anfordern von Notfallhilfe 118
Starten einer GroupTrack Sitzung 118
Tipps für GroupTrack Sitzungen ... 118

Uhren 120
Einstellen eines Alarms 120
Bearbeiten von Alarmen 120
Intelligenter Weckalarm 120
Verwenden des Countdown-Timers .. 120
Löschen von Countdown-Timern ... 121
Verwenden der Stoppuhr 121
Hinzufügen alternativer Zeitzonen 121
Bearbeiten alternativer Zeitzonen .. 122
Hinzufügen eines Countdown-Events 122
Bearbeiten eines Countdown-Events 122

Power Manager-Einstellungen 123
Anpassen des Energiesparmodus 123
Anpassen der Energiemodi 123

Eingabehilfe 125
Einstellungen für die Eingabehilfe 125

Systemeinstellungen 126
Ändern der Sprache der Smartwatch 126
Anpassen der Tasten-Kurzbefehle 126
Einrichten des Kenncodes der Uhr 126
Ändern des Kenncodes der Uhr 127
Deaktivieren des Kenncodes der Uhr 127
Kompass 127
Kompasseinstellungen 127
Höhenmesser und Barometer 128
Höhenmesser- und Barometereinstellungen 128
Zeiteinstellungen 128
Synchronisieren der Zeit 129
Ändern der Standardtastatur der Uhr 129
Aktivieren eines Aktivierungsworts für die Uhr 129
Erweiterte Systemeinstellungen 129
Ändern der Maßeinheiten 129
Einstellungen für die Datenaufzeichnung 129
Wiederherstellen und Zurücksetzen von Einstellungen 130
Wiederherstellen von Einstellungen und Daten von Garmin Connect™ ... 130
Zurücksetzen aller Standardeinstellungen 130
Manueller Neustart der Uhr 130
Reparieren eines Geräts im Wiederherstellungsmodus 131
Produkt-Updates 131
Anzeigen von Geräteinformationen .. 131

Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen.... 131

Geräteinformationen..... 132

Informationen zum AMOLED-Display 132
Aufladen der Uhr..... 132
Technische Daten..... 132
Informationen zum Akku..... 133
Tipps zum Optimieren der Akkulaufzeit..... 133
Pflege des Geräts..... 133
Reinigen der Uhr..... 134
Reinigen des Nylon-Armbands..... 134
Auswechseln der QuickFit® Armbänder..... 134
Weitere Informationsquellen..... 135

Anhang..... 136

VO2max-Standard-Bewertungen..... 136
Farbige Anzeigen und Laufeffizienzdaten..... 136
Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit..... 136
Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis..... 137
Running Economy-Einstufungen..... 137
Einstufungen des Ausdauerwerts..... 137
FTP-Einstufungen..... 138
Radgröße und -umfang..... 138

Datenfelder..... 139

Einführung

⚠ WARNUNG

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

Erste Schritte

Führen Sie bei der ersten Verwendung der Uhr folgende Schritte aus, um sie einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

1. Halten Sie gedrückt, um die Uhr einzuschalten (*Übersicht*, Seite 7).
2. Beantworten Sie die Fragen des Geräts.
3. Koppeln Sie das Smartphone (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 101).

   Durch die Kopplung des Smartphones erhalten Sie Zugriff auf Golfplatz-Updates, die Scorecard-Synchronisierung, Smartphone-Alarme u.v.m. Mit Software-Updates werden Änderungen und Optimierungen in Bezug auf Datenschutz, Sicherheit und Funktionen vorgenommen.
4. Folgen Sie den übrigen Anweisungen auf dem Display, um die Grundeinstellungen vorzunehmen.
5. Erstellen Sie bei Bedarf einen Kenncode, um das Gerät zu sichern (*Einrichten des Kenncodes der Uhr*, Seite 126).
6. Laden Sie die Uhr vollständig auf, damit die Akkuladung für eine Runde Golf ausreicht (*Aufladen der Uhr*, Seite 132).

Übersicht



TIPP: Sie können einige Funktionen für das Gedrückthalten von Tasten anpassen und neue Tasten-Kurzbefehle erstellen (*Anpassen der Tasten-Kurzbefehle*, Seite 126).

Ⓐ START-Taste	• Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Uhr einzuschalten. • Drücken Sie die Taste, um das Aktivitäten- und Apps-Menü zu öffnen, einschließlich Uhreinstellungen. • Halten Sie die Taste gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen, einschließlich Stromversorgung (*Steuerungen*, Seite 52). • Halten Sie die Taste gedrückt, bis die Uhr 3-mal vibriert, um Hilfe anzufordern (*Sicherheits- und Trackingfunktionen*, Seite 117).
Ⓑ BACK-Taste	• Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. **TIPP:** Während einer Aktivität werden Tipps auf dem Display angezeigt, um nicht standardmäßige Aktionen der Tasten zu erläutern. • Halten Sie die Taste gedrückt, um die Taschenlampe ein- oder auszuschalten.
Touchscreen	• Streichen Sie nach oben, unten, links oder rechts, um Übersichten, Funktionen und Menüs zu durchblättern (*Tipps zum Verwenden des Touchscreens*, Seite 8). • Durch Tippen wählen Sie in einem Menü eine Option aus. • Streichen Sie nach rechts, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

Tipps zum Verwenden des Touchscreens

- Ziehen Sie nach oben oder nach unten, um Listen und Menüs langsam zu durchblättern.
- Tippen Sie, um ein Element auszuwählen.
- Tippen Sie, um die Uhr zu aktivieren.
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die Übersichten der Uhr zu durchblättern.
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links, um das Apps- und Aktivitäten-Menü anzuzeigen, einschließlich der Uhreinstellungen.
- Halten Sie auf dem Displaydesign die Displaydesigndaten gedrückt, um die Übersicht oder Funktion zu öffnen.
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach unten, um die Mitteilungszentrale anzuzeigen.
- Streichen Sie nach rechts, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Berühren Sie ein Element auf dem Displaydesign länger, um eventuell verfügbare Kontextinformationen anzuzeigen, z. B. Übersichten oder Menüs.
- Halten Sie im Übersichts- oder Apps-Menü das Displaydesign gedrückt, um die Optionen neu anzuordnen oder zu löschen.
- Halten Sie im Apps-Menü das Displaydesign gedrückt, um die Optionen neu anzuordnen oder zu löschen.
- Streichen Sie während einer Aktivität nach oben oder nach unten, um die nächste Datenseite anzuzeigen.
- Halten Sie die Hand über das Display, um zum Displaydesign zurückzukehren und die Displayhelligkeit zu reduzieren.
- Sofern verfügbar, streichen Sie nach links, um Menüoptionen anzuzeigen.

Sperren und Entsperren des Touchscreens

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

HINWEIS: Sie können das Steuerungsmenü anpassen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 54).

1. Halten Sie gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
2. Wählen Sie .
   Der Touchscreen wird gesperrt und reagiert erst wieder auf Berührungen, wenn Sie ihn entsperren.
3. Streichen Sie von oben nach unten über das Display, um den Touchscreen zu entsperren.

Golf

Golfspielen

HINWEIS: Einige Funktionen sind nur mit einem Garmin Golf™ Abonnement verfügbar.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie > **Golf spielen**.

Das Gerät erfasst Satelliten, berechnet Ihre Position und wählt einen Platz aus, wenn sich nur ein Platz in der Nähe befindet. Wenn Sie **Überspr.** wählen, bevor das Gerät Satelliten erfasst hat, wird möglicherweise keine Golfplatzliste angezeigt.

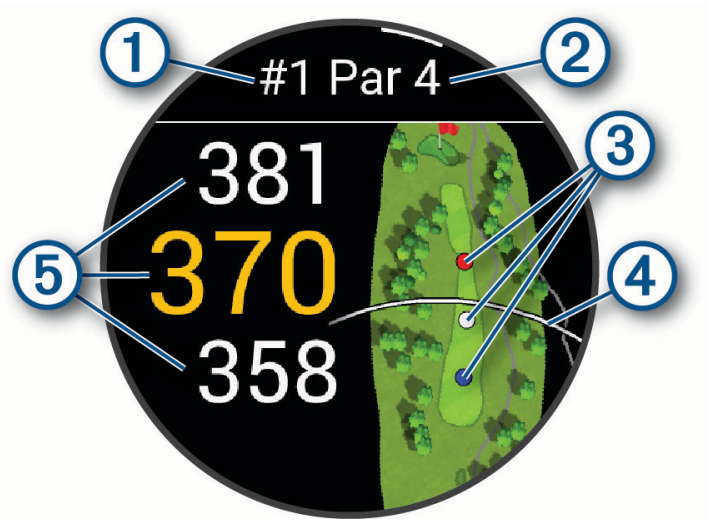
3 Wenn die Golfplatzliste angezeigt wird, wählen Sie einen Platz aus der Liste aus.

TIPP: Für einen 9-Loch-Platz können Sie 9 Löcher wählen, um eine 9-Loch-Runde zu spielen, oder Sie können 18 Löcher wählen, um eine 18-Loch-Runde zu spielen, indem Sie die hinteren Neun hinzufügen.

4 Wählen Sie , um die Scoreeingabe zu aktivieren.

5 Wählen Sie einen Abschlag.

Die Informationsseite für das Loch, das Ihrer aktuellen Position am nächsten liegt, wird angezeigt. Wenn Sie sich nicht in der Nähe eines Lochs befinden, wird standardmäßig das erste Loch angezeigt.



1	Nummer des aktuellen Lochs.
2	Par für das Loch.
3	Karte des Lochs. Farbige Punkte geben Layup-Distanzen zur Fahne in Metern oder Yards an. Rot = 100, Weiß = 150, Blau = 200, Gelb = 250.
4	Driver-Distanz zum Abschlag.
5	Distanzen zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns.

HINWEIS: Da sich die Position der Fahne ändert, berechnet die Uhr die Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns, jedoch nicht die eigentliche Position der Fahne.

6 Wählen Sie eine Option:

- Tippen Sie auf die Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns, um die PlaysLike Distanz anzuzeigen (*Symbole für die PlaysLike Distanz*, Seite 17).
- Streichen Sie auf der Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns nach oben oder unten, um zusätzliche Daten anzuzeigen, darunter Ihre Handicap-Bewertung und die PlaysLike Faktoren.
- Tippen Sie auf die Karte, um weitere Details anzuzeigen oder mit der Touch-Zielauswahl eine Distanz zu messen.
- Tippen Sie auf die Karte und wählen Sie bzw. , um die Position und Distanz zu einem Layup oder zum Anfang und Ende eines Hindernisses anzuzeigen (*Hindernisse und Layups*, Seite 12).
- Drücken Sie , um das Golfmenü zu öffnen (*Golfmenü*, Seite 10).

Wenn Sie zum nächsten Loch gehen, wechselt die Uhr automatisch, um die Informationen des neuen Lochs anzuzeigen. Es werden auch Richtungsbeschreibungen zum Abschlag angezeigt, sofern sich dieser nicht in der Nähe befindet.

Übersicht über Golfsymbole

	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Position als Position der Fahne zu markieren (*Lesen von Putts*, Seite 13).
	Wählen Sie die Option, um einen Putt von der aktuellen Position aufzuzeichnen.
	Die Distanz des letzten Golfschlags (*Messen der Schlagweite mit Garmin AutoShot™*, Seite 16).
	Wählen Sie die Option, um die Schlägerempfehlungen des virtuellen Caddies anzuzeigen (*Virtueller Caddie*, Seite 11).

Golfmenü

Während einer Runde können Sie drücken, um auf zusätzliche Funktionen im Golfmenü zuzugreifen.

Grün anzeigen: Zeigt die Form und das Layout des Grüns an. Mit einem Garmin Golf™ Abonnement können Sie Daten zu den Konturen des Grüns anzeigen (*Garmin Golf™ App*, Seite 105). Sie können auch die Position der Fahne verschieben, um genauere Distanzmessungen zu erhalten (*Verschieben der Fahne*, Seite 11).

Karte: Öffnet die Karte, wenn sich die Uhr im Modus Große Ziffern befindet.

Virtueller Caddie: Fordert eine Schlägerempfehlung vom virtuellen Caddie an (*Virtueller Caddie*, Seite 11).

Loch ändern: Ändert das aktuelle Loch manuell (*Ändern von Löchern*, Seite 12).

Grün ändern: Ändert das Grün, wenn mehr als ein Grün für ein Loch verfügbar ist.

Such-Timer: Richtet einen Timer ein, während Sie nach einem verlorenen Ball suchen (*Einrichten eines Such-Timers*, Seite 13).

Scorecard: Öffnet die Scorecard für die Runde (*Scoreeingabe*, Seite 14).

Pin Pointer: Die PinPointer Funktion ist ein Kompass, der auf die Position der Fahne zeigt, wenn Sie das Grün nicht sehen können (*Anzeigen der Richtung zur Fahne*, Seite 16). Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, einen Schlag auszurichten, selbst wenn Sie zwischen Bäumen oder tief in einem Bunker sind.

HINWEIS: Verwenden Sie die PinPointer Funktion nicht in einem Golfwagen. Störungen vom Golfwagen können die Genauigkeit des Kompasses beeinflussen.

Rundeninformationen: Zeigt die aufgezeichneten Daten für Zeit, Distanz und zurückgelegte Schritte an. Sie können auch Ihre Herzfrequenzdaten für die Runde anzeigen. Der Vorgang wird automatisch gestartet und gestoppt, wenn Sie eine Runde beginnen oder beenden (*Anzeigen von Rundeninformationen*, Seite 16).

Schlagweite messen: Zeigt die Distanz des letzten, mit der Garmin AutoShot™ Funktion aufgezeichneten Golfschlags an (*Messen der Schlagweite mit Garmin AutoShot™*, Seite 16). Sie können auch manuell einen Golfschlag aufzeichnen (*Manuelle Messung der Schlagweite*, Seite 16).

Schlägerstatistiken: Zeigt Statistiken zu jedem Golfschläger an, z. B. Informationen zu Distanz und Genauigkeit. Wird angezeigt, wenn Sie kompatible Approach® Sensoren koppeln oder die Einstellung Schlägerhinweis aktivieren.

Benutzerdefinierte Ziele: Speichert eine Position für das aktuelle Loch, z. B. ein Objekt oder ein Hindernis.

Hintere Neun hinzufügen: Fügt beim Spielen auf einem 9-Loch-Golfplatz die hinteren neun Löcher hinzu.

Einstellungen: Passt die Golfaktivitätseinstellungen an (*Golfeinstellungen*, Seite 10).

Runde beenden: Beendet die aktuelle Runde.

Golfeinstellungen

Drücken Sie während einer Runde und wählen Sie **Einstellungen**, um Golfeinstellungen und -funktionen anzupassen.

Scoring: Legt die Scoring-Einstellungen fest und aktiviert die Statistikverfolgung (*Scoring-Einstellungen*, Seite 14).

Driver-Distanz: Legt die durchschnittliche Distanz fest, die der Ball beim Drive vom Abschlag zurücklegt.

PlaysLike: Richtet Einstellungen für die PlaysLike-Distanz ein, die während des Golfspiels angepasste Distanzen zum Grün anzeigt (*Symbole für die PlaysLike Distanz*, Seite 17).

Kartentyp: Wechselt zwischen standardmäßigen Golfkartengrafiken und Luftaufnahmen (*Verwalten von Golfkarten*, Seite 90)

HINWEIS: Für diese Funktion ist ein Garmin Golf™ Abonnement erforderlich.

Konturenschattierung: Aktiviert auf Plätzen mit Daten zu den Konturen des Grüns die Höhen- oder Slope-Konturenschattierung für die Grüns (*Konturen des Grüns*, Seite 13).

HINWEIS: Für diese Funktion ist ein Garmin Golf Abonnement erforderlich.

Virtueller Caddie: Aktiviert automatische oder manuelle Schlägerempfehlungen des virtuellen Caddies. Wird angezeigt, nachdem Sie fünf Runden Golf gespielt, die Schläger gespeichert und die Scorecards in die Garmin Golf App hochgeladen haben.

Große Ziffern: Ändert die Größe der Zahlen, die in der Ansicht des Lochs angezeigt werden.

Turniermodus: Deaktiviert die PinPointer und PlaysLike Distanzfunktionen. Die Verwendung dieser Funktionen ist bei offiziellen Turnieren oder bei Runden mit Handicap-Berechnung nicht gestattet.

Distanz beim Golf: Richtet die Maßeinheit für Distanzen ein.

Golf: Windgeschwindigkeit: Legt die Maßeinheiten für die Windgeschwindigkeit fest, die während des Golfspiels verwendet werden.

Schläger speichern: Richten Sie Ihre kompatiblen Approach® Golfsensoren ein. Bei der Einstellung Schlägerhinweis werden Sie nach jedem erkannten Golfschlag zur Eingabe des verwendeten Golfschlägers aufgefordert, sodass die Schlägerstatistiken aufgezeichnet werden können (*Aufzeichnen von Statistiken*, Seite 14).

Favorite Swing Metric: Legt den Schwungwert fest, der in der Datenschleife der Informationsseite für das Loch angezeigt wird (*Schwungwerte*, Seite 18).

Satelliten: Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird (*Satelliteneinstellungen*, Seite 46).

Aktivität aufzeichnen: Aktiviert die Aufzeichnung von FIT-Aktivitätsdateien für Golfaktivitäten. In FIT-Dateien werden Fitnessinformationen aufgezeichnet, die für die Garmin Connect™ App angepasst sind.

Entfernungsmesser koppeln: Koppelt die Uhr mit Ihrem kompatiblen Entfernungsmesser.

Entfernungsmesser: Zeigt Statusinformationen für den gekoppelten Entfernungsmesser an.

Verschieben der Fahne

Sie können sich das Grün näher ansehen und die Position der Fahne verschieben.

1. Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste .
2. Wählen Sie **Grün anzeigen**.
3. Verschieben Sie die Fahne an die richtige Position.

   Das Symbol zeigt die ausgewählte Position der Fahne an.

   Die Distanzen auf der Informationsseite für das Loch werden aktualisiert, um die neue Position der Fahne anzugeben. Die Position der Fahne wird nur für die aktuelle Runde gespeichert.

Virtueller Caddie

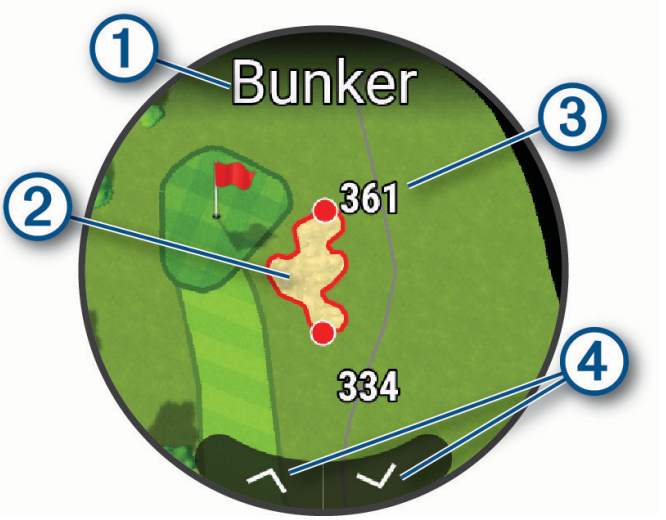
Zum Verwenden des virtuellen Caddies müssen Sie zunächst fünf Runden Golf mit Approach® Golfsensoren spielen oder die Einstellung Schlägerhinweis aktivieren (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 41) und Ihre Scorecards hochladen. Der virtuelle Caddie liefert Schlägerempfehlungen basierend auf dem Loch, den Winddaten und Ihren vorherigen Ergebnissen mit jedem Schläger.



1	Die Zielbahn für den nächsten Schlag.
2	Der Golfschlag-Streuungsbereich für den nächsten Schlag mit der Schlägerempfehlung, basierend auf Ihrem Golfschlagverlauf mit dem Schläger. **HINWEIS:** Wenn sich der Golfschlag-Streuungsbereich mit dem Grün überschneidet, wird die Wahrscheinlichkeit, das Grün zu erreichen, als Prozentsatz angezeigt.
3	Die Schlägerempfehlung für den Golfschlag. Wählen Sie die Option, um die durchschnittliche Anzahl der Schläge anzuzeigen, die mit der Schlägerempfehlung voraussichtlich erforderlich sein werden, und um andere Schlägeroptionen zu erhalten.

Hindernisse und Layups

Tippen Sie auf die Karte, um die Hindernisse und Layups für das aktuelle Loch anzuzeigen.



1	Die Art des Hindernisses oder die Layup-Distanz.
2	Die Position des Hindernisses oder Layups.
3	Die Distanz zum Layup oder zum vorderen und hinteren Bereich des Hindernisses.
4	Pfeile, auf die Sie tippen können, um andere Hindernisse oder Layups für das Loch anzuzeigen.

Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt

Während eines Spiels können Sie mithilfe der Funktion zum Tippen auf ein Zielobjekt die Distanz zu einem beliebigen Punkt auf der Karte messen.

1. Tippen Sie während des Golfspiels auf die Karte.
2. Tippen Sie auf die Karte, um die Zielmarkierung ⌖ zu positionieren.
   Sie können die Distanz von der aktuellen Position zur Zielmarkierung und von der Zielmarkierung zur Position der Fahne anzeigen.
3. Verwenden Sie bei Bedarf den Schieberegler rechts auf dem Display, um die Ansicht zu vergrößern oder zu verkleinern.

Ändern von Löchern

Sie können die Löcher manuell über die Seite der Ansicht des Lochs ändern.

1. Drücken Sie ◌.
2. Wählen Sie **Loch ändern**.
3. Streichen Sie nach oben oder unten, um das Loch auszuwählen.
   Wenn Sie sich in der Nähe des ausgewählten Lochs befinden, wechselt die Uhr automatisch, um die Informationen des neuen Lochs anzuzeigen. Wenn Sie sich nicht in der Nähe des ausgewählten Lochs befinden, werden Richtungsbeschreibungen zum Abschlag angezeigt.

Einrichten eines Such-Timers

Damit Sie nicht zu lange nach einem verlorenen Ball suchen und die Runde verzögern, können Sie den Such-Timer verwenden: Wenn Sie den Ball nicht vor Ablauf des Timers finden, wird ein Drop-Strafschlag angewendet.

1. Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste .
2. Wählen Sie **Such-Timer**.
   Ein 3-Minuten-Timer beginnt.
3. Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
   - Drücken Sie , um den Timer vorübergehend anzuhalten.
   - Drücken Sie , um den Timer abzubrechen.

Konturen des Grüns

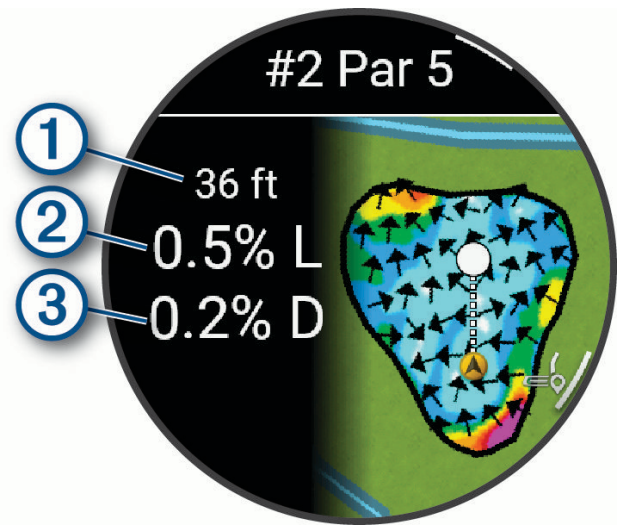
Mit einem Garmin Golf™ Abonnement können Sie Daten zu den Konturen des Grüns verwenden, um die Topografie und die Neigung des Grüns auf kompatiblen Golfplätzen anzuzeigen. Wenn Sie das Grün erreichen, werden auf der Uhr in einer Heatmap die Richtung und der Schweregrad der Neigung angezeigt. Weitere Informationen zu den Konturen des Grüns finden Sie unter garmin.com/greencontours.

Heatmap-Farbe	Neigung in %
	0 %
	1 %
	2 %
	3 %
	4 %
	5 %
	6 %
	7 %
	8 % oder mehr

Lesen von Putts

Wenn Konturenschattierungen aktiviert sind (*Golfeinstellungen*, Seite 10), können Sie beim Erreichen des Grüns genaue Neigungs- und Höheninformationen anzeigen, die Ihnen beim Lesen Ihrer Putts helfen.

1. Wenn Sie das Grün erreicht haben, gehen Sie zur Position der Fahne.
2. Wählen Sie .



Die Uhr zeigt die Distanz zur Fahne an ①. Außerdem zeigt sie als Prozentsatz die Neigung links oder rechts vom Putt an ② und wie weit der Putt bergauf oder bergab liegt ③.

Scoreeingabe

1 Drücken Sie ⌚.
2 Wählen Sie **Scorecard**.
HINWEIS: Wenn das Scoring nicht aktiviert ist, können Sie Scoring starten wählen.
3 Wählen Sie ein Loch.
4 Wählen Sie — oder +, um den Score einzugeben.

Scoring-Einstellungen

Drücken Sie während einer Runde ⌚ und wählen Sie **Einstellungen** > **Scoring**.

Scoring-Methode: Ändert die vom Gerät verwendete Methode für die Scoreeingabe.

Handicap-Scoring: Aktiviert das Handicap-Scoring (*Aktivieren des Handicap-Scoring*, Seite 15).

Score anzeigen: Zeigt den Gesamtwert für die Runde oben auf der Scorecard an (*Scoreeingabe*, Seite 14).

Statistiken verfolgen: Aktiviert die Statistikverfolgung für die Anzahl der Putts, der Greens in Regulation und der Fairway-Treffer beim Golfspiel.

Strafschl.: Aktiviert beim Golfspielen die Strafschlagverfolgung (*Aufzeichnen von Statistiken*, Seite 14).

Bestätigen: Aktiviert die Aufforderung zu Beginn einer Runde mit der Frage, ob Sie den Score eingeben möchten.

2 Spieler: Richtet die Scorecard so ein, dass der Score für zwei Spieler gespeichert wird.
HINWEIS: Diese Einstellung ist nur während einer Runde verfügbar. Sie müssen diese Einstellung jedes Mal aktivieren, wenn Sie eine Runde beginnen.

Einrichten der Scoring-Methode

Sie können die von der Uhr verwendete Methode für die Scoreeingabe ändern.

1 Drücken Sie während einer Runde ⌚.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Scoring** > **Scoring-Methode**.
3 Wählen Sie eine Scoring-Methode.
HINWEIS: Wenn Sie die Option **Scramble** wählen, wird Ihre Scorecard nicht mit Ihrem Garmin Golf™ Konto geteilt.

Informationen zur Stableford-Zählweise

Wenn Sie die Stableford-Zählweise wählen (*Einrichten der Scoring-Methode*, Seite 14), werden Punkte basierend auf der Anzahl der Schläge im Verhältnis zum Par vergeben. Am Ende der Runde gewinnt der Spieler mit dem höchsten Score. Das Gerät vergibt Punkte entsprechend den Angaben der United States Golf Association.

Auf der Scorecard für ein Stableford-Spiel werden Punkte und keine Schläge angezeigt.

Punkte	Im Verhältnis zum Par gespielte Schläge
0	2 oder mehr über Par
1	1 über Par
2	Par
3	1 unter Par
4	2 unter Par
5	3 unter Par

Aktivieren der Statistikverfolgung

Wenn Sie auf dem Gerät die Statistikverfolgung aktivieren, können Sie Ihre Statistiken für die aktuelle Runde anzeigen (*Anzeigen von Rundeninformationen*, Seite 16). Mit der Garmin Golf™ App können Sie Runden vergleichen und Verbesserungen verfolgen.

1 Drücken Sie während einer Runde ⌚.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Scoring** > **Statistiken verfolgen**.

Aufzeichnen von Statistiken

Zum Aufzeichnen von Statistiken müssen Sie zunächst die Statistikverfolgung aktivieren (*Aktivieren der Statistikverfolgung*, Seite 14).

1 Wählen Sie auf der Scorecard ein Loch aus.
2 Geben Sie die Gesamtanzahl der Schläge ein, einschließlich Putts, und wählen Sie **Weiter**.

3 Geben Sie die Anzahl der Putts ein und wählen Sie **Weiter**.

HINWEIS: Die Anzahl der Putts wird nur für die Statistikverfolgung verwendet und führt nicht zu einer Erhöhung des Scores.

4 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:

HINWEIS: Wenn Sie ein Par-3-Loch spielen oder Approach® Sensoren verwenden, werden keine Fairway-Informationen angezeigt.

- Wenn der Ball das Fairway getroffen hat, wählen Sie ↑.
- Wenn der Ball nicht das Fairway getroffen hat, wählen Sie ↰ bzw. ↱.

5 Geben Sie bei Bedarf die Anzahl der Strafschläge ein.

HINWEIS: Strafschläge sind nicht im Score enthalten. Zeigen Sie die Strafschläge in der Garmin Golf™ App an.

Punktzahlprotokoll

Während einer Runde Golf wird auf der Smartwatch eine Farbe ① neben jedem der Lochanzeiger ② auf der Lünette angezeigt, um den Score für das Loch anzugeben.



Farbe	Im Verhältnis zum Par gespielte Schläge
Dunkellila	5 oder mehr über Par
Helllila	4 über Par
Rot	3 über Par
Orange	2 über Par
Gelb	1 über Par
Grün	Par
Hellblau	1 unter Par
Dunkelblau	2 oder mehr unter Par

Aktivieren des Handicap-Scoring

1 Drücken Sie während einer Runde ⌚.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Scoring** > **Handicap-Scoring**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Garmin Golf verwenden**, um das in der Garmin Golf™ App konfigurierte Handicap zu verwenden.
- Wählen Sie **Lokales Handicap**, um die Anzahl der Schläge einzugeben, die vom Gesamtwert des Spielers abgezogen werden sollen.
- Wählen Sie **Index/Slope**, um den Handicap Index® des Spielers einzugeben, sodass ein Platz-Handicap für den Spieler berechnet werden kann.

  HINWEIS: Der Slope Rating® wird automatisch basierend auf der Auswahl für den Abschlag berechnet.

Streichen Sie auf der Informationsseite für das Loch nach unten, um die Anzahl der Handicap-Schläge und den Handicap-Wert anzuzeigen. Auf der Scorecard wird der für Ihr Handicap angepasste Score für die Runde angezeigt.

Anzeigen der Richtung zur Fahne

Die PinPointer Funktion ist ein Kompass, der Richtungshinweise bereitstellt, wenn Sie das Grün nicht sehen können. Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, einen Schlag auszurichten, selbst wenn Sie zwischen Bäumen oder tief in einem Bunker sind.

HINWEIS: Verwenden Sie die PinPointer Funktion nicht in einem Golfwagen. Störungen vom Golfwagen können die Genauigkeit des Kompasses beeinflussen.

1 Drücken Sie .
2 Wählen Sie **Pin Pointer**.
Der Pfeil zeigt auf die Position der Fahne.

Anzeigen von Rundeninformationen

Während einer Runde können Sie den Score, Statistiken und Schrittinformationen anzeigen. Sie können auch detaillierte Herzfrequenzdaten für die Runde anzeigen, darunter die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz, die Herzfrequenz bei jedem Loch und die Schläge pro Herzfrequenz-Bereich.

1 Drücken Sie .
2 Wählen Sie **Rundeninformationen**.
3 Streichen Sie nach oben.

Messen der Schlagweite mit Garmin AutoShot™

Bei jedem Schlag auf dem Fairway zeichnet das Gerät die Schlagweite auf, damit Sie sie später anzeigen können. Putts werden nicht erkannt.

1 Tragen Sie die Uhr während des Golfspiels an der führenden Hand, um eine bessere Golfschlagerkennung zu erzielen.
Wenn die Uhr einen Golfschlag erkennt, wird im Banner ① oben auf der Seite die Distanz zur Golfschlagposition angezeigt.



TIPP: Tippen Sie auf das Banner, um es 10 Sekunden lang auszublenden.
2 Führen Sie den nächsten Golfschlag aus.
Die Uhr zeichnet die Distanz des letzten Golfschlags auf.

Manuelle Messung der Schlagweite

Sie können manuell einen Schlag hinzufügen, wenn er von der Uhr nicht erkannt wird. Sie müssen den Schlag an der Position des nicht aufgezeichneten Schlags hinzufügen.

1 Führen Sie einen Schlag aus und warten Sie, wo der Ball landet.
2 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste .
3 Wählen Sie **Schlagweite messen**.

4 Drücken Sie die Taste .
5 Wählen Sie **Schlag hinzufügen**.
6 Geben Sie bei Bedarf den für den Golfschlag verwendeten Schläger ein.
7 Gehen oder fahren Sie zum Golfball.

Wenn Sie das nächste Mal einen Schlag ausführen, zeichnet die Uhr automatisch die letzte Schlagweite auf. Bei Bedarf können Sie manuell einen weiteren Golfschlag hinzufügen.

Anzeigen von Schlägerstatistiken

Zum Anzeigen von Schlägerstatistiken muss Approach® Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen gekoppelt oder die Einstellung Schlägerhinweis aktiviert sein (*Golfeinstellungen*, Seite 10).

Während einer Runde können Sie die Schlägerstatistiken anzeigen, z. B. Informationen zur Schlagweite und Genauigkeit.

1 Drücken Sie .
2 Wählen Sie **Schlägerstatistiken**.
3 Wählen Sie einen Schläger.
4 Streichen Sie nach oben.

Speichern benutzerdefinierter Ziele

Während Sie eine Runde Golf spielen, können Sie bis zu fünf benutzerdefinierte Ziele für jedes Loch speichern. Das Speichern von Zielen ist hilfreich, um Objekte oder Hindernisse zu erfassen, die nicht auf der Karte angezeigt werden. Sie können die Distanzen zu diesen Zielen über die Seite für Hindernisse und Layups anzeigen (*Hindernisse und Layups*, Seite 12).

1 Stehen Sie in der Nähe des Ziels, das Sie speichern möchten.
HINWEIS: Ziele, die weit vom derzeit ausgewählten Loch entfernt sind, können nicht gespeichert werden.
2 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch .
3 Wählen Sie **Benutzerdefinierte Ziele**.
4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neu hinzufügen**.
5 Wählen Sie einen Zieltyp.

Verwenden des Modus für große Zahlen

Sie können die Größe der Nummern ändern, die in der Ansicht des Lochs angezeigt werden.

1 Drücken Sie .
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Große Ziffern**.
3 Drücken Sie .
Die Distanzen zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns werden in großer Schrift angezeigt.
4 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Daten anzuzeigen.
5 Drücken Sie bei Bedarf und wählen Sie **Karte**, um die Karte des aktuellen Lochs anzuzeigen.

Symbole für die PlaysLike Distanz

Die PlaysLike Distanz berücksichtigt Höhenunterschiede, Windgeschwindigkeit, Windrichtung und Luftdichte auf dem Golfplatz. Dafür wird die angepasste Distanz zum Grün angezeigt. Tippen Sie während einer Runde auf eine Distanz zum Grün, um die PlaysLike Distanz anzuzeigen. Sie können nach oben streichen und sehen, wie viel sich die Distanz aufgrund der einzelnen Faktoren geändert hat.

TIPP: Sie können in den Aktivitätseinstellungen konfigurieren, welche Faktoren in die PlaysLike Anpassungen einbezogen werden (*Golfeinstellungen*, Seite 10).

▲: Die Distanz ist beim Spiel länger als erwartet.
■: Die Distanz ist beim Spiel wie erwartet.
▼: Die Distanz ist beim Spiel kürzer als erwartet.
: Der Distanzunterschied aufgrund von Höhenunterschieden.
: Der Distanzunterschied aufgrund von Windgeschwindigkeit und -richtung.
: Der Distanzunterschied aufgrund der Luftdichte.

Beenden einer Runde

1 Drücken Sie .
2 Wählen Sie **Runde beenden**.
3 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Speichern**, um die Runde zu speichern und zum Uhrmodus zurückzukehren.
- Wählen Sie **Score bearbeiten**, um die Scorecard zu bearbeiten.
- Wählen Sie **Verwerfen**, um die Runde zu verwerfen und zum Uhrmodus zurückzukehren.
- Wählen Sie **Runde anhalten**, um die Runde anzuhalten und sie zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.

Starten einer Driving Range-Aktivität

Wenn Sie auf einer Driving Range üben oder auf ein Netz spielen, können Sie mit der Driving Range-Aktivität über das Handgelenk erfasste Schwungwerte erhalten. Diese Werte helfen Ihnen dabei, Ihren Schwung zu analysieren und zu optimieren.

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
2 Wählen Sie .
3 Nachdem Sie einen Schlag ausgeführt haben, streichen Sie nach oben, um die Schwungwerte zu durchblättern.
4 Blättern Sie bei Bedarf zur Datenseite für das Tempo-Training, um mit dem Tempo-Training zu beginnen (*Analysieren des Schwungtempos*, Seite 19).
5 Drücken Sie und wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **End Training**, um die Driving Range-Aktivität zu beenden.
- Wählen Sie **Schläger ändern**, um den ausgewählten Schläger zu ändern.
- Wählen Sie **Favorite Swing Metric**, um festzulegen, welcher Wert während einer Golfaktivität in der Datenschleife der Informationsseite für das Loch angezeigt wird.
- Wählen Sie **Tempo-Training**, um das Schwungtempo und Tonpräferenzen für das Tempo-Training einzurichten.
- Wählen Sie **Tipps**, um die Tippabfolge für das Tempo-Training anzuzeigen.

Schwungwerte

Bei der Driving Range-Aktivität werden mehrere über das Handgelenk erfasste Schwungwerte angezeigt. Diese Werte helfen Ihnen dabei, Ihren Schwung zu analysieren und zu optimieren.

Handgeschwindigkeit: Ihre maximale Handgeschwindigkeit wird basierend auf der Position von Uhrzeigern dargestellt. So können Sie sehen, in welchem Moment Ihre Hände während des Golfschwungs die maximale Geschwindigkeit erreicht haben. Ihre Handgeschwindigkeit während des gesamten Schwungs wird ebenfalls in einem Diagramm dargestellt, wobei die maximale Geschwindigkeit sowie auch die Geschwindigkeit am höchsten Punkt und im Treffmoment besonders hervorgehoben sind. Idealerweise sollte die maximale Handgeschwindigkeit vor dem Kontakt mit dem Ball erreicht werden.

Rückschwunglänge: Die Länge deines Rückschwungs wird vom Beginn des Schwungs bis zu dem Punkt gemessen, an dem Sie den Durchschwung einleiten. Als Hilfe für die Visualisierung der Rückschwunglänge wird der Rückschwung basierend auf der Position von Uhrzeigern dargestellt. Im Allgemeinen führt ein längerer Rückschwung zu einem größeren Rotationsradius und somit zu einer größeren Distanz.

Handgelenksrotation: Die Handgelenksrotation misst, wie stark sich das führende Handgelenk vom Moment der Ballansprache über den höchsten Punkt des Rückschwungs bis zum Treffmoment dreht. Das Diagramm für die Handgelenksrotation zeigt die gesamte Rotationsbewegung während des Schwungs und hebt dabei die Rotation am höchsten Punkt und im Treffmoment besonders hervor. Indem Sie die Handgelenksrotation für einzelne Schläge über einen längeren Zeitraum analysieren, können Sie herausfinden, wie viel Rotation für Sie die besten Ergebnisse bringt.

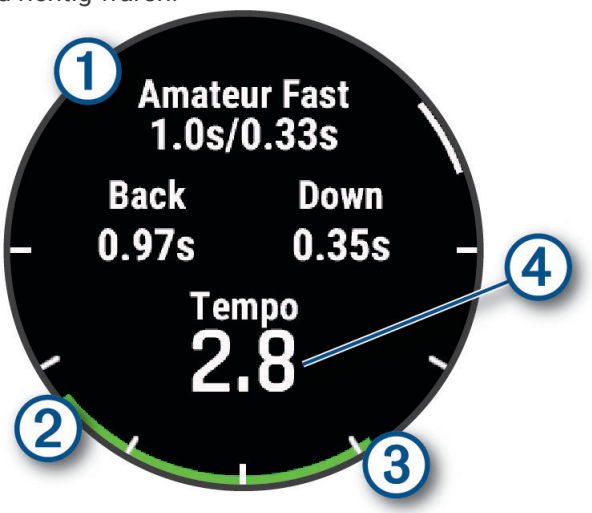
Schwungebene: Die Schwungebene steht für den Winkel, den Ihre Hand während des Rückschwungs und des Durchschwungs im Verhältnis zum Boden beschreibt. Sie zeigt auch den Übergangswinkel an, also den Unterschied in der Schwungebene zwischen dem Rückschwung und dem Durchschwung. Die ideale Schwungebene hängt von der Art des verwendeten Schlägers ab. Indem Sie die Schwungebene für einzelne Schläge und über einen längeren Zeitraum analysieren, können Sie herausfinden, welche Winkel für Sie die besten Ergebnisse bringen.

Tempo: Das Schwungtempo berechnet sich aus der Zeit für den Rückschwung geteilt durch die Zeit für den Durchschwung. Das Ergebnis ist ein Verhältnis. Studien von professionellen Golfspielern haben ergeben, dass ein Verhältnis von 3 zu 1 (oder 3.0) das ideale Schwungtempo ist. Ein gleichmäßiges Tempo hilft dabei, einen überhasteten Durchschwung zu vermeiden, was Fehlschläge reduziert und es ermöglicht, im Treffmoment die maximale Kraft zu entfalten (*Analysieren des Schwungtempos*, Seite 19).

Das ideale Schwungtempo

Das ideale Tempo von 3,0 lässt sich mit verschiedenen Schwungtimings erzielen, z. B. 0,7 Sekunden/0,23 Sekunden oder 1,2 Sekunden/0,4 Sekunden. Jeder Golfer hat aufgrund seiner Fähigkeiten und Erfahrungen u. U. ein eigenes Schwungtempo. Garmin® bietet sechs verschiedene Timings.

Das Gerät stellt grafisch dar, ob die Rückschwung- oder Durchschwungzeiten für das ausgewählte Timing zu schnell, zu langsam oder genau richtig waren.



1	Timingoptionen (Verhältnis von Rückschwung zu Durchschwung)
2	Rückschwungzeit
3	Durchschwungzeit
4	Ihr Tempo
	Gutes Timing
	Zu langsam
	Zu schnell

Ermitteln Sie Ihr ideales Schwungtiming, indem Sie mit dem langsamsten Timing beginnen und ein paar Schläge damit durchführen. Wenn die Tempoanzeige sowohl für die Rückschwung- als auch für die Durchschwungzeiten fortwährend grün ist, können Sie es mit dem nächsten Timing versuchen. Wenn Sie ein Timing gefunden haben, das für Sie gut geeignet ist, trainieren Sie damit einen gleichbleibenden Schwung und eine gleichbleibende Leistung.

Analysieren des Schwungtempos

Sie müssen einen Ball schlagen, um das Schwungtempo anzuzeigen.

1. Drücken Sie .
2. Wählen Sie .
3. Halten Sie gedrückt, um das Menü anzuzeigen.
4. Wählen Sie **Tempo-Training** > **Schwunggeschwindigkeit** und anschließend eine Option.
5. Führen Sie einen ganzen Golfschwung aus und schlagen Sie den Ball.

   Die Smartwatch zeigt die Analyse Ihres Golfschwungs an.

   TIPP: Sie können nach oben streichen, um für die aktuelle Saison Durchschnittswerte für die Golfschwunganalyse anzuzeigen.

Anzeigen der Tippabfolge

In der App können Sie eine Tippabfolge sehen, die die Analyse des Schwungtempos erklärt.

1. Drücken Sie in der App auf .
2. Wählen Sie **Tipps**.
3. Tippen Sie auf die Seite, um den nächsten Tipp anzuzeigen.

Anpassen der Golfschlägerliste

Nachdem Sie die kompatible Golfuhr über die Garmin Golf™ App mit dem Smartphone gekoppelt haben, können Sie mit der App die standardmäßige Golfschlägerliste anpassen.

1. Öffnen Sie die Garmin Golf App auf dem Smartphone.
2. Wählen Sie **Profil** > **Meine Tasche**.
3. Wählen Sie eine Option, um einen Schläger hinzuzufügen, zu bearbeiten, zu löschen oder als inaktiv zu markieren.
4. Synchronisieren Sie die kompatible Garmin® Golfuhr mit der Garmin Golf App.
   Die aktualisierte Golfschlägerliste wird auf der Golfuhr angezeigt.

Apps und Aktivitäten

Auf der Uhr sind verschiedene Apps und Aktivitäten vorinstalliert.

Apps: Apps bieten interaktive Funktionen für die Uhr, beispielsweise zum Anzeigen von Trainings oder zum Tätigen von Anrufen über die Uhr (*Apps*, Seite 21).

Aktivitäten: Auf der Uhr sind Apps für Indoor- und Outdoor-Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Krafttraining, Golfen und mehr vorinstalliert. Bei Beginn einer Aktivität zeigt die Uhr die Sensordaten an und zeichnet sie auf. Diese Sensordaten können Sie speichern und mit der Garmin Connect™ Community teilen.

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Connect IQ™ Apps: Fügen Sie der Uhr Funktionen hinzu, indem Sie Apps aus dem Connect IQ Shop installieren (*Herunterladen von Connect IQ™ Funktionen*, Seite 108).

Apps

Sie können die Uhr über das Apps-Menü anpassen, das schnellen Zugriff auf Uhrfunktionen und -optionen bietet. Für einige Apps ist eine Bluetooth® Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich. Viele Apps sind auch in den Übersichten (*Übersichten*, Seite 47) oder Steuerungen (*Steuerungen*, Seite 52) zu finden.

Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links, um die Apps-Liste anzuzeigen.



Name	Weitere Informationen
ABC	Wählen Sie die Option, um kombinierte Informationen für den Höhenmesser, das Barometer und den Kompass anzuzeigen.
Alarme	Wählen Sie die Option, um einen Alarm einzurichten.
Alternative Zeitzone	Zeigt die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen an (*Hinzufügen alternativer Zeitzonen*, Seite 121).
Höhenmesser	Wählen Sie die Option, um Höhenmesserinformationen anzuzeigen.
Barometer	Wählen Sie die Option, um Barometerinformationen anzuzeigen.
Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät zu senden (*Senden von Herzfrequenzdaten*, Seite 85).
Rechner	Wählen Sie die Option, um den Rechner zu verwenden, einschließlich des Trinkgeldrechners.
Kalender	Wählen Sie die Option, um die nächsten Events aus dem Kalender des Smartphones anzuzeigen.
Uhren	Wählen Sie die Option, um einen Alarm, einen Timer, eine Stoppuhr, eine alternative Zeitzone oder ein Countdown-Ereignis einzurichten (*Uhren*, Seite 120).
Kompass	Zeigt einen elektronischen Kompass an.
Connect IQ™	Wählen Sie die Option, um den Connect IQ Shop auf der Uhr zu verwenden (*Connect IQ-Funktionen*, Seite 108).
Countdowns	Zeigt die nächsten Countdown-Events an.
Garmin Share	Wählen Sie die Option, um Daten an andere Garmin® Geräte zu senden oder von diesen zu empfangen (*Garmin® Share*, Seite 104).

Name	Weitere Informationen
Health Snapshot™	Wählen Sie die Option, um mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufzuzeichnen (*Health Snapshot™*, Seite 23).
Protokoll	Wählen Sie die Option, um das aufgezeichnete Aktivitätenprotokoll, Rekorde und Gesamtwerte anzuzeigen (*Verwenden des Protokolls*, Seite 77).
Karte	Wählen Sie die Option, um die Karte anzuzeigen und zu einer Position zu navigieren (*Navigieren zu einem Ziel*, Seite 92).
Kartenmanager	Wählen Sie die Option, um heruntergeladene Karten anzuzeigen und zu verwalten (*Verwalten von Karten*, Seite 89).
Messenger	Wählen Sie die Option, um Nachrichten in der Garmin Messenger™ Smartphone-App anzuzeigen und über die App zu senden (*Garmin Messenger™ App*, Seite 108).
Mondphase	Wählen Sie die Option, um basierend auf Ihrer GPS-Position die Zeiten für Mondaufgang und Monduntergang sowie die Mondphase anzuzeigen.
Musik	Wählen Sie die Option, um die Audiowiedergabe mit der Uhr zu bedienen (*Wiedergeben von Musik*, Seite 116).
Benachrichtigungen	Wählen Sie die Option, um Ihre Smartphone-Benachrichtigungen anzuzeigen (*Anzeigen von Benachrichtigungen*, Seite 103).
Telefon	Wählen Sie die Option, um die Smartphone-Funktionen zu öffnen, z. B. Kontakte und die Wähltasten (*Tätigen von Anrufen über die Telefon App*, Seite 102).
Smartphone-Assistent	Wählen Sie die Option, um einen Befehl für den Sprachassistenten des Smartphones zu sprechen (*Verwenden des Smartphone-Assistenten*, Seite 102).
Wegpunkt-Projektion	Wählen Sie die Option, um durch die Projektion der Distanz und Peilung von der aktuellen Position eine neue Position zu speichern.
Pulsoximeter	Wählen Sie die Option, um eine Pulsoximetermessung durchzuführen (*Pulsoximeter*, Seite 85).
Referenzpunkt	Wählen Sie die Option, um einen Referenzpunkt einzurichten, um die Richtung und Distanz zu einer Position oder Peilung bereitzustellen (*Einrichten von Referenzpunkten*, Seite 96).
Favoriten	Wählen Sie die Option, um Ihre gespeicherten Positionen, Strecken und Wegpunkte anzuzeigen.
Einstellungen	Wählen Sie die Option, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
Sportergebnisse	Wählen Sie die Option, um Ergebnisse und Live-Daten für College- oder professionelle Sportteams zu verfolgen.
Aktien	Wählen Sie die Option, um eine anpassbare Liste mit Aktien anzuzeigen (*Hinzufügen von Aktien*, Seite 52).
Stoppuhr	Wählen Sie die Option, um die Stoppuhr zu verwenden.
Sonnenaufgang und -untergang	Wählen Sie die Option, um die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung anzuzeigen.
Timer	Wählen Sie die Option, um einen Timer einzurichten.
Gezeiten	Wählen Sie die Option, um Gezeiteninformationen für eine Position anzuzeigen.
Tipps	Wählen Sie die Option, um interaktive Uhr-Tipps anzuzeigen, sich über neue Funktionen auf der Uhr zu informieren und einen direkten Link zu support.garmin.com zu scannen, um auf das Benutzerhandbuch der Uhr zuzugreifen.
Sprachbefehl	Wählen Sie die Option, um der Uhr einen Sprachbefehl zu erteilen (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 24).
Sprachnotizen	Wählen Sie die Option, um eine Sprachnotiz aufzuzeichnen (*Aufzeichnen von Sprachnotizen*, Seite 23).
Wallet	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay™ Brieftasche zu öffnen (*Garmin Pay™*, Seite 25).
Displaydesign	Wählen Sie die Option, um das Displaydesign anzupassen (*Anpassen des Displaydesigns*, Seite 47).
Wetter	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Wettervorhersage und die aktuellen Bedingungen anzuzeigen.

Name	Weitere Informationen
Gewicht verfolgen	Wählen Sie die Option, um aktuelle Gewichtstrends und das Protokoll anzuzeigen. Sie können das Gewicht manuell eingeben. Wenn eine Index™ Waage mit Ihrem Garmin Connect™ Konto gekoppelt ist, werden Ihre Gewichtsdaten in der App angezeigt.
Trainings	Wählen Sie die Option, um Ihre gespeicherten Trainings anzuzeigen (*Trainings*, Seite 57).

Health Snapshot™

Die Health Snapshot Funktion zeichnet mehrere wichtige Gesundheitsdaten auf, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Status. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Sie können die Health Snapshot Funktion in die Liste Ihrer Lieblingsapps aufnehmen (*Anpassen von Aktivitäten und Apps*, Seite 39).

Verwenden der Favoriten-App

Zeigen Sie in der Favoriten-App Ihre gespeicherten Positionen und Strecken an.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Favoriten**.
3. Wählen Sie ein gespeichertes Element.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie ➤, um die Strecke oder zur Position zu navigieren.
   - Wählen Sie ••• > **Strecke rückwärts starten**, um die Strecke rückwärts zu navigieren.
   - Wählen Sie ••• > **Einstellungen**, um die Routingeinstellungen zu bearbeiten, beispielsweise Vermeidungen und Aktivitätshinweise.
   - Wählen Sie ••• > **Details**, um Positionsdetails anzuzeigen.
   - Wählen Sie ••• > **Bearbeiten**, um die Positions- oder Streckendetails zu bearbeiten.
   - Wählen Sie ••• > **Anstiege anzeigen**, um eine Liste der Anstiege der Strecke anzuzeigen.
   - Wählen Sie ••• > **Auf Karte anzeigen**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen, auch wenn Sie nicht navigieren.
   - Wählen Sie ••• > **Teilen**, um die Position oder Strecke mit der **Garmin Share** Funktion zu teilen (*Garmin® Share*, Seite 104).
   - Wählen Sie ••• > **Löschen**, um die Position oder Strecke zu löschen.

Aufzeichnen von Sprachnotizen

Über den integrierten Lautsprecher und das integrierte Mikrofon der Uhr können Sie Sprachnotizen aufzeichnen und sich anhören.

1. Wählen Sie eine Option:
   - Drücken Sie auf dem Displaydesign ⌚.
   - Halten Sie ⌚ gedrückt.
2. Wählen Sie **Sprachnotizen**.
3. Streichen Sie nach links.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Standort**, um Ihre GPS-Position zusammen mit der Sprachnotiz zu speichern.
   - Wählen Sie **Lautstärke**, um die Lautsprecher-Lautstärke anzupassen.
5. Wählen Sie ●.
6. Sprechen Sie Ihre Sprachnotiz.
7. Wählen Sie ■.
8. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie ▶, um die Sprachnotiz abzuspielen.
   - Streichen Sie nach links, um die Sprachnotiz umzubenennen oder zu löschen.
   - Wählen Sie 📍, um die Sprachnotizposition auf der Karte anzuzeigen.
   - Drücken Sie ⌚ und wählen Sie ||\, um die Sprachnotizbibliothek anzuzeigen.

Verwenden der Messenger App

⚠ ACHTUNG

Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf die ohne Satellitennutzung verfügbaren Nachrichtenfunktionen der Garmin Messenger™ App auf dem Smartphone verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten.

HINWEIS

Zum Verwenden der Messenger App muss die Uhr über die Bluetooth® Technologie mit der Garmin Messenger App auf Ihrem kompatiblen Smartphone verbunden sein (*Garmin Messenger™ App*, Seite 108).

Mit der Messenger App auf der Uhr können Sie Nachrichten von der Garmin Messenger App auf dem Smartphone anzeigen, sie verfassen und beantworten.

1 Wählen Sie eine Option:
   - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.
2 Wählen Sie **Messenger**.
3 Wenn Sie die **Messenger** Funktion zum ersten Mal verwenden, scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung und die Einrichtung abzuschließen.
4 Wählen Sie auf der Uhr eine Option:
   - Wählen Sie ✎, einen Empfänger und danach entweder eine Nachricht in der Liste oder verfassen Sie eine eigene Nachricht, um eine neue Nachricht zu erstellen.
   - Blättern Sie nach unten und wählen Sie eine Unterhaltung, um eine Unterhaltung anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Antworten** und anschließend entweder eine Nachricht in der Liste oder verfassen Sie eine eigene Nachricht, um auf eine Nachricht zu antworten.

Verwenden von Sprachbefehlen

HINWEIS: Diese Funktion wird nicht in allen Sprachen unterstützt.

1 Wählen Sie eine Option:
   - Drücken Sie auf dem Displaydesign ⌚ und wählen Sie **Sprachbefehl**.
   - Halten Sie ⌚ gedrückt und wählen Sie **Sprachbefehl**.
     HINWEIS: Sie können das Steuerungsmenü anpassen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 54).
   - Sagen Sie **"OK Garmin"**.
     HINWEIS: Sie können in den Systemeinstellungen das Aktivierungswort **"OK Garmin"** der Uhr aktivieren (*Aktivieren eines Aktivierungsworts für die Uhr*, Seite 129).
2 Erteilen Sie der Uhr einen Sprachbefehl (*Sprachbefehle für die Uhr*, Seite 24).

Sprachbefehle für die Uhr

Das Sprachbefehlsystem wurde entwickelt, um natürliche Sprache zu erkennen. Diese Liste enthält häufig verwendete Sprachbefehle, jedoch müssen Sie nicht genau diese Ausdrücke sprechen (mit Ausnahme von *OK Garmin*). Sie können es mit Variationen dieser Befehle versuchen, die für Sie natürlich sind. Unter garmin.com/voicecommand/tips finden Sie Tipps für die Verwendung von Sprachbefehlen und Informationen für die Fehlerbehebung.

Aktivierungswort	Funktion
"OK Garmin"	Aktiviert die Uhr, damit sie auf Sprachbefehle achtet

Hilfe für Sprachbefehle	Funktion
Was kann ich sagen?	Zeigt eine Liste gängiger Sprachbefehle an.

Geräte- und Displayfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Wo ist mein Handy?	Gibt auf dem gekoppelten Smartphone einen akustischen Alarm aus, wenn es sich in Bluetooth® Reichweite befindet.
Nicht-Stören-Modus aus	Deaktiviert den DND-Modus, um das Display abzublenden und Alarme und Benachrichtigungen zu deaktivieren.
Schalt den Flugmodus ein	Aktiviert den Flugzeugmodus, um die gesamte Funkübertragung abzuschalten.
Bildschirm heller machen	Erhöht die Helligkeitsstufe.

Sprachbefehl	Funktion
Bildschirm dunkler machen	Verringert die Helligkeitsstufe.
Helligkeit auf 80 setzen	Stellt die Helligkeit auf einen bestimmten Prozentsatz ein. Verfügbare Zahlen reichen von 0 bis 100 %.

Uhrfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
15-Minuten-Timer starten	Richtet einen Countdown-Timer für die angegebene Zeit ein.
Timer anhalten	Pausiert den derzeit aktiven Countdown-Timer.
Timer fortsetzen	Setzt den pausierten Countdown-Timer fort.
Timer abbrechen	Bricht den derzeit aktiven Countdown-Timer ab.
Stoppuhr starten	Startet die Stoppuhr.
Stoppuhr anhalten	Stoppt die Stoppuhr.
Weck mich um drei Uhr fünfzehn morgens	Richtet einen einmaligen Alarm für die angegebene Zeit ein.

App- und Aktivitätsfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Wie ist das Wetter?	Öffnet die Wetter-App.
Kalender öffnen	Öffnet die Kalender-App.
Ich möchte laufen	Startet eine Aktivität Laufen.
Starte eine Wanderung	Startet eine Aktivität Wandern.
Öffne die Triathlon-App	Startet eine Aktivität Triathlon.

HINWEIS: Bei den aufgeführten Apps und Aktivitäten handelt es sich um Beispiele. Sie können alle Standard-Apps und -aktivitäten mit Sprachbefehlen steuern (*Apps*, Seite 21), (*Aktivitäten*, Seite 27).

Navigationsfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Navigation starten	Öffnet das Menü Navigieren, um zu einem Ziel zu navigieren.
Position speichern	Speichert die aktuelle Position.
Wechsle zur Kompass-App	Öffnet den Kompass.

Medienfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Lautstärke auf 8 ändern	Stellt die Lautstärke auf den angegebenen Pegel ein. Verfügbare Zahlen reichen von 0 bis 10 oder von 0 bis 100 %.
Mach lauter	Erhöht die Tonlautstärke.
Mach leiser	Verringert die Tonlautstärke.
Musik machen	Gibt die derzeit ausgewählten Medien wieder.
Nächster Track	Gibt den nächsten Medientitel wieder.
Letztes Lied wiederholen	Gibt den vorherigen Medientitel wieder.
Musik anhalten	Hält die derzeit wiedergegebenen Medien an.
Stummschalten	Schaltet den gesamten Ton stumm.
Stummschaltung aufheben	Stellt den gesamten Ton laut.

Garmin Pay™

Verwenden Sie die Garmin Pay Funktion, um mit der Uhr bei teilnehmenden Standorten zu bezahlen. Sie können eine Kreditkarte, Debitkarte oder Zeitkarte von einem teilnehmenden Finanzinstitut oder System für Zeitkarten verwenden.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht in allen Regionen verfügbar.

Einrichten der Garmin Pay™ Brieftasche

Sie können der Garmin Pay Brieftasche eine oder mehrere Kredit-, Debit- oder Zeitkarten hinzufügen, die unterstützt werden. Informationen zu teilnehmenden Finanzinstituten finden Sie unter garmin.com/garminpay/banks. Besuchen Sie garmin.com/garminpay/transit, um teilnehmende öffentliche Verkehrsdienste zu finden.

1. Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option •••.
2. Wählen Sie **Wallet & Garmin Pay** > **Erste Schritte**.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Zahlen für Einkäufe mit der Uhr

Zum Verwenden der Uhr zum Bezahlen für Einkäufe müssen Sie zunächst mindestens eine Zahlungskarte einrichten.

Sie können mit der Uhr an teilnehmenden Standorten für Einkäufe bezahlen.

1. Wählen Sie eine Option:
   - Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste .
   - Halten Sie gedrückt.
2. Wählen Sie **Wallet**.
3. Geben Sie den vierstelligen Kenncode ein.

   HINWEIS: Falls Sie den Kenncode drei Mal falsch eingeben, wird die Brieftasche gesperrt und Sie müssen den Kenncode in der Garmin Connect™ App zurücksetzen.

   Die zuletzt verwendete Zahlungskarte wird angezeigt.



4. Falls Sie der Garmin Pay™ Brieftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, streichen Sie über das Display, um zu einer anderen Karte zu wechseln (optional).
5. Halten Sie die Uhr innerhalb von 60 Sekunden in die Nähe des Lesegeräts. Dabei muss die Uhr zum Lesegerät zeigen.

   Die Uhr vibriert und zeigt ein Häkchen an, wenn die Kommunikation mit dem Lesegerät abgeschlossen ist.
6. Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Kartenlesegerät, um die Transaktion abzuschließen.

TIPP: Nach der erfolgreichen Eingabe des Kenncodes können Sie 24 Stunden lang Zahlungen tätigen, ohne den Kenncode erneut einzugeben, sofern Sie die Uhr weiterhin tragen. Wenn Sie die Uhr vom Handgelenk abnehmen oder die Herzfrequenzmessung deaktivieren, müssen Sie den Kenncode erneut eingeben, um eine Zahlung zu leisten.

Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay™ Brieftasche

Sie können der Garmin Pay Brieftasche bis zu 10 Kredit- oder Debitkarten hinzufügen.

1. Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Wallet & Garmin Pay** > +.
2. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nachdem die Karte hinzugefügt wurde, können Sie sie auf der Uhr auswählen, wenn Sie eine Zahlung leisten.

Verwalten von Garmin Pay™ Karten

Sie können eine Karte vorübergehend sperren oder sie löschen.

HINWEIS: In einigen Ländern werden die Garmin Pay Funktionen evtl. durch teilnehmende Finanzinstitute eingeschränkt.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Wallet & Garmin Pay**.
2 Wählen Sie eine Karte.
3 Wählen Sie ⋮.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Karte sperren**, um die Karte vorübergehend zu sperren oder sie zu entsperren. Die Karte muss aktiv sein, damit Sie über die Approach® S72 Uhr Einkäufe tätigen können.
   - Wählen Sie 🗑 oder **Karte entfernen**, um die Karte zu löschen.

Ändern des Garmin Pay™ Kenncodes

Sie müssen Ihren aktuellen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Falls Sie den Kenncode vergessen, müssen Sie die Garmin Pay Funktion für die Approach® S72 Uhr zurücksetzen, einen neuen Kenncode erstellen und die Karteninformationen erneut eingeben.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option •••.
2 Wählen Sie **Wallet & Garmin Pay** > **Kenncode ändern**.
3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Wenn Sie das nächste Mal mit der Approach S72 Uhr eine Zahlung leisten, müssen Sie den neuen Kenncode eingeben.

Aktivitäten

Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links und wählen Sie . Die Liste Ihrer Lieblingsaktivitäten wird oben in der Liste angezeigt (*Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten*, Seite 40).

HINWEIS: Einige Aktivitäten sind in mehreren Kategorien enthalten.



Kategorie	Aktivitäten
Laufen	Hallenbahn, Laufen, Laufbahn, Trail Run, Laufband, Extremhindernislauf, Ultra Run, Virtual Run
Radfahren	Radfahren, Arbeitsweg, Indoor-Rad, Tourenrad, BMX, Cyclocross, E-Bike, E-MTB, Gravel Bike, MTB, Rennrad
Schwimmen	Freiwasser, Schwimmbad
Multisport	Gemischtes Training, SwimRun, Triathlon
Fitnessstudio	Boxen, Cardio, Indoor-Klettern, Crosstraining, Treppensteigen, HIIT, Seilspringen, Mixed Martial Arts, Mobilität, Pilates, Indoor-Rudern, Stepper, Krafttraining, Indoor-Gehen, Yoga
Outdoor	Adventure Race, Bogenschießen, Bouldern, Disc Golf, Driving Range, Expedition, Fischen, Golfspielen, Wandern, Reiten, Jagen, Inlineskaten, Bergsteigen, Rucking, Gehen
Wintersport	Eislaufen, Skifahren, Snowboarden, Schneemobil, Schneeschuh, Klassischer Langlauf, Langlauf Freistil
Wassersport	Boot, Kajak, Rudern, Segeln, Segelexpedition, Regatta, Schnorchel, SUP

Kategorie	Aktivitäten
Teamsport	American Football, Baseball, Basketball, Cricket, Feldhockey, Eishockey, Lacrosse, Rugby, Fußball, Softball, Volleyball, Ultimate Disc
Rückschlagsport	Badminton, Padel, Pickleball, Paddle-Tennis, Racquetball, Squash, Tischtennis, Tennis
Motorsport	Geländefahrzeug, Motocross, Motorrad, Über Land
Sonstiges	Atemübung, Meditation, Tracker

Starten von Aktivitäten

Wenn Sie eine Aktivität beginnen, wird das GPS automatisch aktiviert (sofern erforderlich).

1. Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste .
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie eine angeheftete Aktivität (*Anpassen von Aktivitäten und Apps*, Seite 39).
   - Wählen Sie und wählen Sie aus der erweiterten Aktivitätsliste eine Aktivität aus.
3. Wenn für die Aktivität GPS-Signale erforderlich sind, gehen Sie nach draußen und begeben Sie sich an einen Ort mit freier Sicht zum Himmel. Warten Sie, bis die Uhr bereit ist.

   Die Uhr ist bereit, wenn sie die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.
4. Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

   Die Uhr zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.

Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie die Uhr auf, bevor Sie eine Aktivität starten (*Aufladen der Uhr*, Seite 132).
- Wenn Sie eine Aktivität ausgewählt, den Aktivitäten-Timer jedoch noch nicht gestartet haben, streichen Sie von oben nach unten über das Display und durchblättern Sie die Optionen, um das Aktivitätsstatusmenü anzuzeigen und zu aktualisieren.

  TIPP: Während einer Aktivität können Sie nach rechts und nach unten streichen, um das Aktivitätsstatusmenü anzuzeigen.
- Drücken Sie bei einigen Aktivitäten die Taste , um Runden aufzuzeichnen, einen neuen Satz oder eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Teil des Trainings zu wechseln.

  Sie können wählen, um eine Runde für bestimmte Aktivitäten zu verwerfen.
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

  TIPP: Sie können von oben nach unten über das Display streichen, um den Touchscreen während einer Aktivität zu entsperren.
- Streichen Sie nach rechts oder links, um die Musikfunktionen oder Aktivitätseinstellungen anzuzeigen.
- Streichen Sie während einer Aktivität nach rechts und wählen Sie **Sportart ändern**, um zu einem anderen Aktivitätstyp zu wechseln.

  Wenn die Aktivität zwei oder mehr Sportarten umfasst, wird sie als Multisport-Aktivität aufgezeichnet.

Beenden von Aktivitäten

Es sind nicht alle Optionen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

1. Drücken Sie .
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
   - Wählen Sie **Nächste Aktivität**, um während einer Aktivität vom Typ **Gemischtes Training** zum nächsten Aktivitätstyp zu wechseln (*Aufzeichnen einer gemischten Trainingsaktivität*, Seite 35).
   - Wählen Sie **Speichern** und anschließend eine Option, um die Aktivität zu speichern und die Details anzuzeigen.

     HINWEIS: Nachdem Sie die Aktivität gespeichert haben, können Sie Selbsteinschätzungsdaten eingeben (*Einschätzen von Aktivitäten*, Seite 29).
   - Wählen Sie **Später fortsetzen**, um die Aktivität zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.
   - Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu markieren.

     Sie können wählen, um eine Runde für bestimmte Aktivitäten zu verwerfen.
   - Wählen Sie **Zurück zum Start** > **TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.

HINWEIS: Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.

- Wählen Sie **Zurück zum Start** > **Route**, um unter Verwendung der kürzesten Route zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.

  HINWEIS: Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.
- Wählen Sie **Erholungsherzfrequenz** und warten Sie, während der Timer rückwärts zählt, um die Differenz zwischen der Herzfrequenz am Ende der Aktivität und der Herzfrequenz zwei Minuten später zu messen (*Erholungsherzfrequenz*, Seite 74).
- Wählen Sie **Verwerfen** und drücken Sie , um die Aktivität zu verwerfen.

HINWEIS: Nachdem die Aktivität beendet wurde, wird sie von der Uhr automatisch nach 30 Minuten gespeichert.

Einschätzen von Aktivitäten

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

Sie können die Einstellung für die Selbsteinschätzung für bestimmte Aktivitäten anpassen (*Aktivieren der Selbsteinschätzung*, Seite 63).

1. Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option **Speichern** (*Beenden von Aktivitäten*, Seite 28).
2. Wählen Sie eine Zahl, die der empfundenen Anstrengung entspricht.

   HINWEIS: Sie können Überspringen wählen, um die Selbsteinschätzung zu überspringen.
3. Wählen Sie, wie Sie sich während der Aktivität gefühlt haben.

Sie können Einschätzungen in der Garmin Connect™ App anzeigen.

Ändern von Sportarten während einer Aktivität

Sie können eine Aktivität mit einem Sportprofil beginnen und manuell zu einer anderen Sportart wechseln, ohne den Timer anzuhalten. Beispielsweise können Sie 10 Minuten Radfahren und 10 Minuten Kajakfahren aufzeichnen und das Workout mit Indoor-Gehen beenden.

Diese Funktion ist nicht für Teamsportarten oder Schlägersportarten verfügbar.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie .
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.
4. Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
5. Wenn Sie für die nächste Sportart bereit sind, streichen Sie nach rechts (Timer läuft) und wählen Sie **Sportart ändern**.
6. Wählen Sie eine Sportart.

   Ein Countdown-Timer zeigt die verbleibende Zeit bis zum Start der nächsten Sportart an.

   TIPP: Drücken Sie , um das Starten einer neuen Sportart zu verwerfen.

   HINWEIS: Wenn Sie von einer Indoor-Sportart zu einer Outdoor-Sportart wechseln, dauert es einen Moment, bis die Uhr Satellitensignale erfasst hat.
7. Nach Abschluss der Sportart können Sie die Schritte 5 und 6 wiederholen oder die Taste drücken, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
8. Wählen Sie **Speichern** > .
9. Wählen Sie eine Option:
   - Durchblättern Sie die Optionen, um die Zeit für jede Sportart und Leistungsmesswerte für die gesamte gemischte Trainingsaktivität anzuzeigen.
   - Streichen Sie nach links, um zusätzliche Optionen anzuzeigen (z. B. Aktivitätsdaten für jede Sportart) oder um die gesamte Aktivität zu löschen.

Laufen

Ein Lauftraining absolvieren

Zum Verwenden eines Funksensors bei einem Lauftraining müssen Sie den Sensor zunächst mit der Uhr koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 98).

1. Legen Sie die Funksensoren an, z. B. einen Herzfrequenz-Brustgurt (optional).
2. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
3. Wählen Sie > **Laufen**.
4. Warten Sie bei Verwendung optionaler Funksensoren, während die Uhr eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.

5 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.
6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
Die Uhr zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.
7 Beginnen Sie ein Lauftraining.
8 Drücken Sie , um Runden aufzuzeichnen (optional).
9 Streichen Sie nach oben und nach unten, um die Datenseiten zu durchblättern.
10 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste und wählen Sie **Speichern**.

Beginnen eines Laufbahntrainings

Stellen Sie vor Beginn eines Laufbahntrainings sicher, dass Sie auf einer 400-Meter-Bahn laufen, die der Standardform entspricht.

Bei der Laufbahnaktivität können Sie Laufbahndaten aufzeichnen, z. B. Distanz in Metern und Rundenzwischenzeiten.

1 Achten Sie darauf, dass Sie auf der Laufbahn stehen.
2 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
3 Wählen Sie > **Laufen** > **Laufbahn**.
4 Warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.
5 Wenn Sie auf Bahn 1 laufen, fahren Sie mit Schritt 8 fort.
6 Wählen Sie **Bahnnummer**.
7 Wählen Sie eine Bahnnummer.
8 Drücken Sie .
9 Laufen Sie auf der Laufbahn.
10 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste und wählen Sie **Speichern**.

Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings

Die Garmin® Laufbahn-Datenbank enthält mehr als 10.000 Laufbahnen aus der ganzen Welt.

- Warten Sie, bis das Gerät Satellitensignale erfasst hat, und starten Sie erst dann ein Bahntraining.
- Falls die Uhr die Laufbahn nicht erkennt, laufen Sie vier Runden, um die Distanz der Bahn zu kalibrieren.
  Laufen Sie etwas weiter als bis zum Startpunkt, um die Runde zu beenden.
- Laufen Sie jede Runde auf derselben Bahn.
  HINWEIS: Die Auto Lap® Standarddistanz beträgt 1.600 m bzw. vier Runden auf der Bahn.
- Falls Sie nicht auf Bahn 1 laufen, richten Sie die Bahnnummer in den Aktivitätseinstellungen ein.

Beginnen eines virtuellen Lauftrainings

Sie können die Uhr mit der kompatiblen App eines Drittanbieters koppeln, um Pace-, Herzfrequenz- oder Schrittfrequenzdaten zu übertragen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie > **Laufen** > **Virtual Run**.
3 Öffnen Sie auf dem Tablet, Laptop oder Smartphone die Zwift™ App oder eine andere virtuelle Trainingsapp.
4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Laufaktivität zu starten und die Geräte zu koppeln.
5 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
6 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste und wählen Sie **Speichern**.

Kalibrieren der Laufbanddistanz

Damit beim Training auf dem Laufband genauere Distanzen aufgezeichnet werden, können Sie die Laufbanddistanz kalibrieren, nachdem Sie mindestens 2,4 km (1,5 Meilen) auf einem Laufband zurückgelegt haben. Falls Sie unterschiedliche Laufbänder verwenden, können Sie die Laufbanddistanz manuell auf jedem Laufband oder nach jedem Lauftraining kalibrieren.

1 Starten Sie eine Laufbandaktivität (*Starten von Aktivitäten*, Seite 28).
2 Laufen Sie auf dem Laufband, bis die Uhr mindestens 2,4 km (1,5 Meilen) aufgezeichnet hat.
3 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Speichern**, um die Laufbanddistanz zum ersten Mal zu kalibrieren.

Sie werden vom Gerät aufgefordert, die Laufbandkalibrierung abzuschließen.

- Wählen Sie **Kalibrieren und speichern** > ✔, um die Laufbanddistanz nach der erstmaligen Kalibrierung manuell zu kalibrieren.

5 Lesen Sie auf dem Display des Laufbands die zurückgelegte Distanz ab und geben Sie die Distanz auf der Uhr ein.

Aufzeichnen von Extremhindernislauf-Aktivitäten

Bei der Teilnahme an Extremhindernisläufen können Sie die Extremhindernislauf Aktivität verwenden, um die Zeit aufzuzeichnen, die Sie an jedem Hindernis und beim Laufen zwischen den Hindernissen verbringen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie > **Laufen** > **Extremhindernislauf**.
3 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
4 Drücken Sie , um manuell den Anfang und das Ende jedes Hindernisses zu markieren.

HINWEIS: Sie können Sie Einstellung **Hindernis-Tracking** konfigurieren, sodass die Positionen der Hindernisse von der ersten Runde der Strecke gespeichert werden. Bei erneuten Runden der Strecke wechselt die Uhr anhand der gespeicherten Positionen zwischen Hindernis- und Laufintervallen.

5 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste und wählen Sie **Speichern**.

Aufzeichnen von Ultralaufaktivitäten

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie > **Laufen** > **Ultra Run**.
3 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
4 Beginnen Sie mit dem Lauftraining.
5 Drücken Sie , um eine Runde aufzuzeichnen und den Erholungstimer zu starten.

TIPP: Sie können konfigurieren, wie die Einstellung Auto-Erholung Erholungssplits und Runden aufzeichnet (*Auto-Erholungseinstellungen für Ultra Runs*, Seite 31).

6 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie , um weiterzulaufen.
7 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
8 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste und wählen Sie **Speichern**.

Auto-Erholungseinstellungen für Ultra Runs

Sie können die Optionen zum automatischen Starten und Stoppen des Erholungs-Timers für die Ultra Run Aktivität anpassen.

Status: Aktiviert die automatische Aufzeichnung von Erholungssplits.

Erholungsstart: Startet den Erholungs-Timer automatisch, wenn Sie nicht mehr laufen. Sie können die Option Nur manuell verwenden, um den Erholungs-Timer nur beim Drücken von zu starten.

Erholungsende: Legt die Pace fest, die zum Beenden eines Erholungssplits erforderlich ist.

Mindestzeit: Legt den Zeitraum fest, bis ein Erholungssplit startet oder endet.

Rundentaste: Legt fest, dass die Taste eine Runde aufzeichnet und den Erholungs-Timer startet, nur den Erholungs-Timer startet oder nur eine Runde aufzeichnet.

Radfahren

Eine Fahrradtour machen

Zum Verwenden eines Funksensors auf einer Tour müssen Sie den Sensor zunächst mit der Uhr koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 98).

1 Koppeln Sie Funksensoren, z. B. einen Herzfrequenz-Brustgurt oder Fahrradlichter (optional).
2 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
3 Wählen Sie > **Radfahren**.
4 Wählen Sie eine Radfahraktivität.
5 Warten Sie bei Verwendung optionaler Funksensoren, während die Uhr eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.
6 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.
7 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Die Uhr zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.

8 Starten Sie die Aktivität.

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

10 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste und wählen Sie **Speichern**.

Verwenden eines Indoor Trainers

Zum Verwenden eines kompatiblen Indoor Trainers müssen Sie den Trainer zunächst über die Bluetooth® oder ANT+® Technologie mit der Uhr koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 98).

Sie können die Smartwatch mit einem Indoor Trainer verwenden, um beim Folgen einer Strecke, einer Tour oder eines Trainings den Widerstand zu simulieren. Während der Verwendung eines Indoor Trainers ist das GPS automatisch deaktiviert.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

2 Wählen Sie > **Radfahren** > **Indoor-Rad**.

3 Streichen Sie nach rechts.

4 Wählen Sie **Smart-Trainer-Optionen**.

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Offene Tour**, um eine Tour zu beginnen.
- Wählen Sie **Training folgen**, um einem gespeicherten Training zu folgen (*Trainings*, Seite 57).
- Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer gespeicherten Strecke zu folgen (*Strecken*, Seite 94).
- Wählen Sie **Leistung einst.**, um den Wert für die Leistungsvorgabe einzurichten.
- Wählen Sie **Neigung einrichten**, um den Wert für die simulierte Neigung einzurichten.
- Wählen Sie **Widerstand einstellen**, um den vom Trainer erzeugten Widerstand einzustellen.

6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Der Trainer erhöht oder verringert den Widerstand basierend auf den Höheninformationen der Strecke oder Tour.

Power Guide

Sie können eine Leistungsstrategie erstellen und verwenden, um Ihre Anstrengung auf einer Strecke zu planen. Das Approach® S72 Gerät verwendet die FTP, die Strecken-Höhendaten und die voraussichtliche Zeit zum Absolvieren der Strecke, um einen individuellen Power Guide zu erstellen.

Einer der wichtigsten Schritte bei der Planung einer erfolgreichen Power Guide-Strategie ist die Wahl des Anstrengungsgrads. Eine höhere Anstrengung auf der Strecke führt zu einer höheren Leistungsempfehlung. Eine niedrigere Anstrengung führt zu einer geringeren Empfehlung (*Erstellen und Verwenden eines Power Guides*, Seite 32). Ein Power Guide hat vornehmlich zum Ziel, Ihnen basierend auf Ihrem Radfahrvermögen beim Absolvieren der Strecke zu helfen. Es geht nicht darum, eine bestimmte Zielzeit zu erreichen. Sie können den Anstrengungsgrad während der Tour anpassen.

Power Guides sind immer einer Strecke zugeordnet und können nicht mit Trainings oder Segmenten verwendet werden. Sie können die Strategie in der Garmin Connect™ App anzeigen und bearbeiten und sie mit kompatiblen Garmin® Geräten synchronisieren. Zum Verwenden dieser Funktion ist ein Leistungsmesser erforderlich, der mit dem Gerät gekoppelt sein muss (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 98).

Erstellen und Verwenden eines Power Guides

Zum Erstellen eines Power Guides müssen Sie zunächst einen Leistungsmesser mit der Smartwatch koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 98). Außerdem müssen Sie eine Strecke in Ihr Garmin Connect™ Konto geladen haben (*Erstellen von Strecken in Garmin Connect™*, Seite 94).

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.

2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Power Guide** > **Power Guide-Strategie erstellen**.

3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um den Power Guide zu erstellen.

4 Wählen Sie .

5 Wählen Sie Ihre Uhr.

6 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

7 Wählen Sie auf der Uhr eine Outdoor-Radfahraktivität.

8 Blättern Sie nach unten, um **Training** > **Power Guide** zu wählen.

9 Wählen Sie einen Power Guide.

10 Drücken Sie und wählen Sie **Plan verwenden**.

TIPP: Sie können eine Vorschau der Karte sowie des Höhenprofils, der Anstrengung, der Einstellungen und der Splits anzeigen. Außerdem können Sie die Anstrengung, das Gelände, die Radfahrposition und das Gewicht der Ausrüstung anpassen, bevor Sie losfahren.

Schwimmen

HINWEIS

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

HINWEIS: Auf der Uhr ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk für Schwimmaktivitäten aktiviert. Die Uhr ist auch mit Herzfrequenz-Brustgurten kompatibel, z. B. mit dem Zubehör der HRM-Pro™ Serie. Wenn sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt verfügbar sind, verwendet die Uhr die Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt.

Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie > **Schwimmen** > **Schwimmbad**.
3. Wählen Sie die Poolgröße aus oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.
4. Überprüfen Sie die Aktivitätseinstellungen, bevor Sie losschwimmen (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 41).
   Beispielsweise ist die Touchscreen-Sperre standardmäßig für Schwimmaktivitäten aktiviert.
5. Drücken Sie .
   Das Gerät zeichnet Schwimmdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.
6. Beginnen Sie zu schwimmen.
   Das Gerät zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen auf. Die Funktion **Auto-Erholung** ist standardmäßig aktiviert (*Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen*, Seite 34).
7. Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste und wählen Sie **Speichern**.

Begriffsklärung für das Schwimmen

Länge: Eine Schwimmbadlänge.

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

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

Swolf: Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Züge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind. Beispielsweise entsprechen 30 Sekunden plus 15 Züge einem Swolf-Wert von 45. Beim Freiwasserschwimmen wird der Swolf-Wert über eine Distanz von 25 Metern berechnet. Swolf ist eine Maßeinheit für die Effizienz beim Schwimmen, und ebenso wie beim Golf stellen niedrigere Werte ein besseres Ergebnis dar.

Critical Swim Speed (CSS): Die CSS ist die theoretische Geschwindigkeit, die Sie fortwährend beibehalten können, ohne zu ermüden. Verwenden Sie die CSS, um die richtige Trainingspace zu ermitteln und Ihre Fortschritte zu überwachen.

Schwimmstile

Die Identifizierung des Schwimmstils ist nur für das Schwimmbadschwimmen möglich. Der Schwimmstil wird am Ende einer Bahn identifiziert. Schwimmstile werden im Schwimmprotokoll und in Ihrem Garmin Connect™ Konto angezeigt. Sie können Schwimmstile auch als benutzerdefiniertes Datenfeld auswählen (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 40).

Kraulschwimmen	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmetterling	Schmetterlingsschwimmen
Verschieden	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Aufzeichnungen für Übungen (*Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion*, Seite 34)

Tipps für Schwimmaktivitäten

- Überprüfen Sie die Aktivitätseinstellungen, bevor Sie losschwimmen (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 41).
  Beispielsweise ist die Touchscreen-Sperre standardmäßig für Schwimmaktivitäten aktiviert.
- Drücken Sie , um während des Freiwasserschwimmens ein Intervall aufzuzeichnen.

- Vor dem Start einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Schwimmbadgröße auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Größe einzugeben.

  Die Uhr misst die Distanz nach abgeschlossenen Bahnen und zeichnet die Daten auf. Die Poolgröße muss richtig angegeben sein, damit eine genaue Distanz angezeigt wird. Wenn Sie das nächste Mal eine Aktivität für das Schwimmbadschwimmen starten, verwendet die Uhr diese Poolgröße. Blättern Sie nach unten, um die Aktivitätseinstellungen auszuwählen, und wählen Sie **Poolgröße**, um die Größe zu ändern.
- Schwimmen Sie die gesamte Poollänge mit einem Schwimmstil, um genaue Ergebnisse zu erhalten. Halten Sie den Aktivitäten-Timer an, wenn Sie eine Ruhepause einlegen.
- Drücken Sie , um während des Schwimmbadschwimmens eine Erholungspause aufzuzeichnen (*Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen*, Seite 34).

  Die Smartwatch zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen für das Schwimmbadschwimmen auf.
- Damit die Smartwatch Ihre Bahnen zählen kann, stoßen Sie sich kräftig von der Wand ab und gleiten ein Stück vor dem ersten Zug.
- Bei speziellen Übungen oder Trainingseinheiten müssen Sie entweder den Aktivitäten-Timer anhalten oder die Übungsaufzeichnungsfunktion verwenden (*Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion*, Seite 34).

Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen

Die Auto-Erholungsfunktion ist nur für das Schwimmbadschwimmen verfügbar. Die Uhr erkennt automatisch, wenn Sie sich erholen, und die Erholungsseite wird angezeigt. Wenn Sie sich länger als 15 Sekunden erholen, erstellt die Uhr automatisch ein Erholungsintervall. Wenn Sie weiterschwimmen, startet die Uhr automatisch ein neues Schwimmintervall.

TIPP: Sie erzielen bei der Verwendung der Auto-Erholungsfunktion die besten Ergebnisse, wenn Sie die Arme bei Erholungsphasen so wenig wie möglich bewegen.

Wenn Sie Erholungspausen stattdessen manuell aktivieren möchten, können Sie die Auto-Erholungsfunktion in den Aktivitätsoptionen deaktivieren (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 41). Während einer Schwimmaktivität können Sie manuell ein Erholungsintervall markieren, indem Sie drücken. Schwimmdaten werden während eines Erholungsintervalls nicht aufgezeichnet.

TIPP: Verwenden Sie manuelle Erholungspausen, wenn Sie sich kurz erholen oder sehr genaue Schwimmintervalle aufzeichnen möchten.

Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion

Die Übungsaufzeichnungs-Funktion ist nur für das Schwimmbadschwimmen verfügbar. Verwenden Sie die Übungsaufzeichnungs-Funktion, um manuell Beinschläge, das Schwimmen mit einem Arm oder andere Schwimmstile aufzuzeichnen, die nicht von den vier Hauptschwimmzügen abgedeckt sind.

1. Blättern Sie beim Schwimmbadschwimmen nach oben oder nach unten, um die Übungsaufzeichnungsseite anzuzeigen.
2. Drücken Sie , um den Übungs-Timer zu starten.
3. Drücken Sie nach Abschluss eines Übungsintervalls die Taste .

   Der Übungs-Timer hält an, aber der Aktivitäten-Timer setzt die Aufzeichnung während des gesamten Schwimmtrainings fort.
4. Wählen Sie eine Distanz für die beendete Übung.

   Die Schritte für die Distanz sind von der für das Aktivitätsprofil ausgewählten Schwimmbadgröße abhängig.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Drücken Sie , um ein weiteres Übungsintervall zu starten.
   - Blättern Sie nach oben oder unten, um zu den Schwimmtrainingsseiten zurückzukehren und ein Schwimmintervall zu starten.

   Nach Abschluss der Übung aktiviert die Aktivität den Erholungsmodus.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Drücken Sie , um die Aktivität fortzusetzen.
   - Drücken Sie , um die Aktivität zu beenden.

Multisport

Triathleten, Duathleten und andere Multisport-Wettkämpfer können die Multisport-Trainings nutzen, z. B. Triathlon oder SwimRun. Während einer Multisport-Aktivität können Sie zwischen Aktivitäten wechseln und weiterhin die Gesamtzeit anzeigen. Beispielsweise können Sie vom Radfahren zum Laufen wechseln und die Gesamtzeit für Radfahren und Laufen während der gesamten Multisport-Aktivität anzeigen.

Sie können eine Multisport-Aktivität anpassen oder die standardmäßige Triathlon-Aktivität für einen Standard-Triathlon einrichten.

Triathlon-Training

Wenn Sie an einem Triathlon teilnehmen, können Sie bei der Triathlon-Aktivität schnell zwischen den einzelnen Sportsegmenten wechseln, die Zeit für jedes Segment aufzeichnen und die Aktivität speichern.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie > **Multisport** > **Triathlon**.
3. Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

   HINWEIS: Wenn Sie das erste Mal eine Triathlon-Aktivität starten, können Sie die Option **Auto-Sportwechsel** aktivieren, damit die Uhr automatisch Sportwechsel erkennt und zum nächsten Wechsel oder zur nächsten Sportart übergeht (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 41).
4. Halten Sie bei Bedarf am Anfang und am Ende jedes Wechsels gedrückt.

   Die Funktion für Wechsel ist standardmäßig aktiviert und die Wechselzeit wird separat von der Aktivitätszeit aufgezeichnet. Die Funktion für Wechsel kann in den Triathlon-Aktivitätseinstellungen aktiviert oder deaktiviert werden. Wenn Wechsel deaktiviert sind, drücken Sie , um die Sportart zu ändern.
5. Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste und wählen Sie **Speichern**.

Aufzeichnen einer gemischten Trainingsaktivität

Verwenden Sie die Aktivität für gemischtes Training, um mehrere Sportarten nacheinander aufzuzeichnen, ohne eine Sportart beenden und eine andere starten zu müssen.

Während eines gemischten Trainings sind nicht alle Aktivitäten verfügbar.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie > **Multisport** > **Gemischtes Training**.
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.
4. Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
5. Drücken Sie nach Abschluss der Aktivität die Taste , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
6. Wählen Sie **Nächste Aktivität**.
7. Wählen Sie die nächste Aktivität.
8. Wiederholen Sie die Schritte 4 bis 7, bis die gemischte Trainingsaktivität abgeschlossen ist.

   Bei laufendem Aktivitäten-Timer können Sie nach rechts streichen, um zur vorherigen Aktivität zurückzukehren.
9. Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
10. Wählen Sie **Speichern** > .
11. Wählen Sie eine Option:
    - Durchblättern Sie die Optionen, um die Zeit für jeden Abschnitt der Aktivität und Leistungsmesswerte für die gesamte gemischte Trainingsaktivität anzuzeigen.
    - Streichen Sie nach links, um zusätzliche Optionen anzuzeigen (z. B. Aktivitätsdaten für jeden Abschnitt) oder um die Aktivität zu löschen.

Erstellen von Multisport-Aktivitäten

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie > **Bearbeiten** > **Hinzufügen** > **Multisport**.
3. Wählen Sie einen Multisport-Aktivitätstyp oder wählen Sie **Benutzerdefiniert** und geben Sie einen Namen ein.

   An duplizierte Aktivitätsnamen wird eine Zahl angehängt. Beispielswelse „Triathlon(2)“.
4. Wählen Sie zwei oder mehrere Aktivitäten.
5. Wählen Sie eine Option:
    - Wählen Sie eine Option, um bestimmte Aktivitätseinstellungen anzupassen. Beispielsweise können Sie wählen, ob Wechsel hinzugefügt werden sollen.
    - Wählen Sie **Fertig**, um die Multisport-Aktivität zu speichern und zu verwenden.

Aktivitäten im Fitnessstudio

Die Uhr kann beim Indoor-Training genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer oder Indoor Trainer. Das GPS ist bei Aktivitäten im Gebäude deaktiviert (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 41).

Beim Laufen oder Gehen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit und Distanz mithilfe des Beschleunigungsmessers der Uhr berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings oder Spaziergängen im Freien, sofern das GPS aktiviert ist.

TIPP: Wenn Sie sich auf dem Laufband an den Griffen festhalten, wird die Genauigkeit reduziert.

Wenn das GPS beim Radfahren deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn Sie über einen optionalen Sensor verfügen, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an die Uhr sendet, z. B. ein Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor.

Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

Während einer Krafttrainingsaktivität können Sie Übungssätze aufzeichnen. Ein Satz sind mehrere Wiederholungen einer einzelnen Bewegung. Sie können in Ihrem Garmin Connect™ Konto Krafttrainings erstellen und finden und sie an die Uhr senden.

TIPP: Drücken Sie beim Krafttraining die Taste ◯, um weitere Optionen anzuzeigen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie > **Fitnessstudio** > **Krafttraining**.

   Bei der ersten Aufzeichnung einer Krafttrainingsaktivität müssen Sie wählen, an welchem Handgelenk sich die Uhr befindet.
3. Wenn Sie zum ersten Mal eine Krafttrainingsaktivität aufzeichnen, wählen Sie **Trainings** > **Trainings durchsuchen** und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display (*Durchführen von Trainings von Garmin Connect™*, Seite 58).
4. Wählen Sie ein Training.

   HINWEIS: Falls keine Krafttrainings auf die Uhr heruntergeladen wurden, wählen Sie **Freies Training** > ◯ und fahren mit Schritt 7 fort.
5. Blättern Sie nach unten, um die Trainingsdetails anzuzeigen.
6. Wählen Sie **Training starten**.

   Wählen Sie Mehr, um weitere Trainingsoptionen anzuzeigen.
7. Drücken Sie ◯, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
8. Starten Sie den ersten Übungssatz.

   Standardmäßig zählt die Uhr die Wiederholungen. Der Wiederholungszähler wird nach Abschluss von mindestens vier Wiederholungen angezeigt. Sie können den Wiederholungszähler in den Aktivitätseinstellungen deaktivieren (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 41). Sofern verfügbar, zeigt die Uhr eine Animation der Übung an.

   TIPP: Die Uhr kann für jeden Satz nur Wiederholungen einer einzelnen Bewegung zählen. Wenn Sie zu einer anderen Bewegung wechseln möchten, sollten Sie den Satz beenden und einen neuen starten.
9. Blättern Sie nach oben oder nach unten, um weitere Datenseiten anzuzeigen.
10. Drücken Sie ◯, um den Satz zu beenden.

    Die Uhr zeigt die gesamten Wiederholungen des Satzes an.
11. Bearbeiten Sie bei Bedarf die Anzahl der Wiederholungen, wählen Sie ✎, um das für den Satz verwendete Gewicht hinzuzufügen, und wählen Sie **Fertig**.
12. Der Erholungstimer wird angezeigt und beginnt den Countdown bis zum nächsten Satz.

    TIPP: Sie können den Ablauf des Timers abwarten oder ◯ drücken, um sofort den nächsten Satz zu starten.
13. Wiederholen Sie den Vorgang für jeden Satz des Krafttrainings, bis die Aktivität abgeschlossen ist.
14. Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste ◯ und wählen Sie **Training beenden**.

Tipps zum Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

- Blicken Sie nicht auf die Uhr, während Sie Wiederholungen durchführen.

  Sie sollten nur am Anfang und am Ende jedes Satzes und während Erholungsphasen mit der Uhr 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 die Uhr getragen wird, in die Ausgangsposition zurückkehrt.

  HINWEIS: Beinübungen werden evtl. nicht gezählt.
- Aktivieren Sie die Auto-Satz-Erkennung, um die Sätze zu starten und zu stoppen.
- 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.

Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten

Verwenden Sie spezielle Timer, um eine HIIT-Aktivität (High-Intensity Interval Training) aufzuzeichnen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie > **Fitnessstudio** > **HIIT**.
3. Wählen Sie bei Bedarf die Option **HIIT-Typ** und dann eine Option:
   - Wählen Sie **Freies Training**, um eine offene, unstrukturierte HIIT-Aktivität aufzuzeichnen.
   - Wählen Sie **HIIT-Timer** > **AMRAP**, um während eines bestimmten Zeitraums so viele Runden wie möglich aufzuzeichnen.
   - Wählen Sie **HIIT-Timer** > **EMOM**, um jede Minute auf die Minute eine bestimmte Anzahl an Bewegungen aufzuzeichnen.
   - Wählen Sie **HIIT-Timer** > **Tabata**, um abwechselnd Intervalle von 20 Sekunden mit maximaler Anstrengung und 10 Sekunden mit Erholung durchzuführen.
   - Wählen Sie **HIIT-Timer** > **Benutzerdefiniert**, um Übungszeit, Erholungszeit, Anzahl der Bewegungen und Anzahl der Runden einzurichten.
   - Wählen Sie **Trainings**, um einem gespeicherten Training zu folgen.
4. Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Display.
5. Drücken Sie , um die erste Runde zu starten.

   Die Uhr zeigt einen Countdown-Timer und die aktuelle Herzfrequenz an.
6. Drücken Sie bei Bedarf die Taste , um manuell zur nächsten Runde oder zum nächsten Erholungsintervall zu wechseln.
7. Drücken Sie am Ende der Aktivität , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
8. Wählen Sie **Speichern**.

Aufzeichnen von Mobilitätsaktivitäten

Sie können eine Mobilitätsaktivität mithilfe von aktiven und Erholungsintervallen aufzeichnen oder Mobilitätstrainings aus Garmin Connect™ herunterladen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie > **Fitnessstudio** > **Mobilität**.
3. Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Training**.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Intervalle**, um die aktiven und Erholungsintervalle zu ändern.
   - Wählen Sie **Trainingsbibliothek** > **Trainings durchsuchen** und folgen Sie den angezeigten Anweisungen, um ein Training aus Garmin Connect herunterzuladen und zu absolvieren.
5. Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

   Sie werden von der Uhr durch die Mobilitätsübungen geführt.
6. Blättern Sie, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

Outdoor-Aktivitäten

Aufzeichnen einer Bouldern-Aktivität

Sie können während einer Bouldern-Aktivität Routen aufzeichnen. Eine Route ist ein Kletterpfad entlang Felsen oder kleinen Felsformationen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie > **Outdoor** > **Bouldern**.
3. Wählen Sie ein Bewertungssystem.

HINWEIS: Wenn Sie das nächste Mal eine Bouldern-Aktivität starten, verwendet die Uhr dieses Bewertungssystem. Blättern Sie nach unten, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend **Bewertungsskala**, um das System zu ändern.

4 Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad der Route.

5 Drücken Sie , um den Routentimer zu starten.

6 Starten Sie Ihre erste Route.

7 Drücken Sie , um die Route zu beenden.

8 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Abgeschlossen**, um eine erfolgreiche Route zu speichern.
- Wählen Sie **Versucht**, um eine nicht erfolgreiche Route zu speichern.
- Wählen Sie **Verwerfen**, um die Route zu löschen.

9 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie , um die nächste Route zu starten.

10 Wiederholen Sie diesen Vorgang für jede Route, bis die Aktivität abgeschlossen ist.

11 Drücken Sie nach der letzten Route , um den Routentimer zu stoppen.

12 Wählen Sie **Speichern**.

Starten einer Expedition

Verwenden Sie die Aktivität **Expedition**, um die Akkulaufzeit beim Aufzeichnen mehrtägiger Aktivitäten zu verlängern.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

2 Wählen Sie > **Outdoor** > **Expedition**.

3 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Das Gerät aktiviert den Energiesparmodus und erfasst einmal pro Stunde GPS-Trackpunkte. Zum Verlängern der Akku-Laufzeit werden alle Sensoren und auch jegliches Zubehör deaktiviert, darunter die Verbindung mit dem Smartphone.

Manuelles Aufzeichnen von Trackpunkten

Während einer Expedition werden Trackpunkte automatisch basierend auf dem ausgewählten Aufzeichnungsintervall aufgezeichnet. Sie können jederzeit manuell einen Trackpunkt aufzeichnen.

1 Drücken Sie während einer Expedition die Taste .

2 Wählen Sie **Punkt hinzufügen**.

Anzeigen von Trackpunkten

1 Drücken Sie während einer Expedition die Taste .

2 Drücken Sie .

3 Wählen Sie **Punkte anzeigen**.

4 Wählen Sie einen Trackpunkt aus der Liste.

Wintersport

Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren

Die Uhr zeichnet die Details von Abfahrten beim Ski- oder Snowboardfahren auf. Dabei wird die Funktion für die automatische Abfahrt verwendet. Diese Funktion ist standardmäßig beim Alpinskifahren und beim Snowboarden aktiviert. Sie zeichnet automatisch neue Abfahrten auf, wenn Sie bergab fahren.

1 Starten Sie eine Ski- oder Snowboard-Aktivität.

2 Streichen Sie nach rechts.

3 Wählen Sie **Abfahrten anzeigen**.

4 Streichen Sie nach oben, um Details der letzten Abfahrt, der aktuellen Abfahrt und die Abfahrten insgesamt anzuzeigen.

Die Abfahrtsseiten umfassen Zeit, zurückgelegte Distanz, maximale Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Abstieg gesamt.

Andere Aktivitäten

Aufzeichnen von Atemübungsaktivitäten

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

2 Wählen Sie > **Sonstiges** > **Atemübung**.

3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Kohärenz**, um einen Zustand der entspannten Aufmerksamkeit zu erlangen.
   - Wählen Sie **Entspannen und konzentrieren**, um den Körper zu entspannen und die Konzentration zu steigern.
   - Wählen Sie **Entspannen und konzentrieren (kurz)**, um während eines kürzeren Zeitraums den Körper zu entspannen und die Konzentration zu steigern.
   - Wählen Sie **Ruhe**, um den Stresslevel zu senken und sich auf das Schlafen vorzubereiten.
4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Training starten**.
5 Drücken Sie , um die Aktivität zu starten.
6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, während Sie von der Uhr durch die Atemübungen geführt werden.
7 Drücken Sie , um zum nächsten Schritt in der Atemübungsphase zu wechseln.
8 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste und wählen Sie **Speichern**.
   Die durchschnittliche Atemfrequenz und Herzfrequenz werden angezeigt.
9 Streichen Sie nach links.
10 Wählen Sie **Alle Statistiken**.
   Die durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz, durchschnittliche Atemfrequenz und Stressänderung werden angezeigt.

Aufzeichnen von Meditationsaktivitäten

Sie können eine geführte Meditation durchführen oder eine eigene Meditationsaktivität erstellen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie > **Sonstiges** > **Meditation**.
3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Freies Training**, um eine offene, unstrukturierte Meditationsaktivität aufzuzeichnen.
   - Wählen Sie **Sitzung**, um einer geführten Aktivität mit Ton zu folgen.
   - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um eine benutzerdefinierte Aktivität mit Ton zu erstellen.
4 Drücken Sie bei Bedarf , oder folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
5 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
   Die Uhr zeigt einen Countdown-Timer oder eine Absicht an.
6 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie , um den Ton der Meditation über den externen Lautsprecher zu hören und die Lautsprecher-Lautstärke einzustellen.
   - Verbinden Sie Kopfhörer, um den Ton der Meditation zu hören (*Verbinden von Bluetooth® Kopfhörern*, Seite 116).

   HINWEIS: Benachrichtigungen sind während der Meditationsaktivität deaktiviert.
7 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste und wählen Sie **Speichern**.

Anpassen von Aktivitäten und Apps

Sie können die Aktivitäten- und App-Liste, Datenseiten, Datenfelder und andere Einstellungen anpassen.

Anpassen der App-Liste

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Bearbeiten**.
3 Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine oder mehrere Apps, die Sie der Apps-Liste hinzufügen möchten.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie zum Ändern der Position einer App in der Liste die App aus, blättern Sie nach oben oder unten, um die App zu verschieben, und drücken Sie , um die neue Position auszuwählen.
   - Wählen Sie die App und anschließend , um eine App aus der Liste zu entfernen.
5 Wählen Sie **Fertig**.

Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten

Die Liste der Lieblingsaktivitäten ermöglicht einen schnellen Zugriff auf die Aktivitäten, die Sie am häufigsten verwenden.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie .
   Wenn Sie Ihre Lieblingsaktivitäten bereits ausgewählt haben, werden sie oben in der Liste angezeigt.
3. Wählen Sie **Bearbeiten**.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie zum Ändern der Position einer App in der Liste die App aus, blättern Sie nach oben oder unten, um die App nach oben oder unten zu verschieben, und drücken Sie , um die neue Position auszuwählen.
   - Wählen Sie eine Aktivität und anschließend die Option , um eine Lieblingsaktivität zu entfernen.
   - Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine oder mehrere Aktivitäten, um eine Lieblingsaktivität hinzuzufügen.

Anheften einer Lieblingsaktivität an die Liste

Sie können bis zu drei Lieblingsaktivitäten oben in der App- und Aktivitätsliste anheften.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie > **Bearbeiten**.
3. Blättern Sie zu einer Lieblingsaktivität (*Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten*, Seite 40).
4. Wählen Sie neben der Lieblingsaktivität das Symbol .

Wenn Sie die Apps- und Aktivitätsliste das nächste Mal öffnen, wird die angeheftete Aktivität oben in der Liste angezeigt.

Anpassen der Datenseiten

Sie können das Layout und den Inhalt der Datenseiten für jede Aktivität ein- und ausblenden sowie ändern.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie und anschließend eine Aktivität.
3. Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
4. Wählen Sie **Datenseiten**.
5. Blättern Sie zu der Datenseite, die Sie anpassen möchten.
6. Tippen Sie auf ein Datenfeld.
7. Streichen Sie nach oben oder unten und wählen Sie eine Datenfeldkategorie.
8. Streichen Sie nach oben oder unten und wählen Sie die Daten, die im Feld angezeigt werden sollen.
   TIPP: Eine Liste aller verfügbaren Datenfelder finden Sie unter *Datenfelder*, Seite 139. Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar.
9. Streichen Sie nach links.
10. Wählen Sie eine Option:
    - Wählen Sie **Layout**, um die Anzahl der Datenfelder auf der Datenseite anzupassen.
    - Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position der Datenseite in der Schleife zu ändern.
    - Wählen Sie **Entfernen**, um die Datenseite aus der Schleife zu entfernen.
11. Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neu hinzufügen**, um der Schleife eine Datenseite hinzuzufügen.
    Sie können eine benutzerdefinierte Datenseite hinzufügen oder eine Seite aus den vordefinierten Datenseiten auswählen.

Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie > **Bearbeiten** > **Hinzufügen**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie , um die benutzerdefinierte Aktivität ausgehend von einer Ihrer gespeicherten Aktivitäten zu erstellen.
   - Wählen Sie **Sonstiges** > **Sonstiges**, um eine neue benutzerdefinierte Aktivität zu erstellen.
4. Wählen Sie bei Bedarf einen Aktivitätstyp.
5. Wählen Sie einen Namen aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Namen ein.

An duplizierte Aktivitätsnamen wird eine Zahl angehängt, z. B. „Radfahren(2)“.

6 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie eine Option, um bestimmte Aktivitätseinstellungen anzupassen. Beispielsweise können Sie die Datenseiten oder Auto-Funktionen anpassen.
- Wählen Sie **Fertig**, um die benutzerdefinierte Aktivität zu speichern und zu verwenden.

Aktivitätseinstellungen

Passen Sie die Einstellungen der vorinstallierten Aktivitäten an Ihre Anforderungen an. Beispielsweise können Sie Datenseiten anpassen und Alarme und Trainingsfunktionen aktivieren. Es sind nicht alle Einstellungen für alle Aktivitätstypen verfügbar. Einige Aktivitätstypen verfügen über separate Einstellungslisten.

Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links, wählen Sie und anschließend eine Aktivität. Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

3D-Distanz: Berechnet die zurückgelegte Strecke anhand des Höhenunterschieds sowie der horizontal zurückgelegten Strecke.

3D-Geschwindigkeit: Berechnet die Geschwindigkeit anhand des Höhenunterschieds sowie der horizontal zurückgelegten Strecke.

Farbgebung: Legt die Farbgebung für das Aktivitätssymbol fest.

Aktivität hinzufügen: Fügt einer Multisport-Aktivität einen Aktivitätstyp hinzu.

Alarme: Legt die Trainings- oder Navigationsalarme für die Aktivität fest (*Aktivitätsalarme*, Seite 43).

Audio-Ausgang: Legt das Audiogerät fest, das für Sprachwarnungen verwendet wird (*Wiedergeben von Sprachwarnungen während einer Aktivität*, Seite 44).

Auto Anstieg: Erkennt Höhenunterschiede mithilfe des integrierten Höhenmessers und zeigt automatisch relevante Anstiegsdaten an (*Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg*, Seite 45).

Auto Lap: Legt die Optionen für die Auto Lap® Funktion fest, sodass Runden automatisch markiert werden. Bei der Option **Nach Entfernung** werden Runden bei einer bestimmten Distanz markiert. Bei der Option **Nach Position** werden Runden an einer Position markiert, an der Sie zuvor gedrückt haben. Bei der Option **Automatische Auswahl** werden Rundenalarme bei Streckenpunkten für eine Meile oder einen Kilometer ausgelöst, wenn Sie auf einer Strecke mit Zeitmesspunkten laufen, beispielsweise bei einigen offiziellen Marathons. Sie können auch bei der für die Einstellung **Auto-Distanz** festgelegten Distanz ausgelöst werden. Wenn Sie eine Runde abgeschlossen haben, wird eine anpassbare Rundenalarmmeldung angezeigt. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

Auto Pause: Legt die Optionen für die Auto Pause® Funktion fest, sodass die Datenaufzeichnung anhält, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder Ihre Geschwindigkeit unter einen vordefinierten Wert sinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Aktivität Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie anhalten müssen.

Auto-Erholung: Erstellt automatisch ein Erholungsintervall, wenn Sie sich während einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen nicht mehr fortbewegen (*Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen*, Seite 34). Sie können diese Einstellung auch bei einer Ultralaufaktivität aktivieren (*Auto-Erholungseinstellungen für Ultra Runs*, Seite 31).

Automatische Abfahrt: Erkennt mithilfe des integrierten Beschleunigungsmessers automatisch Abfahrten beim Ski- oder Snowboardfahren (*Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren*, Seite 38).

Auto-Seitenwechsel: Durchblättert automatisch alle Aktivitätsdatenseiten, während der Aktivitäten-Timer läuft.

Auto-Satz: Startet und stoppt automatisch Übungssätze während einer Krafttrainingsaktivität.

Auto-Sportwechsel: Erkennt bei einer Multisport-Aktivität, z. B. einem Triathlon, automatisch einen Wechsel zum nächsten Sport.

Automatisch starten: Startet automatisch den Aktivitäten-Timer, wenn Sie sich fortbewegen (beispielsweise **Motocross**).

Herzfrequenz senden: Sendet automatisch Herzfrequenzdaten von der Uhr an gekoppelte Geräte, wenn Sie die Aktivität starten (*Senden von Herzfrequenzdaten*, Seite 85).

ClimbPro: Zeigt beim Navigieren einer Strecke Anstiegsinformationen zu den nächsten oder aktuellen Anstiegen an (*Verwenden von ClimbPro*, Seite 45).

Datenseiten: Passt für die Aktivität Datenseiten an und fügt neue Datenseiten hinzu (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 40).

Gewicht bearb.: Fordert Sie auf, das während einer Krafttrainings- oder Cardioaktivität für einen Übungssatz verwendete Gewicht hinzuzufügen.

Alarme für Ende: Richtet einen Alarm für zwei oder fünf Minuten vor Ende der Meditationsaktivität ein.

Taschenlampen-Stroboskop: Legt den LED-Taschenlampen-Stroboskopmodus, die Geschwindigkeit und die Farbe fest, die während der Aktivität verwendet werden.

Bewertungsskala: Legt das Bewertungssystem für die Bewertung der Schwierigkeit der Route für Kletteraktivitäten fest.

Sprungmodus: Legt als Ziel für die Seilspring-Aktivität eine bestimmte Zeit oder Anzahl von Wiederholungen fest oder gibt an, dass das Ziel offen ist.

Bahnnummer: Legt die Bahnnummer für das Bahntraining fest.

Runden: Konfiguriert die Einstellungen für die Optionen **Auto Lap**, **Rundentaste** und **Rundenalarm**.

Rundenalarm: Legt die Datenfelder fest, die für Runden angezeigt werden.

Rundentaste: Aktiviert die Taste zum Aufzeichnen einer Runde oder Erholungsphase während einer Aktivität. Sie können auch das Standardverhalten für während einer Multisport-Aktivität definieren.

Gerät sperren: Sperrt den Touchscreen und die Tasten bei Multisport-Aktivitäten, um eine versehentliche Tastenbetätigung und Touchscreen-Nutzung zu verhindern. Halten Sie eine beliebige Taste gedrückt, um die Uhr zu entsperren.

Karteneinstellungen: Legt die Anzeigepräferenzen für die Kartendatenseite für die Aktivität fest (*Karteneinstellungen*, Seite 88).

Kartenebenen: Legt die Kartendaten fest, die auf der Karte angezeigt werden (*Ein- und Ausblenden von Kartendaten*, Seite 90).

Metronom: Gibt in einem gleichmäßigen Rhythmus Töne aus oder vibriert, damit Sie Ihre Leistung durch eine schnellere, langsamere oder gleichbleibendere Schrittfrequenz verbessern können. Sie können die Schläge pro Minute (bpm) der Schrittfrequenz festlegen, die Sie beibehalten möchten, die Frequenz der Schläge und die Toneinstellungen.

Hindernis-Tracking: Speichert die Positionen von Hindernissen von der ersten Runde der Strecke. Bei erneuten Runden der Strecke wechselt die Uhr anhand der gespeicherten Positionen zwischen Hindernis- und Laufintervallen (*Aufzeichnen von Extremhindernislauf-Aktivitäten*, Seite 31).

Leistungszustand: Aktiviert die Funktion für den Leistungszustand während einer Aktivität (*Leistungszustand*, Seite 67).

Rucksackgewicht: Legt das Gewicht des Rucksacks fest, den Sie tragen.

Poolgröße: Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest.

Durchschnittliche Leistung: Legt fest, ob die Uhr Nullwerte für Fahrradleistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen.

Energiemodus: Legt den Standardenergiemodus für die Aktivität fest.

Zeit bis Standby-Modus: Legt fest, wie lange die Uhr im Aktivitätsmodus bleibt, während sie darauf wartet, dass Sie die Aktivität starten. Dies bietet sich beispielsweise an, wenn Sie auf den Start eines Wettkampfes warten. Bei der Option **Standard** aktiviert die Uhr den Energiesparuhrmodus nach einer Inaktivität von 5 Minuten. Bei der Option **Verlängert** aktiviert die Uhr den Energiesparuhrmodus nach einer Inaktivität von 25 Minuten. Der erweiterte Modus kann dazu führen, dass die Akkulaufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt wird.

Nach Sonnenuntergang aufzeichnen: Legt fest, dass die Uhr während einer Expedition nach Sonnenuntergang Trackpunkte aufzeichnet.

Temperatur aufzeichnen: Zeichnet die Umgebungstemperatur entweder um die Uhr oder von einem gekoppelten Temperatursensor auf.

VO2max aufzeichnen: Zeichnet eine VO2max-Berechnung während einer Aktivität auf, bei der es sich nicht um eine Performance-Aktivität handelt, beispielsweise **Trail Run**.

Aufzeichnungsintervall: Legt fest, wie häufig Trackpunkte während einer Expedition aufgezeichnet werden. Standardmäßig werden GPS-Trackpunkte einmal pro Stunde aufgezeichnet. Nach Sonnenuntergang werden sie nicht mehr aufgezeichnet. Wenn Trackpunkte seltener aufgezeichnet werden, wird die Akkulaufzeit optimiert.

Umbenennen: Legt den Aktivitätsnamen fest.

Wiederholungszähler: Zeichnet während eines Trainings die Anzahl der Wiederholungen auf. Bei der Option **Nur Trainings** werden Wiederholungen nur bei Trainings mit Anweisungen aufgezeichnet.

Wiederholung: Zeichnet Wiederholungen für Multisport-Aktivitäten auf. Beispielsweise können Sie diese Option für Aktivitäten mit mehreren Wechseln verwenden, darunter SwimRuns.

Werkseinstellungen wiederherstellen: Setzt die Aktivitätseinstellungen zurück.

Routing: Legt die Präferenzen zum Berechnen von Routen für die Aktivität fest (*Routingeinstellungen*, Seite 45).

Routenstatistiken: Zeichnet Routenstatistiken für Indoor-Kletteraktivitäten auf.

Laufleistung: Zeichnet Laufleistungsdaten auf und passt die Einstellungen an (*Einstellungen der Laufleistung*, Seite 100).

Abfahrten: Konfiguriert die Einstellungen für die Optionen **Rundentaste** und **Rundenalarm**. Sie können auch die Option **Automatische Abfahrt** aktivieren oder deaktivieren.

Satelliten: Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird (*Satelliteneinstellungen*, Seite 46).

Segmentalarme: Informiert Sie über anstehende gespeicherte Segmente (*Segmente*, Seite 46).

Selbsteinschätzung: Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen (*Einschätzen von Aktivitäten*, Seite 29).

Schwimmstilerkennung: Erkennt beim Schwimmbadschwimmen automatisch den Schwimmstil.

Touchscreen-Sperre: Legt fest, dass Sie von oben nach unten über das Display streichen können, um den Touchscreen zu entsperren.

Laufbahnerkennung: Erkennt automatisch, wenn Sie auf einer Laufbahn laufen.

Wechsel: Aktiviert Wechsel für Multisport-Aktivitäten.

Einh.: Legt die Maßeinheiten für die Aktivität fest.

Vibrationsalarme: Weist Sie während einer Atemübungsaktivität an, ob Sie ein- oder ausatmen sollen.

Trainingsvideos: Gibt animierte Trainingsanweisungen für eine Krafttrainings-, Cardio-, Yoga- oder Pilates-Aktivität wieder. Animationen sind für vorinstallierte Trainings verfügbar sowie für Trainings, die aus Ihrem Garmin Connect™ Konto heruntergeladen wurden.

Aktivitätsalarme

Sie können Alarme für jede Aktivität einstellen. Die Alarme unterstützen Sie dabei, Ihre spezifischen Ziele zu erreichen, Ihr Umgebungsbewusstsein zu stärken und zum Ziel zu navigieren. Einige Alarme sind nur für bestimmte Aktivitäten verfügbar. Es gibt drei Alarmtypen: Ereignisalarme, Bereichsalarme und wiederkehrende Alarme.

Ereignisalarm: Bei einem Ereignisalarm werden Sie einmal benachrichtigt. Das Ereignis ist ein bestimmter Wert. Beispielsweise kann die Uhr einen Alarm ausgeben, wenn Sie einen bestimmten Kalorienverbrauch erreicht haben.

Bereichsalarm: Bei einem Bereichsalarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn die Uhr einen Wert über oder unter einem bestimmten Bereich von Werten erkennt. Beispielsweise können Sie die Uhr so einrichten, dass Sie bei einer Herzfrequenz unter 60 Schlägen pro Minute und über 210 Schlägen pro Minute benachrichtigt werden.

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

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Schrittfrequenz einrichten.
Kalorien	Ereignis, wiederkehrend	Sie können den Kalorienverbrauch einstellen.
Benutzerdefiniert	Ereignis, wiederkehrend	Sie können eine vorhandene Nachricht auswählen oder eine eigene Nachricht erstellen und einen Alarmtyp auswählen.
Distanz	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Distanzintervall einrichten.
Höhe	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Höhe einrichten.
Herzfrequenz	Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Herzfrequenz-Bereich einrichten oder Bereichsänderungen auswählen. Siehe *Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 112 und *Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 113.
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Pacing	Wiederkehrend	Sie können eine Zielpace für das Schwimmen einrichten.
Einschalttaste	Bereich	Sie können einen hohen oder niedrigen Leistungsgrad einrichten.
Annäherung	Ereignis	Sie können einen Radius ausgehend von einer gespeicherten Position festlegen.
Laufen/Gehen	Wiederkehrend	Sie können in regelmäßigen Intervallen zeitgesteuerte Gehpausen einrichten.

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Laufleistung	Ereignis, Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Leistungsbereich einrichten.
Geschwindigkeit	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Geschwindigkeit einrichten.
Schlagrate	Bereich	Sie können eine hohe oder niedrige Anzahl von Schlägen pro Minute einstellen.
Zeit	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Zeitintervall einrichten.
Laufbahn-Timer	Wiederkehrend	Sie können ein Laufbahnzeitintervall in Sekunden einrichten.

Einrichten von Alarmen

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie und anschließend eine Aktivität.
   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
3. Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
4. Wählen Sie **Alarme**.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um einen neuen Alarm für die Aktivität hinzuzufügen.
   - Wählen Sie den Alarmnamen, um einen vorhandenen Alarm zu bearbeiten.
6. Wählen Sie bei Bedarf den Alarmtyp.
7. Wählen Sie einen Bereich, die Mindest- und Höchstwerte, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Wert für den Alarm ein.
8. Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.

Bei Ereignis- und wiederkehrenden Alarmen wird jedes Mal eine Meldung angezeigt, wenn Sie den Alarmwert erreichen. Bei Bereichsalarmen wird jedes Mal eine Meldung angezeigt, wenn Sie den festgelegten Bereich (Mindest- und Höchstwerte) über- oder unterschreiten.

Wiedergeben von Sprachwarnungen während einer Aktivität

Die Uhr kann während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen wiedergeben. Bei einer Ansage wird die Lautstärke des Haupttons der Uhr oder des Smartphones verringert, um die Ankündigung wiederzugeben.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Fokusmodi** > **Aktivität** > **Sprachwarnungen**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Audio-Ausgang** > **Uhr**, damit Sprachwarnungen über den Uhrlautsprecher wiedergegeben werden.
   - Wählen Sie **Audio-Ausgang** > **Verbundene Geräte**, damit Sprachwarnungen über das Smartphone oder über verbundene Bluetooth® Kopfhörer wiedergegeben werden, sofern verfügbar.
   - Wählen Sie **Navigationsalarme**, um während der Navigation Abbiegehinweise zu hören.
   - Wählen Sie **Rundenalarm**, um einen Alarm bei jeder Runde zu hören.
   - Wählen Sie **Pace-/Geschwindigkeitsalarm**, um Alarme mit Ihren Pace- und Geschwindigkeitsinformationen anzupassen.
   - Wählen Sie **HF-Alarm**, um Alarme mit Ihren Herzfrequenzdaten anzupassen.
   - Wählen Sie **Leistungsalarm**, um Alarme mit Leistungsdaten anzupassen.
   - Wählen Sie **Timer-Ereignisse**, um Alarme zu hören, wenn Sie den Aktivitäten-Timer starten und stoppen, u. a. die Auto Pause® Funktion.
   - Wählen Sie **Trainingsalarme**, um Trainingsalarme als Sprachwarnungen zu hören.
   - Wählen Sie **Aktivitätsalarme**, damit Aktivitätsalarme als Sprachwarnungen wiedergegeben werden (*Aktivitätsalarme*, Seite 43).
   - Wählen Sie **Radfahr-Sicherheitsalarme**, um Radfahr-Sicherheitsalarme von verbundenen Varia™ Radar- und Fahrradlichtsensoren als Sprachwarnung zu hören (*Funksensoren*, Seite 97).

Routingeinstellungen

Sie können die Routingeinstellungen ändern, um anzupassen, wie die Uhr Routen für die jeweiligen Aktivitäten berechnet.

HINWEIS: Es sind nicht alle Einstellungen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

Drücken Sie auf dem Displaydesign , wählen Sie und anschließend eine Aktivität. Blättern Sie nach unten, um die Aktivitätseinstellungen auszuwählen, und wählen Sie **Routing**.

Popularity-Routing: Berechnet Routen basierend auf den beliebtesten Strecken für Lauf- und Radfahrtrainings von Garmin Connect™.

Strecken: Legt fest, wie Sie mit der Uhr auf Strecken navigieren. Wählen Sie Strecke folgen, um auf einer Strecke genau so zu navigieren, wie sie angezeigt wird, d. h. ohne Neuberechnung. Wählen Sie Karte verwenden, um eine Strecke mithilfe routingfähiger Karten zu berechnen und die Route neu zu berechnen, falls Sie von der Strecke abweichen.

Berechnungsmethode: Richtet die Berechnungsmethode ein, um in Routen die Zeit, die Distanz oder den Anstieg zu minimieren.

Vermeidungen: Legt die Straßen oder Verkehrsmittel fest, die in Routen vermieden werden sollen.

Typ: Legt das Verhalten des Zeigers fest, der beim Luftlinien-Routing angezeigt wird.

Verwenden von ClimbPro

Die ClimbPro Funktion unterstützt Sie dabei, Ihre Anstrengung für die nächsten Anstiege einer Strecke besser zu regeln. Während Sie einer Strecke folgen, können Sie im Voraus oder in Echtzeit Details zum Anstieg anzeigen, u. a. Steigung, Distanz und positiver Höhenunterschied. Anstiegskategorien beim Radfahren basieren auf Länge und Steigung und werden farblich dargestellt.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie und anschließend eine Aktivität.

   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
3. Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
4. Wählen Sie **ClimbPro** > **Status** > **Beim Navigieren**.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Datenfeld**, um das auf der ClimbPro Seite angezeigte Datenfeld anzupassen.
   - Wählen Sie **Alarm**, um Alarme zu Beginn eines Anstiegs oder bei einer bestimmten Distanz zum Anstieg einzurichten.
   - Wählen Sie **Abstiege**, um Abstiege für Laufaktivitäten zu aktivieren oder zu deaktivieren.
   - Wählen Sie **Anstiegserkennung**, um die Anstiegsarten zu wählen, die bei Radfahraktivitäten erkannt werden.
6. Sehen Sie sich die Anstiege und Details der Strecke an.
7. Folgen Sie einer gespeicherten Strecke (*Navigieren zu einem Ziel*, Seite 92).

Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg

Verwenden Sie die Funktion für den automatischen Anstieg, damit automatisch Höhenunterschiede erkannt werden. Verwenden Sie die Funktion beispielsweise beim Wandern, Laufen oder Radfahren.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie und anschließend eine Aktivität.

   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
3. Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
4. Wählen Sie **Auto Anstieg** > **Status**.
5. Wählen Sie **Immer** oder **Nicht beim Navigieren**.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Seite bei Abstieg**, um zu identifizieren, welche Trainingsseite beim Laufen angezeigt wird.
   - Wählen Sie **Seite bei Anstieg**, um zu identifizieren, welche Trainingsseite beim Anstieg angezeigt wird.
   - Wählen Sie **Vertikalgeschwindigkeit**, um die über einen Zeitraum festgelegte Aufstiegsrate einzustellen.
   - Wählen Sie **Moduswechsel**, um einzustellen, wie schnell das Gerät Modi ändert.

   HINWEIS: Die Option Aktuelle Seite ermöglicht es Ihnen, automatisch zu der Seite zu wechseln, die vor dem Wechsel zum Auto-Anstieg angezeigt wurde.

Satelliteneinstellungen

Sie können die GNSS-Satelliteneinstellung ändern, um die Genauigkeit und den Akkuverbrauch für jede Aktivität anzupassen. Bei jedem Satellitenmodus wird die SatIQ™ Technologie aktiviert, um dynamisch die Satellitensysteme auszuwählen, die den gewünschten Anforderungen an Genauigkeit und Akkuverbrauch entsprechen.

Weitere Informationen zu GNSS-Satellitensystemen finden Sie unter garmin.com/aboutGPS.

Drücken Sie auf dem Displaydesign, wählen Sie und anschließend eine Aktivität. Blättern Sie nach unten, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und danach **Satelliten**.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

Aus: Deaktiviert GNSS-Satellitensysteme für die Aktivität.

Standard verwenden: Ermöglicht es der Uhr, die Standardeinstellungen für den Aktivitätsfokusmodus für GNSS-Satelliten zu verwenden (*Anpassen eines Standardfokusmodus*, Seite 110).

Max. Gen.: Priorisiert eine maximale Positionsgenauigkeit, wobei die Akkulaufzeit reduziert wird. Diese Einstellung steigert die Leistung in schwierigen Umgebungen für kurze Aktivitäten.

Standard: Stimmt eine durchschnittliche Positionsgenauigkeit auf eine durchschnittliche Akkulaufzeit ab. Diese Einstellung bietet die beste Positionsgenauigkeit und priorisiert trotzdem die Akkulaufzeit.

Längere Laufzeit: Stimmt eine überdurchschnittliche Akkulaufzeit auf eine unterdurchschnittliche Positionsgenauigkeit ab. Diese Einstellung bietet die beste Akkulaufzeit und priorisiert trotzdem die Positionsgenauigkeit.

Maximale Akku-Laufzeit: Priorisiert eine maximale Akkulaufzeit, wobei die Positionsgenauigkeit reduziert wird. Bei dieser Einstellung werden Trackpunkte und Sensordaten für längere Aktivitäten seltener aufgezeichnet.

Segmente

Sie können Lauf- oder Radfahrsegmente aus Ihrem Garmin Connect™ Konto an das Gerät senden. Nachdem ein Segment auf dem Gerät gespeichert wurde, können Sie gegen dieses Segment antreten und versuchen, Ihren persönlichen Rekord oder die Rekorde anderer Teilnehmer, die dieses Segment absolviert haben, zu erreichen oder zu übertreffen.

HINWEIS: Wenn Sie eine Strecke aus Ihrem Garmin Connect Konto herunterladen, können Sie auch alle verfügbaren Segmente der Strecke herunterladen.

Strava™ Segmente

Sie können Strava Segmente auf das Approach® S72 Gerät herunterladen. Folgen Sie Strava Segmenten, um Ihre Leistung mit Ihren vorherigen Touren, mit Freunden und mit Profis zu vergleichen, die dasselbe Segment absolviert haben.

Wenn Sie Strava Mitglied werden möchten, rufen Sie in Ihrem Garmin Connect™ Konto das Segmentemenü auf. Weitere Informationen finden Sie unter www.strava.com.

Die Informationen in diesem Handbuch gelten sowohl für Garmin Connect Segmente als auch für Strava Segmente.

Abfahren eines Segments

Segmente sind virtuelle Wettkampfstrecken. Sie können gegen ein Segment antreten und Ihre Leistung mit früheren Aktivitäten, der Leistung anderer Personen, Verbindungen in Ihrem Garmin Connect™ Konto oder anderen Läufern oder Radlern vergleichen. Sie können die Aktivitätsdaten in Ihr Konto bei Garmin Connect hochladen, um Ihre Segmentposition anzuzeigen.

HINWEIS: Wenn Ihr Garmin Connect Konto und Ihr Strava™ Konto miteinander verknüpft sind, wird die Aktivität automatisch an Ihr Strava Konto gesendet, damit Sie die Segmentposition anzeigen können.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie eine Aktivität aus.
3. Absolvieren Sie ein Lauf- oder Radtraining.

   Wenn Sie sich einem Segment nähern, wird eine Meldung angezeigt, und Sie können gegen das Segment antreten.
4. Beginnen Sie jetzt, das Segment abzufahren.

Nach Abschluss des Segments wird eine Meldung angezeigt.

Darstellung

Sie können die Darstellung des Displaydesigns und der Schnellzugriffsfunktionen in der Übersichtsschleife und im Steuerungsmenü anpassen.

Displaydesign-Einstellungen

Sie können die Darstellung des Displays anpassen, indem Sie das Layout, Farben und weitere Daten auswählen. Außerdem können Sie Displaydesigns im Connect IQ™ Shop herunterladen.

Anpassen des Displaydesigns

Sie können die Informationen und die Darstellung des Displaydesigns anpassen oder ein installiertes Connect IQ™ Displaydesign aktivieren (*Herunterladen von Connect IQ™ Funktionen*, Seite 108).

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Displaydesign**.
3. Blättern Sie durch die Optionen, um eine Vorschau der Displaydesign-Optionen anzuzeigen.
4. Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um aus zusätzlichen Displaydesign-Optionen zu wählen.
5. Wählen Sie ein Displaydesign und streichen Sie nach links.
6. Wählen Sie eine Option:

   HINWEIS: Es sind nicht alle Optionen für alle Displaydesigns verfügbar.

   - Wählen Sie **Anwenden**, um das Displaydesign zu aktivieren.
   - Wählen Sie **Farbgebung**, um eine Farbgebung für das Displaydesign hinzuzufügen oder zu ändern.
   - Wählen Sie **Hintergrundfarbe**, um die Hintergrundfarbe zu ändern.
   - Wählen Sie **Daten**, um die auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
   - Wählen Sie **Datenfarbe**, um die Farbe der auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
   - Wählen Sie **Stile**, um einen alternativen Stil für das Displaydesign zu wählen.
   - Wählen Sie **Löschen**, um das Displaydesign zu entfernen.

Übersichten

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern (*Anzeigen von Übersichten*, Seite 49). Für einige Übersichten ist eine Bluetooth® Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Einige Übersichten werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Übersichtsliste manuell hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsliste*, Seite 50). Einige Übersichten werden in einer Gruppe ähnlicher Werte angezeigt, z. B. Gesundheit oder Leistung bei Aktivitäten.

TIPP: Sie können Übersichten auch im Connect IQ™ Shop herunterladen (*Connect IQ-Funktionen*, Seite 108).

Name	Beschreibung
ABC	Zeigt kombinierte Informationen für den Höhenmesser, das Barometer und den Kompass an.
Alternative Zeitzonen	Zeigt die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen an (*Hinzufügen alternativer Zeitzonen*, Seite 121).
Höhenakklimatisierung	Bei Höhen über 800 m (2.625 Fuß) werden Grafiken mit höhenkorrigierten Werten für die durchschnittliche Pulsoximetermessung, Atemfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe für die letzten sieben Tage angezeigt.
Höhenmesser	Zeigt basierend auf Änderungen des Drucks die ungefähre Höhe an.
Akku	Zeigt die voraussichtliche Akkulaufzeit und Daten zur aktuellen Akkunutzung an, einschließlich Akkuverbrauch nach Aktivität und Funktion.
Barometer	Zeigt basierend auf der Höhe die Umgebungsdruckdaten an.
Body Battery™	Wenn Sie das Gerät den ganzen Tag tragen, werden hier der aktuelle Body Battery Level und eine Grafik des Levels der letzten Stunden angezeigt (*Body Battery™*, Seite 50).
Kalender	Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.
Kalorien	Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.
Kamerafunktionen	Ermöglicht es Ihnen, manuell ein Foto aufzunehmen und einen Videoclip aufzuzeichnen, wenn das Gerät mit einem kompatiblen Varia™ Frontlicht oder Rücklicht mit Dashcam gekoppelt ist (*Verwenden der Varia™ Kamerafunktionen*, Seite 100).
Challenges	Zeigt Ihren aktuellen Rang in der Bestenliste an, wenn Sie an einer Garmin Connect™ Challenge teilnehmen.

Name	Beschreibung
Kompass	Zeigt einen elektronischen Kompass an.
Countdowns	Zeigt die nächsten Countdown-Events an.
Radfahrvermögen	Zeigt Ihren Fahrertyp, die aerobe Ausdauer, den aeroben Bereich und den anaeroben Bereich an.
Radfahrleistung	Zeigt Daten zur Radfahrleistung an, beispielsweise VO2max- und FTP-Berechnungen.
Hundeortung	Zeigt Informationen zur Position des Hundes an, wenn Sie ein kompatibles Hundeortungsgerät mit der Approach® S72 Uhr gekoppelt haben.
Ausdauerwert	Zeigt einen Wert, eine Grafik und eine kurze Beschreibung der Gesamtausdauer basierend auf allen aufgezeichneten Aktivitäten an.
Stockwerke hochgestiegen	Zeichnet die Anzahl der hochgestiegenen Stockwerke und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels auf.
Garmin® Coach	Zeigt geplante Trainings an, wenn Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einen adaptiven Garmin Coach-Trainingsplan wählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst, sofern zutreffend.
Golf	Zeigt Golfwerte und -statistiken für die letzte Runde an.
Golfleistung	Zeigt Statistiken zur Golfleistung an, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen der Verbesserungen Ihres Golfspiels unterstützen.
Health Snapshot™	Startet auf der Uhr eine Health Snapshot Sitzung, bei der mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufgezeichnet werden, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Zustand. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Zeigt Übersichten Ihrer gespeicherten Health Snapshot Sitzungen an (*Health Snapshot™*, Seite 23).
Health Status	Zeigt Gesundheitsdaten an, beispielsweise Atmung und Hauttemperatur. **TIPP:** Sie können jeden Faktor auswählen, um Ihr Protokoll anzuzeigen, den Grundwert zu sehen und Einblicke in die Daten zu erhalten (*Health Status*, Seite 51).
Herzfrequenz	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) sowie eine Grafik der durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe (RHF) an.
Hill Score	Zeigt einen Wert, eine Grafik, einbezogene Messwerte und eine kurze Beschreibung der Leistung bei Anstiegen basierend auf allen aufgezeichneten Laufaktivitäten an.
Protokoll	Zeigt das Aktivitätenprotokoll und eine Grafik der aufgezeichneten Aktivitäten an (*Verwenden des Protokolls*, Seite 77).
HFV-Status	Zeigt einen 7-Tage-Durchschnitt Ihrer Herzfrequenzvariabilität über Nacht an (*Herzfrequenzvariabilitäts-Status*, Seite 66).
Intensitätsminuten	Zeichnet die Zeit auf, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbracht haben, das Wochenziel für Intensitätsminuten und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels.
inReach® Steuerungen	Sendet Nachrichten über das gekoppelte inReach Gerät (*Verwenden der inReach® Fernbedienung*, Seite 101).
Jetlag-Ratgeber	Zeigt Ihre innere Uhr auf Reisen an und unterstützt Sie dabei, sich an die Zeitzone am Ziel zu akklimatisieren (*Verwenden des Jetlag-Ratgebers*, Seite 51).
Letzte Aktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.
Letzte Golfaktivität Letzte Tour Letztes Lauftraining Letztes Schwimmtraining	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität und ein Protokoll der angegebenen Sportart an.
Leuchten	Bietet Bedienelemente für Fahrradlichter, wenn ein Varia Licht mit der Approach S72 Uhr gekoppelt ist.
Messenger	Zeigt Ihre Garmin Messenger™ App-Unterhaltungen an und ermöglicht es Ihnen, über die Uhr auf Nachrichten zu antworten (*Garmin Messenger™ App*, Seite 108).
Mondphase	Zeigt basierend auf Ihrer GPS-Position die Zeiten für Mondaufgang und Monduntergang sowie die Mondphase an.
Musik	Bietet Music-Player-Funktionen für das Smartphone oder die Musik auf der Uhr.

Name	Beschreibung
Nickerchen	Zeigt die Gesamtzeit für Nickerchen an und inwieweit die Body Battery Reserven gestiegen sind. Sie können den Nickerchen-Timer starten und einen Alarm als Wecker einrichten.
Benachrichtigungen	Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin (*Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen*, Seite 102).
Primärer Wettkampf	Zeigt den Wettkampf an, den Sie in Ihrem Garmin Connect Kalender als primären Wettkampf festlegen.
Pulsoximeter	Ermöglicht es Ihnen, eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen (*Erhalt von Pulsoximeterdaten*, Seite 86). Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird keine Messung aufgezeichnet.
Wettkampfkalender	Zeigt die nächsten Wettkämpfe an, die in Ihrem Garmin Connect Kalender eingetragen sind.
Erholung	Zeigt die Erholungszeit an. Die Höchstzeit beträgt vier Tage.
Atmung	Die aktuelle Atemfrequenz in Atemzügen pro Minuten und der Durchschnitt für sieben Tage. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft.
Running Economy	Zeigt an, wie viel Energie das aerobe Laufen kostet. Die Berechnung für die Running Economy berücksichtigt mehrere wichtige Messdaten (*Running Economy*, Seite 67).
Laufleistung	Zeigt Daten zur Laufleistung an, beispielsweise VO2max und Laktatschwelle.
Running Tolerance	Verfolgt Ihre Fähigkeit, Laufaktivitäten zu absolvieren, und wägt diese gegen das Verletzungsrisiko und Leistungssteigerungen ab.
Schlafcoach	Stellt Empfehlungen für das Schlafbedürfnis bereit, die auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, der circadianen Rhythmik, dem HFV-Status und Nickerchen basieren. **HINWEIS:** Sie können Schlafdaten anzeigen, den Schlafmodus aktivieren, Alarme einrichten und Schlafeinstellungen aktualisieren.
Sleep Score	Zeigt die Gesamtschlafzeit, einen Sleep Score und Informationen zu Schlafstadien für die vorherige Nacht an. Sie können auch Atemveränderungen über Nacht anzeigen (*Schlafüberwachung*, Seite 56).
Sportergebnisse	Verfolgt Ergebnisse und Live-Daten für College- oder professionelle Sportteams.
Schritte	Zeichnet die Schrittanzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die vorherigen Tage auf.
Aktien	Zeigt eine anpassbare Liste mit Aktien an (*Hinzufügen von Aktien*, Seite 52).
Stress	Zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels an. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft. Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr den Stresslevel nicht ermitteln kann, werden keine Stresswerte aufgezeichnet.
Sonnenaufgang und -untergang	Zeigt die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und bürgerliche Dämmerung an.
Temperatur	Zeigt Temperaturdaten vom internen Temperatursensor an.
Gezeiten	Zeigt Informationen zu einer Gezeitenstation an, z. B. die Gezeitenhöhe und den Zeitpunkt des nächsten Hoch- und Niedrigwassers.
Trainingsbereitschaft	Zeigt einen Wert und eine kurze Nachricht an, damit Sie besser ermitteln können, wie bereit Sie jeden Tag für das Training sind.
Trainingszustand	Zeigt den aktuellen Trainingszustand und die aktuelle Trainingsbelastung an, die Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung bietet.
Wetter	Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.
Gewicht verfolgen	Zeigt aktuelle Gewichtstrends und ein Protokoll an. Sie können das Gewicht manuell eingeben. Wenn eine Index™ Waage mit Ihrem Garmin Connect Konto gekoppelt ist, werden Ihre Gewichtsdaten in der Übersicht angezeigt.
Frauengesundheit	Zeigt den aktuellen Status des Menstruationszyklus- oder Schwangerschafts-Trackers an. Sie können Ihre täglichen Symptome anzeigen und aufzeichnen.

Anzeigen von Übersichten

- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.
  Die Uhr blättert durch die Übersichtsschleife.
- Wählen Sie eine Übersicht, um zusätzliche Informationen anzuzeigen.
- Streichen Sie nach links, um weitere Optionen und Funktionen für eine Übersicht anzuzeigen.

Anpassen der Übersichtsliste

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.
Die Uhr blättert durch die Übersichtsliste.
2 Wählen Sie **Bearbeiten**.
3 Wählen Sie eine Übersicht.
4 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie , um eine Übersicht aus der Liste zu entfernen.
- Wählen Sie eine Übersicht und ziehen Sie sie an die gewünschte Position auf der Seite, um die Position einer Übersicht in der Liste zu ändern.

5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Hinzufügen**, um der Liste eine Übersicht hinzuzufügen.

Body Battery™

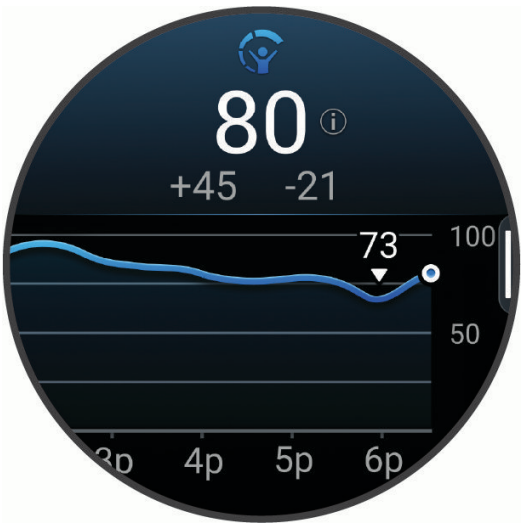
Die Uhr analysiert die Daten zu Herzfrequenzvariabilität, Stresslevel, Schlafqualität und Aktivität, um Ihre gesamten Body Battery Reserven zu ermitteln. Ähnlich wie eine Tankanzeige im Auto werden damit Ihre verfügbaren Energiereserven dargestellt. Die Body Battery Reserven werden auf einer Skala von 5 bis 100 angegeben. Dabei stehen 5 bis 25 für sehr niedrige Energiereserven, 26 bis 50 für niedrige Energiereserven, 51 bis 75 für mittlere Energiereserven und 76 bis 100 für hohe Energiereserven.

Sie können die Uhr mit Ihrem Garmin Connect™ Konto synchronisieren, um die aktuellen Body Battery Reserven, langfristige Trends und zusätzliche Details anzuzeigen (*Tipps für optimierte Body Battery™ Daten*, Seite 50).

Anzeigen der Body Battery™ Übersicht

Die Body Battery Übersicht zeigt Ihre aktuellen Body Battery Reserven an.

1 Streichen Sie nach oben, um die Body Battery Übersicht anzuzeigen.
HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsliste*, Seite 50).
2 Wählen Sie die Übersicht, um eine Grafik der aktuellen Body Battery Daten anzuzeigen.



Tippen Sie auf ⓘ, um weitere Informationen zu erhalten. Sie können nach links streichen, um Menüoptionen anzuzeigen.
3 Streichen Sie nach oben, um eine kombinierte Grafik von Body Battery und Stresslevel anzuzeigen.
4 Streichen Sie nach oben, um eine Liste von Faktoren anzuzeigen, die den Body Battery Level beeinflussen.
Wählen Sie die einzelnen Faktoren aus, um weitere Details anzuzeigen.

Tipps für optimierte Body Battery™ Daten

- Sie erhalten genauere Ergebnisse, wenn Sie die Uhr beim Schlafen tragen.
- Durch einen guten Schlaf werden die Body Battery Energiereserven wieder aufgebaut.
- Anstrengende Aktivitäten und hoher Stress können zu einem schnelleren Abbau der Body Battery Reserven führen.
- Die Nahrungsaufnahme und anregende Genussmittel wie Koffein wirken sich nicht auf die Body Battery Reserven aus.

Health Status

Die Health Status Übersicht liefert mithilfe von Schlafdaten Einblicke in Ihre Gesundheit. Die Metriken umfassen Herzfrequenz, HFV, Atemfrequenz, Hauttemperatur und Pulsoximeterdaten im Schlaf. Nachdem Sie die Uhr drei Wochen lang getragen haben, können Sie die einzelnen Metriken auswählen, um Protokoll, Grundwert und Einblicke anzuzeigen.

TIPP: Die Metriken in Blau liegen innerhalb des Bereichs der berechneten Grundwerte. Die Metriken in Orange liegen außerhalb des Bereichs der Grundwerte.

Verwenden der Stresslevelübersicht

Die Stresslevelübersicht zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels an. Sie kann Sie auch bei einer Atemübung unterstützen, um Ihnen beim Entspannen zu helfen.

1. Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, zeigen Sie durch Blättern die Stresslevelübersicht an.

   TIPP: Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr Ihren Stresslevel nicht ermitteln kann, wird anstatt einer Stresslevel-Angabe eine Nachricht angezeigt. Sie können den Stresslevel erneut überprüfen, wenn Sie mehrere Minuten lang inaktiv waren.
2. Tippen Sie auf die Übersicht, um eine Grafik des Stresslevels der letzten vier Stunden anzuzeigen.

   Blaue Balken kennzeichnen Erholungsphasen. Gelbe Balken kennzeichnen stressreiche Zeiträume. Graue Balken kennzeichnen Zeiten, in denen Sie zu aktiv waren, sodass kein Stresslevel ermittelt werden konnte.
3. Streichen Sie nach oben oder unten, um Details zum Stresswert und den täglichen durchschnittlichen Stresswert für die letzten sieben Tage anzuzeigen.
4. Streichen Sie nach links und wählen Sie ✔, um eine Atemübung zu starten.

Anpassen der Wetterübersicht

1. Streichen Sie nach oben, um die Wetterübersicht anzuzeigen.
2. Wählen Sie die Übersicht aus, um das aktuelle Wetter für Ihre Position anzuzeigen.
3. Streichen Sie nach links.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Wetteroptionen** > **Aktuelle Position aktualisieren**, um die Wetterinformationen für die aktuelle GPS-Position zu aktualisieren.

     TIPP: Sie sollten warten, während die Uhr Satelliten erfasst.
   - Wählen Sie **Wetteroptionen** > **Temperatur** und anschließend eine Maßeinheit, um die Maßeinheit für die Temperatur zu ändern.

Hinzufügen von Wetterpositionen

1. Blättern Sie auf dem Displaydesign durch die Optionen, um die Wetterübersicht anzuzeigen.
2. Streichen Sie auf der ersten Seite der Übersicht nach links, um Optionen anzuzeigen.
3. Wählen Sie **Zwischenziel hinzufügen** und suchen Sie nach einer Position.
4. Wiederholen Sie bei Bedarf die Schritte 2 und 3, um weitere Positionen hinzuzufügen.

Verwenden des Jetlag-Ratgebers

Zum Verwenden der Jetlag-Ratgeber Übersicht müssen Sie zuerst eine Reise in der Garmin Connect™ App planen (*Planen von Reisen in der Garmin Connect™ App*, Seite 51).

Verwenden Sie die Jetlag-Ratgeber Übersicht während der Reise, um zu sehen, wie Ihre innere Uhr im Vergleich zur Ortszeit steht und um Informationen zum Minimieren der Folgen des Jetlags zu erhalten.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder unten, um die **Jetlag-Ratgeber** Übersicht anzuzeigen.
2. Wählen Sie die Übersicht, um Details zur Reise und Ihren aktuellen Jetlag-Status anzuzeigen.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Tippen Sie auf ⓘ, um Informationen zum aktuellen Jetlag-Niveau zu sehen.
   - Streichen Sie auf dem Display nach oben, um eine Zeitleiste für empfohlene Handlungsweisen zum Minimieren der Jetlag-Symptome zu sehen.

Planen von Reisen in der Garmin Connect™ App

1. Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.
2. Wählen Sie **Training und Planung** > **Jetlag-Ratgeber** > **Reisedetails hinzufügen**.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Hinzufügen von Aktien

Zum Anpassen der Aktienliste müssen Sie zunächst die Aktienübersicht zur Übersichtsliste hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsliste*, Seite 50).

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die Aktienübersicht anzuzeigen.
2. Wählen Sie die Aktienübersicht.
3. Wählen Sie **Bearbeiten** > **Hinzufügen**.
4. Geben Sie den Namen des Unternehmens oder das Aktiensymbol für die Aktie ein, die Sie hinzufügen möchten, und wählen Sie ✔.
   Auf der Uhr werden Suchergebnisse angezeigt.
5. Wählen Sie die Aktie, die Sie hinzufügen möchten.
6. Wählen Sie die Aktie aus, um weitere Informationen anzuzeigen.
   TIPP: Drücken Sie ◌ und wählen Sie **Als Favorit einrichten**, um die Aktie in der Aktienübersicht anzuzeigen.

Steuerungen

Das Steuerungsmenü bietet schnellen Zugriff auf Funktionen und Optionen der Uhr. Sie können im Steuerungsmenü Optionen hinzufügen, entfernen und neu anordnen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 54).

Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste ◌ gedrückt.



Symbol	Name	Beschreibung
	ABC	Wählen Sie die Option, um die App für Höhenmesser, Barometer und Kompass zu öffnen.
	Flugmodus	Wählen Sie die Option, um den Flugzeugmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren, um die Funkübertragung abzuschalten.
	Wecker	Wählen Sie die Option, um die Wecker-App zu öffnen (*Einstellen eines Alarms*, Seite 120).
	Alternative Zeitzone	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzuzeigen (*Hinzufügen alternativer Zeitzonen*, Seite 121).
	Höhenmesser	Wählen Sie die Option, um die Höhenmesserseite zu öffnen.
	Hilfe	Wählen Sie die Option, um eine Notfallhilfeanfrage zu senden (*Anfordern von Notfallhilfe*, Seite 118).
	Barometer	Wählen Sie die Option, um die Barometerseite zu öffnen.
	Energiesparmodus	Wählen Sie die Option, um den Energiesparmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren (*Steuerungen*, Seite 52).
	Helligkeit	Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen (*Display- und Helligkeitseinstellungen*, Seite 83).
	Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um die Herzfrequenzübertragung an ein gekoppeltes Gerät zu aktivieren (*Senden von Herzfrequenzdaten*, Seite 85).

Symbol	Name	Beschreibung
	Rechner	Wählen Sie die Option, um den Rechner zu verwenden, einschließlich des Trinkgeldrechners.
	Kalender	Wählen Sie die Option, um die nächsten Events aus dem Kalender des Smartphones anzuzeigen.
	Kamerafunktionen	Wählen Sie die Option, um auf einem kompatiblen Varia™ Scheinwerfer manuell ein Foto aufzunehmen und einen Videoclip aufzuzeichnen (*Verwenden der Varia™ Kamerafunktionen*, Seite 100).
	Uhren	Wählen Sie die Option, um die Uhren App zu öffnen und dort einen Alarm, einen Timer oder eine Stoppuhr einzurichten oder um alternative Zeitzonen anzuzeigen (*Uhren*, Seite 120).
	Farbwechsel	Wählen Sie die Option, damit das Display in Rot-, Grün- oder Orangetönen angezeigt wird, um die Uhr bei schwachem Licht zu verwenden.
	Kompass	Wählen Sie die Option, um die Kompassseite zu öffnen.
	Anzeige	Wählen Sie die Option, um das Display für Alarme, Gesten und den Modus Fortwährend eingeschaltetes Display zu deaktivieren (*Display- und Helligkeitseinstellungen*, Seite 83).
	DND	Wählen Sie die Option, um den DND-Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren und auf diese Weise das Display abzublenden und Alarme und Benachrichtigungen zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie sich einen Film ansehen.
	Telefon suchen	Wählen Sie die Option, um einen akustischen Alarm auf dem gekoppelten Smartphone auszugeben, wenn es sich in Bluetooth® Reichweite befindet. Die Bluetooth Signalstärke wird auf dem Display der Approach® S72 Uhr angezeigt und nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen. Wählen Sie die Option, um während einer GPS-Aktivität zum verloren gegangenen Smartphone zu navigieren (*Auffinden eines während einer GPS-Aktivität verloren gegangenen Smartphones*, Seite 104).
	Taschenlampe	Wählen Sie die Option, um das Display einzuschalten und als Taschenlampe, Stroboskop oder Notrufmuster zu verwenden (*Verwenden der Taschenlampensteuerung*, Seite 55).
	Fokusmodus	Wählen Sie die Option, um den aktuellen Fokusmodus zu ändern (*Fokusmodi*, Seite 110).
	Garmin Share	Wählen Sie die Option, um die Garmin Share App zu öffnen (*Garmin® Share*, Seite 104).
	Protokoll	Wählen Sie die Option, um das Aktivitätenprotokoll, die Rekorde und die Gesamtwerte anzuzeigen.
	Gerät sperren	Wählen Sie die Option, um die Tasten und den Touchscreen zu sperren und auf diese Weise eine versehentliche Tastenbetätigung und Displaynutzung zu verhindern.
	Messenger	Wählen Sie die Option, um die Messenger App zu öffnen (*Verwenden der Messenger App*, Seite 24).
	Musik	Wählen Sie die Option, um die Musikwiedergabe auf der Smartwatch oder dem Smartphone zu steuern.
	Benachrichtigungen	Wählen Sie die Option, um entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr anzuzeigen (*Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen*, Seite 102).
	Telefon	Wählen Sie die Option, um die Bluetooth Technologie und die Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone zu aktivieren oder zu deaktivieren.
	Smartphone-Assistent	Wählen Sie die Option, um den Sprachassistenten des Smartphones zu verbinden (*Verwenden des Smartphone-Assistenten*, Seite 102).
	Ausschalten	Wählen Sie die Option, um die Smartwatch auszuschalten.
	Pulsoximeter	Wählen Sie die Option, um eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen (*Erhalt von Pulsoximeterdaten*, Seite 86).
	Referenzpunkt	Wählen Sie die Option um einen Referenzpunkt für die Navigation einzurichten (*Einrichten von Referenzpunkten*, Seite 96).
	Position speichern	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Position zu speichern, um später dorthin zurück zu navigieren.

Symbol	Name	Beschreibung
	Einstellungen	Wählen Sie die Option, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
	Lautlos-Modus	Wählen Sie die Option, um den Lautlosmodus zu aktivieren und dadurch alle Töne zu deaktivieren.
	Schlafmodus	Wählen Sie die Option, um den Schlafmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren, einen Nickerchen-Timer einzurichten und manuell Ihre Nickerchen zu speichern.
	Stoppuhr	Wählen Sie die Option, um die Stoppuhr zu starten.
	Stroboskop	Wählen Sie die Option, um das LED-Taschenlampen-Stroboskop einzuschalten. Sie können die Uhr so programmieren, dass Sie in einem ausgewählten Muster blinkt, oder Sie können einen benutzerdefinierten Stroboskopmodus erstellen (*Bearbeiten des benutzerdefinierten Taschenlampen-Stroboskops*, Seite 55).
	Sonnenaufgang und -untergang	Wählen Sie die Option, um die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung anzuzeigen.
	Synchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit dem gekoppelten Smartphone zu synchronisieren.
	Uhrzeitsynchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit der Uhrzeit des Smartphones oder unter Verwendung von Satelliten zu synchronisieren.
	Timer	Wählen Sie die Option, um einen Countdown-Timer einzurichten.
	Touchscreen-Sperre	Wählen Sie die Option, damit Sie von oben nach unten über das Display streichen können, um den Touchscreen zu entsperren.
	Sprachassistent	Wählen Sie die Option, um den Sprachassistenten zu verbinden (*Verwenden des Smartphone-Assistenten*, Seite 102).
	Sprachbefehl	Wählen Sie die Option, um die Sprachbefehl-App zu öffnen und einen Befehl zu sprechen (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 24).
	Sprachnotizen	Wählen Sie die Option, um die Sprachnotiz-App zu öffnen und eine Notiz aufzuzeichnen (*Aufzeichnen von Sprachnotizen*, Seite 23).
	Lautstärke	Wählen Sie die Option, um die Lautstärkeregelung der Smartwatch zu öffnen.
	Wallet	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay™ Brieftasche zu öffnen und mit der Smartwatch für Einkäufe zu bezahlen (*Garmin Pay™*, Seite 25).
	Wasserausstoß	Wählen Sie die Option, um Töne auszugeben und dadurch Wasser aus den Lautsprecher- und Mikrofonanschlüssen auszustoßen.
	Wetter	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Wettervorhersage und die aktuellen Bedingungen anzuzeigen.
	Wi-Fi	Wählen Sie die Option, um die Wi-Fi® Kommunikation zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü Kurzbefehle hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern (*Steuerungen*, Seite 52).

1. Halten Sie gedrückt.
   Das Steuerungsmenü wird angezeigt.
2. Streichen Sie nach unten.
3. Wählen Sie **Bearbeiten**.
4. Wählen Sie einen Kurzbefehl:
   - Ziehen Sie einen Kurzbefehl an die gewünschte Position auf der Seite und wählen Sie ✔, um die Position des Kurzbefehls im Steuerungsmenü zu ändern.
   - Wählen Sie ✕, um den Kurzbefehl aus dem Steuerungsmenü zu entfernen.
5. Wählen Sie bei Bedarf die Option **Hinzufügen**, um dem Steuerungsmenü einen Kurzbefehl hinzuzufügen.

Verwenden der LED-Taschenlampe

⚠ WARNUNG

Dieses Gerät verfügt u. U. über eine Taschenlampe, die so programmiert werden kann, dass sie in verschiedenen Intervallen blinkt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, falls Sie Epilepsie haben oder empfindlich auf helles Licht oder Blinklicht reagieren.

Die Verwendung der Taschenlampe reduziert die Akkulaufzeit. Sie können die Helligkeit reduzieren, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste gedrückt
2 Tippen Sie auf den Touchscreen, um die Taschenlampe anzupassen.

Bearbeiten des benutzerdefinierten Taschenlampen-Stroboskops

Die Verwendung des Taschenlampen-Stroboskops reduziert die Akkulaufzeit.

1 Halten Sie gedrückt.
2 Wählen Sie .
   HINWEIS: Sie können das Steuerungsmenü anpassen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 54).
3 Halten Sie gedrückt, um das Taschenlampen-Stroboskop einzuschalten (optional).
4 Tippen Sie, um die Stroboskop-Modi anzuzeigen, und wählen Sie **Benutzerdefiniert**.
5 Halten Sie gedrückt, um die benutzerdefinierten Stroboskop-Einstellungen anzuzeigen.
6 Tippen Sie, um die Einstellungsoptionen zu ändern.
   HINWEIS: Sie können ein langsames Blinken wählen, um die Auswirkungen auf die Akkulaufzeit zu verringern.
7 Drücken Sie zum Speichern die Taste .
   Remember: Halten Sie auf einer beliebigen Seite gedrückt, um die Taschenlampe auszuschalten.

Verwenden der Taschenlampensteuerung

⚠ WARNUNG

Dieses Gerät verfügt u. U. über eine Taschenlampe, die so programmiert werden kann, dass sie in verschiedenen Intervallen blinkt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, falls Sie Epilepsie haben oder empfindlich auf helles Licht oder Blinklicht reagieren.

Die Verwendung der Taschenlampe kann die Akkulaufzeit verringern. Sie können die Helligkeit reduzieren, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

1 Halten Sie gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
2 Wählen Sie .
3 Drücken Sie bei Bedarf , um die Taschenlampe einzuschalten.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Tippen Sie auf das Display, um die Helligkeit oder Farbe der Taschenlampe anzupassen.
   - Streichen Sie nach links, wählen Sie **Stroboskop**, dann einen Modus und drücken Sie , um die Taschenlampe so zu programmieren, dass sie in einem ausgewählten Muster blinkt.
   - Streichen Sie nach links, wählen Sie **Notrufmuster** und drücken Sie , um die Notfallkontakt-Informationen anzuzeigen und die Taschenlampe so zu programmieren, dass sie in einem Notrufmuster blinkt.

     ⚠ ACHTUNG

     Wenn Sie die Taschenlampe programmieren, damit sie in einem Notrufmuster blinkt, bedeutet das nicht, dass für Sie Kontakt mit Ihren Notfallkontakten oder mit Notdiensten aufgenommen wird. Die Notfallkontakt-Informationen werden nur angezeigt, wenn sie in der Garmin Connect™ App eingerichtet wurden.

Verwenden des DND-Modus

Verwenden Sie den DND-Modus (Do not disturb), um Vibrationen sowie das Display für Alarme und Benachrichtigungen zu deaktivieren (*Display- und Helligkeitseinstellungen*, Seite 83). Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie schlafen oder sich einen Film ansehen.

- Halten Sie gedrückt und wählen Sie , um den DND-Modus manuell zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Drücken Sie , wählen Sie **Einstellungen** > **Fokusmodi** > **Schlaf** > **Smart Notifications** > **Aus**, um Smart Notifications automatisch während der Schlafenszeiten zu deaktivieren.

Training

Fitness Tracker

Der Fitness Tracker speichert für jeden aufgezeichneten Tag die Schrittzahl, die zurückgelegte Distanz, die Intensitätsminuten, den Kalorienverbrauch sowie Schlafstatistiken. Der Kalorienverbrauch umfasst den BMR-Verbrauch und den Kalorienverbrauch bei Aktivitäten.

Die Anzahl an Schritten, die Sie während eines Tages zurückgelegt haben, wird in der Schrittübersicht angezeigt. Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Automatisches Ziel

Die Uhr erstellt automatisch basierend auf dem vorherigen Aktivitätsgrad ein Tagesziel für Schritte. Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zeigt die Uhr den Fortschritt in Bezug auf das Tagesziel an ①. Ihre Uhr erstellt auch ein Tagesziel für hochgestiegene Stockwerke.



Wenn Sie die Funktion für automatische Ziele nicht verwenden, können Sie in Ihrem Garmin Connect™ Konto individuelle Ziele einrichten.

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt die Uhr automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in der Garmin Connect™ App oder in den Uhreinstellungen einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Der Schlafcoach liefert Empfehlungen zum Schlafbedürfnis basierend auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, der circadianen Rhythmik, dem HFV-Status und Nickerchen (*Übersichten*, Seite 47). Nickerchen werden den Schlafstatistiken hinzugefügt und können sich auch auf die Erholung auswirken. Sie können sich detaillierte Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

HINWEIS: Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarme bleiben allerdings weiterhin aktiviert (*Verwenden des DND-Modus*, Seite 55).

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

1. Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
2. Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten in Ihr Garmin Connect™ Konto hoch (*Verwenden der Garmin Connect™ App*, Seite 107).

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

   Sie können Schlafdaten, einschließlich Nickerchen, auf der Approach® S72 Uhr anzeigen (*Übersichten*, Seite 47).

Atemveränderungen

⚠ WARNUNG

Das Approach® S72 Gerät ist kein medizinisches Gerät und es ist nicht für die Diagnose oder Überwachung von Erkrankungen vorgesehen. Weitere Informationen zur Genauigkeit der Pulse Ox-Messung finden Sie unter garmin.com/ataccuracy.

Der optische Herzfrequenzsensor des Approach S72 Geräts unterstützt eine Pulse Ox-Funktion, die Atemveränderungen während der Nacht messen kann. Einblicke in Atemveränderungen bieten Ihnen mehr Informationen zur Schlafumgebung und zum allgemeinen Wohlbefinden. Gelegentliche oder häufige Atemveränderungen sind möglicherweise auf individuelle Lifestyle-Faktoren oder die Schlafumgebung zurückzuführen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie Bedenken bezüglich Ihrer Atemveränderungen haben.

Sie müssen die Pulse Ox-Messung beim Schlafen aktivieren, damit Atemveränderungen erkannt werden können (*Einrichten des Pulsoximetermodus*, Seite 86).

Die Sleep Score-Übersicht zeigt die aktuellen Daten zu Atemveränderungen an.

Möglicherweise müssen Sie die Übersicht zur Übersichtsliste hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsliste*, Seite 50).

In Ihrem Garmin Connect™ Konto können Sie zusätzliche Details zu den Atemveränderungen anzeigen, u. a. Trends über mehrere Tage.

Move IQ®

Wenn Ihre Bewegungen bekannten Trainingsmustern entsprechen, erkennt die Move IQ Funktion das Ereignis automatisch und zeigt es in der Zeitleiste an. Die Move IQ Ereignisse enthalten den Aktivitätstyp und die Dauer, sind allerdings nicht in der Aktivitätsliste oder im Newsfeed zu sehen.

Trainings

Die Uhr kann Sie beim Durchführen von Trainings mit mehreren Abschnitten unterstützen, die Ziele für jeden Trainingsabschnitt enthalten, beispielsweise Distanz, Zeit, Wiederholungen oder andere Messwerte. Die Uhr umfasst verschiedene vorinstallierte Trainings für mehrere Aktivitäten, darunter Krafttraining, Cardiotraining, Laufen und Radfahren. Sie können mit der Garmin Connect™ App weitere Trainings und Trainingspläne erstellen und finden und sie auf die Uhr übertragen.

Auf der Uhr: Sie können die Trainingsapp über die Aktivitätsliste öffnen, um alle Trainings anzuzeigen, die derzeit auf der Uhr geladen sind (*Anpassen von Aktivitäten und Apps*, Seite 39).

Sie können auch den Trainingsverlauf anzeigen.

In der App: Sie können weitere Trainings erstellen und finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings wählen und die Trainings auf die Uhr übertragen (*Durchführen von Trainings von Garmin Connect™*, Seite 58).

Sie können Trainings planen.

Sie können Ihre aktuellen Trainings aktualisieren und bearbeiten.

Starten eines Trainings

Die Uhr kann Sie beim Durchführen mehrerer Abschnitte eines Trainings unterstützen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

   TIPP: Wenn Sie bereits ein Training für den heutigen Tag geplant oder einen Trainingsvorschlag haben, können Sie nach unten blättern und **Trainings** wählen.
2. Wählen Sie und anschließend eine Aktivität.
3. Blättern Sie nach unten.
4. Wählen Sie **Training**.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Quickstart Training**, damit die Uhr ein Training vorschlägt, nachdem Sie die Intensitäts- und Zeitziele festgelegt haben.
   - Wählen Sie **Ziele und Intervalle** oder **Intervalle**, um ein Intervalltraining zu starten (*Starten eines Intervalltrainings*, Seite 59).
   - Wählen Sie **Ziele und Intervalle** oder **Ziel einrichten**, um ein Training mit einem Trainingsziel zu starten (*Einrichten eines Trainingsziels*, Seite 60).
   - Wählen Sie **Trainingsbibliothek**, um ein gespeichertes Training zu starten (*Durchführen von Trainings von Garmin Connect™*, Seite 58).

     HINWEIS: Wenn Sie ein Training auf der Uhr speichern möchten, müssen Sie das Training aus Ihrem Garmin Connect™ Konto herunterladen und eine Synchronisierung durchführen.

- Wählen Sie **Trainingskalender**, um ein geplantes Training aus dem Garmin Connect Trainingskalender zu starten (*Informationen zum Trainingskalender*, Seite 63).

HINWEIS: Es sind nicht alle Optionen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

6 Wählen Sie ein Training.

HINWEIS: In der Liste werden nur Trainings angezeigt, die mit der ausgewählten Aktivität kompatibel sind.

7 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Training starten**.

8 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt die Uhr die einzelnen Trainingsabschnitte, Abschnittsnotizen (optional), die Zielvorgabe (optional) und die aktuellen Trainingsdaten an. Bei Krafttrainings-, Yoga- oder Pilates-Aktivitäten werden animierte Anweisungen angezeigt.

Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags

Damit die Uhr ein tägliches Training vorschlagen kann, ist eine VO2max-Berechnung für diese Aktivität erforderlich (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 64).

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

2 Wählen Sie .

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Laufen** und anschließend eine Aktivität.
- Wählen Sie **Radfahren** und anschließend eine Aktivität.

4 Blättern Sie nach unten und wählen Sie den Trainingsvorschlag.

Wenn ein Erholungstag geplant ist oder Sie einem anderen Trainingsplan folgen, werden keine Trainingsvorschläge angezeigt.

5 Blättern Sie nach unten, um Details zum Training anzuzeigen, z. B. Schritte und erwarteter Nutzen.

6 Blättern Sie wieder nach oben und wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Training starten**, um das Training zu starten.
- Wählen Sie **Mehr** > **Verwerfen**, um das Training zu überspringen.
- Wählen Sie **Mehr** > **Mehr Vorschläge**, um Trainingsvorschläge für die nächste Woche anzuzeigen.
- Wählen Sie **Mehr** > **Einstellungen** > **Trainingsaufforderung**, um Aufforderungen für Trainingsvorschläge zu deaktivieren.

  TIPP: Sie können Trainingsaufforderungen später wieder aktivieren. Wählen Sie in der Aktivität die Option **Training** > **Trainingsbibliothek** > **Tägliche Vorschläge**, dann ein Training und anschließend **Mehr** > **Einstellungen** > **Trainingsaufforderung**.
- Wählen Sie **Mehr** > **Einstellungen** und anschließend **Trainingstage** oder **Tag für langes Training**, um die Trainingstage festzulegen.
- Wählen Sie **Mehr** > **Einstellungen** > **Zieltyp**, um den Trainingszieltyp festzulegen.
- Wählen Sie **Mehr** > **Einstellungen** > **Training anhalten**, um die Trainingszustandsfunktion zu unterbrechen.

Der Trainingsvorschlag wird automatisch aktualisiert, um sich an Veränderungen von Trainingsgewohnheiten, Erholungszeit und VO2max anzupassen.

Durchführen von Trainings von Garmin Connect™

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect™*, Seite 106).

1 Wählen Sie eine Option:

- Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie •••.
- Rufen Sie die Website **connect.garmin.com** auf.

2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Trainings**.

3 Suchen Sie nach einem Training, oder erstellen und speichern Sie ein neues Training.

4 Wählen Sie oder **An Gerät senden**.

5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Intervalltrainings

Bei Intervalltrainings kann es sich um offene oder strukturierte Trainings handeln. Strukturierte Wiederholungen können auf Distanz oder Zeit basieren. Das Gerät speichert Ihr persönliches Intervalltraining, bis Sie das Training erneut bearbeiten.

TIPP: Alle Intervalltrainings umfassen einen offenen Cool Down-Abschnitt.

Starten eines Intervalltrainings

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie und anschließend eine Aktivität.
3. Blättern Sie nach unten.
4. Wählen Sie **Training**.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Intervalle**.
   - Wählen Sie **Ziele und Intervalle** > **Intervalle**.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Offene Wiederholungen**, um Intervalle und Erholungspausen manuell durch Drücken von zu markieren.
   - Wählen Sie **Strukturierte Wiederholungen** > **Training starten**, um ein Intervalltraining basierend auf Distanz oder Zeit zu verwenden.
7. Wählen Sie bei Bedarf die Option ✔, um vor dem Training ein Warm up einzufügen.
8. Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
9. Wenn das Intervalltraining ein Warm up umfasst, drücken Sie , um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
10. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
11. Drücken Sie jederzeit , um das aktuelle Intervall bzw. die aktuelle Erholungsphase zu stoppen und zum nächsten Intervall bzw. zur nächsten Erholungsphase zu wechseln (optional).

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Anpassen von Intervalltrainings

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie und anschließend eine Aktivität.
3. Blättern Sie nach unten.
4. Wählen Sie **Training**.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Intervalle**.
   - Wählen Sie **Ziele und Intervalle** > **Intervalle**.
6. Wählen Sie **Strukturierte Wiederholungen**.
7. Blättern Sie nach unten.
8. Wählen Sie **Mehr** > **Training bearbeiten**.
9. Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
   - Wählen Sie **Intervall**, um die Intervalldauer und den Intervalltyp einzurichten.
   - Wählen Sie **Paus.**, um die Erholungsdauer und den Erholungstyp einzurichten.
   - Wählen Sie **Wiederholung**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
   - Wählen Sie **Warm up** > **Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
10. Streichen Sie nach rechts, um zur Aktivität zurückzukehren.

Die Uhr speichert Ihr persönliches Intervalltraining, bis Sie das Training erneut bearbeiten.

Beenden eines Intervalltrainings

- Drücken Sie jederzeit die Taste , um das aktuelle Intervall bzw. die aktuelle Erholungsphase zu stoppen und zum nächsten Intervall bzw. zur nächsten Erholungsphase zu wechseln.
- Drücken Sie nach Abschluss aller Intervalle und Erholungsphasen die Taste , um das Intervalltraining zu beenden und zu einem Timer für das Auslaufen zu wechseln.
- Drücken Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen. Sie können den Timer fortsetzen oder das Intervalltraining beenden.

Einrichten eines Trainingsziels

Die Trainingszielfunktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner®, damit Sie das Training auf ein festgelegtes Ziel für Distanz, Distanz und Zeit, Distanz und Pace oder Distanz und Geschwindigkeit ausrichten können. Während der Trainingsaktivität unterrichtet die Uhr Sie in Echtzeit über Ihren Fortschritt beim Erreichen des Trainingsziels.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie und anschließend eine Aktivität.
3. Blättern Sie nach unten.
4. Wählen Sie **Training**.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Ziel einrichten**.
   - Wählen Sie **Ziele und Intervalle**.

   HINWEIS: Es sind nicht alle Optionen für alle Aktivitätstypen verfügbar.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Distanz und Zeit**, um ein Distanz- und Zeitziel auszuwählen.
   - Wählen Sie **Distanz und Pace** oder **Distanz und Geschwindigkeit**, um ein Distanz- und Pace-Ziel oder ein Geschwindigkeitsziel auszuwählen.
   - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Distanz einzugeben.
   - Wählen Sie **Kalorien**, um ein Kalorienziel auszuwählen.
7. Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

PacePro™ Training

Viele Läufer tragen bei Wettkämpfen gerne ein Paceband als Hilfe zum Erreichen ihres Wettkampfziels. Die PacePro Funktion ermöglicht es Ihnen, ein benutzerdefiniertes Paceband basierend auf Distanz und Pace oder auf Distanz und Zeit zu erstellen. Sie können auch ein Paceband für eine bekannte Strecke erstellen, um die Paceanstrengung basierend auf Höhenunterschieden zu optimieren.

Sie können mit der Garmin Connect™ App einen PacePro Plan erstellen. Zeigen Sie eine Vorschau der Splits und des Höhenprofils an, bevor Sie die Strecke laufen.

Herunterladen von PacePro™ Plänen aus Garmin Connect™

Zum Herunterladen eines PacePro Plans von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect™*, Seite 106).

1. Wählen Sie eine Option:
   - Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie •••.
   - Rufen Sie die Website **connect.garmin.com** auf.
2. Wählen Sie **Training und Planung** > **PacePro-Pace-Strategie**.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um einen PacePro Plan zu erstellen und zu speichern.
4. Wählen Sie oder **An Gerät senden**.

Erstellen von PacePro™ Plänen auf der Uhr

Zum Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr müssen Sie zunächst eine Strecke erstellen (*Erstellen von Strecken in Garmin Connect™*, Seite 94).

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie und anschließend eine Outdoor-Laufaktivität.
3. Blättern Sie nach unten, um **Training** > **PacePro-Pläne** > **Neu erstellen** zu wählen.
4. Wählen Sie eine Strecke.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Zielpace** und geben Sie die Zielpace ein.
   - Wählen Sie **Zielzeit** und geben Sie die Zielzeit ein.

   Blättern Sie nach unten, um Ihr benutzerdefiniertes Paceband und eine Vorschau der Splits anzuzeigen.
6. Drücken Sie .
7. Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Plan verwenden**, um den Plan zu starten.
- Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.
- Wählen Sie **Löschen**, um den Plan zu verwerfen.

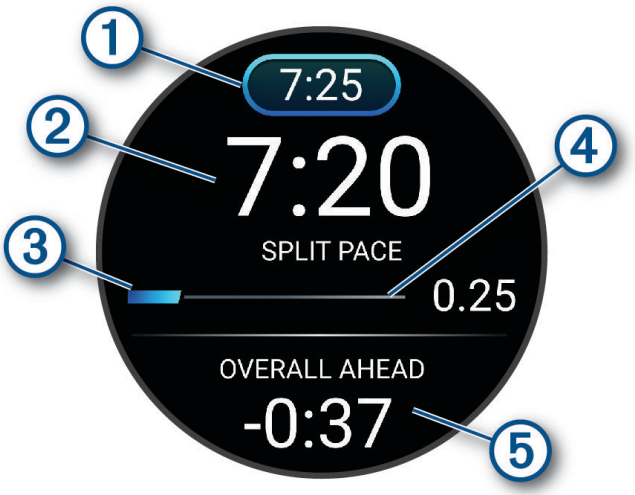
Starten von PacePro™ Plänen

Zum Starten eines PacePro Plans müssen Sie zunächst einen Plan aus Ihrem Garmin Connect™ Konto herunterladen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie und anschließend eine Outdoor-Laufaktivität.
3. Blättern Sie nach unten.
4. Wählen Sie **Training** > **PacePro-Pläne**.
5. Wählen Sie einen Plan.

   TIPP: Blättern Sie nach unten, um Ihr benutzerdefiniertes Paceband und eine Vorschau der Splits anzuzeigen.
6. Drücken Sie .

   TIPP: Sie können Karte wählen, um eine Vorschau der Karte anzuzeigen, bevor Sie den PacePro Plan akzeptieren.
7. Wählen Sie **Plan verwenden**, um den Plan zu starten.
8. Wählen Sie bei Bedarf , um die Streckennavigation zu aktivieren.
9. Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.



1	Ziel-Splitpace
2	Aktuelle Splitpace
3	Fortschritt für den Abschluss des Splits
4	Im Split verbleibende Distanz
5	Gesamter zeitlicher Vorsprung bzw. Zeitrückstand zur Zielzeit

Antreten gegen eine vorherige Aktivität

Sie können gegen die Aktivitätszeit einer zuvor aufgezeichneten Aktivität oder einer heruntergeladenen Garmin Connect™ Strecke antreten. Diese Funktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner®, damit Sie sehen können, wie Sie während der Aktivität im Vergleich zur Vorgabe abschneiden.

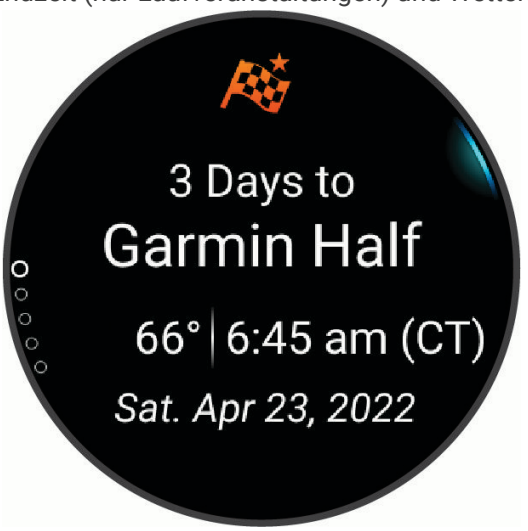
HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie und anschließend eine Aktivität.
3. Blättern Sie nach unten.
4. Wählen Sie **Training** > **Gegen sich selbst antreten**.

5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Aus dem Protokoll** und anschließend die Aktivität, um gegen eine Aktivität anzutreten.
   - Wählen Sie **Heruntergeladen**, dann eine Strecke und anschließend **Strecke starten**, um gegen eine Strecke anzutreten.
6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
7 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste und wählen Sie **Speichern**.

Wettkampfkalender und primärer Wettkampf

Wenn Sie einen Wettkampf in Ihren Garmin Connect™ Kalender eintragen, können Sie das Event auf der Uhr anzeigen, wenn Sie die Übersicht für den primären Wettkampf hinzufügen (*Übersichten*, Seite 47). Das Datum des Events muss innerhalb der nächsten 365 Tage liegen. Auf der Uhr werden ein Countdown bis zum Event, Ihre Zielzeit oder prognostizierte Endzeit (nur Laufveranstaltungen) und Wetterinformationen angezeigt.



HINWEIS: Historische Wetterinformationen für den Ort und das Datum sind sofort verfügbar. Lokale Vorhersagedaten werden ca. 14 Tage vor dem Event angezeigt.

Falls Sie mehrere Wettkämpfe hinzufügen, werden Sie zur Auswahl eines Hauptevents aufgefordert.

Abhängig von den für das Event verfügbaren Streckendaten können Sie Höhendaten und die Streckenkarte anzeigen und einen PacePro™ Plan hinzufügen (*PacePro™ Training*, Seite 60).

Trainieren für einen Wettkampf

Die Uhr kann tägliche Trainings vorschlagen, um Sie beim Training für ein Lauf- oder Radfahrevent zu unterstützen, wenn Sie über eine VO2max-Berechnung verfügen (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 64).

1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option •••.
2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Wettkämpfe und Events** > **Event suchen**.
3 Suchen Sie nach einem Event in Ihrem Gebiet.

   Sie können auch **Event erstellen** wählen, um ein eigenes Event zu erstellen.
4 Wählen Sie **In Kalender eintragen**.
5 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.
6 Blättern Sie auf der Uhr zur Übersicht für den primären Wettkampf, um einen Countdown bis zum primären Wettkampf zu sehen.
7 Drücken Sie auf dem Displaydesign und wählen Sie eine Lauf- oder Radfahraktivität.

   HINWEIS: Wenn Sie mindestens ein Lauftraining im Freien absolviert und dabei Herzfrequenzdaten erhalten haben oder eine Tour absolviert und dabei Herzfrequenz- sowie Leistungsdaten erhalten haben, werden auf der Uhr tägliche Trainingsvorschläge angezeigt.

Aufzeichnen eines Critical Swim Speed-Tests

Der CSS-Wert (Critical Swim Speed) ist das Ergebnis eines Zeitschwimmentests und wird als Pace pro 100 Meter angegeben. Die CSS ist die theoretische Geschwindigkeit, die Sie fortwährend beibehalten können,

ohne zu ermüden. Verwenden Sie die CSS, um die richtige Trainingspace zu ermitteln und Ihre Fortschritte zu überwachen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie > **Schwimmen** > **Schwimmbad**.
3 Blättern Sie nach unten.
4 Wählen Sie **Training** > **Trainingsbibliothek** > **Critical Swim Speed** > **Critical Swim Speed-Test durchführen**.
5 Blättern Sie nach unten, um eine Vorschau der Trainingsabschnitte anzuzeigen (optional).
6 Wählen Sie .
7 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
8 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Verwenden von Virtual Partner®

Der Virtual Partner ist ein Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen. Sie können eine Pace für den Virtual Partner einrichten und gegen ihn antreten.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie und anschließend eine Aktivität.
3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
4 Wählen Sie **Datenseiten** > **Neu hinzufügen** > **Virtual Partner**.
5 Geben Sie einen Pace- oder Geschwindigkeitswert ein.
HINWEIS: Sie können die Reihenfolge der Datenseiten ändern (optional).
6 Starten Sie die Aktivität (*Starten von Aktivitäten*, Seite 28).
7 Blättern Sie zur Virtual Partner Seite und sehen Sie sich an, wer in Führung liegt.

Informationen zum Trainingskalender

Der Trainingskalender auf der Uhr ist eine Erweiterung des Trainingskalenders oder -plans, den Sie in Ihrem Garmin Connect™ Konto einrichten. Sobald Sie Trainings zum Garmin Connect Kalender hinzugefügt haben, können Sie diese an Ihr Gerät senden. Alle an das Gerät gesendeten geplanten Trainings werden in der Kalenderübersicht angezeigt. Wenn Sie einen Tag im Kalender auswählen, können Sie das Training anzeigen oder absolvieren. Das geplante Training bleibt auf der Uhr, unabhängig davon, ob Sie es absolvieren oder überspringen. Wenn Sie geplante Trainings vom Garmin Connect senden, überschreiben diese den vorhandenen Trainingskalender.

Adaptive Trainingspläne

Ihr Garmin Connect™ Konto verfügt über einen adaptiven Trainingsplan und Garmin® Coach, damit Sie Ihre Trainingsziele erreichen. Beispielsweise können Sie einige Fragen beantworten, um einen Plan für einen 5-km-Lauf auszuwählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst. Wenn Sie einen Plan starten, wird der Approach® S72 Uhr in der Übersichtsliste die Garmin Coach-Übersicht hinzugefügt.

Aktivieren der Selbsteinschätzung

Wenn Sie eine Aktivität speichern, können Sie die empfundene Anstrengung sowie Ihr Befinden während der Aktivität einschätzen. Informationen zur Selbsteinschätzung können im Garmin Golf™ Konto angezeigt werden.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
3 Wählen Sie **Einstellungen** > **Selbsteinschätzung**.
4 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Nur Trainings**, um die Selbsteinschätzung nur nach Trainings durchzuführen.
- Wählen Sie **Immer**, um die Selbsteinschätzung nach jeder Aktivität durchzuführen.

Leistungsmesswerte

Bei den Leistungsmesswerten handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen können. Zum Messen der Werte müssen einige Aktivitäten unter Verwendung der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder eines kompatiblen

Herzfrequenz-Brustgurts durchgeführt werden. Zum Messen der Radfahrleistung sind ein Herzfrequenz-Brustgurt und ein Leistungsmesser erforderlich.

Diese Prognosen werden von Garmin Human Performance Lab™ bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/performance-data/running.

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Prognosen ungenau sind. Nach ein paar abgeschlossenen Aktivitäten hat sich die Uhr an Ihre Leistung angepasst.

Leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP): Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um die FTP zu berechnen (*FTP-Berechnung*, Seite 68).

HFV-Status: Die Uhr analysiert Ihre am Handgelenk gemessenen Herzfrequenzdaten während Sie schlafen, um basierend auf Ihren persönlichen, über längere Zeit erfassten HFV-Durchschnittswerten Ihre Herzfrequenzvariabilität zu ermitteln (*Herzfrequenzvariabilitäts-Status*, Seite 66).

Laktatschwelle: Die Laktatschwelle ist der Punkt, an dem Ihre Muskeln schnell zu ermüden beginnen. Die Uhr misst die Laktatschwelle anhand von Herzfrequenzdaten und der Pace (*Laktatschwelle*, Seite 68).

Prognostizierte Wettkampfzeiten: Die Uhr ermittelt anhand der VO2max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht (*Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten*, Seite 66).

Leistungszustand: Der Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung, nachdem Sie 6 bis 20 Minuten einer Aktivität abgeschlossen haben. Sie kann als Datenfeld hinzugefügt werden, damit Sie Ihren Leistungszustand während der restlichen Aktivität anzeigen können. Dabei wird Ihr aktueller Leistungszustand mit Ihrem durchschnittlichen Fitnesslevel verglichen (*Leistungszustand*, Seite 67).

Leistungskurve (Radfahren): Die Leistungskurve zeigt Ihre beibehaltene Leistungsabgabe über Zeit an. Sie können die Leistungskurve für den vorherigen Monat, für drei Monate oder für zwölf Monate anzeigen (*Anzeigen der Leistungskurve*, Seite 69).

Running Economy: Die Running Economy beschreibt die Energieeffizienz eines Läufers. Die Berechnung für die Running Economy berücksichtigt mehrere wichtige Messdaten (*Running Economy*, Seite 67).

Stamina: Die Uhr verwendet die VO2max-Berechnung und die Herzfrequenz, um eine Echtzeit-Staminaberechnung durchzuführen. Sie kann als Datenseite hinzugefügt werden, sodass Sie während der Aktivität die potenzielle und die aktuelle Stamina anzeigen können (*Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit*, Seite 68).

VO2max: Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 64).

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. Das Approach® S72 Gerät muss zusammen mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verwendet werden, um die VO2max-Berechnung anzuzeigen. Das Gerät liefert separate VO2max-Berechnungen für das Laufen, Radfahren und Indoor-Rudern. Sie müssen mehrere Minuten im Freien mit GPS laufen oder mit einem kompatiblen Leistungsmesser mit mäßiger Intensität Rad fahren oder rudern, um eine genaue VO2max-Berechnung zu erhalten.

Auf dem Gerät wird die VO2max-Berechnung als Zahl, Beschreibung und als Position in der farbigen Anzeige dargestellt. In Ihrem Garmin Connect™ Konto können Sie weitere Details zur VO2max-Berechnung anzeigen, z. B. die Einstufung des Werts angesichts von Alter und Geschlecht.



Lila	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Schlecht

VO2max-Daten werden von Garmin Human Performance Lab™ bereitgestellt. VO2max-Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (*VO2max-Standard-Bewertungen*, Seite 136) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen

Zum Verwenden dieser Funktion ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit der Uhr koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 98).

Sie erhalten die genauesten Berechnungen, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 112) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 112). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich die Uhr an Ihre Laufleistung an. Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Ultralauf- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivitäten nicht auf die VO2max auswirken soll (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 41).

1. Starten Sie ein Lauftraining.
2. Laufen Sie im Freien mit mäßiger oder hoher Intensität, wobei Sie mindestens 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen.
3. Es müssen mindestens 15 Minuten verstrichen sein, bevor Sie **Speichern** wählen.
4. Streichen Sie nach oben und nach unten, um die Leistungsmesswerte zu durchblättern.

Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren

Zum Verwenden dieser Funktion sind ein Leistungsmesser und die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Der Leistungsmesser muss mit der Uhr gekoppelt sein (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 98). Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit der Uhr koppeln.

Sie erhalten die genauesten Berechnungen, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 112) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 112). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich die Uhr jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst.

1. Starten Sie eine Radfahraktivität.
2. Fahren Sie mit gleichbleibender, hoher Intensität, wobei Sie mindestens 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen.
3. Es müssen mindestens 15 Minuten verstrichen sein, bevor Sie **Speichern** wählen.
4. Streichen Sie nach oben und nach unten, um die Leistungsmesswerte zu durchblättern.

Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Sie erhalten die genauesten Schätzwerte, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 112) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 112).

Die Uhr ermittelt anhand der VO2max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 64). Die Uhr analysiert die Trainingsdaten von mehreren Wochen, um die Wettkampfzeitprognosen zu optimieren.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die Laufleistungsübersicht anzuzeigen.
2. Wählen Sie die Laufleistungsübersicht.
3. Blättern Sie, um eine prognostizierte Wettkampfzeit anzuzeigen.
4. Wählen Sie die Wettkampfprognose, um weitere Details anzuzeigen.



5. Blättern Sie, um Prognosen für andere Distanzen anzuzeigen.

   HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Prognosen ungenau sind. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich die Uhr an Ihre Laufleistung an.

Herzfrequenzvariabilitäts-Status

Die Uhr analysiert Ihre am Handgelenk gemessenen Herzfrequenzdaten während Sie schlafen, um die Herzfrequenzvariabilität (HFV) zu ermitteln. Training, körperliche Aktivität, Schlaf, Ernährung und gesunde Gewohnheiten wirken sich auf Ihre Herzfrequenzvariabilität aus. HFV-Werte können je nach Geschlecht, Alter und Fitnesslevel sehr unterschiedlich sein. Ein ausgewogener HFV-Status kann auf positive gesundheitliche Zeichen hindeuten, z. B. ein gutes Verhältnis von Training und Erholung, eine bessere kardiovaskuläre Fitness und eine gute Belastbarkeit in Bezug auf Stress. Ein unausgewogener oder schlechter Status kann auf Müdigkeit, ein größeres Bedürfnis nach Erholung oder erhöhten Stress hindeuten. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie die Uhr beim Schlafen tragen. Zum Anzeigen des Herzfrequenzvariabilitäts-Status benötigt die Uhr durchgängig über drei Wochen gesammelte Schlafdaten.



Farbzone	Status	Beschreibung
Grün	Ausbalanciert	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt im Bereich Ihres Grundwerts.
Orange	Unausgewogen	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt über oder unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
Rot	Niedrig	Der 7-Tage-Durchschnitt der HFV liegt weit unter dem Bereich Ihres Grundwerts.
Keine Farbe	Schlecht Kein Zustand	Die HFV-Werte liegen durchschnittlich weit unter dem für Ihr Alter normalen Bereich. Die Angabe „Kein Status“ bedeutet, dass die Daten zum Berechnen eines 7-Tage-Durchschnitts unzureichend sind.

Sie können die Uhr mit Ihrem Garmin Connect™ Konto synchronisieren, um den aktuellen Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Trends und informatives Feedback anzuzeigen.

Leistungszustand

Für den Leistungszustand werden beim Abschließen der Aktivität, z. B. Laufen oder Radfahren, Ihre Pace, Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität analysiert, um eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit im Vergleich zu Ihrem durchschnittlichen Fitnesslevel zu erstellen. Es handelt sich ungefähr um die prozentuale Abweichung in Echtzeit vom Grundwert Ihrer VO2max.

Werte für den Leistungszustand reichen von -20 bis +20. Nach den ersten 6 bis 20 Minuten der Aktivität zeigt das Gerät Ihren Wert für den Leistungszustand an. Beispielsweise bedeutet +5, dass Sie frisch und ausgeruht sind und ein gutes Lauf- oder Radtraining durchführen können. Sie können den Leistungszustand als Datenfeld in eine Ihrer Trainingsseiten aufnehmen, um Ihre Leistungsfähigkeit während der Aktivität zu überwachen. Der Leistungszustand kann auch Aufschluss über Ihren Ermüdungszustand geben, besonders am Ende eines langen Lauf- oder Radtrainings.

HINWEIS: Sie müssen einige Lauf- oder Radfahrtrainings mit einem Herzfrequenzsensor absolvieren, damit das Gerät eine genaue VO2max-Berechnung und Ihre Leistungsfähigkeit beim Laufen oder Radfahren ermitteln kann (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 64).

Anzeigen des Leistungszustands

Zum Verwenden dieser Funktion ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich.

1. Fügen Sie einer Trainingsseite die Option **Leistungszustand** hinzu (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 40).
2. Absolvieren Sie ein Lauf- oder Radtraining.

   Nach 6 bis 20 Minuten wird Ihr Leistungszustand angezeigt.
3. Blättern Sie zu der Trainingsseite, um während des Lauf- oder Radtrainings Ihren Leistungszustand anzuzeigen.

Running Economy

Die Running Economy misst, wie viel Energie das Laufen kostet. Während die VO2max die maximale Sauerstoffmenge misst, die der Körper bei intensiver Aktivität verwerten kann, gibt die Running Economy an, wie effizient der Körper diese Energie in Leistung umwandelt. Die Running Economy wird in Milliliter der Sauerstoffaufnahme pro Kilogramm Körpergewicht pro Kilometer ausgegeben (ml/kg/km). Niedrigere Werte weisen auf einen geringeren Energieverbrauch hin.

Anforderungen: Sie müssen mehrere Lauf- oder Laufbahnaktivitäten im Freien aufzeichnen und dabei ein kompatibles Zubehör tragen, das den Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt misst, beispielsweise den HRM 600.

Wichtige Faktoren: Für die Running Economy werden Profilinformationen, Laufprotokoll, Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Laufeffizienz berücksichtigt. Der Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt ist ein wichtiger Faktor, da er erfasst, wie viel langsamer Sie werden, wenn Ihr Fuß den Boden berührt (*Laufeffizienz*, Seite 99). Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für Größe und Gewicht richtig sind, damit Sie die besten Ergebnisse erzielen (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 112).

Informationen zu den Ergebnissen: Denken Sie daran, dass es bei der Running Economy letztlich um die aerobe Leistung geht. Einfache, mindestens 30 Minuten lange Laufeinheiten auf einer Laufbahn oder auf einer flachen Strecke sind am hilfreichsten, um mehr Einblicke in diesen Wert zu erhalten. Indoor-Läufe und Trailruns werden nicht für die Berechnung oder Aktualisierung der Running Economy verwendet. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/performance-data/running und im Anhang.

Anzeigen der Running Economy

- Blättern Sie auf dem Displaydesign nach unten, um die Laufleistungsübersicht anzuzeigen.

  HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Übersicht zur Übersichtsliste hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsliste*, Seite 50).
- Wählen Sie in der Garmin Golf™ App die Option ••• > **Leistungsstatistiken** > **Running Economy**.

  Sie können die Running Economy auch den Hauptmenüdaten hinzufügen.

FTP-Berechnung

Zum Abrufen der Berechnung der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) müssen Sie einen Leistungsmesser mit der Uhr koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 98) und die VO2max-Berechnung abrufen (*Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren*, Seite 65).

Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen und die VO2max-Berechnung, um die FTP zu berechnen. Die Uhr erkennt die FTP automatisch bei Aktivitäten mit gleichbleibender, hoher Intensität, wenn dabei ein Leistungsmesser verwendet wird. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie zusätzlich einen Herzfrequenzsensor tragen.

1. Blättern Sie auf dem Displaydesign nach unten, um die Leistungsübersicht anzuzeigen.
2. Wählen Sie die Übersicht aus, um Leistungsdaten anzuzeigen.
3. Blättern Sie durch die Optionen, um die FTP-Berechnung anzuzeigen.

   Die FTP-Berechnung wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.

Lila	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Untrainiert

   Weitere Informationen finden Sie im Anhang (*FTP-Einstufungen*, Seite 138).

Laktatschwelle

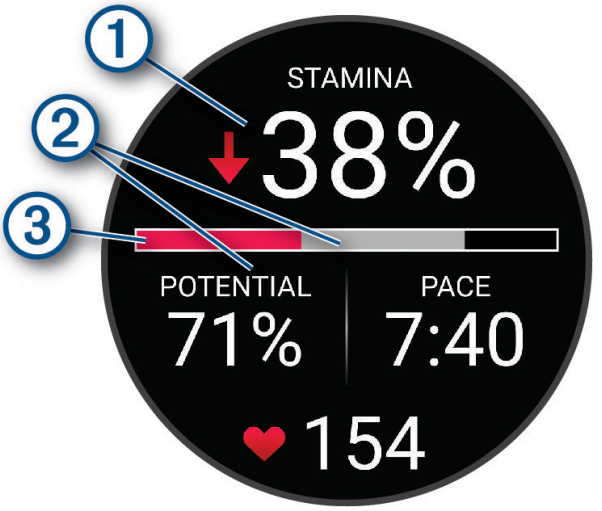
Die Laktatschwelle ist die Trainingsintensität, bei der Laktat (Milchsäure) in den Blutkreislauf abgegeben wird. Beim Laufen wird diese Intensitätsstufe anhand von Pace, Herzfrequenz oder Leistung berechnet. Wenn Läufer über die Laktatschwelle hinausgehen, setzt die Ermüdung verstärkt ein. Bei erfahrenen Läufern liegt die Schwelle bei ca. 90 % ihrer maximalen Herzfrequenz und bei einer Pace, die zwischen der Wettkampfpace eines 10K und eines Halbmarathons liegt. Durchschnittliche Läufer erreichen ihre Laktatschwelle oft bei weit weniger als 90 % ihrer maximalen Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre Laktatschwelle kennen, können Sie ermitteln, wie hart Sie trainieren oder wann Sie sich bei einem Wettkampf mehr anstrengen sollten.

Wenn Sie Ihre Laktatschwellen-Herzfrequenz bereits kennen, können Sie sie in den Benutzerprofil-Einstellungen eingeben (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 112).Mit der Funktion **Automatische Erkennung** können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen.

Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit

Die Uhr kann basierend auf Herzfrequenzdaten und der VO2max-Berechnung eine Echtzeit-Staminaberechnung durchführen (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 64).

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie .
3. Wählen Sie eine Lauf- oder Radfahraktivität.
4. Blättern Sie nach unten.
5. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
6. Wählen Sie **Datenseiten** > **Neu hinzufügen** > **Stamina**.
   HINWEIS: Sie können die Reihenfolge der Datenseiten ändern und das primäre Staminadatenfeld bearbeiten (optional).
7. Starten Sie die Aktivität (*Starten von Aktivitäten*, Seite 28).
8. Blättern Sie zur Datenseite.



1	Primäres Staminadatenfeld. Zeigt den aktuellen Staminaprozentsatz, die verbleibende Distanz oder die verbleibende Zeit an.
2	Potenzielle Stamina.
3	Aktuelle Stamina. Rot: Stamina nimmt ab. Orange: Stamina bleibt gleich. Grün: Stamina wird wieder aufgebaut.

Anzeigen der Leistungskurve

Zum Anzeigen Ihrer Leistungskurve müssen Sie in den letzten 90 Tagen eine Tour über mindestens eine Stunde aufgezeichnet und dabei einen Leistungsmesser verwendet haben (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 98).

Sie können Trainings in Ihrem Garmin Connect™ Konto erstellen. Die Leistungskurve zeigt Ihre beibehaltene Leistungsabgabe über Zeit an. Sie können die Leistungskurve für den vorherigen Monat, für drei Monate oder für zwölf Monate anzeigen.

1. Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.
2. Wählen Sie **Leistungsstatistiken** > **Leistungskurve**.

Trainingszustand

Bei den Messwerten handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten unterstützen können. Zum Messen der Werte müssen Sie zwei Wochen lang Aktivitäten durchführen und dabei die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder einen kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden. Zum Messen der Radfahrleistung sind ein Herzfrequenz-Brustgurt und ein Leistungsmesser erforderlich. Wenn die Uhr anfänglich Ihre Leistung erst kennenlernt, haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Werte ungenau sind.

Diese Prognosen werden von Garmin Human Performance Lab™ bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/performance-data/running.



Trainingszustand: Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihre Kondition und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der VO2max, der akuten Belastung und des HFV-Status über einen längeren Zeitraum.

VO2max: Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 64). Die Uhr zeigt VO2max-Werte an, die in Bezug auf Hitze und Höhe korrigiert wurden, wenn Sie sich an Umgebungen mit hoher Hitze oder an große Höhe akklimatisieren (*Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe*, Seite 75).

HFV: Die HFV ist Ihr Herzfrequenzvariabilitäts-Status der letzten sieben Tage (*Herzfrequenzvariabilitäts-Status*, Seite 66).

Akute Belastung: Die akute Belastung ist eine gewichtete Summe Ihrer kürzlich ermittelten Trainingsbelastungswerte, einschließlich Länge und Intensität des Trainings. (*Akute Belastung*, Seite 71).

Trainingsbelastungsfokus: Die Uhr analysiert die Trainingsbelastung und stuft sie basierend auf der Intensität und der Struktur der einzelnen aufgezeichneten Aktivitäten in verschiedene Kategorien ein. Der Trainingsbelastungsfokus umfasst die pro Kategorie angesammelte Gesamtbelastung sowie den Fokus des Trainings. Die Uhr zeigt die Belastungsverteilung der letzten 4 Wochen an (*Trainingsbelastungsfokus*, Seite 71).

Erholungszeit: Die Erholungszeit gibt an, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können (*Erholungszeit*, Seite 74).

Trainingszustandslevel

Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der VO2max, der akuten Belastung und des HFV-Status über einen längeren Zeitraum. Verwenden Sie den Trainingszustand, um zukünftige Trainingseinheiten zu planen und Ihren Fitnesslevel weiterhin zu verbessern.

Kein Zustand: Sie müssen im Laufe von zwei Wochen mehrere Aktivitäten mit VO2max-Berechnungen vom Laufen oder Radfahren aufzeichnen, damit die Smartwatch den Trainingszustand ermitteln kann.

Formverlust: Ihre Trainingsroutine ist unterbrochen oder Sie trainieren seit mindestens einer Woche deutlich weniger als normal. Ein Formverlust bedeutet, dass Sie Ihren Fitnesslevel nicht beibehalten können. Versuchen Sie, die Trainingsbelastung zu erhöhen, um Verbesserungen festzustellen.

Erholung: Die geringere Trainingsbelastung ermöglicht es Ihrem Körper, sich zu erholen. Dies ist sehr wichtig, wenn Sie über einen längeren Zeitraum hart trainieren. Erhöhen Sie die Trainingsbelastung wieder, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.

Formerhalt: Die aktuelle Trainingsbelastung ist ausreichend, um den Fitnesslevel beizubehalten. Wenn Sie sich verbessern möchten, ergänzen Sie Ihr Training durch andere Aktivitäten oder steigern Sie das Trainingsvolumen.

Formaufbau: Die aktuelle Trainingsbelastung trägt zur Verbesserung Ihres Fitnesslevels und Ihrer Leistung bei. Bauen Sie Erholungszeiten in das Training ein, um den Fitnesslevel beizubehalten.

Höchstform: Sie sind ausgezeichnet auf Wettkämpfe vorbereitet. Die vor Kurzem reduzierte Trainingsbelastung ermöglicht es Ihrem Körper, sich zu erholen und ein vorheriges Training auszugleichen. Hierfür ist eine Planung erforderlich, da dieser optimale Zustand nur für eine kurze Zeit aufrechterhalten werden kann.

Überbelastung: Die Trainingsbelastung ist sehr hoch und kontraproduktiv. Ihr Körper muss sich erholen. Geben Sie sich Zeit zum Erholen, indem Sie ein leichteres Training in Ihren Trainingsplan aufnehmen.

Unproduktiv: Ihre Trainingsbelastung ist gut, allerdings verschlechtert sich Ihr Fitnesslevel. Konzentrieren Sie sich auf Erholung, Ernährung und Stressbewältigung.

Ermüdet: Das Verhältnis zwischen Erholung und Trainingsbelastung ist nicht ausgewogen. Dies ist normal nach einem harten Training oder einem großen Wettkampf. Eventuell erholt sich Ihr Körper nur schwer. Achten Sie daher auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand.

Tipps zum Abrufen des Trainingszustands

Die Funktion für den Trainingszustand ist von aktualisierten Bewertungen Ihres Fitnesslevels abhängig, darunter mindestens eine VO2max-Berechnung pro Woche (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 64). Bei Indoor-Laufaktivitäten erfolgt keine VO2max-Berechnung, damit der Fitnessleveltrend weiterhin genau bleibt. Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Ultralauf- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivitäten nicht auf die VO2max auswirken soll (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 41).

Versuchen Sie es mit diesen Tipps, um die Funktion für den Trainingszustand optimal zu nutzen.

- Führen Sie mindestens einmal pro Woche ein Lauf- oder Radfahrtraining im Freien mit einem Leistungsmesser durch, wobei die Herzfrequenz mindestens 10 Minuten lang über 70 % der maximalen Herzfrequenz liegen muss.

  Nachdem Sie die Uhr eine oder zwei Wochen lang verwendet haben, sollte der Trainingszustand verfügbar sein.
- Zeichnen Sie alle Fitnessaktivitäten auf dem primären Trainingsgerät auf, damit sich die Smartwatch an Ihre Leistung anpassen kann (*Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten*, Seite 107).
- Tragen Sie die Uhr stets beim Schlafen, um immer einen aktuellen HFV-Status zu erhalten. Wenn Sie einen gültigen HFV-Status haben, können Sie weiterhin einen gültigen Trainingszustand erhalten, auch wenn Sie nicht so viele Aktivitäten mit VO2max-Berechnungen haben.

Akute Belastung

Die akute Belastung ist eine gewichtete Summe Ihrer Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten Tage. Die Anzeige gibt an, ob Ihre aktuelle Belastung niedrig, optimal, hoch oder sehr hoch ist. Der optimale Bereich basiert auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll. Der Bereich ändert sich, wenn sich Ihre Trainingszeit und -intensität erhöhen oder verringern.

Trainingsbelastungsfokus

Zum Maximieren von Verbesserungen der Leistung und der Fitness sollte das Training in drei Kategorien aufgeteilt werden: leicht aerob, hoch aerob, anaerob. Anhand des Trainingsbelastungsfokus können Sie identifizieren, welcher Anteil des Trainings derzeit auf die einzelnen Kategorien entfällt. Außerdem erhalten Sie Trainingsziele. Für den Trainingsbelastungsfokus sind mindestens 7 Tage an Trainingsdaten erforderlich, damit ermittelt werden kann, ob die Trainingsbelastung niedrig, optimal oder hoch ist. Wenn 4 Wochen lang ein Trainingsprotokoll aufgezeichnet wurde, enthält die Trainingsbelastungsberechnung detailliertere Zielinformationen, damit Sie ein ausgewogeneres Verhältnis Ihrer Trainingsaktivitäten erzielen können.

Unter Zielen: Die 4-Wochen-Trainingsbelastung liegt in allen Intensitätskategorien unter der optimalen Belastung.

Leicht aerob zu gering: Versuchen Sie, mehr Aktivitäten mit einer leichten aeroben Beanspruchung in das Training aufzunehmen, um sich zu erholen und einen Ausgleich zu den Aktivitäten mit höherer Intensität zu schaffen.

Hoch aerob zu gering: Versuchen Sie, mehr Aktivitäten mit hoher aerober Beanspruchung in das Training aufzunehmen, um langfristig die Laktatschwelle und die VO2max zu verbessern.

Anaerob zu gering: Versuchen Sie, einige intensivere, anaerobe Aktivitäten in das Training aufzunehmen, um langfristig die Geschwindigkeit und den anaeroben Bereich zu optimieren.

Ausbalanciert: Die Trainingsbelastung ist ausgewogen und liefert insgesamt einen Nutzen für die Fitness, wenn Sie weitertrainieren.

Leicht aerober Fokus: Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus leicht aeroben Aktivitäten zusammen. Damit schaffen Sie eine solide Grundlage und bereiten sich darauf vor, intensivere Trainings durchzuführen.

Hoch aerober Fokus: Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus hoch aeroben Aktivitäten zusammen. Diese Aktivitäten helfen dabei, die Laktatschwelle, die VO2max und die Ausdauer zu verbessern.

Anaerober Fokus: Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus intensiven Aktivitäten zusammen. Dies führt zu einer schnelleren Verbesserung der Fitness, allerdings sollten Sie zum Ausgleich auch leichte aerobe Aktivitäten ausführen.

Über Zielen: Die 4-Wochen-Trainingsbelastung liegt über der optimalen Belastung.

Belastungsverhältnis

Das Belastungsverhältnis ist das Verhältnis zwischen der akuten (kurzfristigen) Trainingsbelastung und der chronischen (langfristigen) Trainingsbelastung. Diese Daten sind nützlich, um Veränderungen der Trainingsbelastung zu beobachten.

Status	Wert	Beschreibung
Kein Zustand	Keine	Das Belastungsverhältnis wird angezeigt, wenn Trainingsdaten von 2 Wochen vorliegen.
Niedrig	Weniger als 0,8	Die kurzfristige Trainingsbelastung ist niedriger als die langfristige Trainingsbelastung.
Optimal	0,8 bis 1,4	Die kurzfristige und langfristige Trainingsbelastung sind ausgeglichen. Der optimale Bereich basiert auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll.
Hoch	1,5 bis 1,9	Die kurzfristige Trainingsbelastung ist höher als die langfristige Trainingsbelastung.
Sehr hoch	2,0 oder höher	Die kurzfristige Trainingsbelastung ist deutlich höher als die langfristige Trainingsbelastung.

Informationen zum Training Effect

Mit dem Training Effect wird die Wirkung von Aktivitäten auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness gemessen. Der Training Effect erhöht sich über die Dauer der Aktivität. Während einer Aktivität steigt der Training Effect-Wert an. Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils und des Trainingsprotokolls, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet. Es gibt sieben unterschiedliche Training Effect-Bezeichnungen zum Beschreiben des Hauptnutzens der Aktivität. Jede Bezeichnung ist farbcodiert und entspricht dem Trainingsbelastungsfokus (*Trainingsbelastungsfokus*, Seite 71). Für jeden Feedbackausdruck, z. B. „Große Auswirkung auf die VO2max“ gibt es in den Garmin Connect™ Aktivitätsdetails eine entsprechende Beschreibung.

Beim aeroben Training Effect wird anhand der Herzfrequenz ermittelt, wie sich die Gesamt-Trainingsintensität auf Ihre aerobe Fitness auswirkt. Außerdem gibt der Wert an, ob das Training Ihren Fitnesslevel beibehalten oder verbessert hat. Die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) des Trainings wird mit einem Wertebereich gleichgesetzt, der Ihren Fitnesslevel und Ihre Trainingsgewohnheiten repräsentiert. Gleichmäßige Trainings mit mäßiger Anstrengung oder Trainings mit längeren Intervallen (> 180 Sekunden) wirken sich positiv auf Ihren aeroben Stoffwechsel aus und führen zu einem besseren aeroben Training Effect.

Beim anaeroben Training Effect werden die Herzfrequenz und die Geschwindigkeit (oder die Leistung) gemessen, um zu ermitteln, wie sich das Training auf Ihre Fähigkeit auswirkt, mit sehr hoher Intensität zu trainieren. Der ausgegebene Wert basiert auf dem anaeroben Anteil der EPOC und dem Aktivitätstyp. Wiederholte Intervalle mit hoher Intensität und einer Dauer von 10 bis 120 Sekunden wirken sich besonders positiv auf Ihre anaerobe Fitness aus und haben einen besseren anaeroben Training Effect.

Sie können einer der Trainingsseiten die Optionen Aerober Training Effect und Anaerober Training Effect als Datenfelder hinzufügen, um die Werte während der Aktivität zu überwachen.

Training Effect	Aerober Nutzen	Anaerober Nutzen
0,0 bis 0,9	Kein Nutzen.	Kein Nutzen.
1,0 bis 1,9	Geringer Nutzen.	Geringer Nutzen.
2,0 bis 2,9	Dient zum Aufrechterhalten der aeroben Fitness.	Dient zum Aufrechterhalten der anaeroben Fitness.
3,0 bis 3,9	Wirkt sich auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich auf die anaerobe Fitness aus.
4,0 bis 4,9	Wirkt sich bedeutend auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich bedeutend auf die anaerobe Fitness aus.
5.0	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.

Die Training Effect-Technologie wird von Garmin Human Performance Lab™ bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/performance-data.

Ausdauerwert

Anhand des Ausdauerwerts können Sie Ihre Gesamtausdauer verstehen, die auf allen mit Herzfrequenzdaten aufgezeichneten Aktivitäten basiert. Sie können Empfehlungen zum Verbessern des Ausdauerwerts anzeigen und die Top-Sportarten, die langfristig zu Ihrem Wert beitragen.

Farbzone	Beschreibung
Pink	Elite
Lila	Überragend
Blau	Experten
Grün	Gut trainiert
Gelb	Trainiert
Orange	Fortgeschritten
Rot	Freizeit

Weitere Informationen finden Sie im Anhang (*Einstufungen des Ausdauerwerts*, Seite 137).

Hill Score

Anhand des Hill Scores können Sie Ihre aktuelle Kapazität für Bergaufläufe basierend auf Trainingsprotokoll und VO2max-Berechnung der letzten zwei Monate verstehen. Die Uhr erkennt bei Lauf-, Geh- oder Wanderaktivitäten im Freien Bergaufsegmente mit einer Steigung ab 2 %. Sie können die Ausdauer am Berg, die Kraft am Berg und langfristige Veränderungen des Hill Scores anzeigen.

Farbzone	Score	Beschreibung
Pink	95 bis 100	Elite
Lila	85 bis 94	Experten
Blau	70 bis 84	Erfahren
Grün	50 bis 69	Trainiert
Orange	25 bis 49	Herausforderer
Rot	1 bis 24	Freizeit

Trainingsbereitschaft

Die Trainingsbereitschaft umfasst einen Wert und eine kurze Nachricht, damit Sie besser ermitteln können, wie bereit Sie jeden Tag für das Training sind. Der Wert wird anhand der folgenden Faktoren fortwährend im Laufe des Tages berechnet und aktualisiert:

- Sleep Score (der letzten Nacht)
- Erholungszeit
- HFV-Status
- Akute Belastung
- Schlafprotokoll (der letzten 3 Nächte)
- Stressprotokoll (der letzten 3 Tage)

Farbzone	Wert	Beschreibung
Lila	95 bis 100	Optimal Bestmöglich
Blau	75 bis 94	Hoch Bereit für Herausforderungen
Grün	50 bis 74	Mäßig Loslegen
Orange	25 bis 49	Niedrig Langsamer angehen lassen
Rot	1 bis 24	Schlecht Ihr Körper muss sich erholen



Rufen Sie Ihr Garmin Connect™ Konto auf, um ein Protokoll der Werte für die Trainingsbereitschaft anzuzeigen.

Erholungszeit

Sie können das Garmin® Gerät mit der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, um anzuzeigen, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können.

Für die empfohlene Erholungszeit wird die VO2max-Berechnung herangezogen. Die Angabe scheint daher anfänglich u. U. ungenau zu sein. Nach ein paar abgeschlossenen Aktivitäten hat sich das Gerät an Ihre Leistung angepasst.

Die Erholungszeit wird sofort nach einer Aktivität angezeigt. Ein Countdown zählt die Zeit herunter, bis es für Sie wieder optimal ist, ein weiteres hartes Training zu beginnen. Im Laufe des Tages aktualisiert das Gerät die Erholungszeit basierend auf Veränderungen in Bezug auf Schlaf, Stress, Entspannung und körperlicher Bewegung.

Erholungsherzfrequenz

Wenn Sie mit der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt trainieren, können Sie nach jeder Aktivität Ihre Erholungsherzfrequenz überprüfen. Die Erholungsherzfrequenz ist die Differenz zwischen Ihrer Herzfrequenz beim Training und Ihrer Herzfrequenz zwei Minuten nach Ende des Trainings. Angenommen, Sie stoppen nach einem typischen Lauftraining den Timer. Sie haben eine Herzfrequenz von 140 Schlägen pro Minute. Nach zwei Minuten ohne Aktivität oder nach zweiminütigem Cool Down haben Sie eine Herzfrequenz von 90 Schlägen pro Minute. Ihre Erholungsherzfrequenz beträgt 50 Schläge pro Minute (140 Minus 90). Bei einigen Studien wurde eine Verbindung zwischen der Erholungsherzfrequenz und einem gesunden Herzen hergestellt. Eine höhere Zahl weist in der Regel auf ein gesünderes Herz hin.

TIPP: Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie zwei Minuten in Ruhe bleiben, während das Gerät die Erholungsherzfrequenz berechnet.

HINWEIS: Die Erholungsherzfrequenz wird nicht für Low-Impact-Aktivitäten wie Yoga berechnet.

Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe

Umweltfaktoren wie hohe Temperaturen und große Höhen wirken sich auf das Training und die Leistung aus. Beispielsweise kann sich das Höhentraining positiv auf Ihre Fitness auswirken, allerdings kann es vorübergehend zu einer Abnahme der VO2max kommen, während Sie sich in großen Höhen befinden. Die Approach® S72 Uhr liefert Akklimatisierungsbenachrichtigungen und Korrekturen der VO2max-Berechnung und des Trainingszustands, wenn die Temperatur über 22 °C (72 °F) liegt und wenn die Höhe über 800 m (2.625 Fuß) liegt. Sehen Sie sich die Hitze- und Höhenakklimatisierung in der Trainingszustandsübersicht an.

HINWEIS: Die Funktion für die Hitzeakklimatisierung ist nur für GPS-Aktivitäten verfügbar. Außerdem werden dafür Wetterdaten vom verbundenen Telefon benötigt.

Running Tolerance

Die Running Tolerance soll Ihnen dabei helfen, die gelaufenen Streckenkilometer zu erhöhen. Dabei werden das Verletzungsrisiko und Leistungssteigerungen gegeneinander abgewogen. In der Running Tolerance-Übersicht auf der Uhr werden die akute biomechanische Belastung des heutigen Tages, die voraussichtlichen Streckenkilometer für die aktuelle Trainingswoche und ein Diagramm der Trends für Running Tolerance und biomechanische Belastung über mehrere Wochen angezeigt.

Biomechanische Belastung (Kilometer oder Meile): Die biomechanische Meile (Entsprechung) ist die Menge der mechanischen Belastung auf Ihren Körper, die beim Laufen 1 Meile auf flacher Strecke mit einfacher Pace (Grundwert) erzeugt wird. Die biomechanische Belastung wird mithilfe verschiedener Faktoren berechnet, beispielsweise Laufintensität, ob Sie bergauf oder bergab laufen und Laufeffizienzdaten. Wenn Sie beispielsweise 5 schwierige Meilen mit Bergen laufen, könnte die biomechanische Belastung 8 betragen. Das entspräche einer tatsächlichen Belastung wie beim Laufen von 8 Meilen am Grundwert. Wenn Sie 3 Meilen langsam und locker laufen, könnte sich daraus eine biomechanische Belastung von 2,5 ergeben.

Akute biomechanische Belastung: Die akute biomechanische Belastung ist ein nützlicher Indikator für Ihre Laufkapazität am jeweiligen Tag im Hinblick auf Ihre wöchentliche Running Tolerance. Die biomechanische Belastung jedes neuen Laufs wird direkt zur akuten biomechanischen Belastung hinzugefügt und der Einfluss dieser Belastung nimmt mit zunehmender Zeit ab.

Wöchentliche biomechanische Belastung: Dieser Wert ist die ungewichtete summierte Belastung der Laufeinheiten für jede Trainingswoche. Sie können die Trainingswoche in den Garmin Connect™ Einstellungen einrichten. Für die aktuelle Trainingswoche wird angezeigt, wie die Belastung im Laufe der Woche zunimmt. Der Wert dient auch als Basis für die wöchentliche historische Ansicht der biomechanischen Belastung und der Running Tolerance.

Tolerance: Die Tolerance gibt die maximale akute Belastung an, die Ihr Körper basierend auf Ihrem Laufprotokoll verkraften kann. Der Wert ist personalisiert und wird am Anfang jeder Trainingswoche entsprechend einer wissenschaftlich basierten Interpretation Ihres kürzlichen und langfristigen Laufprotokolls angepasst. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/performance-data/running.

Informationen zu den Ergebnissen: Im Gegensatz zum lockeren Joggen werden beim schnellen Laufen höhere Bodenreaktionskräfte produziert und der Körper wird stärker belastet. Die Auswirkungen von Gehsegmenten während einer Laufeinheit sind nur halb so groß wie beim normalen Laufen. Im Laufaktivitätsprotokoll können Sie sich in einem Diagramm eine Gegenüberstellung der tatsächlich zurückgelegten Kilometer und der biomechanischen Belastung ansehen. Ein gesunder Ansatz beim Laufen kombiniert immer Körperbewusstsein mit Daten.

Verlauf

Das Protokoll enthält Angaben zu Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, Durchschnittspace oder -geschwindigkeit, Runden sowie Informationen von optionalen Sensoren.

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

Verwenden des Protokolls

Das Protokoll enthält gespeicherte Aktivitätsdaten, Rekorde und Gesamtwerte.

1. Wählen Sie eine Option:
   - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
   - Drücken Sie auf dem Displaydesign .
   - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.
2. Wählen Sie **Protokoll**.

   Es wird ein Balkendiagramm Ihrer kürzlichen Aktivitäten angezeigt.
3. Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Grafikoptionen**, um den Zeitraum für das Balkendiagramm zu ändern.
   - Wählen Sie **Rekorde**, um persönliche Rekorde nach Sportart anzuzeigen (*Persönliche Rekorde*, Seite 77).
   - Wählen Sie **Gesamt**, um eine Wochen- oder Monatsübersicht anzuzeigen (*Anzeigen von Gesamtwerten*, Seite 78).
5. Drücken Sie , um zum Balkendiagramm zurückzukehren.
6. Blättern Sie nach unten, um das Aktivitätenprotokoll anzuzeigen.
7. Wählen Sie eine Aktivität aus.
8. Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.

Multisport-Protokoll

Das Gerät speichert die Multisport-Gesamtübersicht der Aktivität, darunter Gesamtdaten zu Distanz, Zeit, Kalorienverbrauch sowie Daten von optionalem Zubehör. Das Gerät speichert auch die Aktivitätsdaten für jedes einzelne Sportsegment und jeden Übergang, damit Sie ähnliche Trainingsaktivitäten vergleichen und sich ansehen können, wie schnell Ihre Übergänge sind. Das Übergangsprotokoll enthält Angaben zu Distanz, Zeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Kalorienverbrauch.

Persönliche Rekorde

Wenn Sie eine Aktivität abschließen, werden auf der Uhr neue persönliche Rekorde angezeigt, die Sie während der Aktivität aufgestellt haben. Zu den persönlichen Rekorden zählen u. a. die schnellste Zeit über mehrere normale Wettkampfdistanzen, das höchste Gewicht bei Krafttrainingsaktivitäten für die wichtigsten Bewegungen und die längste Strecke beim Laufen, Radfahren oder Schwimmen.

HINWEIS: Beim Radfahren umfassen persönliche Rekorde auch den größten Anstieg und die beste Watt-Leistung (Leistungsmesser erforderlich).

Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

1. Wählen Sie eine Option:
   - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
   - Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste .
   - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.
2. Wählen Sie **Protokoll**.
3. Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.
4. Wählen Sie **Rekorde**.
5. Wählen Sie eine Sportart.
6. Wählen Sie einen Rekord.
7. Wählen Sie **Rekord anzeigen**.

Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

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

1. Wählen Sie eine Option:
   - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

- Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste .
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.

2 Wählen Sie **Protokoll**.
3 Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.
4 Wählen Sie **Rekorde**.
5 Wählen Sie eine Sportart.
6 Wählen Sie einen Rekord, der wiederhergestellt werden soll.
7 Wählen Sie **Zurück** > ✔.
HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen persönlicher Rekorde

1 Wählen Sie eine Option:
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.

2 Wählen Sie **Protokoll**.
3 Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.
4 Wählen Sie **Rekorde**.
5 Wählen Sie eine Sportart.
6 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie einen Rekord und anschließend **Rekord löschen** > ✔, um einen Rekord zu löschen.
- Wählen Sie **Alle Rekorde löschen** > ✔, um alle Rekorde für die Sportart zu löschen.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Anzeigen von Gesamtwerten

Sie können sich Gesamtwerte für Distanz und Zeit anzeigen lassen, die auf der Uhr gespeichert wurden.

1 Wählen Sie eine Option:
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.

2 Wählen Sie **Protokoll**.
3 Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.
4 Wählen Sie **Gesamt**.
5 Wählen Sie eine Aktivität aus.
6 Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche Gesamtwerte anzuzeigen.

Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme

Drücken Sie auf dem Displaydesign und wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarme**.

Smart Notifications: Passt die auf der Uhr angezeigten Smart Notifications an (*Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen*, Seite 102).

Fitness: Passt die auf der Uhr angezeigten Gesundheits- und Wellnessalarme an (*Gesundheits- und Wellnessalarme*, Seite 79).

Berichteinstellungen: Aktiviert Berichte und passt die Daten und das Design des Berichts an. Sie können **Morgenbericht** wählen, um tägliche Nachrichten im Morgenbericht zu erstellen und zu bearbeiten (*Anpassen des Morgenberichts*, Seite 80). Sie können **Abendbericht** wählen, um den Zeitplan für den Abendbericht einzurichten (*Anpassen des Abendberichts*, Seite 80). Sie können **Design wählen** auswählen, um das Hintergrunddesign für die Berichte anzupassen.

Systemalarme: Richtet Alarme für Zeit (*Einrichten von Zeit-Alarmen*, Seite 80), Barometer (*Einrichten einer Unwetterwarnung*, Seite 80) oder Smartphone-Verbindung ein (*Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen*, Seite 81).

Mitteilungszentrale: Aktiviert die Mitteilungszentrale zum Anzeigen neuer Benachrichtigungen (*Anzeigen von Benachrichtigungen*, Seite 103).

Gesundheits- und Wellnessalarme

Drücken Sie auf dem Displaydesign und wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarme** > **Fitness**.

Tagesübersicht: Eine Body Battery™ Tagesübersicht wird einige Stunden vor der Schlafenszeit angezeigt. Die Tagesübersicht gibt Aufschluss darüber, wie sich der tägliche Stress und die täglichen Aktivitäten auf die Body Battery Reserven ausgewirkt haben (*Body Battery™*, Seite 50).

Stressalarme: Benachrichtigt Sie, wenn stressreiche Zeiten die Body Battery Reserven abgebaut haben.

Erholungsalarme: Benachrichtigt Sie, wenn Sie eine ruhige Zeit hatten und wie sich dies auf die Body Battery Reserven ausgewirkt hat.

Alarme für abnormale Herzfrequenz: Benachrichtigt Sie, wenn Ihre Herzfrequenz einen Zielwert über- oder unterschreitet (*Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz*, Seite 79).

Jetlag-Ratgeber: Bietet Ratschläge zu Jetlag-Symptomen für eine Reise, beispielsweise Empfehlungen zu Schlaf und Sport (*Verwenden des Jetlag-Ratgebers*, Seite 51).

Inaktivitätsalarm: Erinnert Sie daran, sich zu bewegen (*Anpassen von Inaktivitätsalarmen*, Seite 80).

Zielalarme: Benachrichtigt Sie, wenn Sie das Tagesziel Schritte, das Tagesziel für hochgestiegene Stockwerke und das Wochenziel für Intensitätsminuten erreichen.

Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz

⚠ ACHTUNG

Bei dieser Funktion werden Sie nur informiert, wenn die Herzfrequenz nach mindestens zehn Minuten der Inaktivität eine bestimmte, vom Benutzer ausgewählte Anzahl von Schlägen pro Minute über- oder unterschreitet. Diese Funktion informiert Sie nicht, wenn Ihre Herzfrequenz während der Schlafenszeiten, die Sie in der Garmin Connect™ App ausgewählt haben, unter den ausgewählten Schwellenwert sinkt. Diese Funktion informiert Sie nicht über potenzielle Herzerkrankungen und dient nicht zur Behandlung oder Diagnose von Erkrankungen oder Krankheiten. Halten Sie sich bezüglich Herzproblemen stets an die Anweisungen Ihres Arztes.

Sie können den Schwellenwert für die Herzfrequenz einrichten.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarme** > **Fitness** > **Alarme für abnormale Herzfrequenz**.
3. Wählen Sie **Oberer Alarm** oder **Unterer Alarm**.
4. Richten Sie den Schwellenwert für die Herzfrequenz ein.

Jedes Mal, wenn die Herzfrequenz den Schwellenwert über- oder unterschreitet, wird eine Meldung angezeigt und die Smartwatch vibriert.

Inaktivitätsalarm

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität wird eine Meldung angezeigt. Die Uhr gibt zudem einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind.

Anpassen von Inaktivitätsalarmen

1 Drücken Sie .
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarme** > **Fitness** > **Inaktivitätsalarm** > **Ein**.

Morgenbericht

Die Uhr zeigt basierend auf Ihrer normalen Aufstehzeit einen Morgenbericht an. Blättern Sie durch den Bericht, der Informationen zu Wetter und Schlaf, den Herzfrequenzvariabilitäts-Status über Nacht und mehr enthält (*Anpassen des Morgenberichts*, Seite 80).

Anpassen des Morgenberichts

HINWEIS: Sie können diese Einstellungen auf der Uhr oder in Ihrem Garmin Connect™ Konto anpassen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarme** > **Berichteinstellungen** > **Morgenbericht**.
3 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Bericht anzeigen**, um den Morgenbericht zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Bericht bearbeiten**, um die Reihenfolge und die Art der Daten anzupassen, die im Morgenbericht aufgeführt werden.
- Wählen Sie **Tägliche Nachrichten anpassen** > **Nachrichten bearbeiten**, um eigene Nachrichten zu schreiben und dem Morgenbericht hinzuzufügen.

Abendbericht

Vor der Schlafenszeit wird auf der Uhr ein Abendbericht angezeigt. Durchblättern Sie den Bericht, der Body Battery™ Details, das Training und das Wetter des nächsten Tages, Empfehlungen vom Schlafcoach u.v.m. enthält (*Anpassen des Abendberichts*, Seite 80).

Anpassen des Abendberichts

HINWEIS: Sie können diese Einstellungen auf der Uhr oder in Ihrem Garmin Connect™ Konto anpassen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarme** > **Berichteinstellungen** > **Abendbericht**.
3 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Bericht anzeigen**, um den Abendbericht zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Bericht bearbeiten**, um die Reihenfolge und die Art der Daten anzupassen, die im Abendbericht aufgeführt werden.
- Wählen Sie **Schlafvorschlag**, um den Schlafvorschlag im Abendbericht zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Bericht planen**, um den Zeitraum zwischen der Anzeige des Berichts und dem Einschlafen festzulegen.

Einrichten von Zeit-Alarmen

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarme** > **Systemalarme** > **Zeit**.
3 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Bis Sonnenuntergang** > **Status** > **Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenuntergang ertönt.
- Wählen Sie **Bis Sonnenaufgang** > **Status** > **Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang ertönt.
- Wählen Sie **Stündlicher Alarm** > **Ein**.

Einrichten einer Unwetterwarnung

⚠ WARNUNG

Dieser Alarm dient lediglich der Information und soll nicht als Hauptquelle zum Verfolgen von Wetteränderungen dienen. Sie sind dafür verantwortlich, Wetterberichte und -bedingungen zu überprüfen, auf die Umgebung zu achten und sich sicher zu verhalten, insbesondere bei Unwettern. Die Nichteinhaltung dieser Warnung könnte zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarme** > **Systemalarme** > **Barometer** > **Unwetter warnung**.

3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Status**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
   - Wählen Sie **Kompasskalibrierung**, um die Rate der Änderung des barometrischen Drucks zu aktualisieren, bei der eine Unwetterwarnung ausgegeben wird.

Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen

Sie können die Uhr so einrichten, dass Sie gewarnt werden, wenn das gekoppelte Smartphone eine Verbindung über die Bluetooth® Technologie herstellt oder die Verbindung trennt.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarme** > **Systemalarme** > **Telefon**.

Ton- und Vibrationseinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste und wählen Sie **Einstellungen** > **Ton und Vibration**. Sie können diese Einstellungen auch für andere Situationen anpassen, beispielsweise für Schlaf und Aktivitäten (*Fokusmodi*, Seite 110).

Lautlos-Modus: Wählen Sie die Option, um alle Töne zu deaktivieren.

Alarmlautstärke: Passen Sie die Lautstärke für Alarme mithilfe des Schiebereglers an.

Warntöne: Gibt einen Ton für Alarme aus.

Klingelton: Gibt einen Ton aus, wenn Sie eine Taste drücken.

Vibration: Richtet Vibrationen der Uhr für Alarme und Tastenbetätigungen ein.

Display- und Helligkeitseinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign und wählen Sie **Einstellungen** > **Display und Helligkeit**.

Helligkeit: Richtet die Helligkeitsstufe des Displays ein.

Fortwährend eingeschaltetes Display: Legt fest, dass die Displaydesigndaten immer zu sehen sind und die Helligkeit sowie der Hintergrund reduziert werden. Diese Option wirkt sich auf die Nutzungsdauer von Akku und Display aus (*Informationen zum AMOLED-Display*, Seite 132).

Textgröße: Passt die Größe des auf dem Display angezeigten Textes an.

Farbwechsel: Zeigt das Display in Rot-, Grün- oder Orangetönen an, sodass Sie die Uhr bei schwachen Lichtverhältnissen verwenden und Ihre Nachtsicht behalten oder die Augenbelastung reduzieren können. Wählen Sie **Modus** > **Blaulichtfilter**, um den Blauanteil des Lichts zu reduzieren, der von der Uhr ausgestrahlt wird. Wählen Sie **Plan**, um den Zeitpunkt der Filter einzurichten, beispielsweise **Vor dem Einschlafen**.

Bei Alarm aktivieren: Aktiviert das Display, wenn Sie eine Benachrichtigung oder einen Alarm erhalten.

Bei Geste aktivieren: Schaltet das Display ein, wenn Sie den Arm heben, um auf das Handgelenk zu blicken.

Zeitlimit: Richtet die Zeitdauer ein, bevor sich das Display ausschaltet.

Touchscreen-Sperre: Sperrt das Display, um unbeabsichtigte Eingaben zu vermeiden. Wenn diese Option aktiviert ist, müssen Sie von oben nach unten über das Display streichen, um den Touchscreen zu entsperren.

Fitnesseinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste und wählen Sie **Einstellungen** > **Fitness**.

Herzfrequenz am Handgelenk: Passt die Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk an (*Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk*, Seite 85).

Pulsoximeter: Legt den Pulsoximetermodus fest (*Einrichten des Pulsoximetermodus*, Seite 86).

Move IQ: Aktiviert Move IQ® Ereignisse. Wenn Ihre Bewegungen bekannten Trainingsmustern entsprechen, erkennt die Move IQ Funktion das Ereignis automatisch und zeigt es in der Zeitleiste an. Die Move IQ Ereignisse enthalten den Aktivitätstyp und die Dauer, sind allerdings nicht in der Aktivitätsliste oder im Newsfeed zu sehen. Erhöhen Sie den Detailgrad und die Genauigkeit, indem Sie auf dem Gerät eine Aktivität mit Zeitangabe aufzeichnen.

Herzfrequenz am Handgelenk

Die Uhr misst die Herzfrequenz am Handgelenk. Außerdem können Sie die Herzfrequenzdaten in der Herzfrequenzübersicht anzeigen (*Anzeigen von Übersichten*, Seite 49).

Die Uhr ist auch mit Herzfrequenz-Brustgurten kompatibel. Wenn beim Starten einer Aktivität sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt verfügbar sind, verwendet die Uhr die Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt.

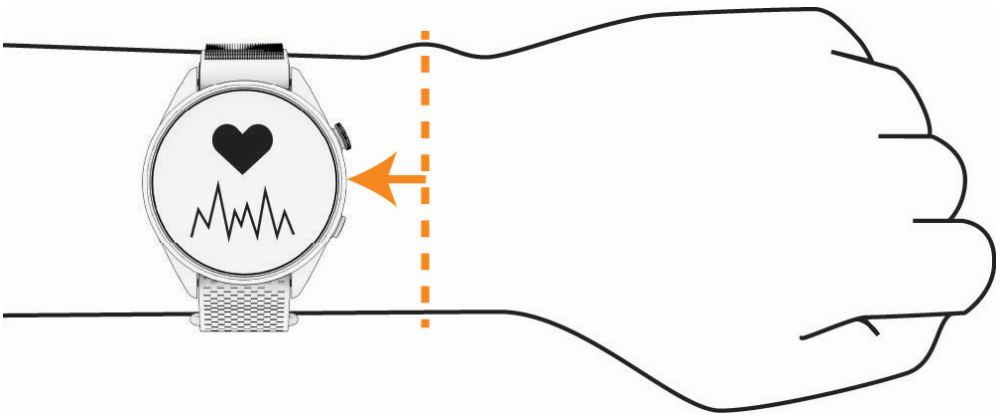
Tragen der Uhr

⚠ ACHTUNG

Bei einigen Benutzern kann es nach einer längeren Verwendung der Uhr zu Hautirritationen kommen. Dies gilt insbesondere für Benutzer mit einer empfindlichen Haut oder Allergien. Falls Sie Hautirritationen bemerken, nehmen Sie die Uhr ab und lassen Sie die Haut abheilen. Stellen Sie zum Vermeiden von Hautirritationen sicher, dass die Uhr sauber und trocken ist, und tragen Sie sie nicht zu fest am Handgelenk. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/fitandcare.

- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks.

  HINWEIS: Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein. Sie erhalten genauere Herzfrequenzdaten, wenn sich die Uhr während des Laufens oder des Trainings nicht bewegt. Damit Sie Pulsoximeterwerte erhalten, sollten Sie sich nicht bewegen.



  HINWEIS: Der optische Sensor befindet sich auf der Rückseite der Uhr.
- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten*, Seite 84.
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten*, Seite 87.
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter **garmin.com/ataccuracy** verfügbar.
- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter **garmin.com/fitandcare**.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps. Weitere Informationen zum Herzfrequenzsensor finden Sie unter garmin.com/heartrate.

- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie die Uhr anlegen.
- Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite der Uhr.
- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks. Die Uhr 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 die Uhr nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste und wählen Sie **Einstellungen** > **Fitness** > **Herzfrequenz am Handgelenk**.

Status: Aktiviert den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk. Standardmäßig ist die Option Automatisch ausgewählt, sodass automatisch der Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk verwendet wird, sofern Sie nicht einen externen Herzfrequenzsensor koppeln.

HINWEIS: Wenn Sie den Sensor für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk deaktivieren, wird auch gleichzeitig der Sensor für die Pulsoximetermessung am Handgelenk deaktiviert. Sie können über die Pulsoximeterübersicht eine manuelle Messung vornehmen.

Quellenwahl: Wählt die beste Quelle für Herzfrequenzdaten, wenn Sie die Uhr und einen externen Herzfrequenz-Brustgurt tragen. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Herzfrequenz senden: Sendet die Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät (*Senden von Herzfrequenzdaten*, Seite 85).

Senden von Herzfrequenzdaten

Sie können die Herzfrequenzdaten von der Uhr senden und auf gekoppelten Geräten anzeigen. Das Senden von Herzfrequenzdaten verkürzt die Akkulaufzeit.

TIPP: Sie können die Aktivitätseinstellungen so anpassen, dass die Herzfrequenz beim Starten einer Aktivität automatisch gesendet wird (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 41). Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an einen Edge® Fahrradcomputer senden.

1. Wählen Sie eine Option:
   - Drücken Sie und wählen Sie **Einstellungen** > **Fitness** > **Herzfrequenz am Handgelenk** > **Herzfrequenz senden**.
   - Halten Sie gedrückt, um das Steuerungsmenü zu öffnen, und wählen Sie .

     HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 54).
2. Drücken Sie .

   Die Uhr sendet jetzt die Herzfrequenzdaten.
3. Koppeln Sie die Uhr mit dem kompatiblen Gerät.

   HINWEIS: Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin® fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.
4. Drücken Sie , um das Senden der Herzfrequenzdaten zu stoppen.

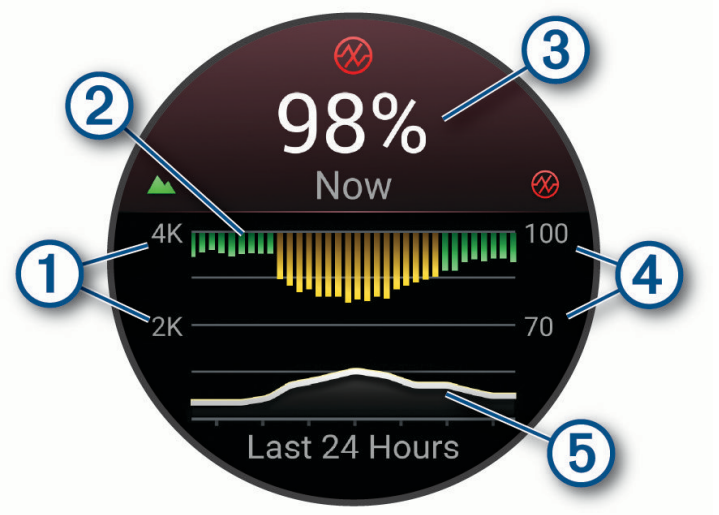
Pulsoximeter

Die Uhr ist mit einem Pulsoximeter am Handgelenk ausgestattet, um die periphere Sauerstoffsättigung Ihres Bluts (SpO2) zu berechnen. Mit zunehmender Höhe kann der Sauerstoffgehalt Ihres Bluts abnehmen. Wenn Sie Ihre Sauerstoffsättigung kennen, können Sie besser ermitteln, wie sich Ihr Körper bei Alpinsportarten und Expeditionen an große Höhen anpasst.

Sie können manuell eine Pulsoximetermessung starten, indem Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen (*Erhalt von Pulsoximeterdaten*, Seite 86). Außerdem können Sie eine ganztägige Messung aktivieren (*Einrichten des Pulsoximetermodus*, Seite 86). Wenn Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen, während Sie sich nicht fortbewegen, analysiert die Uhr die Sauerstoffsättigung und die Höhe über dem Meeresspiegel. Das Höhenprofil ist ein Anhaltspunkt dafür, wie sich die Pulsoximeterdaten relativ zur Höhe ändern.

Auf der Uhr werden die Pulsoximeterdaten als Prozentsatz der Sauerstoffsättigung und farbig in der Grafik angezeigt. In Ihrem Garmin Connect™ Konto können Sie zusätzliche Details zu den Pulsoximeterdaten anzeigen, u. a. Trends über mehrere Tage.

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Pulsoximetermessung finden Sie unter garmin.com/ataccuracy.



1	Der Höhenmaßstab.
2	Eine Grafik der durchschnittlichen Werte der Sauerstoffsättigung der letzten 24 Stunden.
3	Der aktuelle Wert der Sauerstoffsättigung.
4	Die Skala für den Prozentsatz der Sauerstoffsättigung.
5	Eine Grafik der Höhenmesswerte der letzten 24 Stunden.

Erhalt von Pulsoximeterdaten

Sie können manuell eine Pulsoximetermessung starten, indem Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen. In der Übersicht werden der aktuelle Prozentsatz der Sauerstoffsättigung, eine Grafik der stündlichen Durchschnittswerte der letzten 24 Stunden und eine Grafik Ihrer Höhe über dem Meeresspiegel der letzten 24 Stunden angezeigt.

HINWEIS: Wenn Sie die Pulsoximeterübersicht zum ersten Mal anzeigen, muss die Uhr zum Ermitteln der Höhe Satellitensignale erfassen. Sie sollten nach draußen gehen und warten, bis die Uhr Satellitensignale empfangen hat.

1. Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.
2. Blättern Sie zur Pulsoximeterübersicht.
3. Wählen Sie die Pulsoximeterübersicht.

   Die Uhr beginnt mit einer Pulsoximetermessung.
4. Bewegen Sie sich ca. 30 Sekunden nicht.

   HINWEIS: Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird anstatt einer Prozentangabe eine Meldung angezeigt. Sie können die Messung erneut überprüfen, wenn Sie mehrere Minuten lang inaktiv waren. Sie erhalten die besten Ergebnisse, wenn Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens halten, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
5. Blättern Sie nach unten, um eine Grafik der Pulsoximeterwerte der letzten sieben Tage anzuzeigen.

Einrichten des Pulsoximetermodus

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Fitness** > **Pulsoximeter**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Den ganzen Tag**, um Messungen zu aktivieren, während Sie im Laufe des Tages inaktiv sind.

     HINWEIS: Wenn Sie den Modus **Den ganzen Tag** aktivieren, verkürzt sich die Akku-Laufzeit.
   - Wählen Sie **Beim Schlafen**, um fortwährende Messungen während des Schlafens zu aktivieren.

     HINWEIS: Ungewöhnliche Schlafpositionen können zu ungewöhnlich niedrigen Schlaf-SpO2-Werten führen.
   - Wählen Sie **Bei Bedarf**, um automatische Messungen zu deaktivieren.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten

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

- Bewegen Sie sich nicht, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks. Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Halten Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Verwenden Sie ein Silikon- oder Nylonarmband.
- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie die Uhr anlegen.
- Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den optischen Sensor auf der Rückseite der Uhr.
- Spülen Sie die Uhr nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Automatisches Ziel

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

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

Intensitätsminuten

Organisationen wie 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.

Die Uhr 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). Die Uhr 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

Die Approach® S72 Uhr berechnet Intensitätsminuten durch den Vergleich Ihrer Herzfrequenz mit Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe. Wenn die Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet die Uhr 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.
- Tragen Sie die Uhr am Tag und in der Nacht, um möglichst genaue Daten für die Herzfrequenz in Ruhe zu erhalten.

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt die Uhr automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in der Garmin Connect™ App oder in den Uhreinstellungen einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Der Schlafcoach liefert Empfehlungen zum Schlafbedürfnis basierend auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, der circadianen Rhythmik, dem HFV-Status und Nickerchen (*Übersichten*, Seite 47). Nickerchen werden den Schlafstatistiken hinzugefügt und können sich auch auf die Erholung auswirken. Sie können sich detaillierte Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

HINWEIS: Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarme bleiben allerdings weiterhin aktiviert (*Verwenden des DND-Modus*, Seite 55).

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

1. Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
2. Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten in Ihr Garmin Connect™ Konto hoch (*Verwenden der Garmin Connect™ App*, Seite 107).

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

   Sie können Schlafdaten, einschließlich Nickerchen, auf der Approach® S72 Uhr anzeigen (*Übersichten*, Seite 47).

Karte

Auf der Uhr können verschiedene Arten von Garmin® Kartendaten angezeigt werden, darunter topografische Konturen, Points of Interest in der Nähe, Skikarten und Golfplätze. Mit dem Kartenmanager können Sie zusätzliche Karten herunterladen oder den Kartenspeicher verwalten.

Zusätzliche Kartendaten oder Informationen zur Kompatibilität sind unter garmin.com/maps erhältlich.

▲ kennzeichnet die aktuelle Position auf der Karte. Wenn Sie zu einem Ziel navigieren, wird die Route auf der Karte mit einer Linie gekennzeichnet.

Anzeigen der Karte

1. Wählen Sie eine Option, um die Karte zu öffnen:
   - Drücken Sie ⌚ und wählen Sie **Karte**, um die Karte anzuzeigen, ohne eine Aktivität zu starten.
   - Gehen Sie nach draußen, starten Sie eine GPS-Aktivität (*Starten von Aktivitäten*, Seite 28) und blättern Sie zur Kartenseite.
2. Warten Sie bei Bedarf, während die Uhr Satelliten erfasst.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Zum Verwenden des Touchscreens tippen Sie auf die Karte und verschieben dann das Fadenkreuz, um es zu positionieren.
   - Zum Vergrößern und Verkleinern ziehen Sie den Finger an der rechten Kante der Karte nach oben und unten.
   - Zum Verlassen der Karte wählen Sie ✕.

Speichern oder Navigieren zu einer Position auf der Karte

Sie können eine beliebige Position auf der Karte auswählen. Sie können die Position speichern oder dorthin navigieren.

1. Wählen Sie auf der Karte eine Option:
   - Zum Verwenden des Touchscreens tippen Sie auf die Karte und positionieren das Fadenkreuz.
   - Zum Vergrößern und Verkleinern ziehen Sie den Finger an der rechten Kante der Karte nach oben und unten.
2. Tippen Sie auf die Position oder die Koordinaten unten auf der Seite, um den vom Fadenkreuz angegebenen Punkt auszuwählen.
3. Wählen Sie bei Bedarf einen Point of Interest in der Nähe aus.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Los**, um mit der Navigation zur Position zu beginnen.
   - Wählen Sie **Position speichern**, um die Position zu speichern.
   - Wählen Sie **Überprüfen**, um Informationen zur Position anzuzeigen.

Verfolgen Ihrer Position auf der Karte

Sie können Ihre Position auf der Karte verfolgen und eine Tracking-Aktivität starten.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Karte**.
3. Drücken Sie ⌚.
4. Wählen Sie **Tracking starten**.
   Der Aktivitäten-Timer wird gestartet und Ihre Position und die Tracklinie werden auf der Karte angezeigt.
5. Drücken Sie ⌚ und wählen Sie **Tracking beenden**, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen (*Beenden von Aktivitäten*, Seite 28).

Karteneinstellungen

Sie können anpassen, wie die Karte in der Karten-App und auf Datenseiten angezeigt wird.

HINWEIS: Bei Bedarf können Sie die Karteneinstellungen für bestimmte Aktivitäten anpassen, anstatt die Systemeinstellungen zu verwenden (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 41).

Drücken Sie auf dem Displaydesign ⌚ und wählen Sie **Einstellungen** > **Karte und Navigation**.

Kartenmanager: Zeigt die heruntergeladenen Kartenversionen an und ermöglicht es Ihnen, zusätzliche Karten herunterzuladen (*Verwalten von Karten*, Seite 89).

Dunkler Modus: Richtet die Kartenfarben für die Verwendung mit einem weißen oder schwarzen Hintergrund für die Anzeige am Tag oder in der Nacht ein. Bei der Option Automatisch werden die Kartenfarben basierend auf der Uhrzeit angepasst.

Seekarteneinstellungen: Aktiviert die Seekarte bei der Anzeige von Marinedaten und richtet die Kartensymbole im Marinemodus ein (*Seekarteneinstellungen*, Seite 89).

Hoher Kontrast: Richtet die Karte so ein, dass Daten mit einem höheren Kontrast angezeigt werden, um die Lesbarkeit in schwierigen Umgebungen zu erhöhen.

Ausrichtung: Legt die Ausrichtung der Karte fest. Mit Norden oben wird Norden immer am oberen Seitenrand angezeigt. Mit In Bewegungsrichtung wird die aktuelle Bewegungsrichtung am oberen Seitenrand angezeigt.

Auto-Zoom: Wählt automatisch den Zoom-Maßstab zur optimalen Benutzung der Karte aus. Wenn die Funktion deaktiviert ist, müssen Sie die Ansicht manuell vergrößern oder verkleinern.

Auf Straße zeigen: Fixiert das Positionssymbol, mit dem Ihre Position auf der Karte gekennzeichnet ist, auf der nächstgelegenen Straße.

Detailgrad: Stellt die Menge der Details ein, die auf der Karte angezeigt werden sollen. Je detaillierter die Karte, desto länger dauert es, sie zu laden und anzuzeigen.

Seekarteneinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign und wählen Sie **Einstellungen** > **Karte und Navigation** > **Seekarteneinstellungen**

Seekartenmodus: Aktiviert die nautische Karte, wenn Marinedaten angezeigt werden. Mit dieser Option werden verschiedene Kartenmerkmale in unterschiedlichen Farben angezeigt, damit Marinedaten einfacher zu lesen sind und die Karte in ihrer Darstellung Papierkarten ähnelt.

Symbolsatz: Richtet die Kartensymbole im Marinemodus ein. Bei Auswahl von NOAA werden die Kartensymbole der National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA®) angezeigt. Bei Auswahl von International werden die Kartensymbole der International Association of Lighthouse Authorities (IALA) angezeigt.

Verwalten von Karten

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Karte und Navigation** > **Kartenmanager**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Outdoor Maps+**, um Premium-Karten herunterzuladen und Ihr Outdoor Maps+-Abonnement für dieses Gerät zu aktivieren (*Herunterladen von Karten mit Outdoor Maps+*, Seite 89).
   - Wählen Sie **TopoActive-Karten**, um TopoActive Karten herunterzuladen (*Herunterladen von TopoActive Karten*, Seite 90).
   - Wählen Sie **Golfkarten**, um Informationen zu vorinstallierten Strecken anzuzeigen oder Luftaufnahmen herunterzuladen (*Verwalten von Golfkarten*, Seite 90).

Herunterladen von Karten mit Outdoor Maps+

Zum Herunterladen von Karten auf das Gerät müssen Sie eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herstellen (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi® Netzwerk*, Seite 104).

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Karte und Navigation** > **Kartenmanager** > **Outdoor Maps+**.
3. Drücken Sie bei Bedarf und wählen Sie **Abonnement überprüfen**, um Ihr Outdoor Maps+-Abonnement für diese Smartwatch zu aktivieren.

   HINWEIS: Weitere Informationen zum Erwerben von Abonnements finden Sie unter garmin.com/outdoormaps.
4. Wählen Sie **Karte hinzufügen** und anschließend eine Position.

   Es wird eine Vorschau der Kartenregion angezeigt.
5. Führen Sie auf der Karte mindestens einen der folgenden Schritte aus:
   - Verschieben Sie die Karte, um andere Bereiche anzuzeigen.
   - Ziehen Sie auf dem Touchscreen zwei Finger von außen nach innen zusammen oder von innen nach außen auseinander, um die Kartenansicht zu vergrößern und zu verkleinern.
   - Wählen Sie + bzw. —, um die Kartenansicht zu vergrößern bzw. zu verkleinern.
6. Drücken Sie und wählen Sie ✓.
7. Wählen Sie ✎.
8. Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Name**, um den Kartennamen zu bearbeiten.
- Wählen Sie **Ebenen**, um die herunterzuladenden Kartenebenen zu ändern.

  TIPP: Sie können ⓘ wählen, um Details zu den Kartenebenen anzuzeigen.
- Wählen Sie **Ausgewählter Bereich**, um die Kartenregion zu ändern.

9 Wählen Sie ✔, um die Karte herunterzuladen.

HINWEIS: Damit sich der Akku nicht entlädt, verschiebt die Uhr den Karten-Download auf einen späteren Zeitpunkt. Der Download beginnt, wenn Sie die Uhr an eine externe Stromversorgung anschließen.

Herunterladen von TopoActive Karten

Zum Herunterladen von Karten auf das Gerät müssen Sie eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herstellen (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi® Netzwerk*, Seite 104).

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Karte und Navigation** > **Kartenmanager** > **TopoActive-Karten** > **Karte hinzufügen**.
3 Wählen Sie eine Karte aus.
4 Drücken Sie ⌚ und wählen Sie **Herunterladen**.

HINWEIS: Damit sich der Akku nicht entlädt, verschiebt die Uhr den Karten-Download auf einen späteren Zeitpunkt. Der Download beginnt, wenn Sie die Uhr an eine externe Stromversorgung anschließen.

Verwalten von Golfkarten

Zum Herunterladen von Karten müssen Sie eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herstellen (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi® Netzwerk*, Seite 104).

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Karte und Navigation** > **Kartenmanager** > **Golfkarten**.
3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Vorinstallierte Golfplätze**, um Informationen zu den auf dem Gerät vorinstallierten Golfplätzen anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Luftaufnahmen herunterladen**, um Luftaufnahmen für bestimmte Plätze herunterzuladen.

     HINWEIS: Für diese Funktion ist ein Garmin Golf™ Abonnement erforderlich (*Garmin Golf™ App*, Seite 105).

Löschen von Karten

Sie können Karten entfernen, damit mehr Speicherplatz auf dem Gerät verfügbar ist.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Karte und Navigation** > **Kartenmanager**.
3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **TopoActive-Karten** und anschließend eine Karte. Drücken Sie ⌚ und wählen Sie **Entfernen**.
   - Wählen Sie **Outdoor Maps+** und anschließend eine Karte. Drücken Sie ⌚ und wählen Sie **Löschen**.

Ein- und Ausblenden von Kartendaten

Sie können wählen, welche Kartendaten auf der Karte angezeigt werden, und Kartendatendesigns für mehrere Aktivitäten speichern.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Karte**.
3 Drücken Sie ⌚.
4 Wählen Sie **Kartenebenen**.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Aktivitätsdesign** und anschließend eine Aktivität, um die Kartendaten für den Aktivitätstyp anzupassen.

     An den Kartendateneinstellungen vorgenommene Änderungen werden im ausgewählten Aktivitätsdesign gespeichert.
   - Wählen Sie **Kartentyp** und anschließend ein Kartenprodukt, um das installierte Kartenprodukt zu wählen, das angezeigt werden soll.
   - Wählen Sie ein Kartenmerkmal und anschließend **Status** > **Ein**, um bestimmte Kartenmerkmale zu aktivieren, beispielsweise Aktivitätslinien oder gespeicherte Positionen.

TIPP: Wählen Sie **Auf alle Aktivitäten anwenden**, um die Einstellung auf alle Aktivitätsdesigns anzuwenden.

- Wählen Sie **Weitere Karten erhalten**, um die heruntergeladenen Kartenversionen anzuzeigen oder zusätzliche Karten herunterzuladen (*Verwalten von Karten*, Seite 89).

Navigation

Navigieren zu einem Ziel

Sie können mithilfe des Geräts zu einem Ziel navigieren oder einer Strecke folgen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Karte**.
3. Drücken Sie .
4. Wählen Sie **Navigieren**.
5. Wählen Sie eine Kategorie.
6. Reagieren Sie auf die angezeigten Anweisungen, um ein Ziel auszuwählen.
   Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
7. Wählen Sie .
8. Drücken Sie , um mit der Navigation zu beginnen.

Navigieren zu Points of Interest in der Nähe

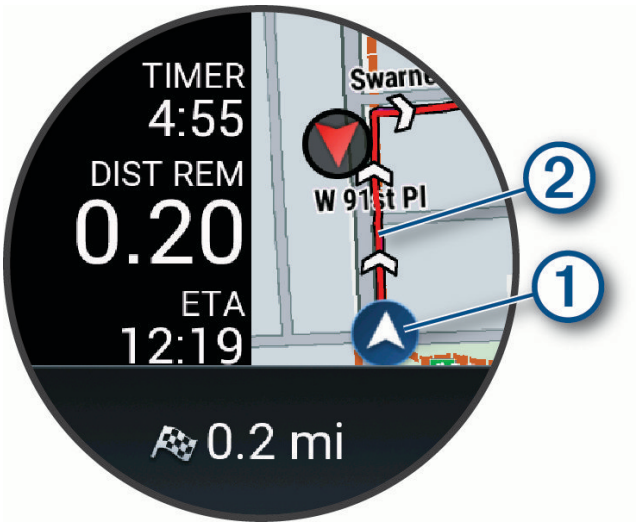
Wenn die auf der Uhr installierten Kartendaten Points of Interest enthalten, können Sie zu diesen POIs navigieren.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Karte**.
3. Drücken Sie .
4. Wählen Sie **Navigieren** > **Umgebung erkunden**.
   Es wird eine Liste der Points of Interest in der Nähe der aktuellen Position angezeigt.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie eine Kategorie und folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Display.
   - Wählen Sie , um die Tastatur zu öffnen, und geben Sie einen Positionsnamen ein.
6. Wählen Sie in den Suchergebnissen eine Position aus.
7. Wählen Sie .
8. Wählen Sie die Aktivität, die Sie beim Folgen der Strecke verwenden möchten.
   Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
9. Drücken Sie , um mit der Navigation zu beginnen.

Navigieren zum Startpunkt während einer Aktivität

Sie können in einer geraden Linie oder entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der aktuellen Aktivität navigieren. Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.

1. Drücken Sie während einer Aktivität die Taste .
2. Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend eine Option:
   - Wählen Sie **TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
   - Falls Sie nicht über eine unterstützte Karte verfügen oder falls Sie das Luftlinien-Routing verwenden, wählen Sie **Route**, um in einer geraden Linie zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
   - Falls Sie nicht das Luftlinien-Routing verwenden, wählen Sie **Route**, um mithilfe von Abbiegehinweisen zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.



Auf der Karte werden die aktuelle Position ① sowie der zu verfolgende Track ② angezeigt.

Anhalten der Navigation

1 Wenn Sie während einer Aktivität die Navigation verwenden, streichen Sie nach rechts.
2 Wählen Sie das Ziel.
Es werden Details zum Ziel angezeigt.
3 Drücken Sie .
4 Wählen Sie **Navigation anhalten**.

Die Navigation zum Ziel wird beendet, aber die Aktivität bleibt aktiv. Drücken Sie , um zum Aktivitäten-Timer zurückzukehren.

Speichern von Positionen

Speichern von Positionen

Sie können die aktuelle Position speichern, um später über die Favoriten App dorthin zurück zu navigieren.

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 54).

1 Halten Sie gedrückt.
2 Wählen Sie .
3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Speichern einer Dualgitter-Position

Sie können die aktuelle Position mit Dualgitter-Koordinaten speichern, um später zur selben Position zurück zu navigieren.

1 Passen Sie eine Taste oder Tastenkombination für die **Doppeltes Gitter** Funktion an (*Anpassen der Tasten-Kurzbefehle*, Seite 126).
2 Halten Sie die angepasste Taste oder Tastenkombination gedrückt, um eine Dualgitter-Position zu speichern.
3 Warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.
4 Drücken Sie , um die Position zu speichern.
Sie können die Positionsdetails bearbeiten.

Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect™ App

HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Positionsdaten mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit wem Sie die Positionsdaten teilen, und dass Sie die Daten auch mit diesen Personen teilen möchten.

HINWEIS: Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das mit Strecken kompatible Garmin® Gerät über die Bluetooth® Technologie mit einem iPhone® Gerät verbunden ist.

Sie können Positionsdaten aus Apple® Maps mit Ihrem kompatiblen Garmin Gerät teilen.

1 Wählen Sie in Apple Maps eine Position aus.

2 Wählen Sie > .

3 Wählen Sie bei Bedarf in der Garmin Connect App das Garmin Gerät.

In der Garmin Connect App wird in einer Nachricht darauf hingewiesen, dass die Position jetzt auf dem Gerät verfügbar ist (*Starten einer GPS-Aktivität von einer geteilten Position*, Seite 94).

Starten einer GPS-Aktivität von einer geteilten Position

Sie können die Garmin Connect™ App verwenden, um eine Position aus Apple® Maps mit der Uhr zu teilen und zu dieser Position zu navigieren (*Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect™ App*, Seite 93).

1 Wenn Sie die Positionsbenachrichtigung auf der Uhr erhalten, wählen Sie .

Auf der Uhr werden Positionsdaten angezeigt.

TIPP: Die Position wird in der Favoriten App gespeichert.

2 Wählen Sie und wählen Sie eine Aktivität.

3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.

Navigieren zu einer geteilten Position während einer Aktivität

Diese Funktion ist für Funktionen vorgesehen, bei denen GPS verwendet wird. Falls GPS für die Aktivität deaktiviert ist, können Sie die Position später anzeigen.

TIPP: Die Position wird in der Favoriten App gespeichert.

Sie können geteilte Positionen während einer GPS-Aktivität auf der Uhr erhalten und zu diesen Positionen navigieren (*Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect™ App*, Seite 93).

1 Wenn während einer GPS-Aktivität eine Benachrichtigung für eine geteilte Position angezeigt wird, wählen Sie , um zu der geteilten Position zu navigieren.

2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.

Strecken

⚠ WARNUNG

Diese Funktion ermöglicht es Benutzern, von anderen Benutzern erstellte Strecken herunterzuladen. Garmin® übernimmt keinerlei Gewähr im Hinblick auf die Sicherheit, Genauigkeit, Zuverlässigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der von Dritten erstellten Strecken. Die Nutzung oder der Verlass auf die von Dritten erstellten Strecken erfolgt auf eigene Gefahr.

Sie können eine Strecke aus Ihrem Konto bei Garmin Connect™ an das Gerät senden. Wenn die Strecke auf dem Gerät gespeichert ist, können Sie ihr auf dem Gerät folgen.

Sie können einer gespeicherten Strecke folgen, weil es eine schöne Route ist. Beispielsweise können Sie eine gut für Fahrräder geeignete Strecke zur Arbeit speichern und ihr folgen.

Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität. Wenn die ursprüngliche Strecke beispielsweise in 30 Minuten bewältigt wurde, treten Sie gegen einen Virtual Partner® an, um zu versuchen, die Strecke in weniger als 30 Minuten zu bewältigen.

Erstellen von Strecken in Garmin Connect™

Zum Erstellen von Strecken in der Garmin Connect App müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect™*, Seite 106).

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.

2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Strecken** > **Strecke erstellen**.

3 Wählen Sie einen Streckentyp.

4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

5 Wählen Sie **Fertig**.

HINWEIS: Sie können diese Strecke an das Gerät senden (*Senden von Strecken an das Gerät*, Seite 94).

Senden von Strecken an das Gerät

Sie können mit der Garmin Connect™ App erstellte Strecken an das Gerät senden (*Erstellen von Strecken in Garmin Connect™*, Seite 94).

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.

2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Strecken**.

3 Wählen Sie eine Strecke.

4 Wählen Sie .

5 Wählen Sie das kompatible Gerät.
6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Erstellen und Folgen von Strecken auf der Uhr

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Karte**.
3 Drücken Sie .
4 Wählen Sie **Navigieren** > **Strecke erstellen**.
5 Geben Sie über die Tastatur einen Namen ein.
6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um Positionen hinzuzufügen.
7 Wählen Sie **Fertig**, um die Strecke zu speichern.
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
8 Wählen Sie .

RoundTrip-Routing

Die Uhr kann basierend auf einer bestimmten Distanz und Navigationsrichtung eine RoundTrip-Strecke erstellen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Karte**.
3 Drücken Sie .
4 Wählen Sie **Navigieren** > **RoundTrip-Routing**.
5 Wählen Sie die Aktivität, die Sie beim Folgen der Strecke verwenden möchten.
6 Geben Sie die Gesamt-Distanz für die Strecke ein.
7 Wählen Sie eine Richtung.
Die Uhr erstellt bis zu drei Strecken. Sie können nach links streichen, um die Strecken zu durchblättern.
8 Wählen Sie eine Strecke.
9 Wählen Sie **Mehr**.
10 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Los**, um mit der Navigation zu beginnen.
- Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen und die Karte zu verschieben und zu zoomen.
- Wählen Sie **Abbiegehinweise**, um eine Liste der Abbiegungen der Strecke anzuzeigen.
- Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
- Wählen Sie **Speichern**, um die Strecke zu speichern.
- Wählen Sie **Anstiege anzeigen**, um eine Liste der Anstiege der Strecke anzuzeigen.

Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“

Sie können mit dem Gerät auf ein Objekt in der Ferne zeigen, z. B. auf einen Wasserturm, die Richtung speichern und dann zu dem Objekt navigieren.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Karte**.
3 Drücken Sie .
4 Wählen Sie **Navigieren** > **Peilen und los**.
5 Zeigen Sie mit der oberen Seite der Uhr auf ein Objekt und drücken Sie .
Es werden Navigationsinformationen angezeigt und das Tracking beginnt.

Einrichten der Kompassrichtung

1 Wählen Sie eine Option:
- Blättern Sie auf dem Displaydesign durch die Optionen, um die Kompassübersicht anzuzeigen und zu öffnen.
- Blättern Sie auf dem Displaydesign durch die Optionen, um die ABC-Übersicht anzuzeigen und zu öffnen, und streichen Sie über das Display, um den Kompass anzuzeigen.
- Halten Sie gedrückt und wählen Sie die Kompasssteuerung.

- Halten Sie gedrückt, wählen Sie die ABC-Steuerung und streichen Sie über das Display, um den Kompass anzuzeigen.

2 Streichen Sie nach links, um Optionen anzuzeigen.

3 Wählen Sie **Richtung festlegen**.

4 Zeigen Sie mit der Oberseite der Uhr in die gewünschte Richtung und drücken Sie .

Wenn Sie von der Richtung abweichen, werden auf dem Kompass die richtige Richtung und der Grad der Abweichung angezeigt.

Einrichten von Referenzpunkten

Sie können einen Referenzpunkt einrichten, um die Richtung und Distanz zu einer Position oder Peilung bereitzustellen.

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie gedrückt.

  TIPP: Sie können einen Referenzpunkt einrichten, während Sie eine Aktivität aufzeichnen.
- Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste .

2 Wählen Sie **Referenzpunkt**.

3 Warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.

4 Drücken Sie und wählen Sie **Punkt hinzufügen**.

5 Wählen Sie eine Position oder eine Peilung, die als Referenzpunkt für die Navigation verwendet werden soll.

Der Kompasspfeil und die Distanz zum Ziel werden angezeigt.

6 Zeigen Sie mit der Oberseite der Uhr in die Richtung.

Wenn Sie von der Richtung abweichen, wird auf dem Kompass die richtige Richtung und der Grad der Abweichung angezeigt.

7 Drücken Sie bei Bedarf und wählen Sie **Punkt ändern**, um einen anderen Referenzpunkt einzurichten.

Projizieren von Wegpunkten

Sie können eine neue Position erstellen, indem Sie die Distanz und Peilung von Ihrer aktuellen Position auf eine neue Position projizieren.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie den Aktivitäten und der Apps-Liste das Widget Wegpunkt-Projektion hinzufügen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

2 Wählen Sie **Wegpunkt-Projektion**.

3 Drücken Sie bzw. , um die Richtung festzulegen.

4 Drücken Sie .

5 Drücken Sie , um eine Maßeinheit zu wählen.

6 Drücken Sie , um die Distanz einzugeben.

7 Drücken Sie zum Speichern die Taste .

Der projizierte Wegpunkt wird unter einem Standardnamen gespeichert.

Konnektivität

Konnektivitätsfunktionen sind für die Uhr verfügbar, wenn Sie diese mit Ihrem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 101). Zusätzliche Funktionen sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Wi-Fi® Netzwerk verbinden (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi® Netzwerk*, Seite 104).

Sensoren und Zubehör

Die Approach® S72 Uhr umfasst mehrere interne Sensoren. Außerdem können Sie zusätzliche Funksensoren für Ihre Aktivitäten koppeln.

Funksensoren

Die Smartwatch kann über die ANT+® oder Bluetooth® Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 98). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 40). Wenn die Smartwatch mit einem Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Wenn Sie Informationen zur Kompatibilität bestimmter Garmin® Sensoren erhalten, Sensoren erwerben oder das Benutzerhandbuch anzeigen möchten, besuchen Sie die Website garmin.com für den jeweiligen Sensor.

Sensortyp	Beschreibung
Approach CT10	Sie können Approach® Golfsensoren verwenden, um Ihre Golfschläge, einschließlich Position, Distanz und Schlägerart, automatisch zu speichern.
DogTrack	Ermöglicht es Ihnen, Daten von einem kompatiblen Handgerät für die Hundeortung zu empfangen.
E-Bike	Sie können die Uhr mit Ihrem E-Bike verwenden und während Touren Radfahrdaten anzeigen, z. B. Informationen zum Akku und zur Reichweite.
Externe Anzeige	Verwenden Sie den Modus Externe Anzeige, um Datenseiten der Approach S72 Uhr während einer Tour oder eines Triathlons auf einem kompatiblen Edge® Fahrradcomputer anzuzeigen.
Herzfrequenz	Sie können einen externen Sensor verwenden, beispielsweise einen Herzfrequenz-Brustgurt der HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ oder HRM-Pro™ Serie, um während Aktivitäten Herzfrequenzdaten anzuzeigen. Einige Herzfrequenz-Brustgurte können auch Daten speichern oder erweiterte Laufdaten bereitstellen (*Laufeffizienz*, Seite 99) (*Laufleistung*, Seite 100).
Laufsensor	Zeichnen Sie Pace und Distanz mit einem Laufsensor und nicht dem GPS auf, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist.
Kopfhörer	Verwenden Sie Bluetooth Kopfhörer, um sich auf die Approach S72 Uhr geladene Musik anzuhören.
inReach	Mit der inReach® Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über die Approach S72 Uhr bedienen (*Verwenden der inReach® Fernbedienung*, Seite 101).
Leuchten	Verwenden Sie die Varia™ Smart-Fahrradlichter, um das Situationsbewusstsein zu verbessern. Mit einem Varia Frontlicht mit Dashcam können Sie während einer Tour auch Fotos aufnehmen und Videos aufzeichnen (*Verwenden der Varia™ Kamerafunktionen*, Seite 100).
Leistung	Verwenden Sie die Rally™ oder Vector™ Leistungsmesser-Fahrradpedale, um Leistungsdaten auf der Uhr anzuzeigen. Sie können die Leistungsbereiche anpassen, damit Sie Ihren Zielen und Fähigkeiten entsprechen (*Einrichten von Leistungsbereichen*, Seite 113), oder Bereichsalarme verwenden, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (*Einrichten von Alarmen*, Seite 44).
Radar	Verwenden Sie ein Varia Fahrradradar, um das Situationsbewusstsein zu verbessern und Alarme zu herannahenden Fahrzeugen zu senden. Mit einem Varia Radar-Kamera-Rücklicht können Sie während einer Tour auch Fotos aufnehmen und Videos aufzeichnen (*Verwenden der Varia™ Kamerafunktionen*, Seite 100).
Entfernungsmesser	Sie können einen kompatiblen Laser-Entfernungsmesser verwenden, um beim Golfspiel die Distanz zur Fahne anzuzeigen.
RD Pod	Verwenden Sie einen Running Dynamics Pod, um Laufeffizienzdaten aufzuzeichnen und auf der Uhr anzuzeigen (*Laufeffizienz*, Seite 99).
Schaltung	Verwenden Sie eine elektronische Schaltung, um während der Tour Informationen zum Schalten anzuzeigen. Die Approach S72 Uhr zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.
Shimano Di2	Verwenden Sie eine elektronische Shimano® Di2™ Schaltung, um während der Tour Informationen zum Schalten anzuzeigen. Die Approach S72 Uhr zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.

Sensortyp	Beschreibung
Smart-Trainer	Verwenden Sie die Uhr mit einem Indoor-Smart-Trainer, um beim Folgen von Strecken, Touren oder Trainings den Widerstand zu simulieren (*Verwenden eines Indoor Trainers*, Seite 32).
Geschwindigkeit/TF	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben (*Radgröße und -umfang*, Seite 138).
tempe	Bringen Sie den tempe™ Temperatursensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe an, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten.

Koppeln von Funksensoren

Wenn ein Funksensor zum ersten Mal über die ANT+® oder Bluetooth® Technologie mit der Uhr verbunden wird, müssen die Uhr und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt die Uhr automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist. Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter garmin.com/hrm_connection_types.

1. Legen Sie sich den Herzfrequenz-Brustgurt an, installieren Sie den Sensor oder drücken Sie die Taste, um den Sensor zu aktivieren.

   HINWEIS: Informationen zum Koppeln finden Sie im Benutzerhandbuch des Funksensors.
2. Die Uhr muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.

   HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu anderen Funksensoren ein.
3. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
4. Wählen Sie **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Uhr-Sensoren** > **Neu hinzufügen**.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
   - Wählen Sie einen Sensortyp.

   Nachdem der Sensor mit der Uhr gekoppelt wurde, ändert sich der Status des Sensors von Suche läuft in Verbunden. Sensordaten werden in der Datenseitenschleife oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt. Sie können die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 40).

Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen

Die Uhr ist mit Approach® Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen kompatibel. Sie können gekoppeltes Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen verwenden, um Ihre Golfschläge zu speichern, einschließlich Position, Distanz und Schlägertyp. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Zubehörs zum Aufzeichnen von Golfschlägen.

Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör

Das Zubehör der HRM 600, HRM-Fit™ und HRM-Pro™ Serie berechnet die Laufpace und -distanz basierend auf Ihren Benutzerprofilinformationen und der vom Sensor bei jedem Schritt gemessenen Bewegung. Der Herzfrequenzsensor liefert Laufpace und -distanz, wenn kein GPS verfügbar ist, z. B. beim Laufen auf dem Laufband. Sie können die Laufpace und -distanz auf Ihrer kompatiblen Approach® S72 Uhr anzeigen, wenn eine Verbindung per ANT+® oder über die sichere Bluetooth® Technologie besteht. Sie können die Daten auch in kompatiblen Trainingsapps von Drittanbietern anzeigen.

Die Genauigkeit der Pace- und Distanzdaten wird durch eine Kalibrierung optimiert.

Auto-Kalibrierung: Standardmäßig ist auf der Uhr die Option **Auto-Kalibrierung** aktiviert. Das Herzfrequenzzubehör wird jedes Mal kalibriert, wenn Sie im Freien laufen und das Zubehör mit Ihrer kompatiblen Approach S72 Uhr verbunden ist.

HINWEIS: Die automatische Kalibrierung funktioniert nicht bei Indoor-, Trailrun- oder Ultralauf-Aktivitäten (*Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz*, Seite 98).

Manuelle Kalibrierung: Nach einem Training auf dem Laufband mit einem verbundenen Herzfrequenzzubehör können Sie **Kalibrieren und speichern** wählen (*Kalibrieren der Laufbanddistanz*, Seite 30).

Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz

- Aktualisieren Sie die Software der Approach® S72 Uhr (*Systemeinstellungen*, Seite 126).
- Absolvieren Sie mehrere Lauftrainings im Freien, wobei das GPS aktiviert und das Zubehör der HRM 600, HRM-Fit™ oder HRM-Pro™ Serie verbunden ist. Es ist wichtig, dass die Pacebereiche beim Laufen im Freien den Pacebereichen auf dem Laufband entsprechen.
- Wenn Ihr Weg beim Laufen durch Sand oder tiefen Schnee führt, deaktivieren Sie in den Sensoreinstellungen die Option **Auto-Kalibrierung**.

- Falls Sie zuvor einen kompatiblen Laufsensor über die ANT+® Technologie verbunden haben, wählen Sie für den Laufsensor-Status die Option **Aus** oder entfernen Sie ihn aus der Liste verbundener Sensoren.
- Absolvieren Sie eine Laufeinheit auf dem Laufband mit manueller Kalibrierung (*Kalibrieren der Laufbanddistanz*, Seite 30).
- Falls die automatische und die manuelle Kalibrierung offenbar nicht genau sind, wählen Sie in den Sensoreinstellungen die Option **HRM-Pace und -Distanz** > **Kalibrierungsdaten zurücksetzen**.

  HINWEIS: Sie können versuchen, die Option **Auto-Kalibrierung** zu deaktivieren und dann erneut eine manuelle Kalibrierung vorzunehmen (*Kalibrieren der Laufbanddistanz*, Seite 30).

Laufeffizienz

Laufeffizienzdaten liefern Echtzeit-Informationen zu Ihrer Laufform. Die Approach® S72 Smartwatch verfügt über einen Beschleunigungsmesser für die Berechnung von fünf Laufeffizienzwerten. Zum Erhalten aller Laufeffizienzwerte müssen Sie die Approach S72 Uhr mit einem Zubehör der HRM 600, HRM-Fit™ oder HRM-Pro™ Serie oder einem anderen Laufeffizienz-Zubehör koppeln, das Körperbewegungen misst. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/performance-data/running.

Metrik	Sensortyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).
Schrittlänge	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Schrittlänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.
Vertikale Bewegung	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern an.
Vertikales Verhältnis	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Das vertikale Verhältnis ist das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge. Sie wird in Prozent angegeben. Ein niedrigerer Wert weist in der Regel auf einen besseren Laufstil hin.
Bodenkontaktzeit	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen. **HINWEIS:** Daten zur Bodenkontaktzeit sind nicht beim Gehen verfügbar.
Balance der Bodenkontaktzeit	Nur kompatibles Zubehör	Die Balance der Bodenkontaktzeit zeigt das Verhältnis von links und rechts Ihrer Bodenkontaktzeit beim Laufen an. Sie wird in Prozent angegeben. Beispielsweise wird sie als 53,2 angezeigt zusammen mit einem Pfeil, der nach links oder rechts zeigt.
Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt	Nur HRM 600	Der Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt gibt an, wie viel langsamer Sie werden, wenn Ihr Fuß beim Laufen den Boden berührt. Der Wert wird in Zentimetern pro Sekunde gemessen. Eine niedrigere Zahl ist gewöhnlich besser, da dies bedeutet, dass zur erneuten Beschleunigung weniger Antriebskräfte erforderlich sind. **HINWEIS:** Daten zum Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt sind nicht beim Gehen verfügbar.
Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt %	Nur HRM 600	Der Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt % gibt an, wie viel langsamer Sie prozentual zu Ihrer Laufgeschwindigkeit werden, wenn Ihr Fuß den Boden berührt. Dabei wird der Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt berücksichtigt, der gewöhnlich bei schnelleren Laufgeschwindigkeiten zunimmt.

Tipps bei fehlenden Laufeffizienzdaten

In diesem Thema finden Sie Tipps zum Verwenden eines kompatiblen Laufeffizienz-Zubehörs. Falls das Zubehör nicht mit der Smartwatch verbunden ist, wechselt die Smartwatch automatisch zu am Handgelenk gemessenen Laufeffizienzdaten.

- Stellen Sie sicher, dass Sie über ein Laufeffizienz-Zubehör verfügen, z. B. über das Zubehör der HRM 600, HRM-Fit™ oder HRM-Pro™ Serie.
- Koppeln Sie das Laufeffizienz-Zubehör entsprechend den Anweisungen erneut mit der Uhr.
- Wenn Sie HRM 600 Zubehör verwenden, koppeln Sie es über die sichere Bluetooth® Verbindung mit der Uhr und nicht über die offene Verbindung.

  Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter garmin.com/hrm_connection_types.

- Wenn Sie das HRM-Fit Zubehör oder das Zubehör der HRM-Pro Serie verwenden, koppeln Sie es mit der Uhr. Verwenden Sie hierzu die ANT+® Technologie anstelle der Bluetooth Technologie.
- Falls für die Laufeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass das Zubehör richtig herum getragen wird.

  HINWEIS: Einige Daten werden beim Gehen nicht angezeigt (*Laufeffizienz*, Seite 99).

Laufleistung

Die Garmin® Laufleistung wird anhand erfasster Laufeffizienzdaten, Benutzergewicht, Umgebungsdaten und anderen Sensordaten berechnet. Beim Leistungswert wird eingeschätzt, wie viel Leistung ein Läufer auf die Straßenoberfläche anwendet. Der Wert wird in Watt angegeben. Einige Läufer ziehen es evtl. vor, anstelle der Pace oder der Herzfrequenz die Laufleistung zum Einschätzen der Anstrengung zu verwenden. Die Laufleistung kann die Anstrengung schneller angeben als die Herzfrequenz und sie kann Anstiege, Abstiege und Wind berücksichtigen, was bei der Pace nicht der Fall ist. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/performance-data/running.

Die Laufleistung kann mit einem kompatiblen Laufeffizienz-Zubehör oder den Sensoren der Uhr gemessen werden. Sie können die Datenfelder für die Laufleistung anpassen, um Ihre Leistungsabgabe zu sehen und Ihr Training anzupassen (*Datenfelder*, Seite 139). Richten Sie Leistungsalarme ein, damit Sie beim Erreichen eines bestimmten Leistungsbereichs benachrichtigt werden (*Aktivitätsalarme*, Seite 43).

Für die Laufleistungsbereiche werden Standardwerte basierend auf Geschlecht, Gewicht und durchschnittlicher Fähigkeit verwendet. Sie stimmen evtl. nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder Ihr Garmin Connect™ Konto verwenden (*Einrichten von Leistungsbereichen*, Seite 113).

Einstellungen der Laufleistung

Drücken Sie auf dem Displaydesign, wählen Sie und anschließend eine Laufaktivität. Blättern Sie nach unten, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und dann **Laufleistung**.

Status: Aktiviert oder deaktiviert die Aufzeichnung von Garmin® Laufleistungsdaten. Sie können diese Einstellung verwenden, wenn Sie lieber die Laufleistungsdaten eines Drittanbieters verwenden möchten.

Quelle: Ermöglicht die Auswahl des Geräts, das zur Aufzeichnung von Laufleistungsdaten verwendet werden soll. Die Option Smart-Modus erkennt und verwendet automatisch das Laufeffizienzzubehör, sofern verfügbar. Wenn kein Zubehör angeschlossen ist, verwendet die Smartwatch die am Handgelenk gemessenen Laufleistungsdaten.

Wind einbeziehen: Aktiviert oder deaktiviert die Verwendung von Winddaten bei der Berechnung der Laufleistung. Winddaten kombinieren Geschwindigkeits-, Richtungs- und Barometerdaten Ihrer Smartwatch sowie die verfügbaren Winddaten von Ihrem Smartphone.

Brustgurt-Herzfrequenzmessung während des Schwimmens

Die als Zubehör verfügbaren Herzfrequenz-Brustgurte HRM 600, HRM-Pro™ Serie, HRM-Swim™ und HRM-Tri™ zeichnen die Herzfrequenzdaten während des Schwimmens auf und speichern sie. Wenn Sie Herzfrequenzdaten anzeigen möchten, können Sie Datenfelder für die Herzfrequenz hinzufügen (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 40).

HINWEIS: Brustgurt-Herzfrequenzdaten sind nicht auf kompatiblen Uhren zu sehen, während sich der Herzfrequenzsensor unter Wasser befindet.

Sie müssen auf der gekoppelten Uhr eine Aktivität mit Zeitangabe starten, um gespeicherte Herzfrequenzdaten später anzuzeigen. Wenn sich das Herzfrequenzzubehör während Erholungsintervallen außerhalb des Wassers befindet, sendet es Herzfrequenzdaten an die Uhr. Die Uhr lädt gespeicherte Herzfrequenzdaten automatisch herunter, wenn Sie die Schwimmaktivität mit Zeitangabe speichern. Das Herzfrequenzzubehör muss sich während des Downloads von Daten außerhalb des Wassers befinden, aktiv und in Reichweite (3 m) der Uhr sein. Sie können sich die Herzfrequenzdaten im Protokoll der Uhr und in Ihrem Garmin Connect™ Konto ansehen.

Wenn sowohl am Handgelenk gemessene Herzfrequenzdaten als auch Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt verfügbar sind, verwendet die Uhr die Daten vom Herzfrequenz-Brustgurt.

Verwenden der Varia™ Kamerafunktionen

HINWEIS

In einigen Gerichtsbarkeiten ist das Aufnehmen von Videos, Ton oder Fotos evtl. untersagt oder gesetzlich geregelt oder es ist dafür erforderlich, dass alle Parteien über die Aufnahme informiert sind und ihre Zustimmung erteilen. Sie sind dafür verantwortlich, alle Gesetze, Bestimmungen und andere Einschränkungen zu kennen und zu befolgen, die in den Gerichtsbarkeiten gelten, in denen Sie dieses Gerät verwenden möchten.

Zum Verwenden der Varia Kamerafunktionen müssen Sie zunächst das Zubehör mit der Uhr koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 98).

1 Wählen Sie eine Option:
   - Fügen Sie der Uhr die Steuerung **Kamerafunktionen** hinzu (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 54).
   - Fügen Sie der Uhr die Übersicht **Kamerafunktionen** hinzu (*Anpassen der Übersichtsliste*, Seite 50).
2 Wählen Sie in der Steuerung oder Übersicht **Kamerafunktionen** eine Option:
   - Wählen Sie [> ⚙, um die Kameraeinstellungen anzuzeigen.
   - Wählen Sie [> ●, um die Tour aufzuzeichnen.
   - Wählen Sie 📷, um ein Foto aufzunehmen.
   - Wählen Sie ▶, um einen Clip zu speichern.

inReach® Fernbedienung

Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über die Approach® S72 Uhr bedienen. Weitere Informationen zu kompatiblen Geräten finden Sie unter garmin.com.

Verwenden der inReach® Fernbedienung

Zum Verwenden der inReach Fernbedienungsfunktion müssen Sie das inReach Satelliten-Kommunikationsgerät zunächst koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 98) und dann die inReach Übersicht zur Übersichtsliste hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsliste*, Seite 50).

1 Schalten Sie das inReach Satelliten-Kommunikationsgerät ein.
2 Streichen Sie auf der Approach® S72 Uhr auf dem Displaydesign nach unten, um die inReach Übersicht anzuzeigen.
3 Drücken Sie ○, um nach dem inReach Satelliten-Kommunikationsgerät zu suchen.
4 Drücken Sie ○, um das inReach Satelliten-Kommunikationsgerät zu koppeln.
5 Drücken Sie ○ und wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **SOS initiieren**, um eine SOS-Nachricht zu senden.
     HINWEIS: Sie sollten die SOS-Funktion ausschließlich in einer echten Notfallsituation verwenden.
   - Wählen Sie **Nachrichten** > **Neue Nachricht**, dann die Kontakte für die Nachricht und geben Sie den Nachrichtentext ein bzw. wählen Sie eine Sofortnachrichtenoption, um eine SMS-Nachricht zu senden.
   - Wählen Sie **Check-In senden** und anschließend eine Nachricht aus der Liste, um eine Check-In-Nachricht zu senden.
   - Wählen Sie **Tracking**, um den Timer und die während einer Aktivität zurückgelegte Strecke anzuzeigen.

Smartphone-Verbindungsfunktionen

Smartphone-Verbindungsfunktionen sind für die Approach® S72 Uhr verfügbar, wenn Sie sie über die Garmin Golf™ App koppeln (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 101).

- App-Funktionen der Garmin Connect™ App (*Garmin Connect™*, Seite 106)
- App-Funktionen der Connect IQ™ App und mehr (*Telefon-Apps und Computeranwendungen*, Seite 105)
- Übersichten (*Übersichten*, Seite 47)
- Funktionen des Steuerungsmenüs (*Steuerungen*, Seite 52)
- Sicherheits- und Trackingfunktionen (*Sicherheits- und Trackingfunktionen*, Seite 117)
- Interaktionen mit dem Telefon, z. B. Benachrichtigungen (*Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen*, Seite 102)

Koppeln eines Smartphones

Zum Verwenden der Online-Funktionen der Uhr müssen Sie sie direkt über die Garmin Golf™ App und nicht über die Bluetooth® Einstellungen des Smartphones koppeln.

1 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie während der Vornahme der Grundeinstellungen auf der Uhr das Symbol ✔, wenn Sie zur Kopplung mit dem Smartphone aufgefordert werden.
   - Falls Sie die Kopplung zuvor übersprungen haben, drücken Sie auf dem Displaydesign ○ und wählen Sie **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Smartphone koppeln**.
   - Wenn Sie ein neues Smartphone koppeln möchten, drücken Sie auf dem Displaydesign ○ und wählen Sie **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Telefon** > **Smartphone koppeln**.
2 Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung und Einrichtung abzuschließen.

Tätigen von Anrufen über die Telefon App

HINWEIS: Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn die Uhr per Bluetooth® Technologie mit einem kompatiblen Telefon verbunden ist.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Telefon**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie , geben Sie die Telefonnummer ein und wählen Sie , um eine Telefonnummer über die Wähltasten zu wählen.
   - Wählen Sie , dann einen Kontaktnamen und schließlich eine Telefonnummer, um eine Telefonnummer aus den Kontakten anzurufen (*Hinzufügen von Kontakten*, Seite 117).
   - Streichen Sie nach oben, um die letzten getätigten und empfangenen Anrufe auf der Uhr anzuzeigen.

     HINWEIS: Die Uhr wird nicht mit der Liste der letzten Anrufe auf dem Telefon synchronisiert.
4. Warten Sie, während der Anruf verbunden wird.
5. Streichen Sie nach oben, um Anrufoptionen anzuzeigen.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie , um das Mikrofon der Uhr stummzuschalten.
   - Wählen Sie , um die Lautstärke des Uhrlautsprechers anzupassen.
   - Wählen Sie , um den Anruf von der Uhr auf das verbundene Smartphone zu übertragen.
7. Wählen Sie , um den Anruf zu beenden.

Verwenden des Smartphone-Assistenten

Zum Verwenden des Smartphone-Assistenten muss die Uhr über die Bluetooth® Technologie mit einem kompatiblen Smartphone verbunden sein (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 101). Informationen zu kompatiblen Smartphones finden Sie unter garmin.com/voicefunctionality.

In die Uhr sind ein Lautsprecher und ein Mikrofon integriert. Darüber können Sie mit dem Sprachassistenten des Smartphones kommunizieren. Tipps zum Einrichten des Smartphone-Assistenten finden Sie unter garmin.com/voicefunctionality/tips.

1. Wählen Sie eine Option:
   - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links und wählen Sie **Smartphone-Assistent**
   - Halten Sie gedrückt und wählen Sie **Smartphone-Assistent**.

     HINWEIS: Sie können das Steuerungsmenü anpassen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 54).
   - Sagen Sie **'Smartphone-Assistent'**.

     HINWEIS: Sie können das Aktivierungswort für **'Smartphone-Assistent'** in den Systemeinstellungen aktivieren (*Aktivieren eines Aktivierungsworts für die Uhr*, Seite 129).

   Wenn eine Verbindung mit dem Sprachassistenten des Smartphones besteht, wird das Symbol angezeigt.
2. Sprechen Sie einen Befehl, z. B. *Mama anrufen* oder *SMS senden*.

   HINWEIS: Die Kommunikation vom Smartphone-Assistenten erfolgt nur akustisch.

Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen

Sie können anpassen, wie sich Benachrichtigungen vom gekoppelten Smartphone bei normalem Gebrauch anhören und wie diese angezeigt werden.

HINWEIS: Benachrichtigungen während des Schlafens oder während Aktivitäten können Sie in den Einstellungen für den Fokusmodi anpassen (*Fokusmodi*, Seite 110).

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Telefon** > **Benachrichtigungen**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Status** > **Ein**, um Smartphone-Benachrichtigungen zu aktivieren.
   - Wählen Sie **Anrufe** und anschließend Status- und Alarmoptionen, um Benachrichtigungen für Telefonanrufe zu aktivieren.
   - Wählen Sie **SMS** und anschließend Status- und Alarmoptionen, um Benachrichtigungen für Textnachrichten zu aktivieren.
   - Wählen Sie **Apps** und anschließend Status- und Alarmoptionen, um Benachrichtigungen für Smartphone-Apps zu aktivieren.

- Wählen Sie **Apps** und durchblättern Sie die Liste der Apps, um Berechtigungen für App-Benachrichtigungen anzuzeigen.

  HINWEIS: Verwenden Sie das Smartphone, um zu verwalten, welche App-Benachrichtigungen auf der Uhr angezeigt werden.

  iOS® Smartphones: Wenn Smartphone und Uhr eine Benachrichtigung von einer App erhalten, wird die App auf der Uhr in der Liste **Verknüpfte Apps** angezeigt. Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option **•••** > **Einstellungen** > **Verknüpfte Apps**, danach eine App und schließlich die Daten, die geteilt werden sollen. Sie können außerdem **Trennen** wählen, um die App von der Uhr zu trennen.

  Android™ Smartphones: Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **•••** > **Einstellungen** > **Benachrichtigungen** > **App-Benachrichtigungen**. Wählen Sie dann, welche App-Benachrichtigungen aktiviert werden sollen. Auf der Uhr werden in der Liste **Blockierte Apps** die Apps angezeigt, die keine Benachrichtigungen an die Uhr senden.
- Wählen Sie **Datenschutz** und anschließend eine Option, um Benachrichtigungsdetails auszublenden, bis Sie eine Aktion durchführen.
- Wählen Sie **Zeitlimit**, um zu ändern, wie lange die Uhr Benachrichtigungen anzeigt.
- Wählen Sie **Signatur**, um Ihren SMS-Antworten eine Signatur hinzuzufügen.

  HINWEIS: Diese Funktion ist nur für Android Smartphones verfügbar.

Anzeigen von Benachrichtigungen

Sie können Smartphone-Benachrichtigungen auf der Uhr über mehrere Menüoptionen anzeigen.

1. Wählen Sie eine Option:
   - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach unten, um die Mitteilungszentrale anzuzeigen.
   - Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die Benachrichtigungsübersicht anzuzeigen.

     TIPP: Streichen Sie in der Übersicht nach links, um eine Benachrichtigung zu verwerfen.
   - Drücken Sie auf dem Displaydesign und wählen Sie **Benachrichtigungen**, um die Benachrichtigungs-App anzuzeigen.
   - Halten Sie gedrückt und wählen Sie **Benachrichtigungen**, um die Benachrichtigungssteuerung anzuzeigen.
2. Wählen Sie eine Benachrichtigung.
3. Drücken Sie , um weitere Optionen anzuzeigen.
4. Blättern Sie zum Anfang der Benachrichtigungen und wählen Sie **Alle verwerfen**, um alle Benachrichtigungen zu verwerfen.

Empfangen eingehender Anrufe

Wenn Sie auf dem verbundenen Smartphone einen Anruf empfangen, zeigt die Approach® S72 Uhr den Namen oder die Telefonnummer des Anrufers an.

- Wählen Sie , um den Anruf anzunehmen.
- Wählen Sie , um den Anruf abzulehnen.
- Wählen Sie und anschließend eine Nachricht aus der Liste, um den Anruf abzulehnen und sofort eine SMS-Antwort zu senden.

  HINWEIS: Zum Senden einer SMS-Antwort muss per Android™ eine Verbindung mit einem kompatiblen Bluetooth® Smartphone bestehen.

Beantworten von SMS-Nachrichten

HINWEIS: Diese Funktion ist nur für Android™ Smartphones verfügbar.

Wenn Sie auf der Uhr eine SMS-Benachrichtigung erhalten, können Sie eine Sofortantwort aus einer Liste von Nachrichten senden. Passen Sie Nachrichten in der Garmin Connect™ App an.

HINWEIS: Bei dieser Funktion werden SMS-Nachrichten unter Verwendung des Telefons versendet. Dabei finden normale SMS-Limits und -Gebühren für Ihren Mobilfunkanbieter und Telefontarif Anwendung. Wenden Sie sich an Ihren Mobilfunkanbieter, um weitere Informationen zu SMS-Gebühren oder -Limits zu erhalten.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach unten, um die Mitteilungszentrale anzuzeigen.
2. Wählen Sie eine SMS-Benachrichtigung.
3. Drücken Sie .
4. Wählen Sie **Antworten**.
5. Wählen Sie eine Nachricht aus der Liste aus.

   Die ausgewählte Nachricht wird vom Telefon als SMS-Nachricht gesendet.

Deaktivieren der Bluetooth® Smartphone-Verbindung

Sie können die Bluetooth Telefonverbindung über das Steuerungsmenü deaktivieren.

HINWEIS: Sie können das Steuerungsmenü anpassen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 54).

1 Halten Sie gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.

2 Wählen Sie .

Informationen zum Deaktivieren der Bluetooth Technologie auf dem Smartphone finden Sie im Benutzerhandbuch des Smartphones.

Aktivieren und Deaktivieren von Alarmen für „Smartphone suchen“

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Telefon** > **Alarme für 'Smartphone suchen'**.

Auffinden eines während einer GPS-Aktivität verloren gegangenen Smartphones

Die Approach® S72 Uhr speichert automatisch eine GPS-Position, wenn das gekoppelte Smartphone während einer GPS-Aktivität getrennt wird. Sie können diese Funktion verwenden, um ein Smartphone zu finden, das während einer Aktivität verloren gegangen ist.

Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Starten Sie eine GPS-Aktivität.

2 Wenn Sie aufgefordert werden, zur letzten bekannten Position des Geräts zu navigieren, wählen Sie .

3 Navigieren Sie zur Position auf der Karte (*Speichern oder Navigieren zu einer Position auf der Karte*, Seite 88).

4 Streichen Sie nach oben, um einen Kompass anzuzeigen, der zur Position weist (optional).

5 Wenn sich die Uhr in Bluetooth® Reichweite des Smartphones befindet, wird auf dem Display die Stärke des Bluetooth Signals angezeigt.

Die Signalstärke nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.

Wi-Fi® Konnektivitätsfunktionen

Hochladen von Aktivitäten in Ihr Garmin Connect™ Konto: Ihre Aktivität wird automatisch an Ihr Garmin Connect Konto gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

Audioinhalte: Ermöglicht es Ihnen, Audioinhalte von Drittanbietern zu synchronisieren.

Updates von Golfplatzkarten: Ermöglicht es Ihnen, Updates von Golfplatzkarten herunterzuladen und zu installieren.

Karten-Downloads: Ermöglicht es Ihnen, Karten herunterzuladen und zu installieren.

Software-Updates: Sie können die aktuelle Software herunterladen und installieren.

Trainings und Trainingspläne: Sie können in Ihrem Garmin Connect Konto nach Trainings und Trainingsplänen suchen und sie auswählen. Wenn die Uhr das nächste Mal eine Wi-Fi Verbindung herstellt, werden die Dateien an die Uhr gesendet.

Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi® Netzwerk

Sie müssen die Uhr mit der Garmin Connect™ App auf dem Smartphone oder mit der Anwendung Garmin Express™ auf dem Computer verbinden, damit Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen können.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Wi-Fi** > **Meine Netzwerke** > **Nach Netzwerken suchen**.

Die Uhr zeigt eine Liste von Wi-Fi Netzwerken in der Nähe an.

3 Wählen Sie ein Netzwerk.

4 Geben Sie bei Bedarf das Kennwort für das Netzwerk ein.

Die Uhr stellt eine Verbindung mit dem Netzwerk her und das Netzwerk wird der Liste gespeicherter Netzwerke hinzugefügt. Die Uhr stellt automatisch eine Verbindung mit diesem Netzwerk her, wenn es sich in Reichweite befindet.

Garmin® Share

HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Informationen mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit wem Sie Informationen teilen, und dass Sie die Informationen auch mit diesen Personen teilen möchten.

Die Garmin Share Funktion ermöglicht es Ihnen, Daten über die Bluetooth® Technologie drahtlos mit anderen kompatiblen Garmin Geräten zu teilen. Wenn Garmin Share aktiviert ist und sich kompatible Garmin Geräte in Reichweite voneinander befinden, können Sie gespeicherte Positionen, Strecken und Trainings auswählen und sie über eine direkte, sichere Verbindung zwischen den Geräten und ohne Smartphone oder Wi-Fi® Konnektivität auf ein anderes Gerät übertragen.

Teilen von Daten mit Garmin Share

Zum Verwenden dieser Funktion muss die Bluetooth® Technologie auf beiden kompatiblen Geräten aktiviert sein und die Geräte dürfen maximal 3 m (10 Fuß) voneinander entfernt sein. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Daten über Garmin Share mit anderen Garmin® Geräten geteilt werden.

Die Approach® S72 Uhr kann Daten senden und empfangen, wenn sie mit einem anderen kompatiblen Garmin Gerät verbunden ist (*Empfangen von Daten mit Garmin Share*, Seite 105). Außerdem können Sie Daten zwischen verschiedenen Geräten austauschen. Beispielsweise können Sie eine Lieblingsstrecke von Ihrem Edge® Fahrradcomputer mit Ihrer kompatiblen Garmin Uhr teilen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Garmin Share** > **Teilen**.
3. Wählen Sie eine Kategorie und anschließend ein Element.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Teilen**.
   - Wählen Sie **Weitere hinzu.** > **Teilen**, um mehrere Elemente zum Teilen auszuwählen.
5. Warten Sie, während das Gerät kompatible Geräte ortet.
6. Wählen Sie ein Gerät aus.
7. Bestätigen Sie, dass die sechsstellige PIN auf beiden Geräten übereinstimmt, und wählen Sie ✔.
8. Warten Sie, während die Geräte die Daten übertragen.
9. Wählen Sie **Erneut teilen**, um dasselbe Element mit einem anderen Benutzer zu teilen (optional).
10. Wählen Sie **Fertig**.

Empfangen von Daten mit Garmin Share

Zum Verwenden dieser Funktion muss die Bluetooth® Technologie auf beiden kompatiblen Geräten aktiviert sein und die Geräte dürfen maximal 3 m (10 Fuß) voneinander entfernt sein. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Daten über Garmin Share mit anderen Garmin® Geräten geteilt werden.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Garmin Share**.
3. Warten Sie, während das Gerät kompatible Geräte in Reichweite ortet.
4. Wählen Sie ✔.
5. Bestätigen Sie, dass die sechsstellige PIN auf beiden Geräten übereinstimmt, und wählen Sie ✔.
6. Warten Sie, während die Geräte die Daten übertragen.
7. Wählen Sie **Fertig**.

Garmin Share Einstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste ⌚ und wählen Sie **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Garmin Share**.

Status: Ermöglicht es der Uhr, Elemente über Garmin Share zu senden und zu empfangen.

Geräte löschen: Entfernt alle Geräte, mit der die Uhr zuvor Elemente geteilt hat.

Telefon-Apps und Computeranwendungen

Sie können die Uhr mit mehreren Garmin® Telefon-Apps und Computeranwendungen verbinden und dabei dasselbe Garmin Konto verwenden.

Garmin Golf™ App

Mit der Garmin Golf App können Sie Scorecards vom Approach® S72 Gerät hochladen, um sich detaillierte Statistiken und Golfschlaganalysen anzusehen. Golfer können unter Verwendung der Garmin Golf App auf verschiedenen Golfplätzen gegeneinander antreten. Für mehr als 43.000 Golfplätze sind Bestenlisten verfügbar, an denen jeder teilnehmen kann. Sie können ein Turnier einrichten und Spieler zur Teilnahme einladen. Mit einer Garmin Golf Mitgliedschaft können Sie auf zusätzliche Funktionen zugreifen, darunter Daten zu den Konturen des Grüns.

Die Garmin Golf App synchronisiert die Daten mit Ihrem Garmin Connect™ Konto. Laden Sie die Garmin Golf App im App-Shop des Smartphones herunter (garmin.com/golfapp).

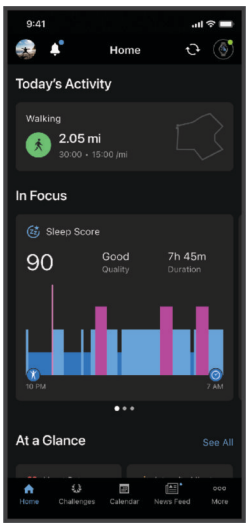
Garmin Connect™

Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren 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, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Zum Erstellen eines kostenlosen Kontos können Sie die App im App-Shop des Smartphones herunterladen (garmin.com/connectapp) oder die Website connect.garmin.com aufrufen.

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

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Höhe, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Schrittfrequenz, Laufeffizienz, eine Kartenansicht von oben, Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit sowie anpassbare Berichte.

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



Planen von Trainings: Sie können ein Fitnessziel auswählen und einen der nach Tagen unterteilten Trainingspläne laden.

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

Teilen von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen oder Links zu Ihren Aktivitäten zu teilen.

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

Garmin Connect+™ Abonnement

Sie können die im Garmin Connect Konto verfügbaren Daten, Verbindungen und Trainings durch ein Garmin Connect+ Abonnement optimieren. Zum Registrieren können Sie die Garmin Connect App im App-Shop des Smartphones herunterladen oder connect.garmin.com besuchen.

Active Intelligence (AI): Erhalten Sie KI-Einblicke in Ihre Daten und Aktivitäten, einschließlich Ernährung.

Live-Aktivitätsstatistiken: Folgen Sie einem Training in der Garmin Connect App und sehen Sie die Trainingsdaten in Echtzeit.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten oder Geräte verfügbar.

LiveTrack+: Senden Sie LiveTrack SMS-Nachrichten, erhalten Sie eine personalisierte Profilseite und zeigen Sie vorherige LiveTrack Sitzungen an.

Performance Dashboard: Zeigen Sie Ihre Trainingsdaten mit angepassten Diagrammen und Grafiken, einschließlich Ernährungsdaten, nach Ihren Wünschen an.

Social-Media-Funktionen: Erhalten Sie Zugriff auf exklusive Auszeichnungen, Auszeichnungs-Challenges und doppelte Punkte für Challenges. Sie können den Avatar Ihres Profils mit anpassbaren Frames aktualisieren.

Verwenden der Garmin Connect™ App

Nachdem Sie die Uhr mit dem Telefon gekoppelt haben (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 101), können Sie über die Garmin Connect App alle Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochladen.

1. Vergewissern Sie sich, dass die Garmin Connect App auf dem Telefon ausgeführt wird.
2. Achten Sie darauf, dass die Uhr und das Telefon nicht weiter als 10 m (30 Fuß) voneinander entfernt sind.

   Die Uhr synchronisiert die Daten automatisch mit der Garmin Connect App und Ihrem Garmin Connect Konto.

Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect™ App

Zum Aktualisieren der Software der Uhr mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen die Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 101).

Synchronisieren Sie die Uhr mit der Garmin Connect App (*Verwenden der Garmin Connect™ App*, Seite 107).

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an die Uhr gesendet.

Einheitlicher Trainingszustand

Wenn Sie mehr als ein Garmin® Gerät mit Ihrem Garmin Connect™ Konto verwenden, können Sie festlegen, welches Gerät als primäre Datenquelle für den Alltag und für das Training dienen soll.

Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ••• > **Einstellungen**.

Primäres Trainingsgerät: Legt die vorrangige Datenquelle für Trainingswerte wie Trainingszustand und Belastungsfokus fest.

Garmin Geräte ohne Trainingszustandsfunktion können nicht als Primäres Trainingsgerät eingerichtet werden. Sie können jedoch weiterhin zum Aufzeichnen von Trainingsdaten verwendet werden.

Primäres Wearable: Legt die vorrangige Datenquelle für tägliche Gesundheitsdaten wie Schritte und Schlaf fest. Dies sollte das Wearable sein, das Sie am meisten tragen.

TIPP: Damit Sie die genauesten Ergebnisse erzielen, empfiehlt Garmin, oft eine Synchronisierung mit dem Garmin Connect Konto durchzuführen.

Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten

Sie können Aktivitäten und Leistungsmesswerte von anderen Garmin® Geräten über Ihr Garmin Connect™ Konto mit der Uhr der Approach® S72 synchronisieren. So kann die Uhr Ihr Training und Ihre Fitness genauer wiedergeben. Beispielsweise können Sie eine Tour mit einem Edge® Fahrradcomputer aufzeichnen und sich die Aktivitäten-Details und die Erholungszeit auf der Uhr der Approach S72 ansehen.

Synchronisieren Sie die Uhr der Approach S72 und die anderen Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto.

TIPP: Sie können in der Garmin Connect App ein primäres Trainingsgerät und ein primäres Wearable einrichten (*Einheitlicher Trainingszustand*, Seite 107).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf der Uhr der Approach S72 angezeigt.

Verwenden von Garmin Connect™ auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express™ wird verwendet, um die Uhr über einen Computer mit Ihrem Garmin Connect Konto zu verbinden. Verwenden Sie die Anwendung Garmin Express, um Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochzuladen und Daten wie Trainings oder Trainingspläne von der Garmin Connect Website auf die Uhr zu übertragen. Sie können außerdem Gerätesoftware-Updates installieren und Ihre Connect IQ™ Apps verwalten.

1. Schließen Sie die Uhr mit dem USB-Kabel an den Computer an.
2. Besuchen Sie **garmin.com/express**.
3. Laden Sie die Anwendung Garmin Express herunter und installieren Sie sie.
4. Öffnen Sie die Anwendung Garmin Express und wählen Sie **Gerät hinzufügen**.
5. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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.

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. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
3. Trennen Sie das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.

Wenn Sie das Gerät mit Wi-Fi Konnektivität bereits eingerichtet haben, kann Garmin Connect verfügbare Software-Updates automatisch auf das Gerät herunterladen, wenn eine Verbindung über Wi-Fi hergestellt wird.

Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect™

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 54).

1. Halten Sie gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
2. Wählen Sie **Synchronisierung**.

Connect IQ-Funktionen

Sie können den Connect IQ™ Shop auf der Uhr oder dem Smartphone verwenden, um der Uhr Connect IQ Funktionen hinzuzufügen (garmin.com/connectiqapp).

Displaydesigns: Passen Sie die Darstellung der Uhranzeige an.

Geräteapps: Fügen Sie der Uhr interaktive Funktionen hinzu, z. B. Übersichten und neue Outdoor- und Fitness-Aktivitätstypen.

Datenfelder: Laden Sie neue Datenfelder herunter, die Sensoren, Aktivitäten und Protokolldaten auf neue Art darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

Musik: Fügen Sie der Uhr Musikanbieter hinzu.

Herunterladen von Connect IQ™ Funktionen

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie die Approach® S72 Uhr mit dem Telefon koppeln (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 101).

1. Installieren Sie über den App-Shop des Telefons die Connect IQ App und öffnen Sie sie.
2. Wählen Sie bei Bedarf die Uhr aus.
3. Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
4. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Herunterladen von Connect IQ™ Funktionen über den Computer

1. Verbinden Sie die Uhr per USB-Kabel mit dem Computer.
2. Rufen Sie **apps.garmin.com** auf und melden Sie sich an.
3. Wählen Sie eine Connect IQ Funktion und laden Sie sie herunter.
4. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Garmin Messenger™ App

⚠ WARNUNG

Die inReach® Funktionen der Garmin Messenger App auf dem Smartphone, u. a. SOS, Tracking und inReach™-Wetter, sind ohne ein verbundenes inReach Gerät und einen aktiven inReach Servicetarif nicht verfügbar. Testen Sie die App immer im Freien, bevor Sie sie auf einer Reise verwenden.

⚠ ACHTUNG

Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf die ohne Satellitennutzung verfügbaren Nachrichtenfunktionen der Garmin Messenger App auf dem Smartphone verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten.

HINWEIS

Die App funktioniert mit dem Internet (über eine drahtlose oder Mobilfunkverbindung des Smartphones) und auch mit dem Satellitennetzwerk (über ein inReach Gerät). Wenn Sie Mobilfunk verwenden, muss für das gekoppelte Smartphone ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Netzwerkabdeckung befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Wenn Sie sich in einem Bereich ohne Netzwerkabdeckung befinden, benötigen Sie einen aktiven inReach Servicetarif für das Gerät, um das Satellitennetzwerk zu verwenden.

Sie können die App verwenden, um anderen Garmin Messenger App-Benutzern Nachrichten zu senden, einschließlich Freunden und Familie, die nicht über Garmin® Geräte verfügen. Jeder kann die App herunterladen und mit dem Smartphone verbinden. Dann ist über das Internet die Kommunikation mit anderen App-Benutzern möglich (ohne Anmeldung). App-Benutzer können auch Gruppennachrichten-Threads mit anderen SMS-Telefonnummern erstellen. Neue Mitglieder, die in die Gruppennachricht aufgenommen werden, können die App herunterladen und die Nachrichten der anderen Mitglieder lesen.

Für Nachrichten, die über eine drahtlose oder eine Mobilfunkverbindung des Smartphones gesendet werden, fallen keine Gebühren für die Datennutzung oder zusätzliche Kosten im Rahmen des inReach Servicetarifs an. Für empfangene Nachrichten fallen evtl. Gebühren an, falls versucht wird, die Nachricht sowohl über

das Satellitennetzwerk als auch über das Internet zu übermitteln. Es gelten standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten im Rahmen Ihres Datentarifs.

Laden Sie die Garmin Messenger App im App-Shop des Smartphones herunter (garmin.com/messengerapp).

Fokusmodi

Fokusmodi passen die Einstellungen und das Verhalten der Uhr für verschiedene Situationen an, beispielsweise für das Schlafen und für Aktivitäten. Wenn ein Fokusmodus aktiviert ist und Sie die Einstellungen ändern, werden die Einstellungen nur für diesen Fokusmodus aktualisiert.

Anpassen eines Standardfokusmodus

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Fokusmodi**.
3. Wählen Sie einen Fokusmodus.
4. Wählen Sie eine Option:

   HINWEIS: Es sind nicht alle Optionen für alle Fokusmodi verfügbar.

   - Wählen Sie **Status**, um den Fokusmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren.
   - Wählen Sie **Plan**, um den Zeitplan zu konfigurieren.
   - Wählen Sie **Displaydesign**, um das Displaydesign zu ändern.
   - Wählen Sie **Satelliten**, um die GNSS-Satellitensysteme festzulegen, die für alle Aktivitäten verwendet werden sollen.

     TIPP: Sie können die Einstellung **Satelliten** für einzelne Aktivitäten anpassen (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 41).
   - Wählen Sie **Sprachwarnungen**, um Sprachwarnungen während Aktivitäten zu aktivieren (*Wiedergeben von Sprachwarnungen während einer Aktivität*, Seite 44).
   - Wählen Sie im Bereich **Benachrichtigungen und Alarme** eine Option, um Smartphone-Benachrichtigungen, Gesundheits- und Wellnessalarme oder Systemalarme zu konfigurieren (*Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme*, Seite 79).
   - Wählen Sie im Bereich **Ton und Vibration** eine Option, um Töne und Vibrationseinstellungen zu konfigurieren (*Ton- und Vibrationseinstellungen*, Seite 82).
   - Wählen Sie im Bereich **Display und Helligkeit** eine Option, um die Displayeinstellungen zu konfigurieren (*Display- und Helligkeitseinstellungen*, Seite 83).
   - Wählen Sie **Name**, um den Namen des Fokusmodus zu bearbeiten.
   - Wählen Sie **Symbol**, um das Symbol oder die Farbe zu aktualisieren.
   - Wählen Sie **Hinzufügen**, um weitere Anpassungen hinzuzufügen.
   - Wählen Sie **Fokus löschen**, um den Fokusmodus zu entfernen.
   - Wählen Sie **Standards**, um die Standardeinstellungen wiederherzustellen.

Erstellen eines benutzerdefinierten Fokusmodus

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Fokusmodi** > **Hinzufügen**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Standard**, um einen benutzerdefinierten Fokusmodus zu erstellen, der jederzeit verwendet werden kann.
   - Wählen Sie **Aktivität**, um einen Fokusmodus für eine spezifische Aktivität zu konfigurieren.
4. Geben Sie einen Namen für den Fokusmodus ein und wählen Sie ✔.
5. Wählen Sie ein Symbol und eine Farbe.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Benachrichtigungen und Alarme**, um die Smartphone- und Uhrbenachrichtigungen und -alarme zu konfigurieren (*Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme*, Seite 79).
   - Wählen Sie **Ton und Vibration**, um die Einstellungen für Töne, Lautstärke und Vibration zu konfigurieren (*Ton- und Vibrationseinstellungen*, Seite 82).
   - Wählen Sie **Display und Helligkeit**, um die Displayeinstellungen zu konfigurieren (*Display- und Helligkeitseinstellungen*, Seite 83).
7. Wählen Sie **Fertig**.
8. Wählen Sie eine Option:

   Nicht alle Optionen sind sowohl für den Fokusmodus Standard als auch für den Fokusmodus Aktivität verfügbar.

   - Wählen Sie **Status**, um den benutzerdefinierten Fokusmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren.

- Wählen Sie **Plan**, um den Zeitplan zu konfigurieren.
- Wählen Sie **Displaydesign**, um das Displaydesign zu aktualisieren.
- Wählen Sie **Automatisch ausgelöst**, um zu wählen, welche Aktivität den benutzerdefinierten Fokusmodus für Aktivitäten auslöst.
- Wählen Sie **Satelliten**, um die Option für GNSS-Satelliten einzurichten.
- Wählen Sie **Sprachwarnungen**, um Sprachwarnungen zu aktivieren.
- Wählen Sie **Name**, um den Namen des benutzerdefinierten Fokusmodus zu bearbeiten.
- Wählen Sie **Symbol**, um das Symbol und die Farbe für den benutzerdefinierten Fokusmodus zu bearbeiten.

Benutzerprofil

Sie können Ihr Benutzerprofil auf der Uhr oder in der Garmin Connect™ App aktualisieren.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können Ihre personenbezogenen Daten aktualisieren, beispielsweise Größe, Gewicht, Trainingszonen u.v.m. Die Uhr verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Benutzerprofil**.
3. Wählen Sie eine Option.

Einstellungen zum Geschlecht

Wenn Sie die Grundeinstellungen der Smartwatch vornehmen, müssen Sie ein Geschlecht wählen. Die meisten Fitness- und Trainingsalgorithmen sind binär. Damit Sie die genauesten Ergebnisse erhalten, empfiehlt Garmin®, die nach der Geburt erfolgte Geschlechtszuordnung zu übernehmen. Nach Abschluss der Grundeinstellungen können Sie die Profileinstellungen in Ihrem Garmin Connect™ Konto anpassen.

Profil und Datenschutz: Ermöglicht es Ihnen, die Daten Ihres öffentlichen Profils anzupassen.

Benutzereinstellungen: Richtet Ihr Geschlecht ein. Wenn Sie Nicht angegeben wählen, verwenden die Algorithmen, für die eine binäre Eingabe erforderlich ist, das Geschlecht, das Sie beim Vornehmen der Grundeinstellungen der Smartwatch angegeben haben.

Anzeigen des Fitnessalters

Das Fitnessalter gibt Aufschluss darüber, wie fit Sie im Vergleich zu Personen desselben Geschlechts sind. Die Uhr nutzt Informationen wie Alter, Body Mass Index (BMI), Daten zur Herzfrequenz in Ruhe sowie das Protokoll von Aktivitäten mit hoher Intensität, um ein Fitnessalter bereitzustellen. Wenn Sie über eine Index™ Waage verfügen, verwendet das Gerät für die Ermittlung des Fitnessalters den Körperfettanteil anstelle des BMI. Sport und Lebensstil können sich auf das Fitnessalter auswirken.

HINWEIS: Sie erhalten die genauesten Angaben zum Fitnessalter, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 112).

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Benutzerprofil** > **Fitnessalter**.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

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

Fitnessziele

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

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf *Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 113 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.

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre Standard-Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Sie können unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche für Sportprofile einrichten, z. B. für das Laufen, Radfahren und Schwimmen. Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, müssen Sie die maximale Herzfrequenz einrichten. Zudem können Sie jeden Herzfrequenz-Bereich einstellen und manuell Ihre Ruhe-Herzfrequenz eingeben. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder Ihr Garmin Connect™ Konto verwenden.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Benutzerprofil** > **Herzfrequenz- und Leistungsbereiche** > **Herzfrequenz**.

3 Wählen Sie **Maximale Herzfrequenz** und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.

Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre maximale Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch aufzeichnen (*Automatisches Erfassen von Leistungswerten*, Seite 114).

4 Wählen Sie **LSHF** und geben Sie Ihre Laktatschwellen-Herzfrequenz ein (*Laktatschwelle*, Seite 68).

Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen (*Automatisches Erfassen von Leistungswerten*, Seite 114).

5 Wählen Sie **HF Ruhephase** > **Eigene Werte** und geben Sie Ihre Herzfrequenz in Ruhe ein.

Sie können die von der Uhr erfasste durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe verwenden oder eine benutzerdefinierte Herzfrequenz in Ruhe einrichten.

6 Wählen Sie **Bereiche** > **Basiert auf**.

7 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **%HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **%LSHF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Laktatschwellen-Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.

8 Wählen Sie einen Bereich und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.

9 Wählen Sie **Sport-Herzfrequenz** und anschließend ein Sportprofil, um unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).

10 Wiederholen Sie die Schritte, um Sport-Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).

Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch die Uhr

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

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Benutzerprofil-Einstellungen richtig sind (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 112).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect™ Konto die Trends der Herzfrequenz und die Zeit in Bereichen an.

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

Einrichten von Leistungsbereichen

Für die Leistungsbereiche werden Standardwerte basierend auf Geschlecht, Gewicht und durchschnittlicher Fähigkeit verwendet. Sie stimmen evtl. nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Wenn Sie Ihren Wert für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) oder die anaerobe Schwelle (TP) kennen, können Sie diesen eingeben, damit die Leistungsbereiche von der Software automatisch berechnet werden. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder Ihr Garmin Connect™ Konto verwenden.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Benutzerprofil** > **Herzfrequenz- und Leistungsbereiche** > **Leistung**.

3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
4 Wählen Sie **Basiert auf**.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.
   - Wählen Sie **% der FTP** bzw. **% der anaeroben Schwelle**, um die Bereiche als Prozentsatz der anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.
6 Wählen Sie **FTP** oder **Anaerobe Schwelle** und geben Sie den Wert ein.

   Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre anaerobe Schwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen (*Automatisches Erfassen von Leistungswerten*, Seite 114).
7 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Minimum**, und geben Sie einen Mindestwert für die Leistung ein.

Automatisches Erfassen von Leistungswerten

Die Funktion Automatische Erkennung ist standardmäßig aktiviert. Die Uhr kann während einer Aktivität automatisch Ihre maximale Herzfrequenz und die Laktatschwelle erfassen. Wenn die Uhr mit einem kompatiblen Leistungsmesser gekoppelt ist, kann sie während einer Aktivität Ihre leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) erfassen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Benutzerprofil** > **Herzfrequenz- und Leistungsbereiche** > **Automatische Erkennung**.
3 Wählen Sie eine Option.

Musik

HINWEIS: Auf der Approach® S72 Uhr gibt es drei unterschiedliche Musikwiedergabeoptionen.

- Musik von Drittanbietern
- Eigene Audioinhalte
- Auf dem Telefon gespeicherte Musik

Bei einer Approach S72 Uhr können Sie Audioinhalte vom Computer oder von einem Drittanbieter auf die Uhr herunterladen, um sie anzuhören, wenn sich das Telefon nicht in der Nähe befindet. Zum Anhören der auf der Uhr gespeicherten Audioinhalte können Sie Bluetooth® Kopfhörer verbinden. Sie können sich Audioinhalte auch direkt über die Lautsprecher der Uhr anhören.

Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter

Wenn Sie Musik oder andere Audiodateien von einem unterstützten Drittanbieter auf die Uhr herunterladen möchten, müssen Sie zunächst eine Verbindung mit dem Anbieter herstellen.

Wenn Sie weitere Optionen wünschen, können Sie die Connect IQ™ App auf das Telefon herunterladen (*Herunterladen von Connect IQ™ Funktionen*, Seite 108).

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Connect IQ™-Shop**.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um einen Drittanbieter für Musik zu installieren.
4. Wählen Sie im Steuerungsmenü der Uhr die Option **Musik**.
5. Wählen Sie den Musikanbieter.

   HINWEIS: Wenn Sie einen anderen Anbieter auswählen möchten, halten Sie gedrückt, wählen **Einstellungen** > **Musik** > **Musikanbieter** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern

Zum Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern müssen Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi® Netzwerk herstellen (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi® Netzwerk*, Seite 104). Sie müssen alle sieben Tage erneut eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen, um weiterhin offline heruntergeladene Musik zu hören.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Musik** > **Musikanbieter**.
3. Wählen Sie einen verbundenen Anbieter oder wählen Sie **Musik-Apps hinzufügen**, um einen Musikanbieter aus dem Connect IQ™ Shop hinzuzufügen.
4. Wählen Sie eine Playlist oder ein anderes Element, um die Liste bzw. das Element auf das Gerät herunterzuladen.
5. Drücken Sie bei Bedarf , bis Sie zur Synchronisierung mit dem Service aufgefordert werden.

HINWEIS: Das Herunterladen von Audioinhalten kann zum Entladen des Akkus führen. Möglicherweise müssen Sie die Smartwatch an eine externe Stromversorgung anschließen, wenn der Akku zu schwach ist.

Herunterladen eigener Audioinhalte

Zum Senden eigener Musik an die Uhr müssen Sie die Anwendung Garmin Express™ auf dem Computer installieren (garmin.com/express).

Über den Computer können Sie Ihre eigenen Audiodateien, z. B. MP3- und M4A-Dateien, auf eine Approach® S72 Uhr laden. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/musicfiles.

1. Verwenden Sie das mitgelieferte USB-Kabel, um die Uhr mit dem Computer zu verbinden.
2. Öffnen Sie auf dem Computer die Anwendung Garmin Express, wählen Sie die Uhr und anschließend die Option **Musik**.

   TIPP: Bei Windows® Computern können Sie wählen und den Ordner mit den Audiodateien durchsuchen. Bei Apple® Computern verwendet die Garmin Express Anwendung Ihre iTunes® Bibliothek.
3. Wählen Sie in der Liste **Meine Musik** oder **iTunes-Bibliothek** eine Audiodateikategorie, z. B. Titel oder Playlisten.
4. Aktivieren Sie die Kontrollkästchen für die Audiodateien und wählen Sie **An Gerät senden**.
5. Wählen Sie bei Bedarf in der Approach S72 Liste eine Kategorie, aktivieren Sie die Kontrollkästchen und wählen Sie **Vom Gerät entfernen**, um Audiodateien zu entfernen.

Wiedergeben von Musik

Wenn Sie das erste Mal Musik wiedergeben, wird die Auswahl als Standard gespeichert. Wenn Sie bereits zuvor Musik wiedergegeben haben, drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste und wählen Sie **Einstellungen** > **Musik** > **Musikanbieter**, um die Auswahl zu ändern.

1. Öffnen Sie die Musikfunktionen.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Meine Musik** und anschließend eine Option, um sich Musik anzuhören, die Sie vom Computer auf die Uhr heruntergeladen haben (*Herunterladen eigener Audioinhalte*, Seite 115).
   - Wählen Sie **Telefon steuern**, um die Musikwiedergabe auf dem Telefon zu steuern.
   - Wählen Sie **Musik-Apps hinzufügen**, anschließend den Namen eines Drittanbieters und danach eine Playlist, um Musik von diesem Anbieter wiederzugeben (*Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern*, Seite 115).
3. Verbinden Sie bei Bedarf Bluetooth® Kopfhörer (*Verbinden von Bluetooth® Kopfhörern*, Seite 116).
4. Wählen Sie ▶.

Steuerungen für die Musikwiedergabe

Streichen Sie während einer Aktivität nach links, um die Steuerungen für die Musikwiedergabe anzuzeigen.

HINWEIS: Steuerungen für die Musikwiedergabe sehen abhängig von der ausgewählten Musikquelle evtl. anders aus.

•••	Wählen Sie die Option, um weitere Steuerungen für die Musikwiedergabe anzuzeigen.
	Wählen Sie die Option, um die Lautstärke anzupassen.
▶	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei wiederzugeben und anzuhalten.
▶|	Wählen Sie die Option, um zur nächsten Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei schnell vorzuspulen.
|◀	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei neu zu starten. Wählen Sie die Option zweimal, um zur vorherigen Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei zurückzuspulen.
	Wählen Sie die Option, um die Wiederholung zu ändern.
	Wählen Sie die Option, um die Zufallswiedergabe zu ändern.

Verbinden von Bluetooth® Kopfhörern

1. Achten Sie darauf, dass die Kopfhörer und die Uhr nicht weiter als 2 m (6,6 Fuß) voneinander entfernt sind.
2. Aktivieren Sie den Kopplungsmodus der Kopfhörer.
3. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
4. Wählen Sie **Einstellungen** > **Musik** > **Audio-Ausgang** > **Neu hinzufügen**.
5. Wählen Sie die Kopfhörer, um die Kopplung abzuschließen.

Ändern des Audio-Modus

Sie können den Musikwiedergabemodus von Stereo in Mono ändern.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Musik** > **Audio**.
3. Wählen Sie eine Option.

Sicherheits- und Trackingfunktionen

⚠ ACHTUNG

Die Sicherheits- und Trackingfunktionen sind Zusatzfunktionen, die über die Garmin Connect™ App verfügbar sind, und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktionen verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

Zum Verwenden der Sicherheits- und Trackingfunktionen muss die Uhr über die Bluetooth® Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Netzwerkabdeckung befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Sie können Notfallhilfekontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter garmin.com/safety.

Hilfe: Wenn Sie Notfallhilfe anfordern, sendet die Uhr eine Nachricht mit Ihrem Namen, dem LiveTrack Link und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallhilfekontakte (*Anfordern von Notfallhilfe*, Seite 118).

GroupTrack: Verfolgt Ihre Verbindungen per LiveTrack direkt auf dem Display und in Echtzeit (*Starten einer GroupTrack Sitzung*, Seite 118).

Unfall-Benachrichtigung: Wenn die Approach® S72 Uhr während bestimmter Outdoor-Aktivitäten einen Unfall erkennt, sendet sie eine automatische Nachricht mit einem LiveTrack Link und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallhilfekontakte (*Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung*, Seite 117).

LiveTrack: Sendet einen Link zu einer Webseite an Freunde und Familie, damit diese Ihre Wettkämpfe und Trainingsaktivitäten in Echtzeit verfolgen können. Sie können die Garmin Connect App verwenden, um Followers per Email oder über Social Media einzuladen und ihnen zu gestatten, Ihre Live-Daten in Echtzeit anzuzeigen.

Hinzufügen von Notfallhilfekontakten

Die Telefonnummern von Notfallhilfekontakten werden für die Sicherheits- und Trackingfunktionen verwendet.

1. Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option •••.
2. Wählen Sie **Sicherheit und Tracking** > **Sicherheitsfunktionen** > **Notfallhilfekontakte** > **Notfallhilfekontakt hinzufügen**.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ihre Notfallhilfekontakte erhalten eine Benachrichtigung, wenn Sie sie als Notfallhilfekontakt hinzufügen, und können Ihre Anfrage dann annehmen oder ablehnen. Falls ein Kontakt die Anfrage ablehnt, müssen Sie einen anderen Notfallhilfekontakt wählen.

Hinzufügen von Kontakten

Sie können der Garmin Connect™ App bis zu 50 Kontakte hinzufügen. Kontakt-Emails können mit der LiveTrack Funktion verwendet werden. Drei dieser Kontakte können als Notfallhilfekontakte verwendet werden (*Hinzufügen von Notfallhilfekontakten*, Seite 117).

1. Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.
2. Wählen Sie **Kontakte**.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nachdem Sie Kontakte hinzugefügt haben, müssen Sie die Daten synchronisieren, um die Änderungen auf das Approach® S72 Gerät anzuwenden (*Verwenden der Garmin Connect™ App*, Seite 107).

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

⚠ ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar ist. Verlassen Sie sich nicht als Hauptmethode auf die Unfall-Benachrichtigung, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect™ App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf der Uhr müssen Sie zunächst Notfallhilfekontakte in der Garmin Connect App einrichten (*Hinzufügen von Notfallhilfekontakten*, Seite 117). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Netzwerkabdeckung befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallhilfekontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Sicherheit und Tracking** > **Unfall-Benachrichtigung**.
3 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.

HINWEIS: Die Unfall-Benachrichtigung ist nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar.

Wenn von der Approach® S72 Uhr ein Unfall erkannt wird und eine Verbindung mit dem Smartphone besteht, kann die Garmin Connect App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallhilfekontakte senden. Auf Ihrem Gerät und dem gekoppelten Smartphone wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Kontakte nach 15 Sekunden informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die automatisierte Nachricht abbrechen.

Anfordern von Notfallhilfe

⚠ ACHTUNG

Die Notfallhilfe ist eine Zusatzfunktion und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktion verlassen, um im Notfall Hilfe zu erhalten. Die Garmin Connect™ App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallhilfekontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallhilfekontakten*, Seite 117). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Netzwerkabdeckung befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallhilfekontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

1 Halten Sie ⌚ gedrückt.

Die Uhr vibriert, wenn die Notfallhilfe aktiviert wird.

2 Warten Sie auf den Countdown-Timer.

Die Uhr sendet eine Nachricht an Ihre Notfallhilfekontakte.

TIPP: Vor Abschluss des Countdowns können Sie eine beliebige Taste gedrückt halten, um die Nachricht abzubrechen.

Starten einer GroupTrack Sitzung

HINWEIS

Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Netzwerkabdeckung befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird.

Zum Starten einer GroupTrack Sitzung müssen Sie die Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 101).

Diese Anweisungen gelten zum Starten einer GroupTrack Sitzung mit einer Approach® S72 Uhr. Wenn Ihre Freunde über andere kompatible Geräte verfügen, können Sie sie auf der Karte sehen. Die anderen Geräte können GroupTrack Radfahrer evtl. nicht auf der Karte anzeigen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Sicherheit und Tracking** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Sichtbar für**, um GroupTrack Sitzungen für Ihre gesamten Garmin Connect™ Verbindungen oder nur für eingeladene Verbindungen zu aktivieren.
   - Wählen Sie **Auf Karte anzeigen**, um die Anzeige von Verbindungen auf der Kartenseite zu aktivieren.
   - Wählen Sie **Aktivitätstypen**, um zu wählen, welche Aktivitätstypen während einer GroupTrack Sitzung auf der Kartenseite angezeigt werden.
4 Starten Sie auf der Uhr eine Outdoor-Aktivität.
5 Rufen Sie die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.

Tipps für GroupTrack Sitzungen

Die GroupTrack Funktion ermöglicht es Ihnen, andere Freunde in Ihrer Gruppe mit LiveTrack direkt auf dem Display zu verfolgen. Alle Mitglieder der Gruppe müssen in Ihrem Garmin Connect™ Konto zu Ihren Freunden gehören.

- Starten Sie im Freien eine Aktivität mit GPS.
- Koppeln Sie das Approach® S72 Gerät über die Bluetooth® Technologie mit dem Smartphone.

- Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ••• > **Verbindungen**, um die Liste der Verbindungen für die GroupTrack Sitzung zu aktualisieren.
- Stellen Sie sicher, dass alle Verbindungen ihre jeweiligen Smartphones ebenfalls koppeln und in der Garmin Connect App eine LiveTrack Sitzung starten.
- Vergewissern Sie sich, dass sich alle Freunde in Reichweite befinden (40 Kilometer bzw. 25 Meilen).
- Rufen Sie während einer GroupTrack Sitzung die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.

Uhren

Einstellen eines Alarms

Sie können mehrere Alarme einstellen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Uhren** > **Alarme**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Geben Sie eine Alarmzeit ein, um zum ersten Mal einen Alarm einzurichten und zu speichern.
   - Wählen Sie **Neuer Alarm** und geben Sie die Alarmzeit ein, um weitere Alarme einzurichten und zu speichern.
4. Blättern Sie nach unten, um weitere Optionen anzuzeigen.
5. Wählen Sie **Speichern**.

Bearbeiten von Alarmen

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Uhren** > **Alarme**.
3. Wählen Sie einen Alarm.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Status**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
   - Wählen Sie **Zeit**, um die Alarmzeit zu ändern.
   - Wählen Sie **Intelligenter Wecker**, um einen Alarm einzurichten, der Sie basierend auf einem optimalen Schlaftiming sanft in einem 30-minütigen Zeitfenster vor dem eingestellten Alarm weckt.

     HINWEIS: Der Wecker klingelt immer zur ausgewählten Zeit und außerdem zu früheren Weckzeiten. Wenn Sie beispielsweise einen Wecker für 8:00 Uhr gestellt haben, weckt der intelligente Weckalarm Sie sanft zwischen 7:30 Uhr und 8:00 Uhr.
   - Wählen Sie **Wiederholung** und anschließend, wann der Alarm wiederholt werden soll, damit der Alarm regelmäßig wiederholt wird.
   - Wählen Sie **Ton und Vibration**, um die Art der Alarmbenachrichtigung auszuwählen.

     HINWEIS: Sie können auch den Alarmton testen, die Lautstärke anpassen und Vibrationsoptionen auswählen. Sie können **Am Anfang leise** wählen, wenn der Alarm leise beginnen und dann lauter werden soll.
   - Wählen Sie **Bezeichnung**, um eine Beschreibung für den Alarm auszuwählen.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Fertig**, um die Änderungen zu speichern.
   - Wählen Sie **Löschen**, um den Alarm zu löschen.

Intelligenter Weckalarm

Der intelligente Weckalarm erstellt ein 30-minütiges Zeitfenster, in dem die Approach® S72 Uhr versucht, Sie basierend auf Ihrem Schlaf zur optimalen Zeit zu wecken. Wenn Sie beispielsweise einen Wecker für 8:00 Uhr gestellt haben, weckt der intelligente Weckalarm Sie sanft zwischen 7:30 Uhr und 8:00 Uhr. Jeder Alarm kann als intelligenter Weckalarm eingerichtet werden (*Einstellen eines Alarms*, Seite 120).

Der Wecker klingelt immer zur ausgewählten Zeit.

Verwenden des Countdown-Timers

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Uhren** > **Timer**.
3. Falls Sie zum ersten Mal einen Timer speichern, geben Sie die Zeit ein.
4. Falls Sie bereits einen Timer gespeichert hatten, wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Sofort-Timer** und geben Sie die Zeit ein, um einen neuen Countdown-Timer einzurichten, ohne ihn zu speichern.
   - Wählen Sie **Bearbeiten** > **Timer hinzufügen** und geben Sie die Zeit ein, um einen neuen Countdown-Timer einzurichten und zu speichern.
   - Wählen Sie einen gespeicherten Countdown-Timer, um ihn einzurichten.
5. Drücken Sie , um den Timer zu starten.
6. Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:

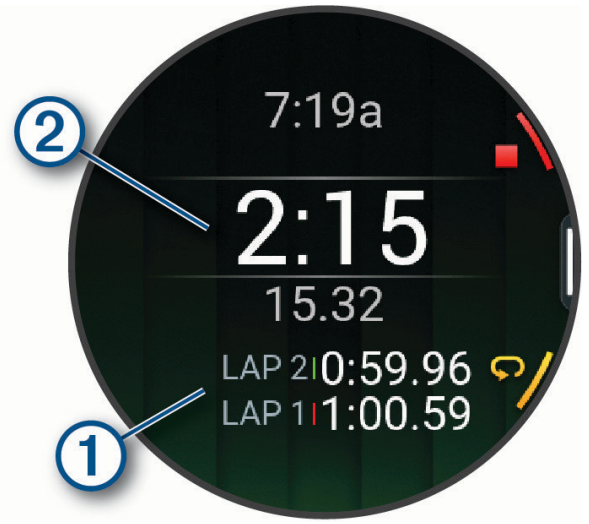
- Wählen Sie , um den Timer anzuhalten.
- Wählen Sie , um den Timer neu zu starten.
- Streichen Sie nach links und wählen Sie **Timer abbrechen**, um den Timer zu stoppen und zurückzusetzen.
- Streichen Sie nach links und wählen Sie **Timer speichern**, um den Timer zu speichern.
- Streichen Sie nach links und wählen Sie **Auto-Neustart**, um den Timer nach seinem Ablauf automatisch erneut zu starten.
- Streichen Sie nach links und wählen Sie **Ton und Vibration**, um die Timer-Benachrichtigung anzupassen.

Löschen von Countdown-Timern

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Uhren** > **Timer** > **Bearbeiten**.
3. Wählen Sie einen Timer.
4. Wählen Sie **Löschen**.

Verwenden der Stoppuhr

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Uhren** > **Stoppuhr**.
3. Drücken Sie , um den Timer zu starten.
4. Drücken Sie , um die Rundenzeitfunktion ① neu zu starten.



Die Stoppuhr-Gesamtzeit ② läuft weiter.

5. Drücken Sie , um beide Timer zu stoppen.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie , um beide Timer zurückzusetzen.
   - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Aktivität speichern**, um die Stoppuhr-Zeit als Aktivität zu speichern.
   - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Rundentaste**, um die Rundenaufzeichnung zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Hinzufügen alternativer Zeitzonen

Sie können die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzeigen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

   TIPP: Sie können Ihre alternativen Zeitzonen auch in der Übersichtsliste anzeigen (*Anpassen der Übersichtsliste*, Seite 50).
2. Wählen Sie **Uhren** > **Alternative Zeitzone** > **Neue Zone**.
3. Streichen Sie nach links oder rechts, um eine Region zu markieren.
4. Drücken Sie , um die Region zu wählen.
5. Wählen Sie eine Zeitzone.

Bearbeiten alternativer Zeitzonen

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

TIPP: Sie können Ihre alternativen Zeitzonen auch in der Übersichtsliste anzeigen (*Anpassen der Übersichtsliste*, Seite 50).

2 Wählen Sie **Uhren** > **Alternative Zeitzone**.

3 Wählen Sie eine Zeitzone.

4 Drücken Sie .

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Als Favorit einrichten**, um die Zeitzone in der Übersichtsliste anzuzeigen.
- Wählen Sie **Umbenennen**, um einen benutzerdefinierten Namen für die Zeitzone einzugeben.
- Wählen Sie **Abkürzen**, um eine benutzerdefinierte Abkürzung für die Zeitzone einzugeben.
- Wählen Sie **Zone ändern**, um die Zeitzone zu ändern.
- Wählen Sie **Löschen**, um die Zeitzone zu löschen.

Hinzufügen eines Countdown-Events

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

2 Wählen Sie **Uhren** > **Countdowns** > **Hinzufügen**.

3 Geben Sie einen Namen ein.

4 Wählen Sie ein Jahr, einen Monat und einen Tag.

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Den ganzen Tag**.
- Wählen Sie **Bestimmte Zeit** und geben Sie eine Zeit ein.

6 Wählen Sie ein Symbol.

Bearbeiten eines Countdown-Events

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

2 Wählen Sie **Uhren** > **Countdowns**.

3 Wählen Sie ein Countdown-Event.

4 Streichen Sie nach links und wählen Sie **Als Favorit einrichten**, um das Countdown-Event in der Übersichtsliste anzuzeigen (optional).

5 Streichen Sie nach links und wählen Sie **Countdown bearbeiten**.

6 Wählen Sie eine Option zum Bearbeiten:

- Wählen Sie **Name**, um das Event umzubenennen.
- Wählen Sie **Datum**, um das Datum zu ändern.
- Wählen Sie **Zeit**, um die Zeit zu ändern.
- Wählen Sie **Symbol**, um das Symbol zu ändern.
- Wählen Sie **Abkürzung**, um einen abgekürzten Namen für das Event hinzuzufügen.
- Wählen Sie **Standort**, um einen Ort für das Event hinzuzufügen.
- Wählen Sie **Erinnerungen**, um Event-Erinnerungen hinzuzufügen.
- Wählen Sie **Jährlich wiederholen**, um das Event jedes Jahr zu wiederholen.
- Wählen Sie **Countdown löschen**, um das Event zu entfernen.

Power Manager-Einstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign und wählen Sie **Einstellungen** > **Power Manager**.

Energiesparmodus: Passt Systemeinstellungen an, um die Akkulaufzeit im Uhrmodus zu verlängern.

Aktivitätsenergiemodi: Passt Systemeinstellungen an, um die Akkulaufzeit während einer Aktivität zu verlängern (*Anpassen der Energiemodi*, Seite 123).

Akku-Laufzeit in Prozent: Zeigt die verbleibende Akkulaufzeit als Prozentsatz an.

Erwartete Akkulaufzeit: Zeigt die verbleibende Akkulaufzeit als erwartete Anzahl von Tagen oder Stunden an.

Akkuwarnung: Benachrichtigt Sie, wenn der Akku schwach ist.

Anpassen des Energiesparmodus

Der Energiesparmodus ermöglicht es Ihnen, schnell Systemeinstellungen anzupassen, um die Akku-Laufzeit im Uhrmodus zu verlängern.

Sie können den Energiesparmodus über das Steuerungsmenü aktivieren (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 54).

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Power Manager** > **Energiesparmodus**.
3. Wählen Sie **Status**, um den Energiesparmodus zu aktivieren.
4. Wählen Sie **Bearbeiten** und dann eine Option:
   - Wählen Sie **Displaydesign**, um ein Energiespar-Displaydesign zu aktivieren, das einmal pro Minute aktualisiert wird.
   - Wählen Sie **Musik**, um die Musikwiedergabe über die Uhr zu deaktivieren.
   - Wählen Sie **Telefon**, um das gekoppelte Smartphone zu trennen.
   - Wählen Sie **Wi-Fi**, um die Verbindung mit einem Wi-Fi® Netzwerk zu trennen.
   - Wählen Sie **Herzfrequenz am Handgelenk**, um die Herzfrequenzmessung am Handgelenk zu deaktivieren.
   - Wählen Sie **Pulsoximeter**, um den Pulsoximetersensor zu deaktivieren.
   - Wählen Sie **Fortwährend eingeschaltetes Display**, damit das Display deaktiviert wird, wenn es nicht verwendet wird.
   - Wählen Sie **Helligkeit**, um die Displayhelligkeit zu reduzieren.
   - Wählen Sie **Aktivierungswort**, um das Aktivierungswort für Sprachbefehle zu deaktivieren.
   - Wählen Sie **Bei Alarm aktivieren**, damit sich das Display nicht einschaltet, wenn eine Benachrichtigung oder ein Alarm eingeht.
   - Wählen Sie **Bei Geste aktivieren**, damit sich das Display nicht einschaltet, wenn Sie den Arm heben, um auf das Handgelenk zu blicken.

   Auf der Uhr werden die durch die jeweiligen Einstellungsänderungen gewonnenen Stunden an Akkulaufzeit angezeigt.
5. Wählen Sie **Akkuwarnung**, um einen Alarm zu erhalten, wenn der Akku schwach ist.

Anpassen der Energiemodi

Auf dem Gerät sind mehrere Energiemodi vorinstalliert, sodass Sie schnell Systemeinstellungen, Aktivitätseinstellungen und GPS-Einstellungen anpassen und so die Akku-Laufzeit während einer Aktivität verlängern können. Sie können vorhandene Energiemodi anpassen oder neue, benutzerdefinierte Energiemodi erstellen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Power Manager** > **Aktivitätsenergiemodi**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie einen Energiemodus, den Sie anpassen möchten.
   - Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um einen benutzerdefinierten Energiemodus zu erstellen.
4. Geben Sie bei Bedarf einen benutzerdefinierten Namen ein.
5. Wählen Sie eine Option, um bestimmte Energiemoduseinstellungen anzupassen.

   Beispielsweise können Sie die Satelliteneinstellung ändern oder das gekoppelte Smartphone trennen. Sie können Reset wählen, um den Energiemodus auf Standardeinstellungen zurückzusetzen.

   Auf der Uhr werden die durch die jeweiligen Einstellungsänderungen gewonnenen Stunden an Akkulaufzeit angezeigt.

6 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Fertig**, um den benutzerdefinierten Energiemodus zu speichern und zu verwenden.

Eingabehilfe

Die Approach® S72 Uhr umfasst Funktionen für die Barrierefreiheit, z. B. benutzerdefinierte Farbfilter, Ansage von Displaydesign-Daten und andere Audio- und Displayeinstellungen.

Einstellungen für die Eingabehilfe

Drücken Sie auf dem Displaydesign und wählen Sie **Einstellungen** > **Bedienungshilfe**.

Farbfilter: Richtet den Farbmodus für alle Seiten ein, wodurch die Sichtbarkeit der Farben bei Farbenblindheit erhöht wird. Sie können bestimmte Farben wie Rot, Grün oder Blau entfernen oder mit der Option Graustufe alle Farben entfernen.

Stündlicher Alarm: Aktiviert einen Alarm, der zu Beginn jeder Stunde ausgegeben wird. Dieser Alarm kann als Ton oder Vibration ausgegeben werden oder die Uhrzeit kann angesagt werden. Auch eine Kombination dieser Optionen ist möglich.

Sprachbefehl: Legt die Sprache für Sprachbefehle fest und aktiviert das Aktivierungswort OK Garmin der Uhr für Sprachbefehle (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 24).

Smartphone-Assistent: Aktiviert das Aktivierungswort des Sprachassistenten des Smartphones für Sprachbefehle (*Verwenden des Smartphone-Assistenten*, Seite 102).

Systemeinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign und wählen Sie **Einstellungen** > **System**.

Sprache: Richtet die auf der Uhr angezeigte Sprache ein (*Ändern der Sprache der Smartwatch*, Seite 126).

Kurzbefehle: Weist Tasten Kurzbefehle zu (*Anpassen der Tasten-Kurzbefehle*, Seite 126).

Kenncode: Richtet einen vierstelligen Kenncode ein, um persönliche Daten zu schützen, wenn Sie die Uhr nicht am Handgelenk tragen (*Einrichten des Kenncodes der Uhr*, Seite 126).

DND: Aktiviert den DND-Modus, um das Display abzublenden und Alarme und Benachrichtigungen zu deaktivieren.

Kompass: Kalibriert den internen Kompass und passt die Einstellungen an (*Kompass*, Seite 127).

Höhenmesser und Barometer: Kalibriert den internen barometrischen Höhenmesser und passt die Einstellungen an (*Höhenmesser- und Barometereinstellungen*, Seite 128).

Zeit: Passt die Zeiteinstellungen an (*Zeiteinstellungen*, Seite 128).

Tastatur: Legt fest, welche Tastatursprache und welches Format standardmäßig für die Uhr verwendet werden. Sie können weitere Tastaturoptionen hinzufügen und die Standardtastatur ändern (*Ändern der Standardtastatur der Uhr*, Seite 129).

Stimme: Legt den Dialekt der Stimme und den Typ der Stimme auf der Uhr fest, richtet den Dialekt für die Sprachsteuerung ein und aktiviert Aktivierungswörter für die Uhr oder den Sprachassistenten des Smartphones (*Aktivieren eines Aktivierungsworts für die Uhr*, Seite 129). Sie können auch Sprachwarnungen einrichten, die während einer Aktivität ausgegeben werden (*Wiedergeben von Sprachwarnungen während einer Aktivität*, Seite 44).

Taschenlampe: Legt für die Taschenlampe die Optionen für Stroboskop, Notrufmuster und Kurzbefehl fest (*Verwenden der LED-Taschenlampe*, Seite 54).

Erweitert: Öffnet die erweiterten Systemeinstellungen zum Einrichten der Maßeinheiten, des Datenaufzeichnungsmodus und des USB-Modus (*Erweiterte Systemeinstellungen*, Seite 129).

Wiederherstellung und Zurücksetzen: Konfiguriert Backups von Uhrdaten und setzt Benutzerdaten und Einstellungen zurück (*Wiederherstellen und Zurücksetzen von Einstellungen*, Seite 130).

Software-Update: Installiert heruntergeladene Software-Updates, aktiviert automatische Updates und ermöglicht es Ihnen, manuell nach Updates zu suchen (*Systemeinstellungen*, Seite 126).

Info: Zeigt Geräte-, Software-, Lizenz- und aufsichtsrechtliche Informationen an (*Anzeigen von Geräteinformationen*, Seite 131).

Ändern der Sprache der Smartwatch

Sie können die Spracheinstellung der Uhr ändern, falls Sie versehentlich die falsche Sprache ausgewählt haben.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie .
3. Wählen Sie .
4. Wählen Sie .
5. Wählen Sie die Sprache.

Anpassen der Tasten-Kurzbefehle

Sie können anpassen, welche Funktionen einzelne Tasten und Tastenkombinationen ausführen, wenn sie gedrückt gehalten werden.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Kurzbefehle**.
3. Wählen Sie eine Taste oder eine Tastenkombination, um sie anzupassen.
4. Wählen Sie eine Funktion.

Einrichten des Kenncodes der Uhr

HINWEIS

Falls Sie den Kenncode dreimal falsch eingeben, wird die Uhr vorübergehend gesperrt. Nach fünf falschen Eingaben wird die Uhr gesperrt, bis Sie den Kenncode in der Garmin Connect™ App zurücksetzen. Falls Sie die Uhr nicht mit dem Smartphone gekoppelt haben, löscht sie Ihre Daten und stellt nach fünf falschen Eingaben die Werkseinstellungen wieder her.

Sie können einen Uhr-Kenncode einrichten, um persönliche Daten zu schützen, wenn Sie die Uhr nicht am Handgelenk tragen. Wenn Sie die Garmin Pay™ Funktion verwenden, nutzt die Uhr denselben vierstelligen Kenncode, der auch zum Öffnen der Brieftasche erforderlich ist (*Garmin Pay™*, Seite 25).

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Kenncode** > **Kenncode festlegen**.
3 Geben Sie einen vierstelligen Kenncode ein.

Wenn Sie die Uhr das nächste Mal vom Handgelenk nehmen, müssen Sie den Kenncode eingeben, um wieder Informationen anzuzeigen.

Ändern des Kenncodes der Uhr

Sie müssen den vorhandenen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Wenn Sie den Kenncode vergessen haben oder ihn zu oft falsch eingeben, müssen Sie ihn in der Garmin Connect™ App zurücksetzen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Kenncode** > **Kenncode ändern**.
3 Geben Sie den vorhandenen vierstelligen Kenncode ein.
4 Geben Sie einen neuen vierstelligen Kenncode ein.

Wenn Sie die Uhr das nächste Mal vom Handgelenk nehmen, müssen Sie den Kenncode eingeben, um wieder Informationen anzuzeigen.

Deaktivieren des Kenncodes der Uhr

HINWEIS: Sie müssen den vorhandenen Geräte-Kenncode kennen, um ihn zu deaktivieren. Wenn Sie den Kenncode vergessen haben oder ihn zu oft falsch eingeben, müssen Sie ihn in der Garmin Connect™ App zurücksetzen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Kenncode** > **Kenncode** > **Nur Wallet**.
3 Geben Sie den vorhandenen vierstelligen Kenncode ein.

Die Uhr deaktiviert die Kenncode-Option, lässt sie jedoch für die Garmin Pay Brieftasche aktiv.

Kompass

Die Uhr verfügt über einen 3-Achsen-Kompass mit Funktion zur automatischen Kalibrierung. Die Funktionen und das Aussehen des Kompasses sind davon abhängig, ob GPS aktiviert ist und ob Sie zu einem Ziel navigieren. Die Kompasseinstellungen können manuell geändert werden (*Kompasseinstellungen*, Seite 127). Sie können den Kompass über das Steuerungsmenü (*Steuerungen*, Seite 52), die Übersichtsliste (*Übersichten*, Seite 47) oder eine Datenseite während einer Aktivität anzeigen (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 40).

Kompasseinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Kompass**.

Kalibrieren: Kalibriert den Kompasssensor manuell (*Manuelles Kalibrieren des Kompasses*, Seite 127).

Anzeige: Wählt für die Richtungsanzeige auf dem Kompass die Einheit für Buchstaben, Grad oder Milliradiant aus.

Nordreferenz: Richtet auf dem Kompass die Nordreferenz ein.

Magnetische Missweisung: Richtet die Magnetometer-Missweisung für die Nordreferenz ein.

HINWEIS: Diese Option wird angezeigt, wenn Sie **Nordreferenz** > **Benutzer** ausgewählt haben.

Modus: Richtet den Kompass so ein, dass entweder eine Kombination aus GPS und elektronischen Sensordaten in Bewegung (Automatisch), ausschließlich GPS-Daten oder das Magnetometer verwendet werden.

Manuelles Kalibrieren des Kompasses

HINWEIS

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

Die Uhr verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist, z. B. wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind, können Sie den Kompass manuell kalibrieren.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Kompass** > **Kalibrieren**.

3 Zeichnen Sie mit Ihrem Handgelenk eine 8, bis eine Meldung angezeigt wird.

Einrichten der Nordreferenz

Sie können zur Berechnung der Richtungsinformationen die Richtungsreferenz einstellen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Kompass** > **Nordreferenz**.
3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Wahr**, um den geografischen Norden als Richtungsreferenz einzurichten.
   - Wählen Sie **Magnetisch**, um die magnetische Nordrichtung ohne Deklination als Richtung einzurichten.
   - Wählen Sie **Gitter**, um Gitter Nord (000°) als Richtungsreferenz einzurichten.
   - Wählen Sie **Benutzer**, geben Sie die magnetische Missweisung ein und wählen Sie **Fertig**, um die magnetische Missweisung manuell einzurichten.

Höhenmesser und Barometer

Die Uhr verfügt über einen internen Höhenmesser und ein internes Barometer. Die Uhr erfasst ständig Höhen- und Luftdruckdaten, auch im Energiesparmodus. Der Höhenmesser zeigt basierend auf Änderungen des Drucks Ihre ungefähre Höhe an. Das Barometer zeigt Umgebungsdruckdaten an, die auf der Höhe basieren, auf der der Höhenmesser zum letzten Mal kalibriert wurde (*Höhenmesser- und Barometereinstellungen*, Seite 128).

Wählen Sie in der Höhenmesser- oder Barometerübersicht die Option , um schnell die Höhenmesser- oder Barometereinstellungen zu öffnen. Sie können den Höhenmesser und das Barometer über das Steuerungsmenü (*Steuerungen*, Seite 52), die Übersichtsliste (*Übersichten*, Seite 47) oder die Apps-Liste anzeigen (*Apps*, Seite 21).

Höhenmesser- und Barometereinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Höhenmesser und Barometer**.

Kalibrieren: Führt eine manuelle Kalibrierung des Höhenmesser- und Barometersensors durch.

Auto-Kalibrierung: Führt bei jeder Verwendung von Satellitensystemen eine Selbstkalibrierung des Sensors durch.

Sensormodus: Legt den Modus für den Sensor fest. Bei der Option Automatisch werden entsprechend Ihrer Bewegung sowohl der Höhenmesser als auch das Barometer verwendet. Verwenden Sie die Option Nur Höhenmesser, wenn die Aktivität Höhenänderungen enthält, oder die Option Nur Barometer, wenn die Aktivität keine Höhenänderungen enthält.

Höhe: Richtet die für die Höhe verwendeten Maßeinheiten ein.

Druck: Richtet die Maßeinheiten für den Druck ein.

Barometerprofil: Legt fest, welche Dauer in der Grafik für die Barometerübersicht angezeigt wird.

Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers

Die Uhr wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung am GPS-Startpunkt. Sie können den barometrischen Höhenmesser manuell kalibrieren, wenn Sie die genaue Höhe kennen.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System**.
3 Wählen Sie **Höhenmesser und Barometer**.
4 Wählen Sie **Kalibrieren**.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Manuell eingeben**, um die aktuelle Höhe manuell einzugeben.
   - Wählen Sie **DHM verwenden**, um die Kalibrierung automatisch vom digitalen Höhenmodell vorzunehmen.
   - Wählen Sie **GPS verwenden**, um die Kalibrierung automatisch von der GPS-Position vorzunehmen.

Zeiteinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Zeit**.

Zeitformat: Legt fest, ob die Zeit von der Uhr im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format oder als Militärzeit angezeigt wird.

Datumsformat: Legt für Daten die Anzeigereihenfolge für den Tag, den Monat und das Jahr fest.

Uhrzeit einstellen: Legt die Zeitzone für die Uhr fest. Bei Auswahl von Automatisch wird die Zeitzone abhängig von der GPS-Position eingestellt.

Zeit: Passt die Zeit an, wenn für die Option Uhrzeit einstellen die Einstellung Manuell ausgewählt ist.

Uhrzeitsynchronisierung: Synchronisiert die Zeit, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln, und aktualisiert die Zeit auf die Sommerzeit (*Synchronisieren der Zeit*, Seite 129).

Synchronisieren der Zeit

Jedes Mal, wenn Sie die Uhr einschalten und Satellitensignale erfassen oder die Garmin Connect™ App auf dem gekoppelten Smartphone öffnen, ermittelt die Uhr automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit. Sie können die Zeit auch manuell synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln und um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Zeit** > **Uhrzeitsynchronisierung**.
3. Warten Sie, während die Uhr eine Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone herstellt oder Satellitensignale erfasst.

   TIPP: Sie können nach oben streichen, um die Quelle zu ändern.

Ändern der Standardtastatur der Uhr

Sie können ändern, welche Tastatursprache und welches Format standardmäßig auf der Uhr verwendet werden.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Tastatur**.
3. Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine Tastaturoption.
   Die Tastaturoption wird in der Liste angezeigt.
4. Wählen Sie die Tastaturoption und blättern Sie, um sie an den Anfang der Liste zu verschieben.
   ★ wird neben der Standardtastatur angezeigt.

Aktivieren eines Aktivierungsworts für die Uhr

Sie können das Aktivierungswort für die Uhr und den Sprachassistenten des Smartphones aktivieren.

HINWEIS: Wenn diese Einstellungen aktiviert sind, reduziert sich die Akkulaufzeit.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Stimme**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **"OK Garmin"**, um das Aktivierungswort der Uhr für die Funktion **Sprachbefehl** zu aktivieren (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 24).
   - Wählen Sie **'Smartphone-Assistent'**, um das Aktivierungswort der Uhr für die Funktion **Smartphone-Assistent** zu aktivieren (*Verwenden des Smartphone-Assistenten*, Seite 102).

Erweiterte Systemeinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste ⌚ und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Erweitert**.

Format: Richtet allgemeine Voreinstellungen für das Format ein, beispielsweise die während Aktivitäten angezeigte Maßeinheit, Pace und Geschwindigkeit sowie den Wochenanfang (*Ändern der Maßeinheiten*, Seite 129).

Datenaufzeichnung: Legt fest, wie die Uhr Aktivitätsdaten aufzeichnet (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung*, Seite 129).

USB-Modus: Richtet die Uhr so ein, dass MTP (Media Transfer Protocol) oder der Garmin® Modus verwendet wird, wenn eine Verbindung mit einem Computer besteht.

Ändern der Maßeinheiten

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

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Erweitert** > **Format** > **Einh.**.
3. Wählen Sie eine Messgröße.
4. Wählen Sie eine Maßeinheit.

Einstellungen für die Datenaufzeichnung

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste ⌚ und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Erweitert** > **Daten aufzeichnung**.

Frequenz: Legt fest, wie oft die Uhr Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption **Intelligent** (Standard) für die Häufigkeit ermöglicht längere Aktivitätsaufzeichnungen. Die Aufzeichnungsoption **Jede Sekunde**

liefert ausführlichere Aktivitätsaufzeichnungen, zeichnet jedoch ggf. länger andauernde Aktivitäten nicht ganz auf. Damit erfolgt die Aufzeichnung wichtiger Punkte, an denen Sie die Richtung oder die Pace ändern bzw. an denen sich die Herzfrequenz ändert. Ihr Aktivitätsprotokoll wird kleiner, sodass Sie mehr Aktivitäten im Gerätespeicher ablegen können.

HFV speichern: Ermöglicht es der Uhr, die Herzfrequenzvariabilität während einer Aktivität aufzuzeichnen (*Herzfrequenzvariabilitäts-Status*, Seite 66).

Positionsoptimierung: Ermöglicht es der Uhr, mehr Positionsdetails für bestimmte Aktivitäten wie Laufen oder Wandern aufzuzeichnen.

Wiederherstellen und Zurücksetzen von Einstellungen

Sie können die Einstellungen einer bereits vorhandenen Garmin® Uhr sichern und diese Einstellungen mit der Garmin Connect™ App auf einer anderen kompatiblen Garmin Uhr wiederherstellen (*Wiederherstellen von Einstellungen und Daten von Garmin Connect™*, Seite 130). Zu den Einstellungen gehören u. a. Sportprofile, Übersichten, Benutzereinstellungen und Trainings.

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste ⌚ und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Wiederherstellung und Zurücksetzen**.

Automatische Backups: Sichert Einstellungen regelmäßig in Ihrem Garmin Connect Konto.

Jetzt sichern: Sichert Einstellungen manuell in Ihrem Garmin Connect Konto.

Inhalte des Backups: Zeigt die Art von Daten an, die gespeichert werden.

Einstellungen sind automatisch im Backup enthalten.

Zurücksetzen: Setzt die ausgewählten Einstellungen auf Werksstandards zurück (*Zurücksetzen aller Standardeinstellungen*, Seite 130).

Wiederherstellen von Einstellungen und Daten von Garmin Connect™

1. Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.
2. Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend Ihre Uhr.
3. Wählen Sie **System** > **Wiederherstellung und Zurücksetzen** > **Geräte-Backups**.
4. Wählen Sie ein Backup aus der Liste.
5. Wählen Sie **Aus Backup wiederherstellen** > **Reset**.
6. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
7. Warten Sie, bis die Uhr mit der App synchronisiert wurde.
8. Drücken Sie auf der Uhr ⌚ und wählen Sie ✔.

   Die Uhr wird neu gestartet und stellt die Einstellungen und Daten wieder her.
9. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

Vor dem Zurücksetzen aller Standardeinstellungen sollten Sie die Uhr mit der Garmin Connect™ App synchronisieren, um die Aktivitätsdaten hochzuladen.

Sie können alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

1. Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Wiederherstellung und Zurücksetzen** > **Zurücksetzen**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu speichern.
   - Wählen Sie **Alle Aktivitäten löschen?**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
   - Wählen Sie **Gesamtwerte zurücksetzen**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.
   - Wählen Sie **Daten löschen und Einstellungen zurücksetzen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu löschen.

     HINWEIS: Wenn Sie eine Garmin Pay™ Brieftasche eingerichtet haben, wird mit dieser Option die Brieftasche von der Uhr gelöscht. Wenn auf der Uhr Musik gespeichert ist, wird mit dieser Option die gespeicherte Musik gelöscht.
   - Wählen Sie **Temporäre Dateien löschen**, um alle temporären Dateien von der Uhr zu löschen.

Manueller Neustart der Uhr

Falls die Uhr nicht mehr reagiert, führen Sie diese Schritte aus, um einen Neustart der Uhr zu erzwingen.

- Halten Sie gedrückt, bis sich die Uhr ausschaltet. Halten Sie gedrückt, um die Uhr einzuschalten.
- Verbinden Sie die Uhr mindestens 30 Sekunden lang mit einem USB-C® Ladeanschluss. Trennen Sie das Kabel dann und verbinden Sie es erneut.

Reparieren eines Geräts im Wiederherstellungsmodus

Optionen für den Wiederherstellungsmodus werden auf dem Gerät angezeigt, wenn ein Softwareproblem nicht behoben werden kann.

Wählen Sie eine oder mehrere Optionen für den Wiederherstellungsmodus:

Attempt Recovery	Wiederherstellung versuchen: Dies ist die gängigste Lösung zum Beheben eines Softwareproblems. In den meisten Fällen gehen keine Aktivitätsdaten verloren.
Help	Hilfe: Sie können den QR-Code scannen, um auf aktuelle Informationen für die Fehlerbehebung vom Garmin® Produktsupport zuzugreifen.
Cancel Activity	Aktivität abbrechen: Wenn Sie derzeit eine Aktivität aufzeichnen, wird die Aktivität hiermit abgebrochen. ***HINWEIS*** Die aktuellen Aktivitätsdaten werden gelöscht.
Delete Maps	Karten löschen: Entfernt die Karten vom Gerät. ***HINWEIS*** Hiermit werden die Kartendateien vom Gerät gelöscht. Wenn Sie Zugriff auf einen Computer haben, können Sie die Kartendateien mit der Garmin Express™ Anwendung wiederherstellen.
Connect to Computer	Mit Computer verbinden: Wenn Sie Zugriff auf einen Computer haben, können Sie die Software mit der Garmin Express Anwendung aktualisieren.
Factory Reset	Werkseinstellungen: Setzt das Gerät auf Werkseinstellungen zurück. ***HINWEIS*** Hiermit werden alle Benutzerdaten, Einstellungen und Kopplungsinformationen gelöscht. Daten, die mit Ihrem Garmin Golf™ Konto synchronisiert wurden, können wiederhergestellt werden.
Power Off	Ausschalten: Schaltet das Gerät aus.

Produkt-Updates

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

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

- Software-Updates
- Karten-Updates
- Updates von Golfplatzkarten
- Hochladen von Daten in Garmin Golf
- Produktregistrierung

Anzeigen von Geräteinformationen

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

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Info**.

Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

Das Etikett für dieses Gerät wird in elektronischer Form bereitgestellt. Das E-Label kann aufsichtsrechtliche Informationen, beispielsweise von der FCC ausgestellte Identifizierungsnummern oder regionale Compliance-Zeichen, und auch anwendbare Produkt- und Lizenzinformationen enthalten.

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach links.

2 Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **System**.

3 Wählen Sie **Info**.

Geräteinformationen

Informationen zum AMOLED-Display

Die Uhreinstellungen sind standardmäßig für eine optimale Akkulaufzeit und Leistung eingerichtet.

Das Einbrennen von Bildern ist ein normales Verhalten für AMOLED-Geräte. Zum Verlängern der Nutzungsdauer des Displays sollten Sie es vermeiden, statische Bilder mit hohen Helligkeitsstufen über längere Zeit anzuzeigen. Zum Minimieren des Einbrennens schaltet sich das Display bei der Approach® S72 nach dem ausgewählten Zeitlimit aus (*Display- und Helligkeitseinstellungen*, Seite 83). Sie können das Handgelenk zum Körper drehen, auf den Touchscreen tippen oder eine Taste drücken, um die Smartwatch zu aktivieren.

Aufladen der Uhr

⚠ WARNUNG

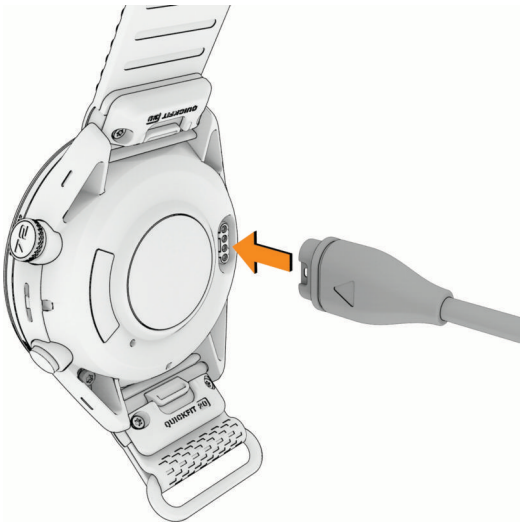
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

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 in den Anweisungen zum Reinigen (*Pflege des Geräts*, Seite 133).

Im Lieferumfang der Uhr ist ein proprietäres Ladekabel enthalten. Optionale Zubehör- und Ersatzteile erhalten Sie unter garmin.com. Sie können sich auch an Ihren Garmin® Händler wenden.

1 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ▲) in den Ladeanschluss der Uhr.



2 Verbinden Sie das andere Ende des Kabels mit einem USB-C® Anschluss am Computer oder mit einem AC-Netzadapter (minimale Nennleistung von 5 W).

Die Uhr zeigt den aktuellen Akkuladestand an.

3 Trennen Sie die Uhr, wenn der Akku einen Ladestand von 100 % erreicht hat.

Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Wasserdichtigkeit	5 ATM[1]
Betriebs- und Lagertemperaturbereich	-20 °C bis 55 °C (-4 °F bis 131 °F)
Ladetemperaturbereich (USB)	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)

[1] Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 m Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

EU-Funkfrequenzen und -Übertragungsleistung	2400 bis 2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m bei 10 m
EU-SAR-Werte	0,67 W/kg für Extremitäten, 0,10 W/kg für Kopf (A05146); 0,36 W/kg für Extremitäten, < 0,10 W/kg für Kopf (A05147)

Informationen zum Akku

Die tatsächliche Akkulaufzeit hängt von den auf der Uhr aktivierten Funktionen ab, z. B. Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Smartphone-Benachrichtigungen, GPS, interne Sensoren sowie verbundene Sensoren.

Modus	Approach® S72 - 43 mm: Akkulaufzeit	Approach S72 - 47 mm: Akkulaufzeit
Smartwatch-Modus	Bis zu 10 Tage	Bis zu 16 Tage
Golf-Aktivitätsmodus	Bis zu 15 Stunden	Bis zu 20 Stunden

Tipps zum Optimieren der Akkulaufzeit

Versuchen Sie es mit folgenden Tipps, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

- Ändern Sie während einer Aktivität den Energiemodus.
- Aktivieren Sie über das Steuerungsmenü den Energiesparmodus (*Steuerungen*, Seite 52).
- Verwenden Sie die Batterieübersicht, um Nutzungsdetails anzuzeigen und Systemeinstellungen anzupassen (*Übersichten*, Seite 47).
- Reduzieren Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Display- und Helligkeitseinstellungen*, Seite 83).
- Reduzieren Sie die Helligkeit der Taschenlampe und bearbeiten Sie die Stroboskop-Einstellungen (*Bearbeiten des benutzerdefinierten Taschenlampen-Stroboskops*, Seite 55).
- Deaktivieren Sie die Displayabschaltungsoption **Fortwährend eingeschaltetes Display** und wählen Sie ein kürzeres Zeitlimit (*Display- und Helligkeitseinstellungen*, Seite 83).
- Reduzieren Sie die Displayhelligkeit (*Display- und Helligkeitseinstellungen*, Seite 83).
- Deaktivieren Sie Aktivierungswörter für die Uhr und den Sprachassistenten des Smartphones (*Aktivieren eines Aktivierungsworts für die Uhr*, Seite 129).
- Verwenden Sie einen GNSS-Satellitenmodus, der die Akkulaufzeit bei Aktivitäten priorisiert (*Satelliteneinstellungen*, Seite 46).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth® Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Steuerungen*, Seite 52).
- Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option **Später fortsetzen** (*Beenden von Aktivitäten*, Seite 28).
- Schränken Sie die von der Uhr angezeigten Smartphone-Benachrichtigungen ein (*Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen*, Seite 102).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Geräte (*Senden von Herzfrequenzdaten*, Seite 85).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk*, Seite 85).

  HINWEIS: Die Herzfrequenzmessung am Handgelenk dient zur Berechnung der Minuten, die mit Aktivitäten mit hoher Intensität verbracht werden, sowie zur Berechnung des Kalorienverbrauchs.
- Aktivieren Sie die manuelle Pulsoximetermessung (*Einrichten des Pulsoximetermodus*, Seite 86).

Pflege des Geräts

HINWEIS

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.

Setzen Sie die Öffnungen von Mikrofon und Lautsprecher nicht Sonnenschutzmitteln oder anderen Chemikalien aus. Andernfalls könnten das Mikrofon und der Lautsprecher verstopfen oder auf andere Weise nachteilig beeinflusst werden, was zu Leistungseinbußen führt.

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.

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

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

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Reinigen der Uhr

⚠ ACHTUNG

Bei einigen Benutzern kann es nach einer längeren Verwendung der Uhr zu Hautirritationen kommen. Dies gilt insbesondere für Benutzer mit einer empfindlichen Haut oder Allergien. Falls Sie Hautirritationen bemerken, nehmen Sie die Uhr ab und lassen Sie die Haut abheilen. Stellen Sie zum Vermeiden von Hautirritationen sicher, dass die Uhr sauber und trocken ist, und tragen Sie sie nicht zu fest am Handgelenk.

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 stören.

Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/fitandcare.

1. Spülen Sie das Gerät mit Wasser ab oder verwenden Sie ein befeuchtetes fusselfreies Tuch.
2. Lassen Sie die Smartwatch vollständig trocknen.

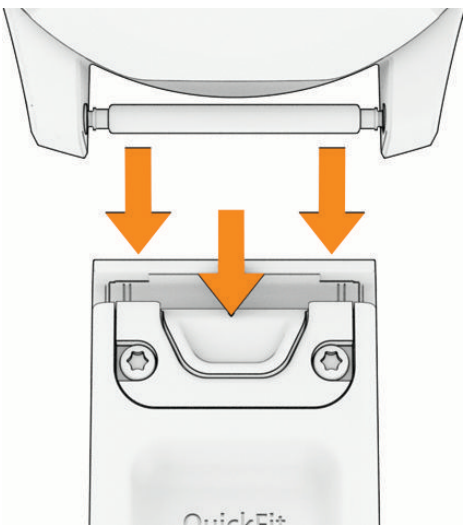
HINWEIS: Nach dem Schwimmen, Baden oder nach Wassereinwirkung kann Restwasser in den Lautsprecher- und Mikrofonanschlüssen dazu führen, dass sich die Uhr vorübergehend leiser als normal anhört. Das Wasser beschädigt die Uhr nicht, allerdings kann es bis zu 24 Stunden dauern, bis es verdunstet ist. Sie können die Wasserausstoßfunktion verwenden, um Wasser aus den Anschlüssen zu entfernen (*Steuerungen*, Seite 52).

Reinigen des Nylon-Armbands

- Waschen Sie das Nylon-Armband mit der Hand. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, z. B. Spülmittel.
- Das Nylon-Armband ist nicht für die Waschmaschine oder den Trockner geeignet.
- Hängen Sie das Nylon-Armband auf, oder lassen Sie es liegend trocknen. Warten Sie, bis es vollständig getrocknet ist.
- Weitere Informationen finden Sie unter **garmin.com/fitandcare**.

Auswechseln der QuickFit® Armbänder

1. Betätigen Sie die Verriegelung am QuickFit Armband, und entfernen Sie es von der Uhr.



2. Richten Sie das neue Armband auf die Uhr aus.
3. Drücken Sie das Armband ein.

   HINWEIS: Vergewissern Sie sich, dass das Armband sicher befestigt ist. Die Verriegelung sollte über dem Stift einrasten.
4. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um das andere Armband auszuwechseln.

Weitere Informationsquellen

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

- Unter **support.garmin.com** finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website **buy.garmin.com** auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.
- Rufen Sie die Website **www.garmin.com/ataccuracy** auf, um Informationen zur Genauigkeit der Funktion zu erhalten.

  Dies ist kein medizinisches Gerät.

Anhang

VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Berechnungen 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.

Farbige Anzeigen und Laufeffizienzdaten

Die Laufeffizienzseite enthält eine farbige Anzeige für den Hauptwert. Sie können die primäre Metrik anpassen. In der farbigen Anzeige sehen Sie Ihre Laufeffizienzdaten im Vergleich mit denen anderer Läufer. Die Farbzonen basieren auf Prozentwerten.

Garmin® hat wissenschaftliche Studien mit Läufern verschiedener Fitness-Levels durchgeführt. Die Datenwerte in der roten oder orangen Zone sind typisch für Anfänger oder langsamere Läufer. Die Datenwerte in der grünen, blauen oder violetten Zone sind typisch für erfahrenere oder schnellere Läufer. Erfahrene Läufer haben häufig kürzere Bodenkontaktzeiten, eine geringere vertikale Bewegung, ein niedrigeres vertikales Verhältnis, einen geringeren Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt und eine höhere Schrittfrequenz als weniger erfahrene Läufer. Bei größeren Läufern ist allerdings in der Regel die Schrittfrequenz etwas geringer, die Schrittlänge größer und die vertikale Bewegung ein wenig höher. Das vertikale Verhältnis ist das Ergebnis der vertikalen Bewegung geteilt durch die Schrittlänge. Es besteht keine direkte Beziehung zur Größe.

Weitere Informationen zur Laufeffizienz finden Sie unter garmin.com/runningdynamics. Weitere Theorien und Interpretationen von Laufeffizienzdaten sind in anerkannten Laufpublikationen und auf Websites verfügbar.

Farbzone	Prozent in Zone	Schrittfrequenzbereich	Bodenkontaktzeitbereich	Bereich des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt
Lila	> 95	>185 spm	< 218 ms	< 8,2 cm/s
Blau	70 bis 95	174–185 spm	218 bis 248 ms	8,2 bis 12,1 cm/s
Grün	30 bis 69	163–173 spm	249 bis 277 ms	12,2 bis 19,7 cm/s
Orange	5 bis 29	151–162 spm	278 bis 308 ms	19,8 bis 25,9 cm/s
Rot	< 5	<151 spm	> 308 ms	> 25,9 cm/s

Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit

Bei der Balance der Bodenkontaktzeit wird ermittelt, wie symmetrisch Sie laufen. Der Wert wird als Prozentsatz Ihrer gesamten Bodenkontaktzeit angezeigt. Beispielsweise bedeutet 51,3 % mit einem Pfeil, der nach links zeigt, dass der linke Fuß des Läufers länger am Boden ist. Wenn auf der Datenseite zwei Zahlen angezeigt werden, z. B. „48–52“, gelten 48 % für den linken Fuß und 52 % für den rechten Fuß.

Farbzone	Rot	Orange	Grün	Orange	Rot
Symmetrie	Schlecht	Ausreichend	Gut	Ausreichend	Schlecht
Prozent anderer Läufer	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balance der Bodenkontaktzeit	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % R	50,8–52,2 % R	> 52,2 % R

Bei der Entwicklung und den Tests der Laufeffizienz hat das Team von Garmin® einen Zusammenhang zwischen Verletzungen und einem größeren Ungleichgewicht bei bestimmten Läufern festgestellt. Für viele Läufer weicht die Balance der Bodenkontaktzeit beim Laufen bergauf oder bergab oft stärker vom 50-50-Verhältnis ab. Die meisten Trainer sind der Auffassung, dass ein symmetrischer Laufstil gut ist. Eliteläufer laufen gewöhnlich mit schnellen und ausgeglichenen Schritten.

Sie können sich während des Trainings die Anzeige oder das Datenfeld ansehen oder aber nach dem Training die Übersicht in Ihrem Garmin Connect™ Konto. Ebenso wie die anderen Laufeffizienzdaten ist auch die Balance der Bodenkontaktzeit ein quantitativer Messwert, der Ihnen Informationen zu Ihrer Laufform liefert.

Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis

Die Datenbereiche für die vertikale Bewegung und das vertikale Verhältnis variieren leicht abhängig vom Sensor und abhängig davon, ob dieser an der Brust (Zubehör der HRM 600, HRM-Fit™ oder HRM-Pro™ Serie) oder an der Taille (Running Dynamics Pod Zubehör) getragen wird.

Farbzone	Prozent in Zone	Vertikaler Bewegungsbereich bei Messung an der Brust	Vertikaler Bewegungsbereich bei Messung an der Taille	Vertikales Verhältnis bei Messung an der Brust	Vertikales Verhältnis bei Messung an der Taille
Lila	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
Blau	70 bis 95	6,4 bis 8,1 cm	6,8 bis 8,9 cm	6,1 bis 7,4 %	6,5 bis 8,3 %
Grün	30 bis 69	8,2 bis 9,7 cm	9,0 bis 10,9 cm	7,5 bis 8,6 %	8,4 bis 10,0 %
Orange	5 bis 29	9,8 bis 11,5 cm	11,0 bis 13,0 cm	8,7 bis 10,1 %	10,1 bis 11,9 %
Rot	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Running Economy-Einstufungen

Farbzone	Einstufung	Männer	Frauen
Pink	Elite	< 185	< 190
Lila	Überragend	185 bis 189	190 bis 194
Blau	Experten	190 bis 194	195 bis 199
Grün	Gut trainiert	195 bis 204	200 bis 209
Gelb	Trainiert	205 bis 214	210 bis 219
Orange	Fortgeschritten	215 bis 224	220 bis 229
Rot	Freizeit	> 224	> 229

Einstufungen des Ausdauerwerts

Die folgenden Tabellen enthalten Klassifikationen für Ausdauerwertberechnungen nach Alter und Geschlecht.

Männer	Freizeit	Fortgeschritten	Trainiert	Gut trainiert	Experten	Überragend	Elite
18-20	Unter 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 und höher
21-39	Unter 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 und höher
40-44	Unter 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 und höher
45-49	Unter 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 und höher
50-54	Unter 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 und höher
55-59	Unter 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 und höher

Männer	Freizeit	Fortgeschritten	Trainiert	Gut trainiert	Experten	Überragend	Elite
60-64	Unter 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 und höher
65-69	Unter 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 und höher
70-74	Unter 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 und höher
75-80	Unter 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 und höher
80 und älter	Unter 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 und höher

Frauen	Freizeit	Fortgeschritten	Trainiert	Gut trainiert	Experten	Überragend	Elite
18-20	Unter 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 und höher
21-39	Unter 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 und höher
40-44	Unter 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 und höher
45-49	Unter 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 und höher
50-54	Unter 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 und höher
55-59	Unter 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 und höher
60-64	Unter 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 und höher
65-69	Unter 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 und höher
70-74	Unter 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 und höher
75-80	Unter 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 und höher
80 und älter	Unter 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 und höher

Diese Prognosen werden von Garmin Human Performance Lab™ bereitgestellt und unterstützt.

FTP-Einstufungen

Die folgenden Tabellen enthalten Einstufungen für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) nach Geschlecht.

Männer	Watt pro Kilogramm (W/kg)
Überragend	5,05 und höher
Ausgezeichnet	3,93 bis 5,04
Gut	2,79 bis 3,92
Ausreichend	2,23 bis 2,78
Untrainiert	Unter 2,23

Frauen	Watt pro Kilogramm (W/kg)
Überragend	4,3 und höher
Ausgezeichnet	3,33 bis 4,29
Gut	2,36 bis 3,32
Ausreichend	1,9 bis 2,35
Untrainiert	Unter 1,9

FTP-Einstufungen basieren auf Untersuchungen von Hunter Allen und Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Radgröße und -umfang

Wenn der Geschwindigkeitssensor für das Radfahren verwendet wird, erkennt er automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

Die Reifengröße für das Radfahren ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Sie können den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

Datenfelder

HINWEIS: Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar. Für einige Datenfelder ist ANT+® oder Bluetooth® Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können. Einige Datenfelder werden auf der Uhr in mehreren Kategorien aufgeführt.

TIPP: Sie können die Datenfelder auch in der Garmin Connect™ App über die Uhreinstellungen anpassen.

Schrittfrequenzfelder

Name	Beschreibung
Ø Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Ø Schrittfrequenz	Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Trittfrequenz	Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.
Schrittfrequenz	Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).
Runde - Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.
Runde - Schrittfrequenz	Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Schrittfrequenz	Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die letzte beendete Runde.

Diagramme

Name	Beschreibung
Barometerdiagramm	Ein Diagramm, auf dem der barometrische Druck im Zeitverlauf angezeigt wird.
Höhendiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Höhe im Zeitverlauf angezeigt wird.
Herzfrequenzdiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Herzfrequenz während der Aktivität angezeigt wird.
Pace-Diagramm	Ein Diagramm, auf dem die Pace während der Aktivität angezeigt wird.
Leistungsgrafik	Ein Diagramm, auf dem die Leistung während der Aktivität angezeigt wird.
Geschwindigkeitsdiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Geschwindigkeit während der Aktivität angezeigt wird.

Kompassfelder

Name	Beschreibung
Kompassrichtung	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.
GPS-Richtung	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem GPS bewegen.
Richtung	Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

Distanzfelder

Name	Beschreibung
Distanz	Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.
Intervall Distanz	Die Distanz, die während des aktuellen Intervalls zurückgelegt wurde.
Rundendistanz	Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.
Letzte Runde - Distanz	Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.
Letzte Übung - Distanz	Die während der letzten beendeten Übung zurückgelegte Distanz.
Übungsdistanz	Die Distanz, die während der aktuellen Übung zurückgelegt wurde.
Distanz (nautisch)	Die in nautischen Metern oder nautischen Fuß zurückgelegte Distanz.

Distanzfelder

Name	Beschreibung
Durchschnittsanstieg	Der durchschnittliche vertikale Anstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Durchschnittsabstieg	Der durchschnittliche vertikale Abstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Höhe	Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.
Gleitverhältnis	Das Verhältnis von zurückgelegter horizontaler Distanz zur Differenz in der vertikalen Distanz.
GPS-Höhe	Die Höhe der aktuellen Position bei Verwendung der GPS-Werte.

Name	Beschreibung
Neigung	Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.
Rundenanstieg	Der vertikale Anstieg für die aktuelle Runde.
Rundenabstieg	Der vertikale Abstieg für die aktuelle Runde.
Letzte Runde Anstieg	Der vertikale Anstieg für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde Abstieg	Der vertikale Abstieg für die letzte beendete Runde.
Letzte Übung - Anstieg	Der vertikale Anstieg für die letzte beendete Übung.
Letzte Übung - Abstieg	Der vertikale Abstieg für die letzte beendete Übung.
Anstieg maximal	Die maximale Anstiegsrate in Metern oder Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Abstieg maximal	Die maximale Abstiegsrate in Metern oder Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Maximale Höhe	Die maximale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.
Minimale Höhe	Die minimale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.
Übung - Anstieg	Der vertikale Anstieg für die aktuelle Übung.
Übung - Abstieg	Der vertikale Abstieg für die aktuelle Übung.
Anstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Anstieg zurückgelegt wurde.
Abstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

Etagenfelder

Name	Beschreibung
Etagen hochgestiegen	Die Gesamtanzahl der hochgestiegenen Stockwerke für den Tag.
Etagen -	Die Gesamtanzahl der hinabgestiegenen Stockwerke für den Tag.
Etagen pro Minute	Die Anzahl der pro Minute hochgestiegenen Stockwerke.

Kraftfelder

Name	Beschreibung
3s - Kraft	Der gleitende Durchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden für die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
10s - Kraft	Der gleitende Durchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden für die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
30s - Kraft	Der gleitende Durchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden für die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
Ø Kraft	Die durchschnittliche Kraft in Newton, die während der Aktivität auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Kraft	Die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
Runde - Kraft	Die durchschnittliche Kraft in Newton, die während der aktuellen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Runde - Normierte Kraft	Die normierte Kraft in Newton, die während der aktuellen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Letzte Runde - Kraft	Die durchschnittliche Kraft in Newton, die während der vorherigen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Letzte Runde - Normierte Kraft	Die normierte Kraft in Newton, die während der vorherigen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Maximale Kraft	Die maximale Kraft in Newton, die während der Aktivität auf die Pedalplattformen erbracht wurde.

Name	Beschreibung
Runde - Maximale Kraft	Die maximale Kraft in Newton, die während der aktuellen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Normierte Kraft	Die auf die Pedalplattformen erbrachte normierte Kraft in Newton.

Gänge

Name	Beschreibung
Di2-Akku	Die verbleibende Akkuleistung eines Di2-Sensors.
Vorne	Das vordere Kettenblatt eines Gangpositionssensors.
Gangsensorbatterie	Der Batterie-Status eines Gangpositionssensors.
Gangkombination	Die aktuelle Gangkombination eines Gangpositionssensors.
Gänge	Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.
Übers.verh.	Die Anzahl der Zähne an den Kettenblättern vorne und Ritzeln hinten (ermittelt durch einen Gangpositionssensor).
Hinten	Die hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

Grafisch

Name	Beschreibung
Widget-Übersicht	Laufen. Eine farbige Anzeige des aktuellen Schrittfrequenzbereichs.
KOMPASSANZEIGE	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.
Anzeige Balance BKZ	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses von links und rechts der Bodenkontaktzeit beim Laufen.
Anzeige der Bodenkontaktzeit	Eine farbige Anzeige der Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen.
Herzfrequenzanzeige	Eine farbige Anzeige des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs.
Herzfrequenz-Bereichsverhältnis	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.
PacePro-Anzeige	Laufen. Die aktuelle Splitpace und die Ziel-Splitpace.
LEISTUNGSANZEIGE	Eine farbige Anzeige des aktuellen Leistungsbereichs.
Stamina-Anzeige (Distanz)	Eine Anzeige der derzeit verbleibenden Staminadistanz.
Stamina-Anzeige (Zeit)	Eine Anzeige der derzeit verbleibenden Staminazeit.
Anz. Geschw.verl. b. BK	Eine farbige Anzeige für den aktuellen Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt beim Laufen.
Anzeige Geschw.verlust bei BK %	Eine farbige Anzeige für den durchschnittlichen Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt %.
Anzeige Anstieg/Abstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die während der Aktivität oder seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Auf- oder Abstieg zurückgelegt wurde.
Training Effect-Anzeige	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben und anaeroben Fitnesslevel.
Anzeige für vertikale Bewegung	Eine farbige Anzeige des Umfangs der vertikalen Bewegung beim Laufen.
Anzeige für vertikales Verhältnis	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.

Herzfrequenzfelder

Name	Beschreibung
% der Herzfrequenzreserve	Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).
Aerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.
Anaerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.
Ø %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.
Ø Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Ø HF % Maximum	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Name	Beschreibung
Herzfrequenz	Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss die Herzfrequenzmessung am Handgelenk unterstützen oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verbunden sein.
Herzfrequenz - %Max.	Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.
Herzfrequenzbereich	Ihr aktueller Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenz-Bereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil und Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihrem Alter).
Intervall - Ø %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Durchschnitt %Maximal	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Ø HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Max. %HFR	Der maximale Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Maximal %Maximal	Der maximale Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Maximale Herzfrequenz	Die maximale Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Runde %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.
Runde Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Runde - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.
Runde - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.
Letzte Übung - %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die letzte beendete Übung.
Letzte Übung - HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Übung.
Letzte Übung - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Übung.
Übung - %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Übung.
Übung - HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Übung.
Übung - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Übung.
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.

Bahnenfelder

Name	Beschreibung
Intervall - Bahnen	Die Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.
Bahnen	Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität vollendeten Bahnen.

Navigationsfelder

Name	Beschreibung
Peilung	Die Richtung von der aktuellen Position zu einem Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Strecke	Die Richtung von der Startposition zu einem Ziel. Die Strecke kann als geplante oder festgelegte Route angezeigt werden. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Zielort	Die Position des endgültigen Ziels.
Zielwegpunkt	Der letzte Punkt auf der Route zum Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Name	Beschreibung
Verbleibende Distanz	Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Distanz bis nächster Wegpunkt	Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Voraussichtliche Gesamtstrecke	Die geschätzte Distanz vom Start zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
ETA	Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie das Endziel erreichen werden (in der Ortszeit des Ziels). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Ankunft nächster Wegpunkt	Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie den nächsten Wegpunkt der Route erreichen werden (in der Ortszeit des Wegpunkts). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
ZEIT	Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Endziels. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Gleitverhältnis zum Ziel	Das Gleitverhältnis, das erforderlich ist, um von der aktuellen Position zur Zielhöhe abzusteigen. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Breiten-/Längengrad	Die aktuelle Position in Breiten- und Längengraden unabhängig von der Positionsformateinstellung.
Standort	Die aktuelle Position, die die ausgewählte Positionsformateinstellung verwendet.
Nächste Wegkreuzung	Die Distanz zur nächsten Wegkreuzung eines Trails basierend auf NextFork™ Kartenhinweisen.
Nächster Wegpunkt	Der nächste Punkt auf der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Streckenabweichung	Die Distanz nach links oder rechts, die Sie von der ursprünglichen Wegstrecke abgekommen sind. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Zeit bis nächster Wegpunkt	Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Wegpunkts der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Gutgemachte Ge schwindigkeit	Die Geschwindigkeit, mit der Sie sich einem Ziel entlang einer Route nähern. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Höhenmeter zum Ziel	Die Höhendistanz zwischen der aktuellen Position und dem endgültigen Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Vertikalgeschwin digkeit zum Ziel	Die Aufstiegs- oder Abstiegsrate zu einer vorgegebenen Höhe. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Andere Felder

Name	Beschreibung
Aktiv-Kalorien	Die während der Aktivität verbrannten Kalorien.
Umgebungsdruck	Der nicht kalibrierte Umgebungsdruck.
Barometrischer Druck	Der derzeit kalibrierte Umgebungsdruck.
Akkustunden	Die verbleibende Anzahl von Stunden, bevor der Akku entladen ist.
Akkuladestand	Die verbleibende Akkuleistung.
E-Bike-Akku	Der verbleibende Akkuladestand eines E-Bikes.
E-Bike-Reichweite	Die geschätzte verbleibende Distanz, die das E-Bike Assistenz bieten kann.
Flow	Ein Messwert, der angibt, wie durchgängig Sie die Geschwindigkeit bei Richtungsänderungen in der aktuellen Aktivität beibehalten und wie flüssig Ihr Fahrstil dabei ist.
GPS	Die Stärke des GPS-Satellitensignals.
Grit	Ein Messwert, der die Schwierigkeit der aktuellen Aktivität basierend auf Höhe, Steigung und schneller Richtungsänderungen angibt.
Intervalle	Die Anzahl der Intervalle, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
Runden-Flow	Der Flow-Gesamtwert für die aktuelle Runde.
Runden-Grit	Der Grit-Gesamtwert für die aktuelle Runde.
Runden	Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.

Name	Beschreibung
Letzte Runde - Wiederholungen	Die Anzahl der Wiederholungen in der letzten Runde der Aktivität
Belastung	Die Trainingsbelastung für die aktuelle Aktivität. Die Trainingsbelastung ist die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) und gibt an, wie anstrengend das Training war.
Bewegungen	Die Gesamtanzahl der Bewegungen, die während der aktuellen Aktivität beendet wurden.
Leistungszustand	Der Wert für den Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit.
Wdh.	Die Anzahl der Wiederholungen eines Trainingssatzes während einer Fitnessstudioaktivität.
Atemfrequenz	Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).
Runden	Die Anzahl der Übungsgruppen, die bei einer Aktivität absolviert werden, beispielsweise Seilspringen.
Schritte	Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität zurückgelegten Schritte.
Stress	Ihr aktueller Stresslevel.
So.aufg.	Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
Sonnenuntergang	Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.
Uhrzeit	Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).
Gesamtkalorien	Der Gesamtkalorienverbrauch des Tages.

Pace-Felder

Name	Beschreibung
500-m-Pace	Die aktuelle Ruderpace pro 500 Meter.
Ø: 500-m-Pace	Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittspace	Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.
An Steigung angepasste Pace	Die an die Steilheit des Geländes angepasste Durchschnittspace.
Intervall Pace	Die Durchschnittspace für das aktuelle Intervall.
Runde: 500-m-Pace	Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Runde.
Rundenpace	Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.
Letzte Runde: 500-m-Pace	Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die letzte Runde.
Letzte Runde - Pace	Die Durchschnittspace für die letzte beendete Runde.
Letzte Bahn - Pace	Die Durchschnittspace für die letzte beendete Bahn.
Letzte Übung - Pace	Die Durchschnittspace für die letzte beendete Übung.
Übung - Pace	Die Durchschnittspace für die aktuelle Übung.
Pace	Die aktuelle Pace.
Rollende Pace	Die fortlaufende Durchschnittspace des letzten abgeschlossenen Kilometers bzw. der letzten abgeschlossenen Meile.

PacePro-Felder

Name	Beschreibung
Nächste Splitdistanz	Laufen. Die Gesamtstrecke der nächsten Split.
Nächste Split-Zielpace	Laufen. Die Zielpace für die nächste Split.
Splitdistanz	Laufen. Die Gesamtstrecke der aktuellen Split.
Verbleibende Splitdistanz	Laufen. Die verbleibende Distanz der aktuellen Split.
Splitpace	Laufen. Die Pace für die aktuelle Split.
Split-Zielpace	Laufen. Die Zielpace für die aktuelle Split.

Leistungsfelder

Name	Beschreibung
% FTP	Die aktuelle Leistungsabgabe als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle.
3s - Durchschnittliche Balance	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
3s - Leistung	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
3s Leistung - Gewicht	Die durchschnittliche Leistung über 3 Sekunden in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Aktivität.
10s - Durchschnittliche Balance	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
10s - Leistung	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
10s Leistung - Gewicht	Die durchschnittliche Leistung über 10 Sekunden in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Aktivität.
30s - Durchschnittliche Balance	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
30s - Leistung	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
30s Leistung - Gewicht	Die durchschnittliche Leistung über 30 Sekunden in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittliche Balance	Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Aktivität.
PP links - Ø	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
PP rechts - Ø	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
Max. PP links - Ø	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø PCO	Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Aktivität.
Ø Leistung - Gewicht	Die durchschnittliche Leistung in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Aktivität.
Max. PP rechts - Ø	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
Balance	Die aktuelle Links/Rechts-Beinkraftverteilung.
Intensity Factor	Der Intensity Factor™ für die aktuelle Aktivität.
Rundenbalance	Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Runde.
Runde - Max. PP links	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Runde.
Runde - PP links	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Max. Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
Runde - NP	Die durchschnittliche Normalized Power™ für die aktuelle Runde.
Runde - PCO	Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Runde.
Rundenleistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
Rundenleistung - Gewicht	Die durchschnittliche Leistung in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Runde.
Runde - Max. PP rechts	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
Runde - PP rechts	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Maximale Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - NP	Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
Maximale PP links	Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.

Name	Beschreibung
PP links	Der aktuelle Power Phase-Winkel für das linke Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
Maximale Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
NP	Der Normalized Power für die aktuelle Aktivität.
Gleichmäßigkeit des Tretens	Ein Messwert für die Gleichmäßigkeit, mit der ein Radfahrer bei jeder Umdrehung Kraft auf die Pedale ausübt.
PCO	Der Platform Center Offset. Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an dem die Kraft angewendet wird.
Leistung	Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt. Für Skiaktivitäten muss da Gerät mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.
Leistung - Gewicht	Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.
Leistungsbereich	Aktueller Bereich der Leistungsabgabe basierend auf Ihrer FTP oder benutzerdefinierten Einstellungen.
Maximale PP rechts	Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.
PP rechts	Der aktuelle Power Phase-Winkel für das rechte Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Leistungsbereichen.
Zeit sitzend	Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.
Zeit sitzend - Runde	Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.
Zeit stehend	Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.
Zeit stehend - Runde	Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.
TSS	Der Training Stress Score™ für die aktuelle Aktivität.
Drehmoment-Effektivität	Der Messwert für die Effizienz der Pedalumdrehungen des Radfahrers.
Arbeit	Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.

Erholungsfelder

Name	Beschreibung
Wiederholung nach	Der Timer für das letzte Intervall sowie die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).
Erholungs-Timer	Der Timer für die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

Laufeffizienz

Name	Beschreibung
Ø Balance der Bodenkontaktzeit	Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für das aktuelle Training.
Ø Bodenkontaktzeit	Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Aktivität.
Ø Geschw.verlust Bodenkontakt	Das durchschnittliche Maß des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt für die aktuelle Aktivität.
Ø Geschw.verlust bei BK %	Das durchschnittliche Verhältnis des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt zur Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittliche Schrittlänge	Die durchschnittliche Schrittlänge für das aktuelle Training.
Ø vertikale Bewegung	Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Ø vertikales Verhältnis	Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für das aktuelle Training.
Balance der Bodenkontaktzeit	Das Verhältnis von links und rechts der Bodenkontaktzeit beim Laufen.
Bodenkontaktzeit	Die Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen. Die Bodenkontaktzeit wird nicht beim Gehen berechnet.
Runde - Balance Bodenkontaktzeit	Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.
Runde - Bodenkontaktzeit	Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.

Name	Beschreibung
Ru. - Geschw.verlust bei BK	Der durchschnittliche Geschwindigkeitsverlust bei Bodenkontakt für die aktuelle Runde.
Ru. - Geschw.verlust bei BK %	Das durchschnittliche Verhältnis des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt zur Geschwindigkeit für die aktuelle Runde.
Runde - Schrittlänge	Die durchschnittliche Schrittlänge für die aktuelle Runde.
Runde - Vertikale Bewegung	Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Runde.
Runde - Vertikales Verhältnis	Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für die aktuelle Runde.
Geschw.verlust b. Bodenkontakt	Das Maß des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt in Zentimeter pro Sekunde beim Laufen.
Geschw.verlust bei BK %	Das Verhältnis des Geschwindigkeitsverlusts bei Bodenkontakt zur Geschwindigkeit beim Laufen.
Schrittlänge	Die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten, gemessen in Metern.
Vertikale Bewegung	Der Umfang der vertikalen Bewegung beim Laufen. Die vertikale Bewegung des Körpers wird für jeden Schritt in Zentimetern gemessen.
Vertikales Verhältnis	Das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.

Geschwindigkeitsfelder

Name	Beschreibung
Ø Geschwindigkeit in Bewegung	Die Durchschnittsgeschwindigkeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Ø Gesamtgeschw.	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität, einschließlich Geschwindigkeit in Bewegung und Geschwindigkeit im Stand.
Ø Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Ø SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit während der aktuellen Aktivität unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Runde - SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit während der aktuellen Runde unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Rundengeschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit während der letzten beendeten Runde unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Letzte Runde - Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.
Letzte Übung - Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Übung.
Maximale SOG	Die maximale Fahrtgeschwindigkeit während der aktuellen Aktivität unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Maximale Geschwindigkeit	Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Übung - Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Übung.
Geschwindigkeit	Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.
SOG	Die tatsächliche Fahrtgeschwindigkeit unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Vertikalgeschwindigkeit	Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

Stamina-Felder

Name	Beschreibung
Stamina	Die derzeit verbleibende Stamina.
Verbleibende Distanz	Die bei der aktuellen Anstrengung derzeit verbleibende Staminadistanz.
Stamina - Gesamt	Die verbleibende gesamte Stamina.
Verbleibende Zeit	Die bei der aktuellen Anstrengung derzeit verbleibende Staminazeit.

Schwimmzugfelder

Name	Beschreibung
Durchschnittliche Distanz pro Zug	Schwimmen. Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.
Ø Distanz pro Schlag	Paddelsportarten. Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.
Durchschnittliche Schlagrate	Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Aktivität.
Durchschnittliche Züge pro Bahn	Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadlänge während der aktuellen Aktivität.
Distanz pro Schlag	Paddelsportarten. Die pro Schlag zurückgelegte Distanz.
Intervall - Züge pro Bahn	Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadlänge während des aktuellen Intervalls.
Intervall - Schwimmstil	Der aktuelle Schwimmstil des Intervalls.
Runde - Distanz pro Zug	Schwimmen. Die während der aktuellen Runde durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.
Runde - Distanz pro Schlag	Paddelsportarten. Die während der aktuellen Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.
Runde - Zugzahl	Schwimmen. Die durchschnittliche Anzahl der Züge pro Minute (zpm) während der aktuellen Runde.
Runde - Schlagrate	Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Runde.
Runde - Züge	Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die aktuelle Runde.
Runde - Schläge	Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Distanz pro Zug	Schwimmen. Die während der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.
Letzte Runde - Distanz pro Schlag	Paddelsportarten. Die während der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.
Letzte Runde - Zugzahl	Schwimmen. Die durchschnittliche Anzahl der Züge pro Minute (zpm) während der letzten beendeten Runde.
Letzte Runde - Schlagrate	Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der letzten beendeten Runde.
Letzte Runde - Züge	Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Schläge	Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die letzte beendete Runde.
Letzte Bahn - Züge	Die Anzahl der Schwimmzüge für die letzte vollendete Bahn.
Letzte Bahn - Schwimmstil	Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.
Zugzahl	Schwimmen. Die Anzahl der Züge pro Minute (zpm).
Schlagrate	Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge pro Minute (spm).
Züge	Schwimmen. Die Anzahl der Züge für die aktuelle Aktivität.
Schläge	Paddelsportarten. Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Aktivität.

Swolf-Felder

Name	Beschreibung
Ø Swolf	Der durchschnittliche Swolf-Wert für die aktuelle Aktivität. Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Schwimmzüge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind (*Begriffsklärung für das Schwimmen*, Seite 33). Beim Freiwasserschwimmen wird der Swolf-Wert für eine Distanz von 25 Metern berechnet.
Intervall - Swolf	Der durchschnittliche Swolf-Wert für das aktuelle Intervall.
Runde - Swolf	Der Swolf-Wert für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Swolf	Der Swolf-Wert für die letzte beendete Runde.
Letze Bahn - Swolf	Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

Temperaturfelder

Name	Beschreibung
Max. Temperatur 24 Stunden	Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete maximale Temperatur.
Minimale Temperatur - 24 Stunden	Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete minimale Temperatur.
Temperatur	Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor. Sie können einen tempe™ Sensor mit dem Gerät koppeln, der fortwährend genaue Temperaturdaten liefert.

Timer-Felder

Name	Beschreibung
Aktive Zeit	Die Gesamtzeit der aktiven Bewegung während der aktuellen Aktivität.
Durchschnittliche Rundenzeit	Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.
Ø Übungszeit	Die durchschnittliche Übungszeit für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittliche Zeit in Stellung	Die durchschnittliche Zeit in Stellung für die aktuelle Aktivität.
Verstrichene Zeit	Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Aktivitäten-Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.
Geschätzte Endzeit	Die voraussichtliche Endzeit der aktuellen Aktivität.
Intervallzeit	Die Timer-Zeit für das aktuelle Intervall.
Rundenzeit	Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Zeit	Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.
Letzte Übung - Zeit	Die Timer-Zeit für die letzte beendete Übung.
Zeit in letzter Stellung	Die Timer-Zeit für die letzte beendete Stellung.
Zeit in Bewegung	Die Timer-Zeit für die aktuelle Übung.
Zeit in Bewegung	Die Gesamtzeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Insgesamt voraus/zurück	Der gesamte zeitliche Vorsprung bzw. Rückstand zur Zielpace oder -geschwindigkeit.
Zeit in Stellung	Die Timer-Zeit für die aktuelle Stellung.
Satz Timer	Die Zeit des aktuellen Trainingssatzes während einer Krafttrainingsaktivität.
Zeit im Stand	Die Gesamtzeit im Stand für die aktuelle Aktivität.
Schwimmzeit	Die Schwimmzeit für die aktuelle Aktivität ohne die Erholungszeit.
Timer	Die aktuelle Zeit des Aktivitäten-Timers.

Trainingsfelder

Name	Beschreibung
Verbleibende Wiederholungen	Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.
Abschnittsdauer	Die für den Trainingsabschnitt verbleibende Zeit oder Distanz.
Abschnitt - Pace	Die aktuelle Pace während des Trainingsabschnitts.
Abschnitt - Geschwindigkeit	Die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainingsabschnitts.
Abschnitt - Zeit	Die für den Trainingsabschnitt verstrichene Zeit.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit® und Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ Serie, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ und Vector™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google LLC. Apple®, iPhone® und iTunes® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Handicap Index® und Slope Rating® sind eingetragene Marken der United States Golf Association. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Di2™ ist eine Marke von Shimano, Inc. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. NOAA® ist eine eingetragene Dienstleistungsmarke der National Oceanic and Atmospheric Administration. STRAVA und Strava™ sind Marken von Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) und Normalized Power™ (NP) sind Marken von Peaksware, LLC. USB-C® ist eine eingetragene Marke von USB Implementers Forum. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Zwift™ ist eine Marke von Zwift, Inc. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

M/N: A05146, A05147