

GARMIN®



# INSTINCT® 3 AMOLED

---

Benutzerhandbuch

© 2025 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

Garmin®, das Garmin Logo, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® und Xero® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, 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. iPhone® ist eine Marke von Apple Inc. und ist in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Iridium® ist eine eingetragene Marke von Iridium Satellite LLC. Overwolf™ ist eine Marke von Overwolf Ltd. 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. Zwift™ ist eine Marke von Zwift, Inc. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

M/N: A04884, A05000

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung.....</b>	<b>1</b>	Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect.....	11
Erste Schritte.....	1	Starten von PacePro Plänen.....	12
Tasten.....	1	Schwimmen.....	12
<b>Aktivitäten und Apps.....</b>	<b>2</b>	Begriffsklärung für das Schwimmen.....	13
Aktivitäten- und Apps-Liste.....	3	Schwimmstile.....	13
Starten von Aktivitäten.....	3	Tipps für Schwimmaktivitäten.....	13
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten.....	4	Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung.....	14
Beenden von Aktivitäten.....	4	Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion.....	14
Outdoor-Aktivitäten.....	4	Radfahren.....	15
Golf.....	4	Verwenden eines Indoor Trainers....	15
Golfspielen.....	4	Multisport.....	15
Anzeigen von Hindernissen.....	5	Triathlon-Training.....	15
Golfmenü.....	5	Erstellen von Multisport- Aktivitäten.....	16
Verschieben der Fahne.....	6	Aktivitäten im Fitnessstudio.....	16
Anzeigen der gemessenen Schlagweite.....	6	Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten.....	16
Manuelle Messung der Schlagweite.....	6	Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten....	17
Scoreeingabe.....	6	Aufzeichnen einer Indoor- Kletteraktivität.....	17
Aufzeichnen von Statistiken.....	7	Wintersport.....	18
Scoring-Einstellungen.....	7	Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren.....	18
Informationen zur Stableford- Zählweise.....	7	Aufzeichnen von Ski- oder Splitboardtouraktivitäten.....	18
Modus für große Zahlen.....	8	Wassersportarten.....	18
Aufzeichnen einer Bouldern- Aktivität.....	8	Surfen.....	18
Starten einer Expedition.....	8	Anzeigen von Runs bei Wassersportarten.....	19
Manuelles Aufzeichnen von Trackpunkten.....	8	Andere Aktivitäten und Apps.....	19
Anzeigen von Trackpunkten.....	9	Gaming.....	19
Angeln.....	9	Verwenden der Garmin GameOn™ App.....	19
Jagen.....	9	Aufzeichnen manueller Gaming- Aktivitäten.....	20
Laufen.....	10	Trainings.....	20
Beginnen eines Laufbahntrainings... Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings.....	10	Starten eines Trainings.....	20
Beginnen eines virtuellen Lauftrainings.....	10	Durchführen von Trainings von Garmin Connect.....	21
Kalibrieren der Laufbanddistanz.....	11	Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags.....	21
Aufzeichnen von Extremhindernislauf- Aktivitäten.....	11	Starten eines Intervalltrainings....	21
PacePro™ Training.....	11	Anpassen von Intervalltrainings.....	22

Verwenden von Virtual Partner® ..	22
Einrichten eines Trainingsziels .....	22
Antreten gegen eine vorherige Aktivität .....	23
Informationen zum Trainingskalender .....	23
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen .....	23
Verwenden der Favoriten-App .....	24
Anzeigen von Gezeiteninformationen .....	24
Einrichten von Gezeitenalarmen ..	25
Anpassen von Aktivitäten und Apps ....	25
Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten .....	26
Ändern der Reihenfolge von Aktivitäten in der Apps-Liste .....	26
Anpassen der Datenseiten .....	26
Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität .....	26
Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten .....	27
Aktivitäten und App-Einstellungen ..	27
Aktivitätsalarme .....	30
Einrichten von Alarmen .....	31
Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg .....	31
Satelliteneinstellungen .....	32

## **Uhren..... 32**

Einstellen eines Alarms .....	32
Bearbeiten von Alarmen .....	33
Verwenden eines Countdown-Timers ..	33
Löschen von Countdown-Timern .....	33
Verwenden der Stoppuhr .....	34
Hinzufügen alternativer Zeitzonen .....	34
Bearbeiten alternativer Zeitzonen ....	35

## **Verlauf..... 35**

Verwenden des Protokolls .....	35
Multisport-Protokoll .....	35
Löschen des Protokolls .....	35
Persönliche Rekorde .....	36
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde .....	36
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden .....	36

Löschen persönlicher Rekorde .....	36
Anzeigen von Gesamtwerten .....	36
Verwenden der Gesamtwerte-Funktion .....	36

## **Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme..... 37**

### **Darstellung..... 37**

Displaydesign-Einstellungen .....	37
Anpassen des Displaydesigns .....	37
Übersichten .....	38
Anzeigen der Übersichtsschleife .....	41
Anpassen der Übersichtsschleife ....	41
Erstellen von Übersichtsordnern ..	42
Body Battery .....	42
Tipps für optimierte Body Battery Daten .....	42
Leistungsmesswerte .....	43
Informationen zur VO2max-Berechnung .....	43
Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen .....	44
Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren .....	44
Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten .....	44
Herzfrequenzvariabilitäts-Status ..	44
Leistungszustand .....	45
Anzeigen des Leistungszustands .....	45
FTP-Berechnung .....	46
Laktatschwelle .....	46
Trainingszustand .....	46
Trainingszustandslevel .....	47
Tipps zum Abrufen des Trainingszustands .....	47
Akklimationisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe .....	48
Akute Belastung .....	48
Informationen zum Training Effect .....	48
Erholungszeit .....	49
Erholungsherzfrequenz .....	49
Anhalten und Fortsetzen des Trainingszustands .....	49
Trainingsbereitschaft .....	50

Trainieren für einen Wettkampf.....	50	Barometereinstellungen.....	62
Wettkampfkalender und primärer		Kalibrieren des Barometers.....	62
Wettkampf.....	51	Einrichten einer	
Steuerungen.....	51	Unwetterwarnung.....	63
Anpassen des Steuerungsmenüs....	54	Funksensoren.....	63
Verwenden der Taschenlampe.....	54	Koppeln von Funksensoren.....	65
Bearbeiten des benutzerdefinierten		Daten zu Laufpace und -distanz vom	
Taschenlampen-Stroboskops.....	54	Herzfrequenzzubehör.....	65
Garmin Pay.....	54	Tipps zum Aufzeichnen von	
Einrichten der Garmin Pay		Laufpace und -distanz.....	65
Brieftasche.....	55	Lauffeffizienz.....	66
Zahlen für Einkäufe mit der Uhr....	55	Tipps bei fehlenden	
Hinzufügen einer Karte zur		Lauffeffizienzdaten.....	66
Garmin Pay Brieftasche.....	55	Laufleistung.....	67
Verwalten von Garmin Pay		Einstellungen der	
Karten.....	55	Laufleistung.....	67
Ändern des Garmin Pay		inReach Fernbedienung.....	67
Kenncodes.....	56	Verwenden der inReach	
Morgenbericht.....	56	Fernbedienung.....	67
Anpassen des Morgenberichts.....	56	VIRB Fernbedienung.....	68
<b>Sensoren und Zubehör.....</b>	<b>56</b>	Bedienen einer VIRB Action-	
Herzfrequenz am Handgelenk.....	56	Kamera.....	68
Tragen der Uhr.....	57	Bedienen einer VIRB Action-Kamera	
Tipps beim Auftreten fehlerhafter		während einer Aktivität.....	68
Herzfrequenzdaten.....	57	Xero Laserpositionseinstellungen....	69
Einstellungen für die		<b>Karte.....</b>	<b>69</b>
Herzfrequenzmessung am		Verschieben und Zoomen der Karte....	69
Handgelenk.....	58	Karteneinstellungen.....	69
Einrichten von Alarmen für eine		<b>Smartphone-</b>	
abnormale Herzfrequenz.....	58	<b>Verbindungsfunktionen.....</b>	<b>69</b>
Senden von Herzfrequenzdaten...	58	Koppeln eines Smartphones.....	70
Pulsoximeter.....	59	Aktivieren von Bluetooth	
Erhalt von Pulsoximeterdaten.....	60	Benachrichtigungen.....	70
Einrichten des		Anzeigen von Benachrichtigungen...	70
Pulsoximetermodus.....	60	Empfangen eingehender Anrufe.....	70
Tipps beim Auftreten fehlerhafter		Beantworten von SMS-	
Pulsoximeterdaten.....	60	Nachrichten.....	71
Kompass.....	60	Verwalten von	
Einrichten der Kompassrichtung.....	61	Benachrichtigungen.....	71
Kompass Einstellungen.....	61	Aktivieren und Deaktivieren von	
Manuelles Kalibrieren des		Telefonverbindungsalarman.....	71
Kompasses.....	61	Deaktivieren der Bluetooth	
Einrichten der Nordreferenz.....	61	Telefonverbindung.....	71
Höhenmesser und Barometer.....	61	Telefon-Apps und	
Höhenmessereinstellungen.....	62	Computeranwendungen.....	71
Kalibrieren des barometrischen		Garmin Connect.....	72
Höhenmessers.....	62		

Verwenden der Garmin Connect App.....	72	Hinzufügen von Kontakten.....	80
Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App.....	72	Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung.....	81
Einheitlicher Trainingszustand.....	73	Anfordern von Hilfe.....	81
Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer.....	73	<b>Gesundheits- und WellnessEinstellungen.....</b>	<b>82</b>
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express.....	73	Automatisches Ziel.....	82
Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect.....	73	Verwenden des Inaktivitätsalarms.....	82
Connect IQ Funktionen.....	74	Intensitätsminuten.....	82
Herunterladen von Connect IQ Funktionen.....	74	Sammeln von Intensitätsminuten....	83
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer....	74	Schlafüberwachung.....	83
Garmin Explore™.....	74	Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	83
Garmin Messenger App.....	75	<b>Navigation.....</b>	<b>83</b>
Verwenden der Messenger Funktion.....	75	Anzeigen und Bearbeiten von Favoriten.....	83
Garmin Golf™ App.....	76	Speichern einer Dualgitter-Position.....	83
Garmin Share.....	76	Einrichten von Referenzpunkten.....	84
Teilen von Daten mit Garmin Share.....	76	Navigieren zu einem Ziel.....	84
Empfangen von Daten mit Garmin Share.....	77	Navigieren zum Startpunkt während einer Aktivität.....	84
<b>Benutzerprofil.....</b>	<b>77</b>	Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“.....	85
Einrichten des Benutzerprofils.....	77	Markieren einer Mann-über-Bord-Position und Navigieren zu dieser Position.....	85
Einstellungen zum Geschlecht.....	77	Anhalten der Navigation.....	85
Anzeigen des Fitnessalters.....	77	Strecken.....	85
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	77	Erstellen und Folgen von Strecken auf dem Gerät.....	86
Fitnessziele.....	78	Erstellen von Strecken in Garmin Connect.....	86
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	78	Senden von Strecken an das Gerät.....	86
Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch die Uhr.....	78	Anzeigen oder Bearbeiten von Streckendetails.....	87
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	79	Projizieren von Wegpunkten.....	87
Einrichten von Leistungsbereichen.....	79	Navigationseinstellungen.....	87
Automatisches Erfassen von Leistungswerten.....	79	Anpassen der Navigationsdatenseiten.....	87
<b>Sicherheits- und Trackingfunktionen.....</b>	<b>80</b>	Richtungseinstellungen.....	88
Hinzufügen von Notfallkontakten.....	80	Einrichten von Navigationsalarmen.....	88
		<b>Energieverwaltungseinstellungen... 88</b>	

Anpassen des Energiesparmodus .....	89	Der Temperaturmesswert für Aktivitäten stimmt nicht .....	101
Ändern des Energiemodus .....	89	Fitness Tracker .....	101
Anpassen der Energiemodi .....	89	Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt .....	101
Widerherstellen eines Energiemodus..	90	Meine Schrittzahl ist ungenau .....	101
<b>Systemeinstellungen .....</b>	<b>90</b>	Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein .....	101
Zeiteinstellungen .....	91	Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau .....	101
Einrichten von Zeit-Alarmen .....	91	<b>Anhang .....</b>	<b>102</b>
Synchronisieren der Zeit .....	91	Datenfelder .....	102
Ändern der Displayeinstellungen .....	92	Farbige Anzeigen und Lauffeffizienzdaten .....	116
Anpassen des Schlafmodus .....	92	Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit .....	116
Anpassen der Hotkeys .....	92	Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis .....	117
Ändern der Maßeinheiten .....	92	VO2max-Standard-Bewertungen .....	117
Anzeigen von Geräteinformationen .....	93	FTP-Einstufungen .....	118
Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen .....	93	Radgröße und -umfang .....	118
<b>Geräteinformationen .....</b>	<b>93</b>	Erklärung der Symbole .....	118
Informationen zum AMOLED-Display..	93		
Aufladen der Smartwatch .....	94		
Technische Daten .....	94		
Informationen zur Akkulaufzeit .....	95		
Pflege des Geräts .....	95		
Reinigen der Uhr .....	96		
Auswechseln der Federstegarmbänder .....	97		
<b>Fehlerbehebung .....</b>	<b>98</b>		
Produkt-Updates .....	98		
Weitere Informationsquellen .....	98		
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an .....	98		
Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel? .....	98		
Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Smartwatch her .....	98		
Meine Smartwatch zeigt nicht die richtige Uhrzeit an .....	99		
Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden? .....	99		
Neustart der Uhr .....	99		
Zurücksetzen aller Standardeinstellungen .....	99		
Tipps zum Optimieren der Akku- Laufzeit .....	100		
Erfassen von Satellitensignalen .....	100		
Verbessern des GPS- Satellitenempfangs .....	100		



# Einführung

## ⚠️ WARNUNG

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

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

## Erste Schritte

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

- 1 Halten Sie **CTRL** gedrückt, um die Uhr einzuschalten (*Tasten, Seite 1*).
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die erste Einrichtung abzuschließen.  
Während der Grundeinstellungen können Sie das Smartphone mit der Uhr koppeln, um Benachrichtigungen zu erhalten, Aktivitäten zu synchronisieren u.v.m. (*Koppeln eines Smartphones, Seite 70*).
- 3 Laden Sie die Uhr auf (*Aufladen der Smartwatch, Seite 94*).
- 4 Starten Sie eine Aktivität (*Starten von Aktivitäten, Seite 3*).

## Tasten



<p>① LIGHT CTRL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie die Taste, um das Gerät einzuschalten.</li> <li>• Drücken Sie, um das Display zu beleuchten.</li> <li>• Drücken Sie die Taste zweimal schnell, um die Taschenlampe ein- oder auszuschalten (<i>Verwenden der Taschenlampe, Seite 54</i>).</li> <li>• Halten Sie die Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen (<i>Steuerungen, Seite 51</i>).</li> <li>• Halten Sie die Taste fünf Sekunden lang gedrückt, um Hilfe anzufordern (<i>Anfordern von Hilfe, Seite 81</i>).</li> </ul>
<p>② UP MENU</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie die Taste, um die Übersichtsschleife und Menüs zu durchblättern.</li> <li>• Halten Sie die Taste auf dem Displaydesign gedrückt, um das Hauptmenü zu öffnen.</li> <li>• Halten Sie die Taste gedrückt, um ein Kontextmenü zu öffnen, falls eines in diesem Teil der Benutzeroberfläche verfügbar ist.</li> </ul>
<p>③ DOWN ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie die Taste, um die Übersichtsschleife und Menüs zu durchblättern (<i>Anzeigen der Übersichtsschleife, Seite 41</i>).</li> <li>• Halten Sie die Taste gedrückt, um die Höhenmesser-, Barometer- und Kompassseite anzuzeigen.</li> </ul>
<p>④ GPS START/STOP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie die Taste, um in einem Menü eine Option auszuwählen.</li> <li>• Drücken Sie die Taste auf dem Displaydesign, um das Apps- und Aktivitäten-Menü zu öffnen (<i>Aktivitäten und Apps, Seite 2</i>).</li> <li>• Drücken Sie die Taste, um die Aktivitätsliste anzuzeigen und eine Aktivität zu starten oder zu stoppen (<i>Starten von Aktivitäten, Seite 3</i>).</li> <li>• Halten Sie die Taste gedrückt, um GPS-Koordinaten anzuzeigen und die Position zu speichern.</li> </ul>
<p>⑤ BACK SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.</li> <li>• Drücken Sie die Taste während einer Aktivität, um eine Runde oder eine Erholungspause aufzuzeichnen oder um zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.</li> <li>• Halten Sie die Taste gedrückt, um das Uhr-Menü anzuzeigen (<i>Uhren, Seite 32</i>).</li> </ul>

## Aktivitäten und Apps

Die Uhr lässt sich für Indoor-, Outdoor-, Sport- und Fitnessaktivitäten verwenden. Bei Beginn einer Aktivität zeigt die Uhr Sensordaten an und zeichnet sie auf. Sie können benutzerdefinierte Aktivitäten oder neue Aktivitäten basierend auf Standardaktivitäten erstellen (*Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten, Seite 27*). Wenn Sie die Aktivitäten abgeschlossen haben, können Sie sie speichern und mit der Garmin Connect™ Community teilen. Sie können der Uhr außerdem über die Connect IQ™ App Connect IQ Aktivitäten und Apps hinzufügen (*Connect IQ Funktionen, Seite 74*).

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) verfügbar.

## Aktivitäten- und Apps-Liste

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste GPS und anschließend DOWN, um die Aktivitäten- und Apps-Liste zu durchblättern. Die Liste Ihrer Lieblingsaktivitäten wird oben in der Liste angezeigt ([Anpassen von Aktivitäten und Apps, Seite 25](#)).

**HINWEIS:** Einige Aktivitäten sind in mehreren Kategorien enthalten.

Kategorie	Aktivitäten
Outdoor	Reiten, Bouldern, Bergsteigen, Expedition, Angeln, Golfspielen, Wandern, Reiten, Jagen, Gehen
Laufen	Hallenbahn, Laufen, Laufbahn, Trail Run, Laufband, Extremhindernislauf, Virtual Run
Radfahren	Radfahren, Arbeitsweg, Indoor Rad, Tourenrad, BMX, Cyclocross, E-Bike, E-MTB, Gravel Bike, Mountainbike, Rennrad
Schwimmen	Freiwasser, Schwimmbad, SwimRun, Triathlon
Fitnessstudio	Boxen, Cardio, Indoor-Klettern, Crosstraining, Treppensteigen, HIIT, Mixed Martial Arts, Pilates, Indoor-Rudern, Stepper, Krafttraining, Yoga
Wintersport	Skitouren, Splitboardtouren, Eishalle, Skifahren, Snowboarden, Schneeschuh, Klassischer Langlauf, Langlauf Freistil
Wassersport	Boot, Kajak, Kiteboard, Rudern, SUP, Surfen, Rafting, Windsurfen
Teamsportarten	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, Schneemobil
Sonstige	Atemübung, Gaming, Navigieren, Sonstige, Taktisch, Tracker
Apps	ABC, Herzfrequenz senden, Kalender, Uhren, Garmin Share, Health Snapshot™, Protokoll, Messenger, Mondphase, Musik, Benachrichtigungen, Wegpunkt-Projektion, Pulsoximeter, Referenzpunkt, Gespeichert, Einstellungen, SO.AUF-/UNTERG., Gezeiten, Brieftasche, Wetter, Trainings

## Starten von Aktivitäten

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign **GPS**.
- 2 Falls Sie zum ersten Mal eine Aktivität starten, aktivieren Sie das Kontrollkästchen neben den einzelnen Aktivitäten, um sie den Favoriten hinzuzufügen, und wählen Sie **Fertig**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie in den Favoriten eine Aktivität aus.
  - Wählen Sie  und wählen Sie aus der erweiterten Aktivitätsliste eine Aktivität aus.
- 4 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.
- 5 Drücken Sie **GPS**, 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 Smartwatch, Seite 94](#)).
- Drücken Sie **SET**, um Runden aufzuzeichnen, einen neuen Satz bzw. eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.
- Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen.
- Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Energiemodus**, um mit einem Energiemodus die Akku-Laufzeit zu verlängern ([Anpassen der Energiemodi, Seite 89](#)).

## Beenden von Aktivitäten

- 1 Drücken Sie **GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
  - Wählen Sie **Speichern**, drücken Sie **GPS** und wählen Sie eine Option, um die Aktivität zu speichern und die Details anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Später fortsetz.**, 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 > Gerade Linie**, 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 **Erholungs-HF** 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 49](#)).
  - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Aktivität zu verwerfen.  
**HINWEIS:** Nachdem die Aktivität beendet wurde, wird sie von der Uhr automatisch nach 30 Minuten gespeichert.

## Outdoor-Aktivitäten

### Golf

#### Golfspielen

Bevor Sie zum ersten Mal auf einem bestimmten Platz spielen, müssen Sie sich diesen über die Garmin Connect App herunterladen ([Garmin Connect, Seite 72](#)). Über die Garmin Connect App heruntergeladene Plätze werden automatisch aktualisiert.

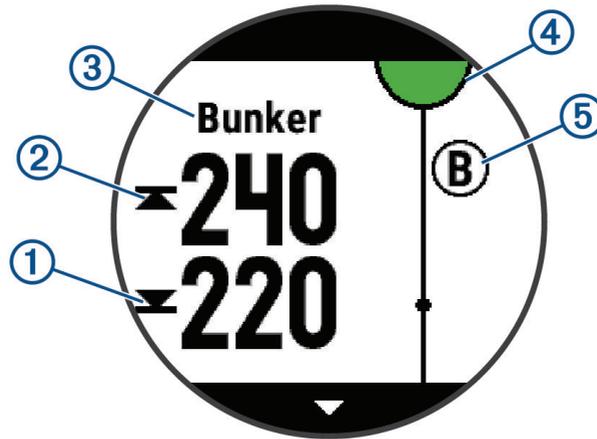
Vor einem Golfspiel sollten Sie das Gerät aufladen ([Aufladen der Smartwatch, Seite 94](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Golfspielen**.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie aus der Liste verfügbarer Golfplätze einen Platz aus.
- 5 Wählen Sie , um die Scoreeingabe zu aktivieren.
- 6 Wählen Sie einen Abschlag.
- 7 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Löcher zu durchblättern.  
Das Gerät wechselt die Daten automatisch, wenn Sie zum nächsten Loch gehen.
- 8 Drücken Sie am Ende der Runde die Taste **GPS**, und wählen Sie **Runde beenden**.

## Anzeigen von Hindernissen

Sie können die Distanzen zu Hindernissen auf dem Fairway für Löcher mit Par 4 und 5 anzeigen. Hindernisse, die den gewählten Golfschlag beeinflussen, werden einzeln oder in Gruppen angezeigt, damit Sie die Distanz für Layup oder Carry ermitteln können.

- 1 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Hindernisse**.



- Auf dem Display werden die Distanzen zum vorderen ① und hinteren ② Bereich des nächsten Hindernisses angezeigt.
- Die Art des Hindernisses ③ wird oben auf der Seite angezeigt.
- Das Grün wird als Halbkreis ④ oben auf der Seite angezeigt. Die Linie unter dem Grün kennzeichnet die Mitte des Fairways.
- Hindernisse ⑤ werden durch einen Buchstaben gekennzeichnet, der die Reihenfolge der Hindernisse auf dem Loch angibt. Außerdem werden sie unter dem Grün in den ungefähren Positionen in Relation zum Fairway angezeigt.

- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um andere Hindernisse für das aktuelle Loch anzuzeigen.

## Golfmenü

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

**Runde beenden:** Beendet die aktuelle Runde.

**Grün anzeigen:** Zeigt das Grün für das aktuelle Loch an.

**Hindernisse:** Zeigt die Hindernisse für das aktuelle Loch an ([Anzeigen von Hindernissen, Seite 5](#)).

**Schlagw. messen:** Zeigt die Distanz des vorherigen, mit der Garmin AutoShot™ Funktion aufgezeichneten Golfschlags an ([Anzeigen der gemessenen Schlagweite, Seite 6](#)). Sie können auch manuell einen Golfschlag aufzeichnen ([Manuelle Messung der Schlagweite, Seite 6](#)).

**Layups:** Zeigt die Layups für das aktuelle Loch an.

**Scorecard:** Öffnet die Scorecard für die Runde ([Scoreeingabe, Seite 6](#)).

**Gesamtwerte:** Zeigt die aufgezeichneten Daten für Zeit, Distanz und zurückgelegte Schritte an. Dies wird automatisch gestartet und angehalten, wenn Sie eine Runde beginnen oder beenden.

**Schlägerstatistiken:** Zeigt Statistiken zu jedem Golfschläger an, z. B. Informationen zu Distanz und Genauigkeit. Wird angezeigt, wenn Sie kompatible Approach® CT10 Golfsensoren koppeln oder die Einstellung Schlägerhinweis aktivieren.

**SO.AUF-/UNTERG.:** Zeigt für den aktuellen Tag die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung an.

**Einstellungen:** Passt die Golfaktivitätseinstellungen an ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 27](#)).

## 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 **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Fahne verschieben**.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position der Fahne zu verschieben.
- 4 Drücken Sie die Taste **GPS**.

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.

## Anzeigen der gemessenen Schlagweite

Damit das Gerät Schläge automatisch erkennen und die Schlagweite messen kann, müssen Sie das Scoring aktivieren.

Das Gerät unterstützt die automatische Golfschlagerkennung und -aufzeichnung. Bei jedem Schlag auf dem Fairway zeichnet das Gerät die Schlagweite auf, damit Sie sie später anzeigen können.

**TIPP:** Die automatische Golfschlagerkennung liefert die besten Ergebnisse, wenn Sie das Gerät an der führenden Hand tragen und ein guter Kontakt mit dem Ball gegeben ist. Putts werden nicht erkannt.

- 1 Drücken Sie während des Golfspiels die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Schlagw. messen**.

Die Distanz des letzten Schlags wird angezeigt.

**HINWEIS:** Die Distanz wird automatisch zurückgesetzt, wenn Sie den Ball erneut schlagen, einen Putt auf dem Grün schlagen oder zum nächsten Loch gehen.

- 3 Drücken Sie **DOWN**.
- 4 Wählen Sie **Vorher. Schläge**, um alle aufgezeichneten Schlagweiten anzuzeigen.

## 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 **GPS**.
- 3 Wählen Sie **Schlagw. messen**.
- 4 Drücken Sie **DOWN**.
- 5 Wählen Sie **Schlag hinzu** > ✓.
- 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.

## Scoreeingabe

- 1 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **GPS**.
  - 2 Wählen Sie **Scorecard**.
- Die Scorecard wird angezeigt, wenn Sie sich auf dem Grün befinden.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Löcher zu durchblättern.
  - 4 Drücken Sie **GPS**, um ein Loch auszuwählen.
  - 5 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um den Score einzugeben.

Der Gesamtscore wird aktualisiert.

## Aufzeichnen von Statistiken

Zum Aufzeichnen von Statistiken müssen Sie zunächst die Statistikverfolgung aktivieren (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 27*).

- 1 Wählen Sie auf der Scorecard ein Loch aus.
- 2 Geben Sie die Gesamtanzahl der Schläge ein, einschließlich Putts, und drücken Sie **GPS**.
- 3 Geben Sie die Anzahl der Putts ein, und drücken Sie **GPS**.  
**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, werden keine Fairway-Informationen angezeigt.
  - Wenn der Ball das Fairway getroffen hat, wählen Sie **Im Fairway**.
  - Wenn der Ball nicht das Fairway getroffen hat, wählen Sie **Zu weit rechts** oder **Zu weit links**.
- 5 Geben Sie bei Bedarf die Anzahl der Strafschläge ein.

## Scoring-Einstellungen

Drücken Sie während der Runde GPS und wählen Sie **Einstellungen > Scoring**.

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

**Handicap-Scoring:** Aktiviert das Handicap-Scoring.

**Handicap-Eingabe:** Richtet das Handicap ein, wenn das Handicap-Scoring aktiviert ist.

**Score anzeigen:** Zeigt den Gesamtwert für die Runde oben auf der Scorecard an (*Scoreeingabe, Seite 6*).

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

**Strafschläge:** Aktiviert beim Golfspielen die Strafschlagverfolgung (*Aufzeichnen von Statistiken, Seite 7*).

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

## Informationen zur Stableford-Zählweise

Wenn Sie die Stableford-Zählweise wählen (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 27*), 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

## Modus für große Zahlen

Sie können die Größe der Zahlen ändern, die auf der Informationsseite für das Loch angezeigt werden.

- 1 Drücken Sie während einer Runde **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Große Ziffern**.  
Die Distanzen zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns werden auf der Informationsseite für das Loch in großer Schrift angezeigt.
- 3 Drücken Sie **UP** oder **DOWN**, um zusätzliche Daten anzuzeigen, beispielsweise die PlaysLike Distanz zur Mitte des Grüns, Windgeschwindigkeit und -richtung und Ihre Handicap-Bewertung.

## Aufzeichnen einer Bouldern-Aktivität

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Bouldern**.
- 3 Wählen Sie ein Bewertungssystem.  
**HINWEIS:** Wenn Sie das nächste Mal eine Bouldern-Aktivität starten, verwendet die Uhr dieses Bewertungssystem. Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend **Bewertungsskala**, um das System zu ändern.
- 4 Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad der Route.
- 5 Drücken Sie **GPS**, um den Routentimer zu starten.
- 6 Starten Sie Ihre erste Route.
- 7 Drücken Sie **SET**, 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 **SET**, 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 **GPS**, 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 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Expedition**.
- 3 Drücken Sie **GPS**, 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 **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Punkt hinzufügen**.

## Anzeigen von Trackpunkten

- 1 Drücken Sie während einer Expedition die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Punkte anzeigen**.
- 3 Wählen Sie einen Trackpunkt aus der Liste.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Gehe zu**, um mit der Navigation zum Trackpunkt zu beginnen.
  - Wählen Sie **Details**, um detaillierte Informationen zum Trackpunkt anzuzeigen.

## Angeln

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Angeln**.
- 3 Drücken Sie **GPS**.
- 4 Drücken Sie **GPS** und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Fischfang aufz.**, um den Fisch der Anzahl der Fischfänge hinzuzufügen und die Position zu speichern.
  - Wählen Sie **Position speichern**, um die aktuelle Position zu speichern.
  - Wählen Sie **Fischtimer**, um einen Intervalltimer, eine Endzeit oder eine Endzeiterinnerung für die Aktivität einzurichten.
  - Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend eine Option, um zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
  - Wählen Sie **Favoriten**, um zuvor gespeicherte Positionen anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Navigation** und anschließend eine Option, um zu einem Ziel zu navigieren.
  - Wählen Sie **Einstellungen** und anschließend eine Option, um die Aktivitätseinstellungen zu bearbeiten ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 27](#)).
- 5 Drücken Sie am Ende der Aktivität **GPS** und wählen Sie **Fischen beenden**.

## Jagen

Sie können Positionen speichern, die für die Jagd relevant sind, und eine Karte der gespeicherten Positionen anzeigen. Während einer Jagdaktivität verwendet das Gerät einen GNSS-Modus, der den Akku schont.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Jagen**.
- 3 Drücken Sie **GPS** und wählen Sie **Jagd starten**.
- 4 Drücken Sie **GPS** und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend eine Option, um zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
  - Wählen Sie **Position speichern**, um die aktuelle Position zu speichern.
  - Wählen Sie **Jagdpositionen**, um während dieser Jagdaktivität gespeicherte Positionen anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Favoriten**, um alle zuvor gespeicherten Positionen anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Navigation** und anschließend eine Option, um zu einem Ziel zu navigieren.
- 5 Drücken Sie am Ende der Jagd die Taste **GPS** und wählen Sie **Jagd beenden**.

# Laufen

## 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 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 3 Wählen Sie **Laufbahn**.
- 4 Warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.
- 5 Wenn Sie auf Bahn 1 laufen, fahren Sie mit Schritt 11 fort.
- 6 Drücken Sie **MENU**.
- 7 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 8 Wählen Sie **Bahnnummer**.
- 9 Wählen Sie eine Bahnnummer.
- 10 Drücken Sie zweimal **BACK**, um zum Aktivitäten-Timer zurückzukehren.
- 11 Drücken Sie die Taste **GPS**.
- 12 Laufen Sie auf der Laufbahn.
- 13 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **GPS** und wählen Sie **Speichern**.

## Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings

- Warten Sie, bis das Gerät Satellitensignale erfasst hat, und starten Sie erst dann ein Bahntraining.
- Wenn Sie das erste Mal auf einer Ihnen nicht bekannten Bahn trainieren, 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 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **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 **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 6 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **GPS** 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 3](#)).
- 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 **GPS**, 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 **Kalibr. + 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 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Extremhindernislauf**.
- 3 Drücken Sie **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie **SET**, um manuell den Anfang und das Ende jedes Hindernisses zu markieren.  
**HINWEIS:** Sie können die 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 **GPS** und wählen Sie **Speichern**.

## 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 Paceyangst 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

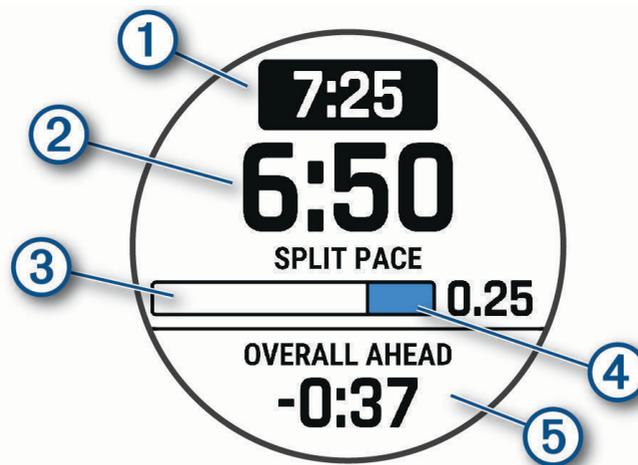
Zum Herunterladen eines PacePro Plans von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 72](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie **•••**.
  - Rufen Sie die Website [connect.garmin.com](http://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**.

## Starten von PacePro Plänen

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > PacePro-Pläne**.
- 5 Wählen Sie einen Plan.
- 6 Drücken Sie die Taste **GPS**.  
**TIPP:** Sie können die Splits, das Höhenprofil und die Karte anzeigen, bevor Sie den PacePro Plan annehmen.
- 7 Wählen Sie **Plan annehmen**, um den Plan zu starten.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option , um die Streckennavigation zu aktivieren.
- 9 Drücken Sie **GPS**, 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

**TIPP:** Halten Sie MENU gedrückt und wählen Sie **PacePro beenden** > , um den PacePro Plan zu stoppen. Der Aktivitäten-Timer läuft weiter.

## 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.

## 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.

## 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 26](#)).

Kraul	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmetterling	Schmetterlingsschwimmen
Mix	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Aufzeichnungen für Übungen ( <a href="#">Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion, Seite 14</a> )

## Tipps für Schwimmaktivitäten

- Drücken Sie **SET**, 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. Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend **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 **SET**, um während des Schwimmbadschwimmens eine Erholungsphase aufzuzeichnen ([Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung, Seite 14](#)).  
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 Übungsaufzeichnungsfunktion, Seite 14](#)).

## Auto-Erholung und manuelles Aktivieren der Erholung

**HINWEIS:** Schwimmdaten werden während einer Erholungsphase nicht aufgezeichnet. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um andere Datenseiten anzuzeigen.

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. Aktivieren Sie die Auto-Erholungsfunktion in den Aktivitätsoptionen (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 27*).

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

Während einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen oder das Freiwasserschwimmen können Sie manuell ein Erholungsintervall markieren, indem Sie SET drücken.

## 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 Drücken Sie beim Schwimmen im Schwimmbad die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Übungsaufzeichnungsseite anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **SET**, um den Übungs-Timer zu starten.
- 3 Drücken Sie nach Abschluss eines Übungsintervalls die Taste **SET**.  
Der Übungs-Timer hält an, aber der Aktivitätstimer 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 **SET**, um ein weiteres Übungsintervall zu starten.
  - Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um ein Schwimmintervall zu starten und zu den Schwimmtrainingsseiten zurückzukehren.

## Radfahren

### Verwenden eines Indoor Trainers

Zum Verwenden eines kompatiblen Indoor Trainers müssen Sie den Trainer zunächst über die ANT+® Technologie mit der Smartwatch koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 65*).

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 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Indoor Rad**.
- 3 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 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 20*).
  - Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer gespeicherten Strecke zu folgen (*Strecken, Seite 85*).
  - Wählen Sie **Leistung einstellen**, um den Wert für die Leistungsvorgabe einzurichten.
  - Wählen Sie **Neigung einrichten**, um den Wert für die simulierte Neigung einzurichten.
  - Wählen Sie **Widerst. einst.**, um den vom Trainer erzeugten Widerstand einzustellen.
- 6 Drücken Sie **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

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

## 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 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Triathlon**.
- 3 Drücken Sie **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie am Anfang und am Ende jedes Wechsels die Taste **SET**.

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 SET, um die Aktivität zu ändern.
- 5 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **GPS** und wählen Sie **Speichern**.

## Erstellen von Multisport-Aktivitäten

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Hinzufügen > Multisport**.
- 3 Wählen Sie einen Multisport-Aktivitätstyp, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Namen ein.  
An duplizierte Aktivitätsnamen wird eine Zahl angehängt. Beispielsweise „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.
- 6 Wählen Sie **✓**, um die Aktivität der Liste der Favoriten hinzuzufügen.

## 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 ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 27](#)).

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.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Krafttraining**.
- 3 Wählen Sie ein Training ([Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 21](#)).
- 4 Wählen Sie **Details**, um eine Liste mit Trainingsabschnitten anzuzeigen (optional).
- 5 Wählen Sie **✓**.
- 6 Drücken Sie **GPS** und wählen Sie **Training starten**, um den Satz-Timer zu starten.
- 7 Starten Sie den ersten Übungssatz.

Die Uhr zählt die Wiederholungen. Der Wiederholungszähler wird nach Abschluss von mindestens vier Wiederholungen angezeigt.

**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.

- 8 Drücken Sie **SET**, um den Satz zu beenden und zur nächsten Übung zu wechseln (sofern verfügbar).  
Die Uhr zeigt die gesamten Wiederholungen des Satzes an. Nach mehreren Sekunden wird der Erholungstimer angezeigt.
- 9 Drücken Sie bei Bedarf **UP** bzw. **DOWN**, um die Anzahl der Wiederholungen zu bearbeiten.  
**TIPP:** Sie können auch das für den Übungssatz verwendete Gewicht hinzufügen.
- 10 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie **SET**, um den nächsten Satz zu starten.
- 11 Wiederholen Sie den Vorgang für jeden Satz des Krafttrainings, bis die Aktivität abgeschlossen ist.
- 12 Drücken Sie nach dem letzten Satz die Taste **GPS** und wählen Sie **Training beenden**, um den Satz-Timer zu stoppen.
- 13 Wählen Sie **Speichern**.

## Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **HIIT**.
- 3 Wählen Sie 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 **GPS**, um die erste Runde zu starten.  
Die Uhr zeigt einen Countdown-Timer und die aktuelle Herzfrequenz an.
- 6 Drücken Sie bei Bedarf die Taste **SET**, um manuell zur nächsten Runde oder zum nächsten Erholungsintervall zu wechseln.
- 7 Drücken Sie am Ende der Aktivität **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 8 Wählen Sie **Speichern**.

## Aufzeichnen einer Indoor-Kletteraktivität

Sie können während einer Indoor-Kletteraktivität Routen aufzeichnen. Eine Route ist ein Kletterpfad entlang einer Kletterwand.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Indoor-Klettern**.
- 3 Wählen Sie **✓**, um Routenstatistiken aufzuzeichnen.
- 4 Wählen Sie ein Bewertungssystem.  
**HINWEIS:** Wenn Sie das nächste Mal eine Indoor-Kletteraktivität starten, verwendet das Gerät dieses Bewertungssystem. Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend **Bewertungsskala**, um das System zu ändern.
- 5 Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad der Route.
- 6 Drücken Sie **GPS**.
- 7 Starten Sie Ihre erste Route.  
**HINWEIS:** Wenn der Routentimer läuft, werden die Tasten automatisch vom Gerät gesperrt, um versehentliche Tastenbetätigungen zu verhindern. Halten Sie eine beliebige Taste gedrückt, um die Uhr zu entsperren.
- 8 Wenn Sie die Route beenden, kehren Sie zum Boden zurück.  
Der Erholungstimer wird automatisch gestartet, wenn Sie am Boden sind.  
**HINWEIS:** Drücken Sie bei Bedarf **SET**, um die Route zu beenden.
- 9 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.
- 10 Geben Sie die Anzahl der Stürze für die Route ein.
- 11 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie **SET** und beginnen die nächste Route.

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

13 Drücken Sie **GPS**.

14 Wählen Sie **Speichern**.

## 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 Alpinski fahren und beim Snowboarden aktiviert. Sie zeichnet automatisch neue Abfahrten auf, wenn Sie bergab fahren.

1 Starten Sie eine Ski- oder Snowboard-Aktivität.

2 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.

3 Wählen Sie **Abfahrten anzeigen**.

4 Drücken Sie **UP** und **DOWN**, um Details Ihrer letzten Abfahrt, Ihrer aktuellen Abfahrt und die Abfahrten insgesamt anzuzeigen.

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

### Aufzeichnen von Ski- oder Splitboardtouraktivitäten

Bei der Aktivität für Ski- oder Splitboardtouren können Sie manuell zwischen Aufzeichnungsmodi für Anstiege und Abfahrten wechseln, damit Ihre Statistiken richtig gespeichert werden. Sie können die Einstellung für die Modusverfolgung anpassen, um automatisch oder manuell den Aufzeichnungsmodus zu wechseln ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 27](#)).

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Skitouren**.
- Wählen Sie **Splitboardtouren**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wenn die Aktivität mit einem Anstieg beginnt, wählen Sie **Anstieg**.
- Wenn die Aktivität mit einer Abfahrt beginnt, wählen Sie **Abstieg**.

4 Drücken Sie **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

5 Drücken Sie bei Bedarf **SET**, um zwischen den Anstiegs- und Abfahrtsaufzeichnungsmodi zu wechseln.

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

## Wassersportarten

### Surfen

Verwenden Sie die Surfaktivität, um Surfsessions aufzuzeichnen. Nach der Session können Sie die Anzahl der Wellen, die längste Welle und die maximale Geschwindigkeit anzeigen.

1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.

2 Wählen Sie **Surfen**.

3 Warten Sie am Strand, bis die Uhr GPS-Signale erfasst hat.

4 Drücken Sie **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

5 Drücken Sie nach Abschluss der Aktivität die Taste **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.

6 Wählen Sie **Speichern**, um die Übersicht der Surfsession anzuzeigen.

## Anzeigen von Runs bei Wassersportarten

Die Uhr zeichnet mithilfe der Auto-Run-Funktion Details von Runs bei Wassersportarten auf. Damit wird automatisch basierend auf Ihrer Bewegung ein neuer Run aufgezeichnet. Der Aktivitäten-Timer hält an, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen. Der Aktivitäten-Timer startet automatisch, wenn Ihre Bewegungsgeschwindigkeit zunimmt. Sie können die Details der Abfahrt auf der Pausenseite anzeigen oder während der Aktivitäten-Timer läuft.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Wassersportaktivitätstypen verfügbar.

- 1 Starten Sie eine Wassersportaktivität.
- 2 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Abfahrten anzeigen**.
- 4 Drücken Sie **UP** und **DOWN**, um Details Ihrer letzten Abfahrt, Ihrer aktuellen Abfahrt und die Abfahrten insgesamt anzuzeigen.

Die Run-Seiten umfassen Zeit, zurückgelegte Distanz, maximale Geschwindigkeit und Durchschnittsgeschwindigkeit.

## Andere Aktivitäten und Apps

### Gaming

#### Verwenden der Garmin GameOn™ App

Wenn Sie die Uhr mit dem Computer koppeln, können Sie eine Gaming-Aktivität auf der Uhr aufzeichnen und Echtzeit-Leistungswerte auf dem Computer anzeigen.

- 1 Rufen Sie auf dem Computer die Webseite [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) auf und laden Sie die Garmin GameOn App herunter.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Installation fertigzustellen.
- 3 Starten Sie die Garmin GameOn App.
- 4 Wenn Sie von der Garmin GameOn App zum Koppeln der Uhr aufgefordert werden, drücken Sie auf der Uhr **GPS** und wählen Sie **Gaming**.

**HINWEIS:** Während die Uhr mit der Garmin GameOn App verbunden ist, sind Benachrichtigungen und andere Bluetooth® Funktionen auf der Uhr deaktiviert.

- 5 Wählen Sie **Jetzt koppeln**.
- 6 Wählen Sie Ihre Uhr aus der Liste aus und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.  
**TIPP:** Sie können  > **Einstellungen** wählen, um die Einstellungen anzupassen, das Tutorial erneut zu lesen oder eine Uhr zu entfernen. Die Garmin GameOn App speichert die Uhr und die Einstellungen beim nächsten Öffnen der App. Bei Bedarf können Sie die Uhr mit einem anderen Computer koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 65](#)).
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Starten Sie auf dem Computer ein unterstütztes Spiel, um automatisch die Gaming-Aktivität zu starten.
  - Starten Sie auf der Uhr eine manuelle Gaming-Aktivität ([Aufzeichnen manueller Gaming-Aktivitäten, Seite 20](#)).

In der Garmin GameOn App werden Ihre Echtzeit-Leistungswerte angezeigt. Wenn Sie die Aktivität abschließen, werden in der Garmin GameOn App die Übersicht der Gaming-Aktivität und Match-Informationen angezeigt.

## Aufzeichnen manueller Gaming-Aktivitäten

Sie können eine Gaming-Aktivität auf der Uhr aufzeichnen und manuell Statistiken für jedes Match eingeben.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Gaming**.
- 3 Drücken Sie **DOWN** und wählen Sie eine Art des Spiels.
- 4 Drücken Sie **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Drücken Sie am Ende des Matches **SET**, um das Match-Ergebnis oder die Platzierung aufzuzeichnen.
- 6 Drücken Sie **SET**, um ein neues Match zu starten.
- 7 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **GPS** und wählen Sie **Speichern**.

## Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Während der Aktivität können Sie trainingspezifische Datenseiten anzeigen, die Informationen zu den Trainingsabschnitten enthalten, z. B. die Distanz für den Trainingsabschnitt oder die aktuelle Pace.

**Auf der Uhr:** Sie können die Trainingsapp über die Aktivitätsliste öffnen, um alle Trainings anzuzeigen, die derzeit auf der Uhr geladen sind (*Aktivitäten und Apps, Seite 2*).

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 21*).

Sie können Trainings planen.

Sie können Ihre aktuellen Trainings aktualisieren und bearbeiten.

## Starten eines Trainings

Das Gerät kann Sie beim Durchführen mehrerer Abschnitte eines Trainings unterstützen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Training**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Schnelles Training**, um ein Intervalltraining oder ein Training mit einem Trainingsziel zu starten (*Starten eines Intervalltrainings, Seite 21, Einrichten eines Trainingsziels, Seite 22*).
  - Wählen Sie **Trainingsbibliothek**, um ein vorinstalliertes oder gespeichertes Training zu starten (*Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 21*).
  - Wählen Sie **Trainingskalender**, um ein geplantes Training aus dem Garmin Connect Trainingskalender zu starten (*Informationen zum Trainingskalender, Seite 23*).

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

- 5 Wählen Sie ein Training.

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

- 6 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Training starten**.
- 7 Drücken Sie **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

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

## Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect*, Seite 72).

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie ●●●.
  - Rufen Sie die Website [connect.garmin.com](https://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.

## Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags

Damit die Uhr ein tägliches Training vorschlagen kann, benötigen Sie Daten zu Trainingszustand und VO2max (*Trainingszustand*, Seite 46).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Laufen** oder **Radfahren**.  
Der tägliche Trainingsvorschlag wird angezeigt.
- 3 Wählen Sie **GPS** und anschließend eine Option:
  - Wählen Sie **Training starten**, um das Training zu starten.
  - Wählen Sie **Verwerfen**, um das Training zu verwerfen.
  - Wählen Sie **Abschnitte**, um eine Vorschau der Trainingsabschnitte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Zieltyp**, um die Einstellung für das Trainingsziel zu aktualisieren.
  - Wählen Sie **Hinweis deaktivieren**, um zukünftige Trainingsbenachrichtigungen zu deaktivieren.

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

## Starten eines Intervalltrainings

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Schnelles Training > Intervalle**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Offene Wiederholungen**, um Intervalle und Erholungspausen manuell durch Drücken von **SET** zu markieren.
  - Wählen Sie **Strukturierte Wiederholungen > Training starten**, um ein Intervalltraining basierend auf Distanz oder Zeit zu verwenden.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf die Option , um vor dem Training ein Warm up einzufügen.
- 7 Drücken Sie **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 8 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, drücken Sie die Taste **SET**, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 9 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 10 Drücken Sie jederzeit die Taste **SET**, 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 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Drücken Sie **DOWN**.
- 4 Wählen Sie **Training > Schnelles Training > Intervalle > Strukturierte Wiederholungen**.
- 5 Drücken Sie **GPS** und wählen Sie **Bearbeiten**.
- 6 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
  - Wählen Sie **Intervall**, um die Intervalldauer und den Intervalltyp einzurichten.
  - Wählen Sie **Pause**, um die Erholungsdauer und den Erholungstyp einzurichten.
  - Wählen Sie **Wdh.**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
  - Wählen Sie **Warm up > Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
- 7 Drücken Sie **BACK**.

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

## 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 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Datenseiten > Hinzufügen > Virtual Partner**.
- 6 Geben Sie einen Pace- oder Geschwindigkeitswert ein.
- 7 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position der Virtual Partner Seite zu ändern (optional).
- 8 Starten Sie die Aktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 3](#)).
- 9 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Virtual Partner Seite anzuzeigen und zu sehen, wer in Führung liegt.

## 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 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Ziel einrichten**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Distanz einzugeben.
  - 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.

Auf der Trainingszielseite wird Ihre voraussichtliche Endzeit angezeigt. Die voraussichtliche Endzeit basiert auf Ihrer aktuellen Leistung und der verbleibenden Zeit.

- 6 Drücken Sie **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
**TIPP:** Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Ziel abbrechen > ✓**, um das Trainingsziel abzuberechnen.

## Antreten gegen eine vorherige Aktivität

Sie können gegen eine zuvor aufgezeichnete oder heruntergeladene Aktivität 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 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Gegen Aktivität antreten**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aus dem Protokoll**, um auf dem Gerät eine zuvor aufgezeichnete Aktivität auszuwählen.
  - Wählen Sie **Heruntergeladen**, um eine Aktivität auszuwählen, die Sie aus Ihrem Garmin Connect Konto heruntergeladen haben.
- 6 Wählen Sie die Aktivität aus.  
Die Virtual Partner Seite wird angezeigt und enthält Informationen zur voraussichtlichen Endzeit.
- 7 Drücken Sie **GPS**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 8 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **GPS** und wählen Sie **Speichern**.

## 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.

## Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 72](#)) und die Instinct 3 Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainingspläne**.
- 3 Wählen Sie einen Trainingsplan aus und legen Sie einen Zeitraum fest.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.

## Verwenden der Favoriten-App

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Gespeichert**.
- 3 Wählen Sie ein gespeichertes Element.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Gehe zu**, um zur Position zu navigieren.
  - Wählen Sie **Strecke starten**, um die Strecke zu navigieren.
  - Wählen Sie **Strecke rückwärts starten**, um die Strecke rückwärts zu navigieren.
  - Wählen Sie **Zurück zum Start**, um zurück zum Start der Aktivität zu navigieren.
  - Wählen Sie **Details**, um Positionsdetails anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Name**, um den Namen der Position oder Strecke zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Symbol**, um das Positionssymbol zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Symbolfarbe**, um die Farbe des Positionssymbols zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Position**, um die Koordinaten der Position zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Höhe**, um die Höhe der Position zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Höhenprofil**, um eine Grafik der Höhenstufe anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Bearbeiten**, um die Strecke zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke oder Aktivitätsposition auf der Karte anzuzeigen, auch wenn Sie nicht navigieren.
  - Wählen Sie **Löschen**, um die Position oder Strecke zu löschen.

## Anzeigen von Gezeiteninformationen

### **WARNUNG**

Gezeiteninformationen dienen ausschließlich Informationszwecken. Sie sind dafür verantwortlich, alle ausgeschilderten Informationen zum Wasser einzuhalten, stets auf die Umgebung zu achten und sich jederzeit in, am und auf dem Wasser sicher zu verhalten. Die Nichteinhaltung dieser Warnung könnte zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.

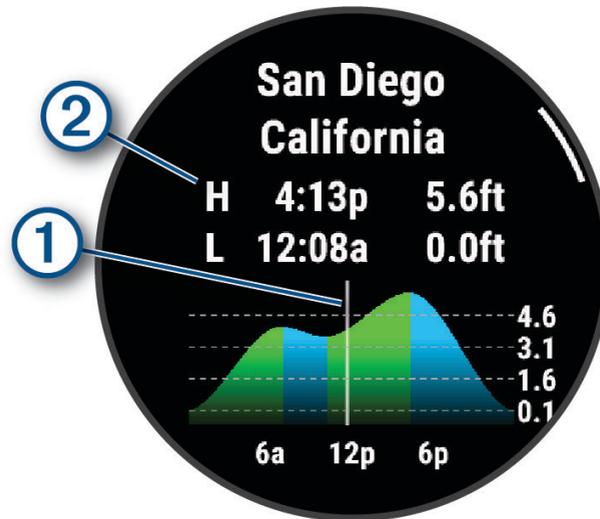
Wenn Sie die Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln, können Sie Informationen zu einer Gezeitenstation anzeigen. Hierzu gehören Gezeitenhöhe sowie die Zeiten, an denen das nächste Hoch- bzw. Niedrigwasser eintritt.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Gezeiten**.

### 3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie eine Lieblings- oder kürzlich verwendete Gezeitenstation.
- Wählen Sie **Hinzufügen > Aktuelle Position**, um die aktuelle Position zu verwenden, wenn Sie sich in der Nähe einer Gezeitenstation befinden.
- Wählen Sie **Hinzufügen > Gespeichert**, um einen Favoriten auszuwählen.
- Wählen Sie **Hinzufügen > Koordinaten**, um Koordinaten für eine Position einzugeben.

Für das aktuelle Datum wird eine 24-Stunden-Gezeitenkarte mit der aktuellen Gezeitenhöhe ① und Informationen zu den nächsten Gezeiten ② angezeigt.



4 Drücken Sie **DOWN**, um Gezeiteninformationen für die nächsten Tage anzuzeigen.

5 Drücken Sie **GPS** und wählen Sie **Als Favorit einr.**, um den Ort als Ihre Lieblingsgezeitenstation festzulegen. Ihre Lieblingsgezeitenstation wird dann oben in der Liste in der App angezeigt, sodass Sie diese auf den ersten Blick sehen.

### Einrichten von Gezeitenalarmen

1 Wählen Sie in der **Gezeiten**-App eine gespeicherte Gezeitenstation aus.

2 Drücken Sie **GPS** und wählen Sie **Alarmer einstellen**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Zeit bis Flut**, um einen Alarm einzurichten, der vor Erreichen der Flut ausgegeben wird.
- Wählen Sie **Zeit bis Ebbe**, um einen Alarm einzurichten, der vor Erreichen der Ebbe ausgegeben wird.

### Anpassen von Aktivitäten und Apps

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

## Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten

Die Liste Ihrer Lieblingsaktivitäten wird angezeigt, wenn Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS** drücken. Diese Liste ermöglicht einen schnellen Zugriff auf die Aktivitäten, die Sie am häufigsten verwenden. Wenn Sie das erste Mal die Taste **GPS** drücken, um eine Aktivität zu starten, werden Sie von der Uhr zur Auswahl Ihrer Lieblingsaktivitäten aufgefordert. Sie können jederzeit Lieblingsaktivitäten hinzufügen oder entfernen.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.  
Die Lieblingsaktivitäten werden oben in der Liste angezeigt.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine Aktivität und anschließend die Option **Als Favorit einr.**, um eine Lieblingsaktivität hinzuzufügen.
  - Wählen Sie eine Aktivität und anschließend die Option **Aus Favoriten entfernen**, um eine Lieblingsaktivität zu entfernen.

## Ändern der Reihenfolge von Aktivitäten in der Apps-Liste

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie **Neu anordnen**.
- 5 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position der Aktivität in der Apps-Liste anzupassen.

## Anpassen der Datenseiten

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

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Datenseiten**.
- 6 Wählen Sie eine Datenseite, die angepasst werden soll.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Layout**, um die Anzahl der Datenfelder auf der Datenseite anzupassen.
  - Wählen Sie ein Feld, um die in diesem Feld angezeigten Daten zu ändern.
  - 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.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Hinzufügen**, um der Schleife eine Datenseite hinzuzufügen.  
Sie können eine benutzerdefinierte Datenseite hinzufügen oder eine Seite aus den vordefinierten Datenseiten auswählen.

## Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität

Sie können die Karte auf der Trainingsseitenschleife für eine Aktivität einfügen.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Datenseiten > Hinzufügen > Karte**.

## Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aktivität kopieren**, um die benutzerdefinierte Aktivität ausgehend von einer Ihrer gespeicherten Aktivitäten zu erstellen.
  - Wählen Sie **Sonstige > Sonstige**, 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.
- 7 Wählen Sie **✓**, um die Aktivität der Liste der Favoriten hinzuzufügen.

## Aktivitäten und App-Einstellungen

Passen Sie die Einstellungen der vorinstallierten Aktivitäts-Apps an Ihre Anforderungen an. Beispielsweise können Sie Datenseiten anpassen und Alarmer und Trainingsfunktionen aktivieren. Es sind nicht alle Einstellungen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

Halten Sie auf dem Displaydesign **MENU** gedrückt und wählen Sie **Aktivitäten und Apps**. Wählen Sie eine Aktivität und 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.

**Alarmer:** Legt die Trainings- oder Navigationsalarmer für die Aktivität fest ([Aktivitätsalarmer](#), Seite 30).

**Auto Anstieg:** Erkennt Höhenunterschiede mithilfe des integrierten Höhenmessers und zeigt automatisch relevante Anstiegsdaten an ([Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg](#), Seite 31).

**Auto Lap:** Legt die Optionen für die Auto Lap Funktion fest, sodass Runden automatisch markiert werden. Bei der Option Auto-Distanz werden Runden bei einer bestimmten Distanz markiert. Bei der Option Auto-Position werden Runden an einer Position markiert, an der Sie zuvor die Taste SET gedrückt haben. 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<sup>®</sup> 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 manuelles Aktivieren der Erholung](#), Seite 14).

**Aut. Abfahrt:** Erkennt automatisch mittels des integrierten Beschleunigungsmessers Abfahrten beim Skifahren oder Runs beim Windsurfen. Für die Windsurfen-Aktivität können Sie Geschwindigkeits- und Distanzschwellen zum automatischen Starten eines Runs festlegen.

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

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

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

**Automatisch starten:** Startet automatisch eine Motocross- oder BMX-Aktivität, wenn Sie sich fortbewegen.

- Große Ziffern:** Ändert die Größe der Zahlen auf der Aktivitätsdatenseite.
- Herzfrequenz senden:** Sendet automatisch Herzfrequenzdaten von der Uhr an gekoppelte Geräte, wenn Sie die Aktivität starten (*Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 58*).
- An GameOn senden:** Sendet automatische biometrische Daten an die Garmin GameOn App, wenn Sie eine Gaming-Aktivität starten (*Verwenden der Garmin GameOn™ App, Seite 19*).
- Schlägerhinweis:** Fordert Sie nach jedem erkannten Golfschlag zur Eingabe des verwendeten Golfschlägers auf, sodass die Schlägerstatistiken aufgezeichnet werden können (*Aufzeichnen von Statistiken, Seite 7*).
- Countdown-Start:** Aktiviert einen Countdown-Timer für Intervalle beim Schwimmbadschwimmen.
- Datenseiten:** Passt für die Aktivität Datenseiten an und fügt neue Datenseiten hinzu (*Anpassen der Datenseiten, Seite 26*).
- Driver-Distanz:** Legt die durchschnittliche Distanz fest, die der Ball beim Drive vom Abschlag zurücklegt, wenn Sie Golf spielen.
- Gewicht bearbeiten:** Fordert Sie auf, das während einer Krafttrainings- oder Cardioaktivität für einen Übungssatz verwendete Gewicht hinzuzufügen.
- Distanz beim Golf:** Legt die Maßeinheiten für die Distanz fest, die während des Golfspiels verwendet werden.
- Bewertungsskala:** Legt das Bewertungssystem für die Bewertung der Schwierigkeit der Route für Kletteraktivitäten fest.
- Bahnnummer:** Legt die Bahnnummer für das Bahntraining fest.
- Rudentaste:** Aktiviert die Taste SET zum Aufzeichnen einer Runde, eines Satzes oder einer Erholungsphase während der Aktivität.
- Gerät sperren:** Sperrt die Tasten bei Multisport-Aktivitäten, um eine versehentliche Tastenbetätigung zu verhindern.
- 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.
- Modusverfolgung:** Legt die automatische oder manuelle Modusverfolgung für Anstiege oder Abfahrten für Ski- oder Splitboardtouren fest.
- 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 11*).
- Poolgröße:** Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest.
- Durchschnittliche Leistung:** Legt fest, ob die Uhr Nullwerte für Leistungsdaten 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.
- Aktivität aufzeichnen:** Aktiviert die Aufzeichnung von FIT-Aktivitätsdateien für Golfaktivitäten. In FIT-Dateien werden Fitnessinformationen aufgezeichnet, die für die Garmin Connect Website und App angepasst sind.
- Nach So.unt. aufz.:** Legt fest, dass die Uhr während einer Expedition nach Sonnenuntergang Trackpunkte aufzeichnet.
- Temperatur aufzeichnen:** Zeichnet die Umgebungstemperatur um die Uhr während bestimmter Aktivitäten auf.
- VO2max aufzeichnen:** Aktiviert die VO2max-Aufzeichnung für Trailrun-Aktivitäten.
- 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 Akku-Laufzeit optimiert.
- Umbenennen:** Legt den Aktivitätsnamen fest.

- Wiederholungszähler:** Aktiviert den Wiederholungszähler während eines Trainings. Bei der Option Nur Trainings ist der Wiederholungszähler nur bei Trainings mit Anweisungen aktiviert.
- Wdh.:** Aktiviert für Multisport-Aktivitäten die Option Wdh.. Beispielsweise können Sie diese Option für Aktivitäten mit mehreren Wechseln verwenden, darunter SwimRuns.
- Werkseinstellungen:** Setzt die Aktivitätseinstellungen zurück.
- Routenstatistiken:** Aktiviert die Aufzeichnung von Routenstatistiken für Indoor-Kletteraktivitäten.
- Laufleistung:** Zeichnet Laufleistungsdaten auf und passt die Einstellungen an (*Einstellungen der Laufleistung, Seite 67*).
- Satelliten:** Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird (*Satelliteneinstellungen, Seite 32*).
- Scoring:** Legt die Golf-Scoring-Einstellungen fest, aktiviert die Statistikverfolgung und richtet das Handicap ein (*Scoring-Einstellungen, Seite 7*).
- SpeedPro:** Aktiviert erweiterte Geschwindigkeitsdaten für Runs bei Windsurfen-Aktivitäten.
- Statistiken verfolgen:** Aktiviert die Statistikverfolgung für die Anzahl der Putts, der Greens in Regulation und der Fairway-Treffer beim Golfspiel (*Aufzeichnen von Statistiken, Seite 7*).
- Stroboskop:** Legt den LED-Taschenlampen-Stroboskopmodus, die Geschwindigkeit und die Farbe fest, die während der Aktivität verwendet werden.
- Schwimmstilerkennung:** Erkennt beim Schwimmbadschwimmen automatisch den Schwimmstil.
- Wechsel:** Aktiviert Wechsel für Multisport-Aktivitäten.
- Einheiten:** 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 Alarmer für jede Aktivität einstellen. Die Alarmer unterstützen Sie dabei, Ihre spezifischen Ziele zu erreichen, Ihr Umgebungsbewusstsein zu stärken und zum Ziel zu navigieren. Einige Alarmer sind nur für bestimmte Aktivitäten verfügbar. Es gibt drei Alarmtypen: Ereignisalarmer, Bereichsalarmer und wiederkehrende Alarmer.

**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.

**Bereichsalarmer:** Bei einem Bereichsalarmer 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.
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 <a href="#">Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen, Seite 77</a> und <a href="#">Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 79</a> .
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace 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.
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 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.  
**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Alarme**.
- 6 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.
- 7 Wählen Sie bei Bedarf den Alarmtyp.
- 8 Wählen Sie einen Bereich, die Mindest- und Höchstwerte, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Wert für den Alarm ein.
- 9 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.

## 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 Klettern, Wandern, Laufen oder Radfahren.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.  
**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Auto Anstieg > Status**.
- 6 Wählen Sie **Immer** oder **Nicht beim Navig..**
- 7 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 **Farben umkehren**, um die Anzeigefarben beim Ändern der Modi umzukehren.
  - 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 Satelliteneinstellungen ändern, um die für die jeweiligen Aktivitäten verwendeten Satellitensysteme anzupassen. Weitere Informationen zu Satellitensystemen finden Sie unter [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie **Aktivitäten und Apps** und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend **Satelliten**.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

**Aus:** Deaktiviert Satellitensysteme für die Aktivität.

**Standard verwenden:** Ermöglicht es der Uhr, die Standardsystemeinstellungen für Satelliten zu verwenden (*Systemeinstellungen, Seite 90*).

**Nur GPS:** Aktiviert das GPS-Satellitensystem.

**Alle Systeme:** Aktiviert mehrere Satellitensysteme. Die gemeinsame Verwendung mehrerer Satellitensysteme bietet in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung und erfasst die Position schneller als bei der ausschließlichen Verwendung des GPS. Allerdings kann bei der Verwendung mehrerer Systeme die Akkulaufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung des GPS.

**Alle + Multiband:** Aktiviert mehrere Satellitensysteme auf mehreren Frequenzbändern. Multiband-Systeme nutzen mehrere Frequenzbänder und ermöglichen einheitlichere Trackaufzeichnungen, eine optimierte Positionsfindung, eine optimierte Mehrwegeausbreitung und weniger atmosphärische Fehler, wenn die Uhr in schwierigen Umgebungen verwendet wird.

**Autom. Auswahl:** Ermöglicht es der Uhr, mithilfe der SatIQ™ Technologie dynamisch das besten Multiband-System basierend auf der Umgebung auszuwählen. Die Einstellung Autom. Auswahl bietet die beste Positionsgenauigkeit bei gleichzeitiger Priorisierung der Akkulaufzeit.

**UltraTrac:** Zeichnet Trackpunkte und Sensordaten seltener auf. Bei aktivierter UltraTrac Funktion wird die Akkulaufzeit verlängert, jedoch wird die Qualität der aufgezeichneten Aktivitäten verringert. Verwenden Sie die UltraTrac Funktion für Aktivitäten, die eine lange Akku-Laufzeit erfordern und für die Sensordaten seltener aktualisiert werden können.

# Uhren

## Einstellen eines Alarms

Sie können mehrere Alarme einstellen. Jeder Alarm kann einmal ertönen oder regelmäßig wiederholt werden.

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **SET** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Alarmer**.
- 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 Alarmer einzurichten und zu speichern.

## Bearbeiten von Alarmen

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **SET** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Alarme > Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie einen Alarm.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Status**, um den Alarm zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Zeit**, um die Alarmzeit zu ändern.
  - Wählen Sie **Wdh.** 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.
  - Wählen Sie **Bezeichnung**, um eine Beschreibung für den Alarm auszuwählen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um den Alarm zu löschen.

## Verwenden eines Countdown-Timers

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **SET** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Timer**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Geben Sie mit den Tasten **UP** und **DOWN** die Zeit ein, um zum ersten Mal einen Countdown-Timer einzurichten.
  - Wählen Sie einen gespeicherten Countdown-Timer, um ihn einzurichten.
  - Wählen Sie **Sofort-Timer** und geben Sie die Zeit ein, um einen neuen Countdown-Timer einzurichten, ohne ihn zu speichern.
  - Wählen Sie **Timer hinzufügen** und geben Sie die Zeit ein, um einen neuen Countdown-Timer einzurichten und zu speichern.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
  - Drücken Sie **MENU** und wählen Sie **Timer speichern**, um den Timer zu speichern.
  - Drücken Sie **MENU** und wählen Sie **Neustart**, um den Timer nach seinem Ablauf automatisch erneut zu starten.
  - Drücken Sie **MENU** und wählen Sie **Ton und Vibration**, um die Timer-Benachrichtigung anzupassen.
- 5 Drücken Sie **GPS**, um den Timer zu starten.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
  - Drücken Sie **GPS**, um den Timer zu stoppen.
  - Drücken Sie **ABC**, um den Timer neu zu starten.

## Löschen von Countdown-Timern

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **SET** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Timer**.
- 3 Wählen Sie einen Timer.
- 4 Drücken Sie **MENU**.
- 5 Wählen Sie **Löschen**.

## Verwenden der Stoppuhr

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **SET** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Stoppuhr**.
- 3 Drücken Sie **GPS**, um den Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie **SET**, um die Rundenzeitfunktion ① neu zu starten.



Die Stoppuhr-Gesamtzeit ② läuft weiter.

- 5 Drücken Sie **GPS**, um beide Timer zu stoppen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie **DOWN**, um beide Timer zurückzusetzen.
  - Drücken Sie **MENU**, und wählen Sie **Aktivität speichern**, um die Stoppuhr-Zeit als Aktivität zu speichern.
  - Drücken Sie **MENU**, und wählen Sie **Fertig**, um die Timer zurückzusetzen und die Stoppuhr zu beenden.
  - Drücken Sie **MENU**, und wählen Sie **Überprüfen**, um die Rundenzeitfunktionen anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Die Option **Überprüfen** wird nur angezeigt, wenn es mehrere Runden gab.
  - Drücken Sie **MENU**, und wählen Sie **Displaydesign öffnen**, um zum Displaydesign zurückzukehren, ohne die Timer zurückzusetzen.
  - Drücken Sie **MENU**, und wählen Sie **Rundentaste**, um die Rundenaufzeichnung zu aktivieren oder zu deaktivieren.

## Hinzufügen alternativer Zeitzonen

Sie können die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzeigen. Sie können Ihre alternativen Zeitzonen auch in der Übersichtsliste anzeigen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 41](#)).

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **SET** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Alternative Zeitzone > Alternative Zeitzone hinzufügen**.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um eine Region zu markieren. Drücken Sie **GPS**, um sie auszuwählen.
- 4 Wählen Sie eine Zeitzone.

## Bearbeiten alternativer Zeitzonen

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **SET** gedrückt.  
**TIPP:** Sie können Ihre alternativen Zeitzonen auch in der Übersichtsliste anzeigen (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 41*).
- 2 Wählen Sie **Alternative Zeitzone**.
- 3 Wählen Sie eine Zeitzone.
- 4 Drücken Sie **GPS**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Als Favorit einr.**, 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 **Bereich ändern**, um die Zeitzone zu ändern.
  - Wählen Sie **Löschen**, um die Zeitzone zu löschen.

## 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.

Eine Protokollübersicht auf der Uhr ermöglicht den schnellen Zugriff auf die Aktivitätsdaten (*Übersichten, Seite 38*).

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie **Aktivitäten** und wählen Sie eine Aktivität, um das Aktivitätenprotokoll anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Rekorde**, um persönliche Rekorde nach Sportart anzuzeigen (*Persönliche Rekorde, Seite 36*).
  - Wählen Sie **Gesamt**, um eine Wochen- oder Monatsübersicht anzuzeigen (*Anzeigen von Gesamtwerten, Seite 36*).
  - Wählen Sie **Optionen**, um historische Daten zu löschen (*Löschen des Protokolls, Seite 35*).

## 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.

## Löschen des Protokolls

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Optionen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - 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.

**HINWEIS:** Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

## 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 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Rekorde**.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
- 4 Wählen Sie einen Rekord.
- 5 Wählen Sie **Rekord anzeigen**.

### Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

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

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Rekorde**.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
- 4 Wählen Sie einen Rekord, der wiederhergestellt werden soll.
- 5 Wählen Sie **Zurück > ✓**.

**HINWEIS:** Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

### Löschen persönlicher Rekorde

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Rekorde**.
- 3 Wählen Sie eine Sportart.
- 4 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 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Gesamt**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche Gesamtwerte anzuzeigen.

### Verwenden der Gesamtwerte-Funktion

Die Gesamtwerte-Funktion speichert automatisch die bei Aktivitäten zurückgelegte Gesamtstrecke, den positiven Höhenunterschied und die Zeit.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Gesamt > Gesamtwerte**.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Gesamtwerte anzuzeigen.

# Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarmer

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt und wählen Sie Benachr. und Alarmer.

**Smart Notifications:** Passt die auf der Uhr angezeigten Smart Notifications an (*Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 70*).

**Systemalarmer:** Richtet Alarmer für Zeit (*Einrichten von Zeit-Alarmen, Seite 91*), Barometer (*Einrichten einer Unwetterwarnung, Seite 63*), Smartphone-Verbindung (*Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen, Seite 71*), Gesundheit und Fitness (*Gesundheits- und Wellnesseinstellungen, Seite 82*), abnormale Herzfrequenz (*Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz, Seite 58*) und Akku ein (*Anpassen des Energiesparmodus, Seite 89*).

## 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.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Displaydesign**.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um eine Vorschau der Optionen für das Displaydesign anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Neu hinzuf.**, um ein benutzerdefiniertes Displaydesign zu erstellen.
- 5 Blättern Sie zu einem Displaydesign und drücken Sie **GPS**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Anwenden**, um das Displaydesign zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Daten**, um die auf dem Displaydesign angezeigten Daten anzupassen.
  - Wählen Sie **Datenfarbe**, um die Farbe der auf dem Displaydesign angezeigten Daten anzupassen.
  - Wählen Sie **Farbgebung**, um die Farbgebung des Displaydesigns anzupassen.
  - Wählen Sie **Sport wählen**, um die Sportart für die auf dem Leistungsdisplaydesign angezeigten Anzeigen zu ändern.
  - Wählen Sie **Zeiger**, um die Zeigerart des analogen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Layout**, um die Ziffernart des digitalen Displaydesigns zu ändern.
  - Wählen Sie **Sekunden**, um die Art des Sekundenzeigers des digitalen Displaydesigns zu ändern.

## Übersichten

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern (*Anzeigen der Übersichtsschleife, Seite 41*). 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 Übersichtsschleife, Seite 41*).

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 ( <a href="#">Hinzufügen alternativer Zeitzonen, Seite 34</a> ).
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.
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 ( <a href="#">Body Battery, Seite 42</a> ).
Kalender	Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.
Kalorien	Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.
Kompass	Zeigt einen elektronischen Kompass an.
Gerätenutzung	Zeigt die aktuelle Softwareversion und Statistiken zur Gerätenutzung an.
Hundeortung	Zeigt Informationen zur Position des Hundes an, wenn Sie ein kompatibles Hundeortungsgerät mit der Instinct 3 Uhr gekoppelt haben.
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.
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 Status. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Zeigt Übersichten Ihrer gespeicherten Health Snapshot Sitzungen an.
Herzfrequenz	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) sowie eine Grafik der durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe (RHF) an.
Protokoll	Zeigt das Aktivitätenprotokoll und eine Grafik der aufgezeichneten Aktivitäten an.
HFV-Status	Zeigt einen 7-Tage-Durchschnitt Ihrer Herzfrequenzvariabilität über Nacht an ( <a href="#">Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 44</a> ).
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	Ermöglicht es Ihnen, Nachrichten über Ihr gekoppeltes inReach Gerät zu senden ( <a href="#">Verwenden der inReach Fernbedienung, Seite 67</a> ).
Letzte Aktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.
Letzte Tour Letztes Lauftraining	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität und ein Protokoll der angegebenen Sportart an.

Name	Beschreibung
Letztes Schwimmtraining	
Messenger	Zeigt Ihre Garmin Messenger™ App-Unterhaltungen an und ermöglicht es Ihnen, über die Uhr auf Nachrichten zu antworten ( <i>Garmin Messenger App, Seite 75</i> ).
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.
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 ( <i>Anpassen des Schlafmodus, Seite 92</i> ).
Benachrichtigungen	Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin ( <i>Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 70</i> ).
Leistung	Zeigt Leistungsmesswerte an, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen ( <i>Leistungsmesswerte, Seite 43</i> ).
Primärer Wettkampf	Zeigt den Wettkampf an, den Sie in Ihrem Garmin Connect Kalender als primären Wettkampf festlegen ( <i>Wettkampfkalender und primärer Wettkampf, Seite 51</i> ).
Pulsoximeter	Ermöglicht es Ihnen, eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen ( <i>Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 60</i> ). 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 ( <i>Wettkampfkalender und primärer Wettkampf, Seite 51</i> ).
Atmung	Die aktuelle Atemfrequenz in Atemzügen pro Minuten und der Durchschnitt für sieben Tage. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft.
Sleep Score	Zeigt die Gesamtschlafzeit, einen Sleep Score und Informationen zu Schlafstadien für die vorherige Nacht an.
Schlafcoach	Stellt Empfehlungen für das Schlafbedürfnis bereit, die auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, dem HFV-Status und Nickerchen basieren.
Schritte	Zeichnet die Schrittzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die vorherigen Tage auf.
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 ( <i>Anzeigen von Gezeiteninformationen, Seite 24</i> ).
Trainingsbereitschaft	Zeigt einen Wert und eine kurze Nachricht an, damit Sie besser ermitteln können, wie bereit Sie jeden Tag für das Training sind ( <i>Trainingsbereitschaft, Seite 50</i> ).

Name	Beschreibung
Trainingszustand	Zeigt den aktuellen Trainingszustand und die aktuelle Trainingsbelastung an, die Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung bietet ( <i>Trainingszustand, Seite 46</i> ).
VIRB® Steuerungen	Bietet Steuerungen für die Kamera, wenn ein VIRB Gerät mit der Instinct 3 Uhr gekoppelt ist ( <i>VIRB Fernbedienung, Seite 68</i> ).
Wetter	Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.
Xero® Gerät	Zeigt Laserpositionsinformationen an, wenn ein kompatibles Xero Gerät mit der Instinct 3 Uhr gekoppelt ist ( <i>Xero Laserpositionseinstellungen, Seite 69</i> ).

## Anzeigen der Übersichtsschleife

Übersichten bieten einen direkten Zugriff auf Gesundheitsdaten, Aktivitätsinformationen, integrierte Sensoren und mehr. Wenn Sie die Uhr koppeln, können Sie Daten vom Telefon anzeigen, z. B. Benachrichtigungen, Wetterdaten und Termine aus dem Kalender.

### 1 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**.

Die Uhr durchblättert die Übersichtsschleife und zeigt zusammengefasste Daten für jede Übersicht an.



### 2 Drücken Sie **GPS**, um weitere Informationen anzuzeigen.

### 3 Wählen Sie eine Option:

- Drücken Sie **DOWN**, um Details zu einer Übersicht anzuzeigen.
- Drücken Sie **GPS**, um weitere Optionen und Funktionen für eine Übersicht anzuzeigen.

## Anpassen der Übersichtsschleife

### 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.

### 2 Wählen Sie **Darstellung > Übersichten**.

### 3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie eine Übersicht und drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position einer Übersicht in der Schleife zu ändern.
- Wählen Sie eine Übersicht und anschließend **X**, um eine Übersicht aus der Schleife zu entfernen.
- Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine Übersicht, um der Schleife eine Übersicht hinzuzufügen.

**TIPP:** Sie können **Ordner erstellen** wählen, um Ordner zu erstellen, die mehrere Übersichten enthalten (*Erstellen von Übersichtsordnern, Seite 42*).

## Erstellen von Übersichtsordnern

Sie können die Übersichtsschleife anpassen, um Ordner für ähnliche Übersichten zu erstellen.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Darstellung > Übersichten > Hinzufügen > Ordner erstellen**.
- 3 Wählen Sie die Übersichten, die im Ordner enthalten sein sollen, und wählen Sie **Fertig**.  
**HINWEIS:** Falls sich die Übersichten bereits in der Übersichtsschleife befinden, können Sie sie in den Ordner verschieben oder kopieren.
- 4 Wählen Sie einen Namen für den Ordner oder geben Sie einen Namen ein.
- 5 Wählen Sie ein Symbol für den Ordner.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
  - Wechseln Sie in der Übersichtsschleife zum Ordner und halten Sie **MENU** gedrückt, um den Ordner zu bearbeiten.
  - Öffnen Sie den Ordner und wählen Sie **Bearbeiten**, um die Übersichten im Ordner zu bearbeiten ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 41](#)).

## 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 42](#)).

### 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.

## 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 Firstbeat Analytics™ bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/running](https://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.

**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 43*).

**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 44*).

**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 44*).

**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 45*).

**Leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP):** Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre FTP zu berechnen (*FTP-Berechnung, Seite 46*).

**Laktatschwelle:** Zum Messen der Laktatschwelle ist ein Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. 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 46*).

## 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 Indikator der kardiovaskulären Kraft und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen. Zum Anzeigen der VO2max-Berechnung ist für die Instinct 3 Uhr die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Die Uhr liefert separate VO2max-Berechnungen für das Laufen und das Radfahren. Sie müssen entweder mehrere Minuten im Freien mit GPS laufen oder mit einem kompatiblen Leistungsmesser mit mäßiger Intensität Radfahren, um eine genaue VO2max-Berechnung zu erhalten.

Auf der Uhr wird die VO2max-Berechnung als Zahl und Beschreibung angezeigt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie weitere Details zu Ihrer VO2max-Berechnung anzeigen.

VO2max-Daten werden von Firstbeat Analytics bereitgestellt. VO2max-Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (*VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 117*) und unter [www.CooperInstitute.org](http://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 65*).

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 77*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 78*). 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 (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 27*).

- 1 Starten Sie ein Lauftraining.
- 2 Laufen Sie mindestens 10 Minuten im Freien.
- 3 Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.
- 4 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Leistungswerte 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 65*). Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit der Uhr koppeln.

Sie erhalten die genauesten Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 77*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 78*). 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 mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
- 3 Wählen Sie nach der Tour die Option **Speichern**.
- 4 Drücken Sie **UP** oder **DOWN**, um die Leistungsmesswerte zu durchblättern.

## Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 77*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 78*).

Die Uhr ermittelt anhand der VO2max-Berechnung und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit (*Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 43*). Die Uhr analysiert die Trainingsdaten von mehreren Wochen, um die Wettkampfzeitprognosen zu optimieren.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Leistungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **GPS**, um Übersichtsdetails anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um eine Wettkampfprognose anzuzeigen.
- 4 Drücken Sie **GPS**, 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 43](#)).

### 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 26](#)).
- 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.

## FTP-Berechnung

Zum Abrufen der Berechnung der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt und einen Leistungsmesser mit der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 65](#)) und die VO2max-Berechnung abrufen ([Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren, Seite 44](#)).

Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen und die VO2max-Berechnung, um die FTP zu berechnen. Die Uhr erkennt automatisch die leistungsbezogene anaerobe Schwelle, wenn bei Radfahrtrainings mit gleichmäßiger, hoher Intensität die Herzfrequenz und die Leistung gemessen werden.

- 1 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Leistungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **GPS**, um die Übersichtsdetails anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die FTP-Berechnung anzuzeigen.

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

Weitere Informationen finden Sie im Anhang ([FTP-Einstufungen, Seite 118](#)).

**HINWEIS:** Wenn in einer Leistungsbenachrichtigung angezeigt wird, dass Sie eine neue FTP erreicht haben, können Sie Annehmen wählen, um die neue FTP zu speichern, oder Ablehnen, um die aktuelle FTP beizubehalten.

## 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 78](#)). Mit der Funktion **Aut. Erk.** können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen.

## 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 Firstbeat Analytics bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/running](https://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 43](#)). 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 48](#)).

**HFV:** Die HFV ist Ihr Herzfrequenzvariabilitäts-Status der letzten sieben Tage ([Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 44](#)).

**Akute Belastung:** Die akute Belastung ist eine gewichtete Summe Ihrer kürzlich ermittelten Trainingsbelastungswerte, einschließlich Länge und Intensität des Trainings. ([Akute Belastung, Seite 48](#)).

**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 49](#)).

## 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 43](#)). 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 ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 27](#)).

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 73](#)).
- 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.

## 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 Höhenttraining positiv auf Ihre Fitness auswirken, allerdings kann es vorübergehend zu einer Abnahme der VO2max kommen, während Sie sich in großen Höhen befinden. Die Instinct 3 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.

## 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.

## 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. 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 TE und Anaerober TE 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 Firstbeat Analytics bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## 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.

**HINWEIS:** 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.

## Anhalten und Fortsetzen des Trainingszustands

Wenn Sie verletzt oder krank sind, können Sie den Trainingszustand unterbrechen. Sie können weiterhin Fitnessaktivitäten aufzeichnen, jedoch werden Trainingszustand, Trainingsbelastungsfokus, Feedback zur Erholung und Trainingsempfehlungen vorübergehend deaktiviert.

Sie können den Trainingszustand fortsetzen, wenn Sie wieder bereit sind, mit dem Training zu beginnen. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie pro Woche mindestens eine VO2max-Berechnung erhalten ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 43](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option, wenn Sie den Trainingszustand unterbrechen möchten:
  - Halten Sie in der Trainingszustandsübersicht **MENU** gedrückt und wählen Sie **Optionen > Trainingszustand unterbrechen**.
  - Wählen Sie in den Garmin Connect Einstellungen die Option **Leistungsstatistiken > Trainingszustand > Trainingszustandsfunktion unterbrechen**.
- 2 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.
- 3 Wählen Sie eine Option, wenn Sie den Trainingszustand fortsetzen möchten:
  - Halten Sie in der Trainingszustandsübersicht **MENU** gedrückt und wählen Sie **Optionen > Trainingszustand fortsetzen**.
  - Wählen Sie in den Garmin Connect Einstellungen die Option **Leistungsstatistiken > Trainingszustand > Trainingszustand fortsetzen**.
- 4 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.

## 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

Langfristige Trends der Trainingsbereitschaft sind in Ihrem Garmin Connect Konto verfügbar.

## 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 43](#)).

- 1 Rufen Sie auf dem Smartphone oder Computer Ihren Garmin Connect Kalender auf.
- 2 Wählen Sie den Tag des Events und fügen Sie den Wettkampf hinzu.  
Sie können nach einem Event in Ihrer Nähe suchen oder ein eigenes Event erstellen.
- 3 Fügen Sie Details zum Event hinzu und auch die Strecke, sofern diese verfügbar ist.
- 4 Synchronisieren Sie die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto.
- 5 Blättern Sie auf der Uhr zur Übersicht für das Hauptevent, um einen Countdown bis zum primären Wettkampf zu sehen.
- 6 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS** 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.

## 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 38](#)). 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 11](#)).

## 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 **CTRL** gedrückt.



Symbol	Name	Beschreibung
	ABC	Wählen Sie die Option, um die App für Höhenmesser, Barometer und Kompass zu öffnen.
	Wecker	Wählen Sie die Option, um einen Alarm hinzuzufügen oder zu bearbeiten ( <i>Einstellen eines Alarms, Seite 32</i> ).
	Höhenmesser	Wählen Sie die Option, um die Höhenmesserseite zu öffnen.
	Alternative Zeitzone	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzuzeigen ( <i>Hinzufügen alternativer Zeitzonen, Seite 34</i> ).
	Hilfe	Wählen Sie die Option, um eine Notfallhilfeanfrage zu senden ( <i>Anfordern von Hilfe, Seite 81</i> ).
	Barometer	Wählen Sie die Option, um die Barometerseite zu öffnen.
	Energiesparmodus	Wählen Sie die Option, um den Energiesparmodus zu aktivieren ( <i>Anpassen des Energiesparmodus, Seite 89</i> ).
	Helligkeit	Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen ( <i>Ändern der Displayeinstellungen, Seite 92</i> ).
	Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um die Herzfrequenzübertragung an ein gekoppeltes Gerät zu aktivieren ( <i>Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 58</i> ).
	Kalender	Wählen Sie die Option, um die nächsten Events aus dem Kalender des Smartphones anzuzeigen.
	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 ( <i>Uhren, Seite 32</i> ).
	Kompass	Wählen Sie die Option, um die Kompassseite zu öffnen.
	Anzeige	Deaktiviert das Display für Alarime, Gesten und den Modus Fortwährend eingeschaltetes Display ( <i>Ändern der Displayeinstellungen, Seite 92</i> ).
	DND	Wählen Sie die Option, um den DND-Modus zu aktivieren und auf diese Weise das Display abzublenden und Alarime 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 Instinct Uhr angezeigt und nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.
	Garmin Share	Wählen Sie die Option, um die Garmin Share App zu öffnen ( <i>Garmin Share, Seite 76</i> ).
	Protokoll	Wählen Sie die Option, um das Aktivitätenprotokoll, die Rekorde und die Gesamtwerte anzuzeigen.
	Gerät sperren	Wählen Sie die Option, um die Tasten zu sperren und auf diese Weise versehentliche Tastenbetätigungen zu verhindern.
	Messenger	Wählen Sie die Option, um die Messenger App zu öffnen ( <i>Verwenden der Messenger Funktion, Seite 75</i> ).

Symbol	Name	Beschreibung
	Mondphase	Wählen Sie die Option, um basierend auf der GPS-Position die Zeiten für Mondaufgang und Monduntergang sowie die Mondphase anzuzeigen.
	Musikfunktionen	Wählen Sie die Option, um die Musikwiedergabe auf 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 ( <i>Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 70</i> ).
	Telefon	Wählen Sie die Option, um die Bluetooth Technologie und die Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone zu deaktivieren.
	Ausschalten	Wählen Sie die Option, um die Smartwatch auszuschalten.
	Pulsoximeter	Wählen Sie die Option, um die Pulse Ox App zu öffnen ( <i>Pulsoximeter, Seite 59</i> ).
	Red Shift	Wählen Sie die Option, damit das Display in Rottönen angezeigt wird, um die Uhr bei schwachem Licht zu verwenden.
	Referenzpunkt	Wählen Sie die Option, um einen Referenzpunkt für die Navigation einzurichten ( <i>Einrichten von Referenzpunkten, Seite 84</i> ).
	Position speichern	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Position zu speichern, um später dorthin zurück zu navigieren ( <i>Verwenden der Favoriten-App, Seite 24</i> ).
	Einstellungen	Wählen Sie die Option, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
	Schlafmodus	Wählen Sie die Option, um den Schlafmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren ( <i>Anpassen des Schlafmodus, Seite 92</i> ).
	Stoppuhr	Wählen Sie die Option, um die Stoppuhr zu starten ( <i>Verwenden der Stoppuhr, Seite 34</i> ).
	Stroboskop	Wählen Sie die Option, um das LED-Taschenlampen-Stroboskop einzuschalten. Sie können einen benutzerdefinierten Stroboskopmodus erstellen ( <i>Bearbeiten des benutzerdefinierten Taschenlampen-Stroboskops, Seite 54</i> ).
	SO.AUF-/UNTERG.	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 ( <i>Verwenden eines Countdown-Timers, Seite 33</i> ).
	Taschenlampe	Wählen Sie die Option, um die LED-Taschenlampe einzuschalten ( <i>Verwenden der Taschenlampe, Seite 54</i> ).
	Brieftasche	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay™ Brieftasche zu öffnen und mit der Smartwatch für Einkäufe zu bezahlen ( <i>Garmin Pay, Seite 54</i> ).
	Wetter	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Wettervorhersage und die aktuellen Bedingungen anzuzeigen.

## Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü die Optionen des Kurzbefehlsmenüs hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern (*Steuerungen, Seite 51*).

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Darstellung** > **Steuerungen**.
- 3 Wählen Sie einen Kurzbefehl, den Sie anpassen möchten.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position des Kurzbefehls im Steuerungsmenü zu ändern.
  - Wählen Sie **Entfernen**, um den Kurzbefehl aus dem Steuerungsmenü zu entfernen.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neu hinzufügen**, um dem Steuerungsmenü einen weiteren Kurzbefehl hinzuzufügen.

## Verwenden der 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 kann die Akkulaufzeit verringern. Sie können die Helligkeit reduzieren, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

- 1 Halten Sie **CTRL** gedrückt.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Drücken Sie bei Bedarf **GPS**, um die Taschenlampe einzuschalten.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Helligkeit oder die Farbe der Taschenlampe anzupassen.  
**TIPP:** Drücken Sie auf einer beliebigen Seite zweimal schnell **CTRL**, um die Taschenlampe einzuschalten. In den ersten drei Sekunden können Sie **UP** bzw. **DOWN** drücken, um die Helligkeit oder Farbe der Taschenlampe anzupassen.
  - Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie **Stroboskop**, anschließend einen Modus und am Ende **GPS**, um die Taschenlampe so zu programmieren, dass sie in einem ausgewählten Muster blinkt.
  - Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie **Notrufmuster** und drücken Sie **GPS**, 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.

## Bearbeiten des benutzerdefinierten Taschenlampen-Stroboskops

- 1 Halten Sie **CTRL** gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Benutzerdefiniert**.
- 3 Drücken Sie **GPS**, um das Taschenlampen-Stroboskop einzuschalten (optional).
- 4 Wählen Sie .
- 5 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um zu einer Stroboskop-Einstellung zu blättern.
- 6 Drücken Sie **GPS**, um die Einstellungsoptionen zu durchblättern.
- 7 Drücken Sie **BACK**, um die Einstellungen zu speichern.

## Garmin Pay

Verwenden Sie die Garmin Pay Funktion, um die Uhr an teilnehmenden Standorten unter Verwendung von Kredit- oder Debitkarten teilnehmender Finanzinstitute zum Bezahlen von Einkäufen zu verwenden.

## Einrichten der Garmin Pay Briefftasche

Sie können der Garmin Pay Briefftasche eine oder mehrere Kredit- oder Debitkarten hinzufügen, die unterstützt werden. Informationen zu teilnehmenden Finanzinstituten finden Sie unter [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **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 Halten Sie **CTRL** gedrückt.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Geben Sie den vierstelligen Kenncode ein.

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

Die zuletzt verwendete Zahlungskarte wird angezeigt.

- 4 Falls Sie der Garmin Pay Briefftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, wählen Sie **DOWN**, 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 Briefftasche

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

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay >  > Karte hinzufügen**.
- 3 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 ●●●.
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay**.
- 3 Wählen Sie eine Karte.
- 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 Instinct 3 Uhr Einkäufe tätigen können.
  - Wählen Sie , 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 Instinct 3 Uhr zurücksetzen, einen neuen Kenncode erstellen und die Karteninformationen erneut eingeben.

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

Wenn Sie das nächste Mal mit der Instinct 3 Uhr eine Zahlung leisten, müssen Sie den neuen Kenncode eingeben.

## Morgenbericht

Die Uhr zeigt basierend auf Ihrer normalen Aufstehzeit einen Morgenbericht an. Drücken Sie **DOWN**, um den Bericht anzuzeigen, der Informationen zu Wetter und Schlaf, den Herzfrequenzvariabilitäts-Status über Nacht und mehr enthält ([Anpassen des Morgenberichts, Seite 56](#)).

## Anpassen des Morgenberichts

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

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Darstellung > Morgenbericht**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Zeige Report**, 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.

## Sensoren und Zubehör

Die Instinct 3 Uhr umfasst mehrere interne Sensoren. Außerdem können Sie zusätzliche Funksensoren für Ihre Aktivitäten koppeln.

## Herzfrequenz am Handgelenk

Die Uhr misst die Herzfrequenz am Handgelenk. Außerdem können Sie die Herzfrequenzdaten in der Herzfrequenzübersicht anzeigen ([Anzeigen der Übersichtsschleife, Seite 41](#)).

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.

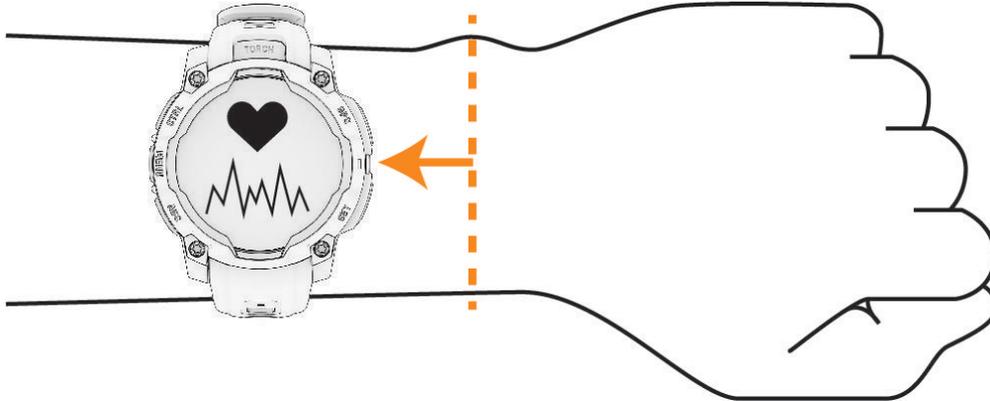
## Tragen der Uhr

### ⚠ 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](https://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 57*.
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten, Seite 60*.
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.
- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

### Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie 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 über dem Handgelenk. Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Warten Sie, bis das Symbol  leuchtet. Starten Sie erst dann die Aktivität.
- 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

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Herzfrequenz am Handgelenk**.

**Status:** Aktiviert oder deaktiviert 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.

**Beim Schwimmen:** Aktiviert oder deaktiviert die Herzfrequenzmessung am Handgelenk bei Schwimmaktivitäten.

**Alarmer für abnormale HF:** Ermöglicht es Ihnen, die Uhr so einzurichten, dass ein Alarm ausgegeben wird, wenn Ihre Herzfrequenz einen Zielwert über- oder unterschreitet (*Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz, Seite 58*).

**Herzfrequenz senden:** Ermöglicht es Ihnen, mit dem Senden von Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät zu beginnen (*Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 58*).

### Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz

#### ACHTUNG

Bei dieser Funktion werden Sie nur informiert, wenn die Herzfrequenz nach einer Zeit 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 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Herzfrequenz am Handgelenk > Alarmer für abnormale HF**.
- 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 Uhr vibriert.

### Senden von Herzfrequenzdaten

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

**TIPP:** Sie können die Aktivitätseinstellungen so anpassen, dass die Herzfrequenz beim Starten einer Aktivität automatisch gesendet wird (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 27*). Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an ein Edge® Gerät senden.

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Herzfrequenz am Handgelenk > Herzfrequenz senden**.
  - Halten Sie **CTRL** 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 Taste **GPS**.  
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 **GPS**, um das Senden von Herzfrequenzdaten zu beenden.

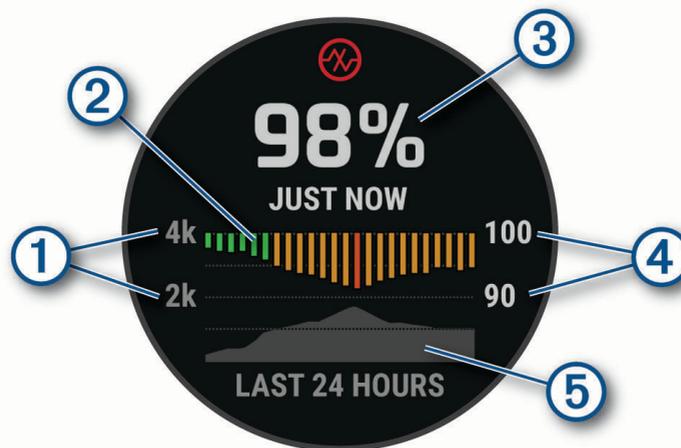
## Pulsoximeter

Die Uhr ist mit einem Pulsoximeter am Handgelenk ausgestattet, um die periphere Sauerstoffsättigung Ihres Bluts (SpO<sub>2</sub>) 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 60*). Außerdem können Sie eine ganztägige Messung aktivieren (*Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 60*). 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 bezüglich Ihrer 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](https://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, drücken Sie auf dem Displaydesign **UP** oder **DOWN**, um die Pulsoximeterübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **GPS**, um Übersichtsdetails anzuzeigen und mit der Pulsoximetermessung zu beginnen.
- 3 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.

- 4 Drücken Sie **DOWN**, um eine Grafik der Pulsoximeterwerte der letzten sieben Tage anzuzeigen.

## Einrichten des Pulsoximetermodus

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Pulsoximeter > Pulsoximetermodus**.
- 3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Man. Überprüfung**, um automatische Messungen zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Beim Schlafen**, um fortwährende Messungen während des Schlafens zu aktivieren.

**HINWEIS:** Ungewöhnliche Schlafpositionen können zu ungewöhnlich niedrigen Schlaf-SpO<sub>2</sub>-Werten führen.

- 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.

## 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.

## 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 Kompass Einstellungen können manuell geändert werden ([Kompass Einstellungen, Seite 61](#)).

## Einrichten der Kompassrichtung

- 1 Drücken Sie in der Kompassübersicht die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Richtung festlegen**.
- 3 Zeigen Sie mit der oberen Seite der Uhr in die gewünschte Richtung und drücken Sie **GPS**.  
Wenn Sie von der Richtung abweichen, wird auf dem Kompass die richtige Richtung und der Grad der Abweichung angezeigt.

## Kompasseinstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Kompass**.

**Kalibrieren:** Ermöglicht es Ihnen, den Kompasssensor manuell zu kalibrieren (*Manuelles Kalibrieren des Kompasses, Seite 61*).

**Anzeige:** Wählt für die Richtungsanzeige auf dem Kompass die Einheit für Buchstaben, Grad oder Milliradian aus.

**Nordreferenz:** Richtet auf dem Kompass die Nordreferenz ein (*Einrichten der Nordreferenz, Seite 61*).

**Modus:** Richtet den Kompass so ein, dass nur elektronische Sensordaten (Ein), eine Kombination aus GPS- und elektronischen Sensordaten in Bewegung (Automatisch) oder nur GPS-Daten (Aus) 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 wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist, z. B. wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind, können Sie den Kompass manuell kalibrieren.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Kompass > Kalibrieren > Start**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.  
**TIPP:** 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 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Kompass > Nordreferenz**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Wahr**, um den geografischen Norden als Richtungsreferenz einzurichten.
  - Wählen Sie **Magnetisch**, um die magnetische Missweisung für die aktuelle Position automatisch einzurichten.
  - Wählen Sie **Gitter**, um Gitter Nord (000°) als Richtungsreferenz einzurichten.
  - Wählen Sie **Benutzer > Magnetische Missweisung**, 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 (*Höhenmessereinstellungen, Seite 62*).

## Höhenmessereinstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Höhenmesser**.

**Kalibrieren:** Ermöglicht eine manuelle Kalibrierung des Höhenmessersensors.

**Auto-Kalibrierung:** Ermöglicht eine Selbstkalibrierung des Höhenmessers, die jedes Mal durchgeführt wird, wenn Sie Satellitensysteme verwenden.

**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.

### 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 Halten Sie **MENU** gedrückt.

2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Höhenmesser**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Auto-Kalibrierung**, um die Kalibrierung automatisch vom GPS-Startpunkt vorzunehmen.
- Wählen Sie **Kalibrieren > Manuell eingeben**, um die aktuelle Höhe manuell einzugeben.
- Wählen Sie **Kalibrieren > DHM verwenden**, um die aktuelle Höhe vom digitalen Höhenmodell einzugeben.  
**HINWEIS:** Bei einigen Uhren ist für die Verwendung des digitalen Höhenmodells für die Kalibrierung eine Telefonverbindung erforderlich.
- Wählen Sie **Kalibrieren > GPS verwenden**, um die aktuelle Höhe von der GPS-Position einzugeben.

## Barometereinstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Barometer**.

**Kalibrieren:** Ermöglicht eine manuelle Kalibrierung des Barometersensors.

**Profil:** Richtet den Zeitraum für das Diagramm in der Barometerübersicht ein.

**Unwetterwarnung:** Richtet ein, bei welcher Änderung des barometrischen Drucks eine Unwetterwarnung ausgegeben wird.

**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.

**Druck:** Legt fest, wie die Uhr Druckdaten anzeigt.

### Kalibrieren des Barometers

Die Uhr wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung am GPS-Startpunkt. Sie können den Barometer manuell kalibrieren, wenn Sie die genaue Höhe oder den genauen Luftdruck in Meereshöhe kennen.

1 Halten Sie **MENU** gedrückt.

2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Barometer > Kalibrieren**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Manuell eingeben**, um die aktuelle Höhe oder den Luftdruck in Meereshöhe (optional) einzugeben.
- Wählen Sie **DHM verwenden**, um die Kalibrierung automatisch vom digitalen Höhenmodell vorzunehmen.  
**HINWEIS:** Bei einigen Uhren ist für die Verwendung des digitalen Höhenmodells für die Kalibrierung eine Telefonverbindung erforderlich.
- Wählen Sie **GPS verwenden**, um die Kalibrierung automatisch vom GPS-Startpunkt vorzunehmen.

## 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 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benachr. und Alarme > Systemalarne > Barometer > Unwetterwarnung**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Status**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
  - Wählen Sie **Rate**, um die Rate der Änderung des barometrischen Drucks zu aktualisieren, bei der eine Unwetterwarnung ausgegeben wird.

## Funksensoren

Die Uhr kann über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden (*Koppeln von Funksensoren, Seite 65*). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 26*). 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 [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) für den jeweiligen Sensor.

Sensortyp	Beschreibung
Golfsensoren	Sie können Approach CT10 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 Uhr während einer Tour oder eines Triathlons auf einem kompatiblen Edge Fahrradcomputer anzuzeigen.
Externe Herzfrequenz	Sie können einen externen Sensor verwenden, beispielsweise einen Herzfrequenz-Brustgurt der HRM-Pro™ Serie oder einen HRM-Fit™, um während Aktivitäten Herzfrequenzdaten anzuzeigen.
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.
inReach	Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über die Instinct Uhr bedienen ( <a href="#">Verwenden der inReach Fernbedienung, Seite 67</a> ).
Leuchten	Verwenden Sie die Varia™ Smart-Fahrradlichter, um das Situationsbewusstsein zu verbessern.
PC	Sie können Videospiele auf dem Computer spielen und Echtzeitstatistiken auf dem Gerät sehen ( <a href="#">Verwenden der Garmin GameOn™ App, Seite 19</a> ).
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 ( <a href="#">Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 79</a> ), oder Bereichsalarme verwenden, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen ( <a href="#">Einrichten von Alarmen, Seite 31</a> ).
Radar	Verwenden Sie ein Varia Fahrradradar, um das Situationsbewusstsein zu verbessern und Alarme zu herannahenden Fahrzeugen zu senden.
RD Pod	Verwenden Sie einen Running Dynamics Pod, um Laufeffizienzdaten aufzuzeichnen und auf der Uhr anzuzeigen ( <a href="#">Lauffeffizienz, Seite 66</a> ).
Smart-Trainer	Sie können die Uhr mit einem Indoor-Smart-Trainer verwenden, um beim Folgen einer Strecke, einer Tour oder eines Trainings den Widerstand zu simulieren ( <a href="#">Verwenden eines Indoor Trainers, Seite 15</a> ).
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 ( <a href="#">Radgröße und -umfang, Seite 118</a> ).
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.
VIRB	Mit der VIRB Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera von Weitem über die Uhr bedienen ( <a href="#">VIRB Fernbedienung, Seite 68</a> ).
XERO-Laserpositionen	Sie können Laserpositionsinformationen von einem Xero Gerät anzeigen und teilen ( <a href="#">Xero Laserpositionseinstellungen, Seite 69</a> ).

## Koppeln von Funksensoren

Vor der Kopplung müssen Sie den Herzfrequenzsensor anlegen oder den Sensor installieren.

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. Wenn der Sensor sowohl die ANT+ als auch die Bluetooth Technologie unterstützt, empfiehlt Garmin, die Kopplung über die ANT+ Technologie vorzunehmen. 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.

1 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.

2 Halten Sie **MENU** gedrückt.

3 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen**.

**TIPP:** Wenn Sie eine Aktivität starten und die Option Auto-Erkennung aktiviert ist, sucht die Uhr automatisch nach Sensoren in der Nähe und fragt Sie, ob Sie sie koppeln möchten.

4 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 26*).

## Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör

Das Zubehör der HRM-Fit und HRM-Pro Serien 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 Instinct 3 Uhr anzeigen, wenn eine Verbindung über die ANT+ Technologie besteht. Sie können die Daten auch in kompatiblen Trainingsapps von Drittanbietern anzeigen, wenn eine Verbindung über Bluetooth besteht.

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 Instinct 3 Uhr verbunden ist.

**HINWEIS:** Die automatische Kalibrierung funktioniert nicht bei Indoor-, Trailrun- oder Ultralauf-Aktivitätsprofilen (*Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz, Seite 65*).

**Manuelle Kalibrierung:** Nach einem Training auf dem Laufband mit einem verbundenen Herzfrequenzzubehör können Sie **Kalibr. + speichern** wählen (*Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 11*).

## Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz

- Aktualisieren Sie die Software der Instinct 3 Uhr (*Produkt-Updates, Seite 98*).
  - Absolvieren Sie mehrere Lauftrainings im Freien, wobei das GPS aktiviert und das Zubehör der 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 Laufsensoren über die ANT+ Technologie verbunden haben, wählen Sie für den Laufsensoren-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 11*).
  - 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 11*).

## Lauffeffizienz

Lauffeffizienzdaten liefern Echtzeit-Informationen zu Ihrer Laufform. Die Instinct 3 Smartwatch verfügt über einen Beschleunigungsmesser für die Berechnung von fünf Lauffeffizienzwerten. Zum Erhalten aller sechs Lauffeffizienzwerte müssen Sie die Instinct 3 Uhr mit einem als Zubehör verfügbaren HRM-Fit oder Gerät der HRM-Pro Serie oder mit einem anderen Lauffeffizienz-Zubehör koppeln, das Körperbewegungen misst. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Metrik	Sensortyp	Beschreibung
<b>Schrittfrequenz</b>	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).
<b>Vertikale Bewegung</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern an.
<b>Bodenkontaktzeit</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen. <b>HINWEIS:</b> Die Bodenkontaktzeit und die Balance sind beim Gehen nicht verfügbar.
<b>Balance der Bodenkontaktzeit</b>	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.
<b>Schrittlänge</b>	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Schrittlänge ist die Länge Ihres Schrittes von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.
<b>Vertikales Verhältnis</b>	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 eine bessere Laufform hin.

### Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten

In diesem Thema finden Sie Tipps zum Verwenden eines kompatiblen Lauffeffizienz-Zubehörs. Falls das Zubehör nicht mit der Smartwatch verbunden ist, wechselt die Smartwatch automatisch zu am Handgelenk gemessenen Lauffeffizienzdaten.

- Stellen Sie sicher, dass Sie über ein Lauffeffizienz-Zubehör verfügen, z. B. über das HRM-Fit Zubehör oder das Zubehör der HRM-Pro Serie.
- Koppeln Sie das Lauffeffizienz-Zubehör entsprechend den Anweisungen erneut mit der Uhr.
- 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 Lauffeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass das Zubehör richtig herum getragen wird.

**HINWEIS:** Informationen zur Bodenkontaktzeit und zur Balance der Bodenkontaktzeit werden nur beim Laufen angezeigt. Sie werden nicht beim Gehen berechnet.

**BEACHTEN:** Die Balance der Bodenkontaktzeit wird nicht berechnet, wenn die Lauffeffizienzdaten am Handgelenk gemessen werden.

## Laufleistung

Die Garmin Laufleistung wird anhand erfasster Lauffeffizienzdaten, 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](https://garmin.com/performance-data/running).

Die Laufleistung kann mit einem kompatiblen Lauffeffizienz-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 102*). Richten Sie Leistungsalarme ein, damit Sie beim Erreichen eines bestimmten Leistungsbereichs benachrichtigt werden (*Aktivitätsalarme, Seite 30*).

Laufleistungsbereiche ähneln Radfahr-Leistungsbereichen. Bei den Werten für die Bereiche handelt es sich um Standardwerte basierend auf Geschlecht, Gewicht und durchschnittlicher Fähigkeit. Sie stimmen eventuell nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder dafür Ihr Garmin Connect Konto verwenden (*Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 79*).

## Einstellungen der Laufleistung

Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie **Aktivitäten und Apps** und anschließend eine Laufaktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen, gefolgt von **Laufleistung**.

**Status:** Aktiviert oder deaktiviert die Aufzeichnung Garmin von 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 Lauffeffizienz-Zubehör, 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.

## inReach Fernbedienung

Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über die Instinct Uhr bedienen. Weitere Informationen zu kompatiblen Geräten finden Sie unter [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

## Verwenden der inReach Fernbedienung

Zum Verwenden der inReach Fernbedienung muss die inReach Übersicht der Übersichtsschleife hinzugefügt werden (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 41*).

- 1 Schalten Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät ein.
- 2 Drücken Sie auf der Instinct Uhr auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die inReach Übersicht anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **GPS**, um nach dem inReach Satellitenkommunikationsgerät zu suchen.
- 4 Drücken Sie **GPS**, um das inReach Satellitenkommunikationsgerät zu koppeln.
- 5 Drücken Sie **GPS** 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 Sofortnachrichtensoption, um eine SMS-Nachricht zu senden.
  - Wählen Sie **Vorlage senden** und wählen Sie eine Nachricht aus der Liste, um eine Nachrichtenvorlage zu senden.
  - Wählen Sie **Tracking**, um den Timer und die während einer Aktivität zurückgelegte Strecke anzuzeigen.

## VIRB Fernbedienung

Mit der VIRB Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera von Weitem bedienen.

### Bedienen einer VIRB Action-Kamera

Zum Verwenden der VIRB Fernbedienung müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Serie – Benutzerhandbuch* zu finden.

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
- 2 Koppeln Sie die VIRB Kamera mit der Instinct Uhr (*Koppeln von Funksensoren, Seite 65*).  
Die VIRB Übersicht wird automatisch der Übersichtsschleife hinzugefügt.
- 3 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die VIRB Übersicht anzuzeigen.
- 4 Warten Sie bei Bedarf, während die Uhr eine Verbindung mit der Kamera herstellt.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Aufzeichnung starten**, um ein Video aufzunehmen.  
Auf dem Instinct Display wird der Videozähler angezeigt.
  - Drücken Sie **DOWN**, um während der Videoaufnahme ein Foto aufzunehmen.
  - Drücken Sie **GPS**, um die Videoaufnahme manuell anzuhalten.
  - Wählen Sie **Foto aufnehmen**, um ein Foto aufzunehmen.
  - Wählen Sie **Serienbilder aufnehmen**, um mehrere Fotos im Serienbildmodus aufzunehmen.
  - Wählen Sie **Ruhezustand ein**, um den Ruhezustand der Kamera zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Ruhezustand aus**, um den Ruhezustand der Kamera zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Einstellungen**, um Video- und Fotoeinstellungen zu ändern.

### Bedienen einer VIRB Action-Kamera während einer Aktivität

Zum Verwenden der VIRB Fernbedienung müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Serie – Benutzerhandbuch* zu finden.

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
- 2 Koppeln Sie die VIRB Kamera mit der Instinct Uhr (*Koppeln von Funksensoren, Seite 65*).  
Wenn die Kamera gekoppelt ist, wird den Aktivitäten automatisch eine VIRB Datenseite hinzugefügt.
- 3 Drücken Sie während einer Aktivität die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die VIRB Datenseite anzuzeigen.
- 4 Warten Sie bei Bedarf, während die Uhr eine Verbindung mit der Kamera herstellt.
- 5 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 6 Wählen Sie **VIRB**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Einstellungen > Aufzeichnungsmodus > Starten/Anh. Timer**.  
**HINWEIS:** Die Videoaufzeichnung wird automatisch gestartet und angehalten, wenn Sie eine Aktivität starten und beenden.
  - Wählen Sie **Einstellungen > Aufzeichnungsmodus > Manuell**.
  - Wählen Sie **Aufzeichnung starten**, um manuell ein Video aufzunehmen.  
Auf dem Display der Instinct wird der Videozähler angezeigt.
  - Drücken Sie **DOWN**, um während der Videoaufnahme ein Foto aufzunehmen.
  - Drücken Sie **GPS**, um die Videoaufnahme manuell anzuhalten.
  - Wählen Sie **Serienbilder aufnehmen**, um mehrere Fotos im Serienbildmodus aufzunehmen.
  - Wählen Sie **Ruhezustand ein**, um den Ruhezustand der Kamera zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Ruhezustand aus**, um den Ruhezustand der Kamera zu deaktivieren.

## Xero Laserpositionseinstellungen

Zum Anpassen von Laserpositionseinstellungen müssen Sie zunächst ein kompatibles Xero Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 65](#)).

Halten Sie **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Sensoren und Zubehör > XERO-Laserpositionen > Laserpositionen**.

**Während der Aktivität:** Aktiviert die Anzeige von Laserpositionsinformationen von einem kompatiblen, gekoppelten Xero Gerät während einer Aktivität.

**Teilen-Modus:** Ermöglicht es Ihnen, Laserpositionsinformationen öffentlich mit anderen zu teilen oder privat zu senden.

## Karte

▲ kennzeichnet die aktuelle Position auf der Karte. Positionsnamen und Symbole werden ebenfalls auf der Karte angezeigt. Wenn Sie zu einem Ziel navigieren, wird die Route auf der Karte mit einer Linie gekennzeichnet.

- Kartennavigation ([Verschieben und Zoomen der Karte, Seite 69](#))
- Karteneinstellungen ([Karteneinstellungen, Seite 69](#))

## Verschieben und Zoomen der Karte

- 1 Drücken Sie während der Navigation die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Karte anzuzeigen.
- 2 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Verschieben/Zoomen**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie **GPS**, um zwischen Verschieben nach oben und unten, Verschieben nach links und rechts oder Zoomen zu wechseln.
  - Drücken Sie **UP** und **DOWN**, um die Karte zu verschieben oder zu zoomen.
  - Drücken Sie **BACK**, um den Vorgang zu beenden.

## Karteneinstellungen

Sie können anpassen, wie die Karte in der Karten-App und auf Datenseiten angezeigt wird.

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt und wählen Sie **Karte**.

**Ausrichtung:** Legt die Ausrichtung der Karte fest. Mit Norden oben wird Norden immer am oberen Seitenrand angezeigt. Mit In Bewegungsricht. wird die aktuelle Bewegungsrichtung am oberen Seitenrand angezeigt.

**Benutzerpositionen:** Zeigt Favoriten auf der Karte an.

**Städte:** Zeigt Städtenamen auf der Karte an.

**Gitterlinien:** Zeigt Gitterlinien auf der Karte an.

**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.

## Smartphone-Verbindungsfunktionen

Smartphone-Verbindungsfunktionen sind für die Instinct Uhr verfügbar, wenn Sie sie über die Garmin Connect App koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 70](#)).

- App-Funktionen der Garmin Connect App, der Connect IQ App und mehr ([Telefon-Apps und Computeranwendungen, Seite 71](#))
- Übersichten ([Übersichten, Seite 38](#))
- Funktionen des Steuerungsmenüs ([Steuerungen, Seite 51](#))
- Sicherheits- und Trackingfunktionen ([Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 80](#))
- Interaktionen mit dem Smartphone, z. B. Benachrichtigungen ([Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 70](#))

## Koppeln eines Smartphones

Zum Verwenden der Online-Funktionen der Uhr müssen Sie sie direkt über die Garmin Connect App und nicht über die Bluetooth Einstellungen des Smartphones koppeln.

- 1 Wählen Sie während der Vornahme der Grundeinstellungen auf der Uhr das Symbol , wenn Sie zur Kopplung mit dem Smartphone aufgefordert werden.

**HINWEIS:** Falls Sie die Kopplung zuvor übersprungen haben, können Sie **MENU** gedrückt halten und **Telefon** > **Smartphone koppeln** wählen.

- 2 Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer Uhr und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um den Kopplungs- und Einrichtungsprozess abzuschließen.

## Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die Uhr mit einem kompatiblen Mobilgerät koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 70*).

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Telefon** > **Smart Notifications** > **Status** > **Ein**.
- 3 Wählen Sie **Allgemeine Nutzung** oder **Während der Aktivität**.
- 4 Wählen Sie einen Benachrichtigungstyp.
- 5 Wählen Sie Voreinstellungen für Status, Ton und Vibration.
- 6 Drücken Sie **BACK**.
- 7 Wählen Sie Voreinstellungen für Datenschutz und Zeitlimit.
- 8 Drücken Sie **BACK**.
- 9 Wählen Sie **Signatur**, um den SMS-Antworten eine Signatur hinzuzufügen.

## Anzeigen von Benachrichtigungen

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Benachrichtigungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie die Taste **GPS**.
- 3 Wählen Sie eine Benachrichtigung.
- 4 Drücken Sie **GPS**, um weitere Optionen anzuzeigen.
- 5 Drücken Sie **BACK**, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

## Empfangen eingehender Anrufe

Wenn Sie auf dem verbundenen Smartphone einen Anruf empfangen, zeigt die Instinct Uhr den Namen oder die Telefonnummer des Anrufers an.

- Wählen Sie **Annehmen**, um den Anruf anzunehmen.  
**HINWEIS:** Verwenden Sie das verbundene Telefon, um mit dem Anrufer zu sprechen.
- Wählen Sie **Ablehnen**, um den Anruf abzulehnen.
- Wählen Sie **Antw.** 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 Tarif Anwendung. Wenden Sie sich an Ihren Mobilfunkanbieter, um weitere Informationen zu SMS-Gebühren oder -Limits zu erhalten.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign **UP** oder **DOWN**, um die Benachrichtigungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie eine SMS-Benachrichtigung.
- 3 Drücken Sie **GPS**.
- 4 Wählen Sie **Antw..**
- 5 Wählen Sie eine Nachricht aus der Liste aus.

Die ausgewählte Nachricht wird vom Telefon als SMS-Nachricht gesendet.

## Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können Benachrichtigungen, die auf der Instinct 3 Uhr angezeigt werden, über Ihr kompatibles Smartphone verwalten.

Wählen Sie eine Option:

- Wenn Sie ein iPhone® verwenden, gehen Sie zu den iOS® Benachrichtigungseinstellungen und wählen Sie die Benachrichtigungen aus, die auf dem Smartphone und der Uhr angezeigt werden sollen.

**HINWEIS:** Alle auf dem iPhone aktivierten Benachrichtigungen werden auch auf der Uhr angezeigt.

- Wenn Sie ein Android Smartphone verwenden, wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Einstellungen > Benachrichtigungen > App-Benachrichtigungen** und wählen Sie die Benachrichtigungen aus, die auf der Uhr angezeigt werden sollen.

## Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen

Sie können die Uhr der Instinct 3 so einrichten, dass Sie gewarnt werden, wenn das gekoppelte Smartphone eine Verbindung über die Bluetooth Technologie herstellt oder die Verbindung trennt.

**HINWEIS:** Telefonverbindungsalarme sind standardmäßig deaktiviert.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Telefon > Alarme**.

## Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung

Sie können die Bluetooth Telefonverbindung über das Steuerungsmenü deaktivieren.

**HINWEIS:** Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 54](#)).

- 1 Halten Sie **CTRL** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie , um die Bluetooth Telefonverbindung auf der Instinct Uhr zu deaktivieren.

Informationen zum Deaktivieren der Bluetooth Technologie auf dem Telefon finden Sie im Benutzerhandbuch des Telefons.

## Telefon-Apps und Computeranwendungen

Sie können die Uhr mit mehreren Garmin Telefon-Apps und Computeranwendungen verbinden und dabei dasselbe Garmin Konto verwenden.

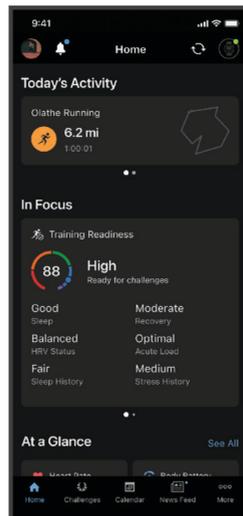
## Garmin Connect

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](http://garmin.com/connectapp)) oder die Website [connect.garmin.com](http://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, Laueffizienz, 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.

### Verwenden der Garmin Connect App

Nachdem Sie die Uhr mit dem Telefon gekoppelt haben ([Koppeln eines Smartphones, Seite 70](#)), 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 Telefon koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 70](#)).

Synchronisieren Sie die Uhr mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 72](#)).

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an die Uhr gesendet. Das Update wird angewendet, wenn Sie die Uhr nicht aktiv verwenden. Nach Abschluss des Updates wird die Uhr neu gestartet.

## 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.

**Primäre Smartwatch:** Legt die vorrangige Datenquelle für tägliche Gesundheitsdaten wie Schritte und Schlaf fest. Dies sollte die Smartwatch sein, die 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 Instinct 3 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 Instinct 3 ansehen.

Synchronisieren Sie die Uhr der Instinct 3 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 73*).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf der Uhr der Instinct 3 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 Rufen Sie die Website [garmin.com/express](https://garmin.com/express) auf.
- 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.

### **Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect**

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

- 1 Halten Sie **CTRL** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Synchronisierung**.

## Connect IQ Funktionen

Sie können der Smartwatch über den Connect IQ Shop der Smartwatch oder des Smartphones Connect IQ Apps, Datenfelder, Übersichten und Displaydesigns hinzufügen ([garmin.com/connectiqapp](http://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.

## Herunterladen von Connect IQ Funktionen

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie die Instinct 3 Uhr mit dem Telefon koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 70*).

- 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](http://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 Explore™

Die Garmin Explore Website und App ermöglichen es Ihnen, Strecken, Wegpunkte und Sammlungen zu erstellen, Touren zu planen, Tracks zu synchronisieren, Aktivitäten hochzuladen und Cloud-Speicher zu verwenden. Die Website und die App bieten sowohl online als auch offline erweiterte Planungsoptionen, sodass Sie Daten mit Ihrem kompatiblen Garmin Gerät teilen und synchronisieren können. Verwenden Sie die App, um Karten für den Offline-Zugriff herunterzuladen und dann überall zu navigieren, ohne Mobilfunk zu nutzen.

Laden Sie die Garmin Explore App im App-Shop des Smartphones ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) oder unter [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com) herunter.

## Garmin Messenger App

### ⚠️ WARNUNG

Die inReach Funktionen der Garmin Messenger App, u. a. SOS, Tracking und inReach™-Wetter, sind ohne ein verbundenes inReach Satellitenkommunikationsgerät und ein aktives Satellitenabonnement 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 verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten.

### HINWEIS

Die App funktioniert mit dem Internet (über eine drahtlose oder Mobilfunkverbindung des Smartphones) und auch mit dem Iridium® Satellitennetzwerk. Wenn Sie Mobilfunk verwenden, muss für das gekoppelte Smartphone ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Wenn Sie sich in einem Bereich ohne Mobilfunkempfang befinden, benötigen Sie ein aktives Satellitenabonnement für das inReach Satellitenkommunikationsgerät, um das Iridium 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 Satellitenabonnements an. Für empfangene Nachrichten fallen evtl. Gebühren an, falls versucht wird, die Nachricht sowohl über das Iridium 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](http://garmin.com/messengerapp)).

## Verwenden der Messenger Funktion

### ⚠️ ACHTUNG

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

### HINWEIS

Zum Verwenden der Messenger Funktion muss die Instinct 3 Uhr über die Garmin Messenger Technologie mit der Bluetooth App auf Ihrem kompatiblen Smartphone verbunden sein.

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign **UP** oder **DOWN**, um die **Messenger** Übersicht anzuzeigen.  
**TIPP:** Die Messenger Funktion ist auf der Uhr als Übersicht, App oder Option im Steuerungsmenü verfügbar.
- 2 Drücken Sie **GPS**, um die Übersicht zu öffnen.
- 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 **Neue Nachricht**, anschließend einen Empfänger und wählen Sie danach entweder eine vordefinierte Nachricht oder verfassen Sie eine eigene, um eine neue Nachricht zu erstellen.
  - Drücken Sie **UP** oder **DOWN** und wählen Sie eine Unterhaltung, um eine Unterhaltung anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Antw.** und anschließend entweder eine vordefinierte Nachricht oder verfassen Sie eine eigene Nachricht, um auf eine Nachricht zu antworten.

## Garmin Golf™ App

Mit der Garmin Golf App können Sie Scorecards vom Instinct 3 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 dem Smartphone Daten zu den Konturen des Grüns anzeigen.

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](http://garmin.com/golfapp)).

## 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 Instinct Uhr kann Daten senden und empfangen, wenn sie mit einem anderen kompatiblen Garmin Gerät verbunden ist (*Empfangen von Daten mit Garmin Share, Seite 77*). Außerdem können Sie Daten zwischen verschiedenen Geräten austauschen. Beispielsweise können Sie eine Lieblingsstrecke von Ihrem Edge Fahrradcomputer mit Ihrer kompatiblen Garmin Uhr teilen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 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 hinzufügen > 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 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 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**.

## Benutzerprofil

Sie können Ihr Benutzerprofil auf der Uhr oder in der Garmin Connect App aktualisieren.

### Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Angaben für Geschlecht, Geburtsdatum, Größe, Gewicht, Handgelenk, Herzfrequenz-Bereich und Leistungsbereich aktualisieren. Die Smartwatch verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **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 77](#)).

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **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 79](#) 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 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil > HF- und Leist.bereiche > Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Max. HF** und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.  
Mit der Funktion Aut. Erk. können Sie Ihre maximale Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch aufzeichnen ([Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 79](#)).
- 4 Wählen Sie **LSHF**, und geben Sie Ihre Herzfrequenz für die Laktatschwelle ein.  
Mit der Funktion Aut. Erk. können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen ([Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 79](#)).
- 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 **% 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-HF** 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 77](#)).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- Probieren Sie einige Herzfrequenz-Trainingspläne aus, die in Ihrem Garmin Connect Konto verfügbar sind.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Trends der Herzfrequenz und die Zeit in Bereichen an.

## 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, angestregtes 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 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil > HF- und Leist.bereiche > 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 **% FTP** bzw. **% anaerobe 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 Aut. Erk. können Sie Ihre anaerobe Schwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen (*Automatisches Erfassen von Leistungswerten, Seite 79*).
- 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 Aut. Erk. 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 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil > HF- und Leist.bereiche > Aut. Erk.**
- 3 Wählen Sie eine Option.

# Sicherheits- und Trackingfunktionen

## ⚠ ACHTUNG

Die Sicherheits- und Trackingfunktionen sind Zusatzfunktionen 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 Instinct 3 Uhr über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Für das gekoppelte Telefon muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Notfallhilfe:** Ermöglicht es Ihnen, eine Nachricht mit Ihrem Namen, dem LiveTrack Link und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte zu senden.

**Unfall-Benachrichtigung:** Wenn die Instinct 3 Uhr während bestimmter Outdoor-Aktivitäten einen Unfall erkennt, sendet sie eine automatische Nachricht, den LiveTrack Link und die GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte.

**LiveTrack:** Ermöglicht es Freunden und Familie, Ihren Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit zu folgen. Sie können Freunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese Ihre Livedaten auf einer Webseite anzeigen können.

**Live Event Sharing:** Ermöglicht es Ihnen, während eines Events Nachrichten mit Echtzeit-Updates an Freunde und Familie zu senden.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das Gerät mit einem kompatiblen Android Smartphone verbunden ist.

## Hinzufügen von Notfallkontakten

Die Telefonnummern von Notfallkontakten werden für die Sicherheits- und Trackingfunktionen verwendet.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking > Sicherheitsfunktionen > Notfallkontakte > Notfallkontakte hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ihre Notfallkontakte erhalten eine Benachrichtigung, wenn Sie sie als Notfallkontakt hinzufügen, und können Ihre Anfrage dann annehmen oder ablehnen. Falls ein Kontakt die Anfrage ablehnt, müssen Sie einen anderen Notfallkontakt wählen.

## Hinzufügen von Kontakten

Sie können der Garmin Connect App bis zu 50 Kontakte hinzufügen. Kontakt-E-mails können mit der LiveTrack Funktion verwendet werden. Drei dieser Kontakte können als Notfallkontakte verwendet werden ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 80](#)).

- 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 Instinct 3 Gerät anzuwenden ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 72](#)).

## 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 in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 80*). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sicherheit > Unfall-Benachr..**
- 3 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.

**HINWEIS:** Die Unfall-Benachrichtigung ist nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar.

Wenn von der Instinct 3 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 Notfallkontakte 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 Notfallnachricht abbrechen.

## Anfordern von Hilfe

### ⚠ 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 Notfallkontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 80*). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie **CTRL** gedrückt.
- 2 Wenn Sie spüren, dass das Gerät dreimal vibriert, lassen Sie die Taste los, um die Notfallhilfe zu aktivieren. Die Countdown-Seite wird angezeigt.

**TIPP:** Sie können vor Ablauf des Countdowns die Option **Abbrech.** wählen, um die Nachricht abzubrechen.

# Gesundheits- und Wellnesseinstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Fitness**.

**Herzfrequenz:** Ermöglicht es Ihnen, die Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk anzupassen (*Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 58*).

**Pulsoximetermodus:** Ermöglicht es Ihnen, einen Pulsoximetermodus auszuwählen (*Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 60*).

**Tagesübersicht:** Aktiviert die Tagesübersicht für die Body Battery, die einige Stunden vor der Schlafenszeit angezeigt wird. Die Tagesübersicht gibt Aufschluss darüber, wie sich der tägliche Stress und die täglichen Aktivitäten auf die Body Battery Reserven ausgewirkt haben (*Body Battery, Seite 42*).

**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.

**Inaktivitätsalarm:** Aktiviert oder deaktiviert den Inaktivitätsalarm (*Verwenden des Inaktivitätsalarms, Seite 82*).

**Zielalarme:** Ermöglicht es Ihnen, Zielalarme zu aktivieren und zu deaktivieren oder sie nur während Aktivitäten zu deaktivieren. Zielalarme werden für das Tagesziel Schritte, das Tagesziel für hochgestiegene Stockwerke und für das Wochenziel für Intensitätsminuten angezeigt.

**Move IQ:** Ermöglicht es Ihnen, Move IQ® Ereignisse zu aktivieren und zu deaktivieren. 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.

## 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.

## Verwenden des Inaktivitätsalarms

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität werden die Meldung Los! und der Inaktivitätsstatus angezeigt. Nach jeder Inaktivität von 15 Minuten werden weitere Segmente hinzugefügt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (*Systemeinstellungen, Seite 90*).

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

## 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 Instinct 3 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 ([Anpassen des Schlafmodus, Seite 92](#)). 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, dem HFV-Status und Nickerchen ([Übersichten, Seite 38](#)). 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. Alarmer bleiben weiterhin aktiviert ([Steuerungen, Seite 51](#)).

## 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 72](#)).  
Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.  
Sie können Schlafdaten, einschließlich Nickerchen, auf der Instinct 3 Uhr anzeigen ([Übersichten, Seite 38](#)).

# Navigation

## Anzeigen und Bearbeiten von Favoriten

**TIPP:** Sie können eine Position über das Steuerungsmenü speichern ([Steuerungen, Seite 51](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Navigieren > Favoriten**.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten.
- 4 Wählen Sie eine Option, um die Positionsdetails anzuzeigen oder zu bearbeiten.

## Speichern einer Dualgitter-Position

Sie können die aktuelle Position mit Dualgitter-Koordinaten speichern, um später zur selben Position zurück zu navigieren.

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **GPS** gedrückt.
- 2 Drücken Sie die Taste **GPS**.
- 3 Drücken Sie bei Bedarf die Taste **DOWN**, um Positionsdaten zu bearbeiten.

## 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 **CTRL** gedrückt.  
**TIPP:** Sie können einen Referenzpunkt einrichten, während Sie eine Aktivität aufzeichnen.
  - Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Referenzpunkt**.
- 3 Warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.
- 4 Drücken Sie **GPS** 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 **GPS** und wählen Sie **Punkt ändern**, um einen anderen Referenzpunkt einzurichten.

## Navigieren zu einem Ziel

Sie können mithilfe der Uhr zu einem Ziel navigieren oder einer Strecke folgen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Navigieren**.
  - Wählen Sie eine Aktivität, halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Navigation**.
- 3 Wählen Sie eine Kategorie.
- 4 Reagieren Sie auf die angezeigten Anweisungen, um ein Ziel auszuwählen.
- 5 Wählen Sie **Gehe zu**.
- 6 Drücken Sie **GPS**, 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 **GPS**.
- 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.
  - Wählen Sie **Gerade Linie**, um in einer geraden Linie zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.Auf der Karten werden die aktuelle Position, der zu verfolgende Track und das Ziel angezeigt.

## Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“

Sie können mit der Uhr auf ein Objekt in der Ferne zeigen, z. B. auf einen Wasserturm, die Richtung speichern und dann zu dem Objekt navigieren.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Navigieren > Peilen und los**.
  - Wählen Sie eine Aktivität, halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Navigation > Peilen und los**.
- 3 Zeigen Sie mit der oberen Seite der Uhr auf ein Objekt und drücken Sie **GPS**.  
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 4 Drücken Sie **GPS**, um mit der Navigation zu beginnen.

## Markieren einer Mann-über-Bord-Position und Navigieren zu dieser Position

Sie können eine Mann-über-Bord-Position speichern und automatisch dorthin zurück navigieren.

**TIPP:** Passen Sie an, welche Funktionen die Tasten ausführen, wenn sie gedrückt gehalten werden, um schnell auf die Mann-über-Bord-Funktion zuzugreifen (*Anpassen der Hotkeys, Seite 92*).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Navigieren > Letzter MOB**.
  - Wählen Sie eine Aktivität, halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Navigation > Letzter MOB**.  
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.

## Anhalten der Navigation

- 1 Halten Sie während einer Aktivität die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation anhalten**.

## 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 und Folgen von Strecken auf dem Gerät

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Strecken > Neu erstellen**.
- 5 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein, und wählen Sie .
- 6 Wählen Sie **Zwischenziel hinzufügen**.
- 7 Wählen Sie eine Option.
- 8 Wiederholen Sie bei Bedarf die Schritte 6 und 7.
- 9 Wählen Sie **Fertig > Strecke starten**.  
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 10 Drücken Sie **GPS**, um mit der Navigation zu beginnen.

## 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 72](#)).

- 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 86](#)).

## 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 86](#)).

- 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.

## Anzeigen oder Bearbeiten von Streckendetails

Sie können Streckendetails vor der Navigation einer Strecke anzeigen oder bearbeiten.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Strecken**.
- 5 Drücken Sie **GPS**, um eine Strecke auszuwählen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Strecke starten**, um mit der Navigation zu beginnen.
  - Wählen Sie **PacePro**, um ein benutzerdefiniertes Paceband zu erstellen.
  - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen und die Karte zu verschieben und zu zoomen.
  - Wählen Sie **Strecke rückwärts starten**, um die Strecke rückwärts zu beginnen.
  - Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Name**, um den Streckennamen zu ändern.
  - Wählen Sie **Bearbeiten**, um den Verlauf der Strecke zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **Löschen**, um die Strecke zu löschen.

## 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 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Wegpunkt-Projektion**.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Richtung festzulegen.
- 4 Drücken Sie **GPS**.
- 5 Drücken Sie **DOWN**, um eine Maßeinheit zu wählen.
- 6 Drücken Sie **UP**, um die Distanz einzugeben.
- 7 Drücken Sie zum Speichern die Taste **GPS**.

Der projizierte Wegpunkt wird unter einem Standardnamen gespeichert.

## Navigationseinstellungen

Sie können die Kartenmerkmale und die Darstellung bei der Navigation zu einem Ziel anpassen.

### Anpassen der Navigationsdatenseiten

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **GPS**.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Datenseiten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Karte > Status**, um die Karte zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Karte > Datenfeld**, um ein Datenfeld, das Routeninformationen auf der Karte anzeigt, zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **POI entlang Route**, um Informationen zu den nächsten Streckenpunkten zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Wegweiser**, um die Wegweiserseite mit der Kompassrichtung oder dem Kurs ein- oder auszublenden, der bzw. dem Sie bei der Navigation folgen sollten.
  - Wählen Sie **Höhenprofil**, um das Höhenprofil zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie eine Seite, um diese hinzuzufügen, zu entfernen oder anzupassen.

## Richtungseinstellungen

Sie können das Verhalten des Zeigers festlegen, der während der Navigation angezeigt wird.

Halten Sie **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Navigation > Typ**.

**Peilung:** Weist in die Richtung des Ziels.

**Kurs:** Zeigt an, wo Sie sich in Relation zu einer Kurslinie befinden, die zum Ziel führt.

## Einrichten von Navigationsalarmen

Richten Sie Alarme ein, die Ihnen die Navigation zum Ziel erleichtern.

1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.

2 Wählen Sie **Navigation > Alarme**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Distanz zum endgültigen Ziel**, um einen Alarm für eine bestimmte Distanz vom endgültigen Ziel einzurichten.
- Wählen Sie **Ziel: Zeit**, um einen Alarm für die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum endgültigen Ziel einzurichten.
- Wählen Sie **Streckenabweichung**, um einen Alarm für Streckenabweichungen einzurichten.
- Wählen Sie **Abbiegehinweise**, um Abbiegehinweise zu aktivieren.

4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Status**, um den Alarm zu aktivieren.

5 Geben Sie bei Bedarf einen Wert für die Distanz oder die Zeit ein, und wählen Sie .

## Energieverwaltungseinstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Power Manager**.

**Energiesparmodus:** Ermöglicht es Ihnen, Systemeinstellungen anzupassen, um die Akku-Laufzeit im Uhrmodus zu verlängern (*Anpassen des Energiesparmodus, Seite 89*).

**Energiemodi:** Ermöglicht es Ihnen, Systemeinstellungen, Aktivitätseinstellungen und GPS-Einstellungen anzupassen, um die Akku-Laufzeit während einer Aktivität zu verlängern (*Anpassen der Energiemodi, Seite 89*).

**Akku-Laufzeit in Prozent:** Zeigt die verbleibende Akku-Laufzeit als Prozentsatz an.

**Erwartete Akkulaufzeit:** Zeigt die verbleibende Akku-Laufzeit als erwartete Anzahl von Tagen oder Stunden an.

## Anpassen des Energiesparmodus

Der Energiesparmodus ermöglicht es Ihnen, schnell Systemeinstellungen anzupassen, um die Akku-Laufzeit im Uhrmodus zu verlängern.

Aktivieren Sie den Energiesparmodus über das Steuerungsmenü (*Steuerungen, Seite 51*).

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **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 **Telefon**, um das gekoppelte Telefon 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.

Auf der Uhr werden die durch die jeweiligen Einstellungsänderungen gewonnenen Stunden an Akku-Laufzeit angezeigt.

- 5 Wählen Sie **Akkuwarnung**, um einen Alarm zu erhalten, wenn der Akku schwach ist.

## Ändern des Energiemodus

Sie können den Energiemodus ändern, um die Akku-Laufzeit während einer Aktivität zu verlängern.

- 1 Halten Sie während einer Aktivität die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Energiemodus**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Auf der Uhr werden die durch den ausgewählten Energiemodus verfügbaren Stunden an Akku-Laufzeit angezeigt.

## 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 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Power Manager > Energiemodi**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie einen Energiemodus, den Sie anpassen möchten.
  - Wählen Sie **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 GPS-Einstellung ändern oder das gekoppelte Telefon trennen.

Auf der Uhr werden die durch die jeweiligen Einstellungsänderungen gewonnenen Stunden an Akku-Laufzeit angezeigt.

- 6 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Fertig**, um den benutzerdefinierten Energiemodus zu speichern und zu verwenden.

## Widerherstellen eines Energiemodus

Sie können einen vorinstallierten Energiemodus auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Power Manager > Energiemodi**.
- 3 Wählen Sie einen vorinstallierten Energiemodus.
- 4 Wählen Sie **Reset > ✓**.

## Systemeinstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **System**.

**Sprache:** Stellt die Sprache der Uhr ein.

**Zeit:** Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 91](#)).

**Anzeige:** Passt die Displayeinstellungen an ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 92](#)).

**Satelliten:** Legt das Standardsatellitensystem fest, das für Aktivitäten verwendet wird. Bei Bedarf können Sie die Satelliteneinstellung für jede Aktivität anpassen ([Satelliteneinstellungen, Seite 32](#)).

**Ton und Vibration:** Richtet die Töne der Uhr ein, beispielsweise Tastentöne, Alarime und Vibration.

**Schlafmodus:** Richtet die Schlafenszeiten und Schlafmoduseinstellungen ein ([Anpassen des Schlafmodus, Seite 92](#)).

**DND:** Aktiviert den DND Modus. Sie können die Einstellungen für das Display, für Benachrichtigungen, für Alarime und für Armbewegungen bearbeiten.

**Hotkeys:** Weist Tasten Kurzbefehle zu ([Anpassen der Hotkeys, Seite 92](#)).

**Auto-Sperre:** Sperrt die Tasten automatisch, um versehentliche Tastenbetätigungen zu verhindern. Verwenden Sie die Option Während der Aktivität, um die Tasten während einer Aktivität mit Zeitangabe zu sperren. Verwenden Sie die Option Allgemeine Nutzung, um die Tasten zu sperren, wenn keine Aktivität mit Zeitangabe aufgezeichnet wird.

**Format:** Richtet allgemeine Voreinstellungen für das Format ein, beispielsweise die während Aktivitäten angezeigte Maßeinheit, Pace und Geschwindigkeit, den Wochenanfang sowie das geografische Positionsformat und Optionen für das Kartenbezugssystem ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 92](#)).

**Leistungszustand:** Aktiviert die Funktion für den Leistungszustand während einer Aktivität ([Leistungszustand, Seite 45](#)).

**Datenaufzeichnung:** Legt fest, wie die Uhr Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption Intelligent (Standard) ermöglicht längere Aktivitätsaufzeichnungen. Die Aufzeichnungsoption Jede Sekunde liefert ausführlichere Aktivitätsaufzeichnungen, zeichnet jedoch ggf. länger andauernde Aktivitäten nicht ganz auf.

**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.

**Reset:** Ermöglicht es Ihnen, Benutzerdaten und Einstellungen zurückzusetzen ([Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 99](#)).

**Software-Update:** Installiert heruntergeladene Software-Updates oder aktiviert automatische Updates ([Produkt-Updates, Seite 98](#)). Wählen Sie , um eine Liste mit neuen Funktionen seit dem letzten installierten Software-Update anzuzeigen.

**Info:** Zeigt Geräte-, Software-, Lizenz- und aufsichtsrechtliche Informationen an.

## Zeiteinstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **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.

**Zeit einst.:** Legt die Zeitzone für die Uhr fest. Bei Auswahl von Automatisch wird die Zeitzone abhängig von der GPS-Position eingestellt.

**Zeit:** Ermöglicht es Ihnen, die Zeit anzupassen, wenn für die Option Zeit einst. die Einstellung Manuell ausgewählt ist.

**Alarmer:** Ermöglicht es Ihnen, stündliche Alarmer einzurichten sowie Alarmer für Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, die eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang oder -untergang ertönen (*Einrichten von Zeit-Alarmen, Seite 91*).

**Uhrzeitsynchronisierung:** Ermöglicht es Ihnen, die Zeit manuell zu synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln. Außerdem ermöglicht diese Option es Ihnen, die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen (*Synchronisieren der Zeit, Seite 91*).

### Einrichten von Zeit-Alarmen

1 Halten Sie **MENU** gedrückt.

2 Wählen Sie **System > Zeit > Alarmer**.

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 **B. So.aufg. > 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 **Stündlich > Ein**.

### 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 Halten Sie **MENU** gedrückt.

2 Wählen Sie **System > Zeit > Uhrzeitsynchronisierung**.

3 Warten Sie, während die Uhr eine Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone herstellt oder Satellitensignale erfasst (*Erfassen von Satellitensignalen, Seite 100*).

**TIPP:** Sie können DOWN drücken, um die Quelle zu ändern.

## Ändern der Displayeinstellungen

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Anzeige**.
- 3 Aktivieren Sie die Option **Große Schriftarten**, um die Größe des auf dem Display angezeigten Textes zu erhöhen.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Während der Aktivität**.
  - Wählen Sie **Allgemeine Nutzung**.
  - Wählen Sie **Beim Schlafen**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Fortwährend eingeschaltetes Display**, damit die Displaydesigndaten immer zu sehen sind und die Helligkeit und der Hintergrund reduziert werden. Diese Option wirkt sich auf die Nutzungsdauer von Akku und Display aus ([Informationen zum AMOLED-Display, Seite 93](#)).
  - Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeitsstufe des Displays einzurichten.
  - Wählen Sie **Red Shift**, um das Display in Rot-, Grün- oder Orangetönen anzuzeigen. So können Sie die Uhr bei schlechten Lichtverhältnissen verwenden und Ihre Nachtsicht behalten.
  - Wählen Sie **Alarmer**, damit das Display bei Alarmen eingeschaltet wird.
  - Wählen Sie **Armbewegungen**, damit das Display eingeschaltet wird, wenn Sie den Arm heben, um auf das Gerät am Handgelenk zu blicken.
  - Wählen Sie **Zeitlimit**, um den Zeitraum einzurichten, nach dem sich das Display ausschaltet.

## Anpassen des Schlafmodus

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Schlafmodus**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Plan**, anschließend einen Tag und geben Sie die normalen Schlafenszeiten ein.
  - Wählen Sie **Displaydesign**, um das Schlaf-Displaydesign zu verwenden.
  - Wählen Sie **Anzeige**, um die Displayeinstellungen zu konfigurieren.
  - Wählen Sie **Nickerchen-Alarm**, um Nickerchen-Alarmer als Ton, Vibration oder beides auszugeben.
  - Wählen Sie **DND**, um den DND-Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Energiesparmodus**, um den Energiesparmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren ([Anpassen des Energiesparmodus, Seite 89](#)).

## Anpassen der Hotkeys

Sie können anpassen, welche Funktionen einzelne Tasten und Tastenkombinationen ausführen, wenn sie gedrückt gehalten werden.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Hotkeys**.
- 3 Wählen Sie eine Taste oder eine Tastenkombination, um sie anzupassen.
- 4 Wählen Sie eine Funktion.

## Ändern der Maßeinheiten

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

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

## Anzeigen von Geräteinformationen

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

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **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 enthalten, beispielsweise von der FCC ausgestellte Identifizierungsnummern oder regionale Compliance-Zeichen, und auch anwendbare Produkt- und Lizenzinformationen bieten.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie im Systemmenü die Option **Info**.

# Geräteinformationen

## Informationen zum AMOLED-Display

Die Uhreinstellungen sind standardmäßig für eine optimale Akkulaufzeit und Leistung eingerichtet ([Tipps zum Optimieren der Akku-Laufzeit, Seite 100](#)).

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 Instinct 3 nach dem ausgewählten Zeitlimit aus ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 92](#)). Sie können das Handgelenk zum Körper drehen, auf den Touchscreen tippen oder eine Taste drücken, um die Smartwatch zu aktivieren.

## Aufladen der Smartwatch

### ⚠️ WARNUNG

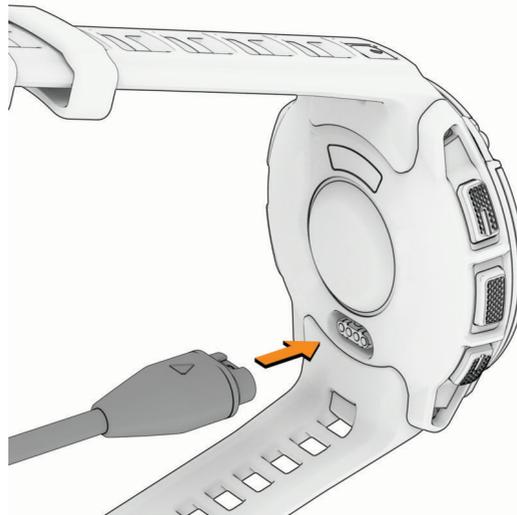
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

### 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 95).

Im Lieferumfang der Uhr ist ein proprietäres Ladekabel enthalten. Optionale Zubehör- und Ersatzteile erhalten Sie unter [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com). Sie können sich auch an Ihren Garmin Händler wenden.

1 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ▲) in den Ladeanschluss an der Uhr.



2 Verbinden Sie das andere Ende des Kabels mit einem USB-C® Anschluss am Computer oder mit einem AC-Netzadapter (minimale Ausgangsleistung von 15 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	10 ATM <sup>1</sup>
Betriebs- und Lagertemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich (USB)	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
EU-Funkfrequenzen und -Übertragungsleistung	Instinct 3 AMOLED - 45mm: 2,4 GHz bei 5,65 dBm (maximal); Instinct 3 AMOLED - 50mm: 2,4 GHz bei 1,85 dBm (maximal)

<sup>1</sup> Das Gerät widersteht einem Druck wie in 100 m Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Informationen zur Akkulaufzeit

Die tatsächliche Akku-Laufzeit hängt von den auf der Uhr aktivierten Funktionen ab, z. B. Fitness-Tracker-Funktionen, Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Smartphone-Benachrichtigungen, GPS, interne Sensoren sowie verbundene Sensoren (*Tipps zum Optimieren der Akku-Laufzeit, Seite 100*).

Modus	Instinct 3 AMOLED - 45mm: Akku-laufzeit	Instinct 3 AMOLED - 50mm: Akku-laufzeit
Smartwatch-Modus	Bis zu 18 Tage mit Option Armbewegungen Bis zu 7 Tage mit Fortwährend eingeschaltetes Display	Bis zu 24 Tage mit Armbewegungen Bis zu 9 Tage mit Fortwährend eingeschaltetes Display
Energiespar-Uhrmodus	Bis zu 24 Tage	Bis zu 30 Tage
Modus nur mit GPS	Bis zu 32 Stunden	Bis zu 40 Stunden
Modus mit allen Satellitensystemen	Bis zu 25 Stunden	Bis zu 32 Stunden
Modus mit allen Satellitensystemen und Multiband	Bis zu 23 Stunden <sup>2</sup>	Bis zu 30 Stunden <sup>2</sup>
Maximaler GPS-Akku-Modus	Bis zu 68 Stunden	Bis zu 86 Stunden
GPS-Expeditionsaktivitätsmodus	Bis zu 16 Tage	Bis zu 20 Tage

## Pflege des Geräts

### HINWEIS

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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.

<sup>2</sup> Ausgangsbasis ist ein normaler Gebrauch mit SatIQ Technologie

## 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.

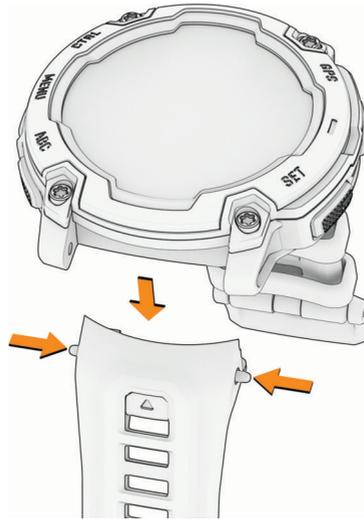
**TIPP:** Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Spülen Sie das Gerät mit Wasser ab oder verwenden Sie ein befeuchtetes fusselfreies Tuch.
- 2 Lassen Sie die Smartwatch vollständig trocknen.

## Auswechseln der Federstegarmbänder

Sie können die Armbänder durch neue Instinct 3 Armbänder oder kompatible QuickFit® Armbänder austauschen. Informationen zu kompatiblen Uhrenarmbändern und Größen finden Sie unter [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) auf der Produktseite für Ihre Instinct 3 Uhr.

- 1 Drücken Sie den Stift der Uhr ein und entfernen Sie das Armband von der Uhr.

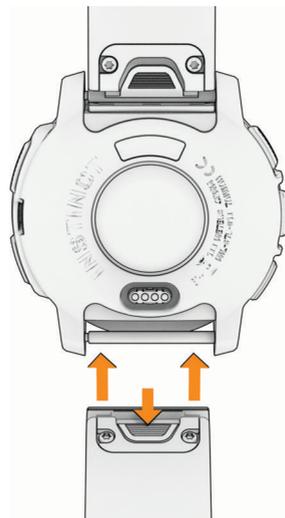


- 2 Wählen Sie eine Option:

- Wenn Sie Instinct 3 Armbänder anbringen, richten Sie das neue Band auf die Löcher an der Uhr aus und drücken den Stift und das Armband ein.

**HINWEIS:** Vergewissern Sie sich, dass das Armband sicher befestigt ist. Der Stift der Uhr muss auf die Löcher an der Uhr ausgerichtet sein.

- Wenn Sie kompatible QuickFit Armbänder installieren, bringen Sie einen kompatiblen Stift an der Uhr an und drücken das neue Armband ein.



**HINWEIS:** Vergewissern Sie sich, dass das Armband sicher befestigt ist. Die Verriegelung sollte über dem Stift einrasten.

- 3 Wiederholen Sie die Schritte, um das andere Band auszuwechseln.

# Fehlerbehebung

## Produkt-Updates

Das Gerät sucht automatisch nach Updates, wenn eine Verbindung per Bluetooth besteht. Über die Systemeinstellungen können Sie manuell nach Updates suchen (*Systemeinstellungen, Seite 90*). Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Installieren Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App.

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

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

## Weitere Informationsquellen

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

- Unter [support.garmin.com](http://support.garmin.com) finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website [buy.garmin.com](http://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](http://www.garmin.com/ataccuracy) auf, um Informationen zur Genauigkeit der Funktion zu erhalten.

Dies ist kein medizinisches Gerät.

## Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

Sie können die ausgewählte Sprache des Geräts ändern, falls Sie versehentlich die falsche Sprache ausgewählt haben.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste, und drücken Sie **GPS**.
- 3 Drücken Sie **GPS**.
- 4 Wählen Sie die Sprache.
- 5 Drücken Sie **GPS**.

## Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?

Die Instinct 3 Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität mit Bluetooth finden Sie unter [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

## Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Smartwatch her

Falls das Smartphone keine Verbindung mit der Smartwatch herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Schalten Sie das Telefon und die Uhr aus und schalten Sie beide Geräte wieder ein.
- Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie.
- Aktualisieren Sie die Garmin Connect App auf die aktuelle Version.
- Entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Connect App und den Bluetooth Einstellungen des Telefons, um die Kopplung erneut durchzuführen.
- Wenn Sie ein neues Telefon erworben haben, entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Connect App auf dem Telefon, das Sie nicht mehr verwenden werden.
- Achten Sie darauf, dass Smartphone und Smartwatch maximal als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App und wählen Sie **••• > Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt und wählen Sie **Telefon > Smartphone koppeln**.

## Meine Smartwatch zeigt nicht die richtige Uhrzeit an

Die Smartwatch aktualisiert die Uhrzeit und das Datum, wenn sie synchronisiert wird. Synchronisieren Sie die Smartwatch, damit beim Wechseln in eine andere Zeitzone die richtige Ortszeit angezeigt wird und um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

- 1 Vergewissern Sie sich, dass die Uhrzeit automatisch eingestellt wird ([Zeiteinstellungen, Seite 91](#)).
- 2 Vergewissern Sie sich, dass auf dem Computer oder dem Smartphone die richtige Ortszeit angezeigt wird.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Synchronisieren Sie die Smartwatch mit einem Computer ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 73](#)).
  - Synchronisieren Sie die Smartwatch mit einem Smartphone ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 72](#)).
  - Synchronisieren Sie die Smartwatch mit GPS ([Synchronisieren der Zeit, Seite 91](#)).

Uhrzeit und Datum werden automatisch aktualisiert.

## Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?

Die Uhr ist mit einigen Bluetooth Sensoren kompatibel. Wenn ein Sensor zum ersten Mal mit der Garmin 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.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
  - Wählen Sie einen Sensortyp.Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 26](#)).

## Neustart der Uhr

- 1 Halten Sie die Taste **CTRL** gedrückt, bis sich die Uhr ausschaltet.
- 2 Halten Sie die Taste **CTRL** gedrückt, um die Uhr einzuschalten.

## 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 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Reset**.
- 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 lösch. & Einst. 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.

## Tipps zum Optimieren der Akku-Laufzeit

Versuchen Sie es mit folgenden Tipps, um die Akku-Laufzeit zu verlängern.

- Ändern Sie während einer Aktivität den Energiemodus (*Ändern des Energiemodus, Seite 89*).
- Aktivieren Sie über das Steuerungsmenü den Energiesparmodus (*Steuerungen, Seite 51*).
- Reduzieren Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Ändern der Displayeinstellungen, Seite 92*).
- Deaktivieren Sie die Displayabschaltungsoption **Fortwährend eingeschaltetes Display** und wählen Sie ein kürzeres Zeitlimit (*Ändern der Displayeinstellungen, Seite 92*).
- Reduzieren Sie die Displayhelligkeit (*Ändern der Displayeinstellungen, Seite 92*).
- Verwenden Sie für die Aktivität den UltraTrac Satellitenmodus (*Satelliteneinstellungen, Seite 32*).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Steuerungen, Seite 51*).
- Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option **Später fortsetz.** (*Beenden von Aktivitäten, Seite 4*).
- Verwenden Sie ein Displaydesign, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.  
Verwenden Sie beispielsweise ein Displaydesign ohne Sekundenzeiger (*Anpassen des Displaydesigns, Seite 37*).
- Schränken Sie die von der Uhr angezeigten Telefonbenachrichtigungen ein (*Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 71*).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Geräte (*Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 58*).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 58*).  
**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 60*).

## Erfassen von Satellitensignalen

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

**TIPP:** Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

## Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie die Uhr regelmäßig mit Ihrem Garmin Konto:
  - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express eine Verbindung zwischen Uhr und Computer her.
  - Verbinden Sie die Uhr über das Bluetooth fähige Telefon mit der Garmin Connect App.Während die Uhr mit dem Garmin Konto verbunden ist, lädt sie Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit sie schnell Satellitensignale erfassen kann.
- Begeben Sie sich mit der Uhr im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

## Der Temperaturmesswert für Aktivitäten stimmt nicht

Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperaturmesswert des internen Temperatursensors. Die Temperaturmesswerte sind am genauesten, wenn Sie die Uhr vom Handgelenk nehmen und 20 bis 30 Minuten warten.

Sie können außerdem einen optionalen, externen temperatursensoren verwenden, um beim Tragen der Uhr genaue Messwerte der Umgebungstemperatur zu erhalten.

## Fitness Tracker

Weitere Informationen zur Fitness-Tracker-Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) verfügbar.

## Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

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

## Meine Schrittzahl ist ungenau

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

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

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

## Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein

Die Schrittzahl in Ihrem Garmin Connect Konto wird beim Synchronisieren der Smartwatch aktualisiert.

1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Express ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 73](#)).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 72](#)).

2 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

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

## Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau

Wenn Sie Treppen steigen, misst die Uhr die Höhenunterschiede mit einem integrierten Barometer. Eine hochgestiegene Etage entspricht 3 m (10 Fuß).

- Halten Sie sich beim Treppensteigen nicht am Geländer fest, und überspringen Sie keine Stufen.
- Wenn es windig ist, tragen Sie die Uhr unter dem Ärmel oder der Jacke, da starke Windböen zu fehlerhaften Messwerten führen können.

# Anhang

## 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.
SF	Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).
Widget-Übersicht	Laufen. Eine farbige Anzeige des aktuellen Trittfrequenzbereichs.
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.

### Kompassfelder

Name	Beschreibung
KOMPASSANZEIGE	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.
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.
Letzte Runde - Distanz	Die Distanz, die während der aktuellen Übung zurückgelegt wurde.

## 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.
Höhendiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Höhe im Zeitverlauf angezeigt wird.
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.
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.
Max. Anstieg	Die maximale Anstiegsrate in Metern oder Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Max. Abstieg	Die maximale Abstiegsrate in Metern pro Minute bzw. 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.
Anzeige für Anstieg/ Abstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die während der Aktivität oder seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Auf- oder 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.

## Herzfrequenzfelder

Name	Beschreibung
%HFR	Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).
Aerober TE	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.
Anaerober TE	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 - % Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Herzfrequenz	Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss die Herzfrequenzmessung am Handgelenk unterstützen oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verbunden sein.
Herzfrequenzdiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Herzfrequenz während der Aktivität angezeigt wird.
Herzfrequenzanzeige	Eine farbige Anzeige des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs.
Herzfrequenz - %Max.	Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.
HF-Bereich	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 - Ø %Max.	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 - Ø %Max.	Der maximale Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Max. HF	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.

Name	Beschreibung
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.
Letzte 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 Übung.
Letzte Übung - Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Übung.
Letzte Übung - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte Übung.
Übung - % d. HF-Reserve	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Übung.
Max. HF	Die durchschnittliche Herzfrequenz der aktuellen Übung.
Übung - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Übung.
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.
Training Effect-Anzeige	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben und anaeroben Fitnesslevel.

#### Bahnenfelder

Name	Beschreibung
Intervall - Bahnen	Die Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.
Bahnen	Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität vollendeten Bahnen.

## Navigationfelder

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.
Distanz verbleibend	Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Distanz nächster WP	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 WP	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 abzustiegen. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Breiten-/Längengrad	Die aktuelle Position in Längen- und Breitengraden unabhängig von der Positionsformateinstellung.
Standort	Die aktuelle Position, die die ausgewählte Positionsformateinstellung verwendet.
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 WP	Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Wegpunkts der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
GGG	Die Geschwindigkeit, mit der Sie sich einem Ziel entlang einer Route nähern. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Vertikale Distanz zum Ziel	Die Höhendistanz zwischen der aktuellen Position und dem endgültigen Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Vert.geschw. 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.
Barometerdiagramm	Eine Karte, auf der der barometrische Druck im Zeitverlauf angezeigt wird.
Barometrischer Druck	Der derzeit kalibrierte Umgebungsdruck.
Akkustunden	Die verbleibende Anzahl von Stunden, bevor der Akku entladen ist.
Akkuladestand	Der Akkuladestand der Uhr.
Aktiv-Kalorien	Die im Laufe des Tages verbrannten Kalorien.
GPS	Die Stärke des GPS-Satellitensignals.
Runden	Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
Belast.	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.
Beweg.	Die Anzahl der Bewegungen, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
Leistungszustand	Der Wert für den Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit.
Wdh.:	Die Anzahl der Wiederholungen eines Trainingssatzes während einer Krafttrainingsaktivität.
Atemfrequenz	Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).
Satz Timer	Die Zeit des aktuellen Trainingssatzes während einer Krafttrainingsaktivität.
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).

## 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.
Pace-Diagramm	Ein Diagramm, auf dem die Pace während der Aktivität angezeigt wird.

## PacePro-Felder

Name	Beschreibung
Nächste Splitdistanz	Laufen. Die Gesamtstrecke der nächsten Split.
Nächste Split-Zielpace	Laufen. Die Zielpace für die nächste Split.
Insgesamt voraus/zurück	Laufen. Der gesamte zeitliche Vorsprung bzw. Rückstand zur Zielpace.
PacePro-Anzeige	Laufen. Die aktuelle Splitpace und die Ziel-Splitpace.
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 - Ø Balance	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
3s - Ø Leistung	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
10s - Ø Balance	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
10s - Ø Leistung	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
30s - Ø Balance	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
30s - Ø Leistung	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
Durchschnittliche Balance	Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Aktivität.
Ø PP links	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
Ø PP rechts	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø maximale PP links	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 max. PP rechts	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 - 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.
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 - NP	Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.

Name	Beschreibung
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.
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.
L. Ru. Max. Leist.	Die höchste Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
Maximale Rundenleistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
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.
Leistungsgrafik	Ein Diagramm, auf dem die Leistung während der Aktivität angezeigt wird.
LEISTUNGSANZEIGE	Eine farbige Anzeige des aktuellen Leistungsbereichs.
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 (Schwimmbad-schwimmen).
Erholungs-Timer	Der Timer für die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

## Lauffeffizienz

Name	Beschreibung
Ø Balance der BKZ	Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für das aktuelle Training.
Ø Bodenkontaktzeit	Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Aktivität.
Ø 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 BKZ	Das Verhältnis von links und rechts der Bodenkontaktzeit beim Laufen.
Anzeige der Balance der Bodenkontaktzeit	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses 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.
Anzeige der Bodenkontaktzeit	Eine farbige Anzeige der Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen.
Runde - Balance der BKZ	Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.
Runde - BKZ	Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.
Runde - Schrittlänge	Die durchschnittliche Schrittlänge für die aktuelle Runde.
Runde - Vert. Bew.	Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Runde.
Runde - Vertikales Verhältnis	Das durchschnittliche Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge für die aktuelle Runde.
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.
Anzeige für vertikale Bewegung	Eine farbige Anzeige des Umfangs der vertikalen Bewegung beim Laufen.
Vertikales Verhältnis	Das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.
Anzeige für vertikales Verhältnis	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.

## Geschwindigkeitsfelder

Name	Beschreibung
Ø Geschw. 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.
Durchschnittliche nautische Geschwindigkeit über Grund	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit in Knoten 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.
Geschwind.	Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.
Geschwindigkeitsdiagramm	Ein Diagramm, auf dem die Geschwindigkeit während der Aktivität angezeigt wird.
SOG	Die tatsächliche Fahrtgeschwindigkeit unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Vertikalgeschwindigkeit	Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

**Schwimmzugfelder**

Name	Beschreibung
Ø 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.
Ø Schlagrate	Paddelsportarten. Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Aktivität.
Durchschnittliche Züge/Bahn	Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadlänge während der aktuellen Aktivität.
Distanz pro Schlag	Paddelsportarten. Die pro Schlag zurückgelegte Distanz.
Intervall: Zugzahl	Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (zpm) während des aktuellen Intervalls.
Intervall: Züge/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.
Le. Ru. Dist./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 - Zugzahl	Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (zpm) während der letzten vollendeten Bahn.
Letzte Bahn - Züge	Die Anzahl der Schwimmzüge für die letzte vollendete Bahn.
Letzte Bahn - Schwimmstil	Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.

Name	Beschreibung
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 ( <i>Begriffsklärung für das Schwimmen, Seite 13</i> ). 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.
Letzte Bahn - Swolf	Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

#### Temperaturfelder

Name	Beschreibung
Max. Temperatur 24 h	Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete maximale Temperatur.
Min. Temperatur 24 h	Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete minimale Temperatur.
Temperatur	Die Umgebungstemperatur während der Aktivität. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor. Sie können einen tempe Sensor mit dem Gerät koppeln, der fortwährend genaue Temperaturdaten liefert.

### Timer-Felder

Name	Beschreibung
Durchschnittliche Rundenzeit	Die durchschnittliche Rundenzeit 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.
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 Bewegung	Die Timer-Zeit für die aktuelle Übung.
Zeit in Bewegung	Die Gesamtzeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Multisport-Zeit	Die Gesamtzeit für alle Sportarten einer Multisport-Aktivität, einschließlich Wechsels.
Insgesamt voraus/zurück	Laufen. Der gesamte zeitliche Vorsprung bzw. Rückstand zur Zielpace.
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 Countdown-Timers.

### Trainingsfelder

Name	Beschreibung
Wdh.:	Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.
Abschnitt - Distanz	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.

## Farbige Anzeigen und Lauffeffizienzdaten

Die Lauffeffizienzseiten enthalten eine farbige Anzeige für den Hauptwert. Sie können die Schrittfrequenz, die vertikale Bewegung, die Bodenkontaktzeit, die Balance der Bodenkontaktzeit oder das vertikale Verhältnis als Hauptwert anzeigen lassen. In der farbigen Anzeige sehen Sie Ihre Lauffeffizienzdaten 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 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 Lauffeffizienz sind unter [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) zu finden. Weitere Theorien und Interpretationen von Lauffeffizienzdaten sind in anerkannten Laufpublikationen und auf Websites verfügbar.

Farbzone	Prozent in Zone	Schrittfrequenzbereich	Bodenkontaktzeitbereich
 Lila	> 95	> 183 spm	< 218 ms
 Blau	70 bis 95	174 bis 183 spm	218 bis 248 ms
 Grün	30 bis 69	164 bis 173 spm	249 bis 277 ms
 Orange	5 bis 29	153 bis 163 spm	278 bis 308 ms
 Rot	< 5	< 153 spm	> 308 ms

## 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 Lauffeffizienz 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. Eiteläufer 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 Lauffeffizienzdaten 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 abhängig vom Sensor und abhängig davon, ob dieser an der Brust (HRM-Fit oder HRM-Pro Zubehör) 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 %

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

## 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

Der Geschwindigkeitssensor erkennt automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

Die Reifengröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Sie können den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

## Erklärung der Symbole

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



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



