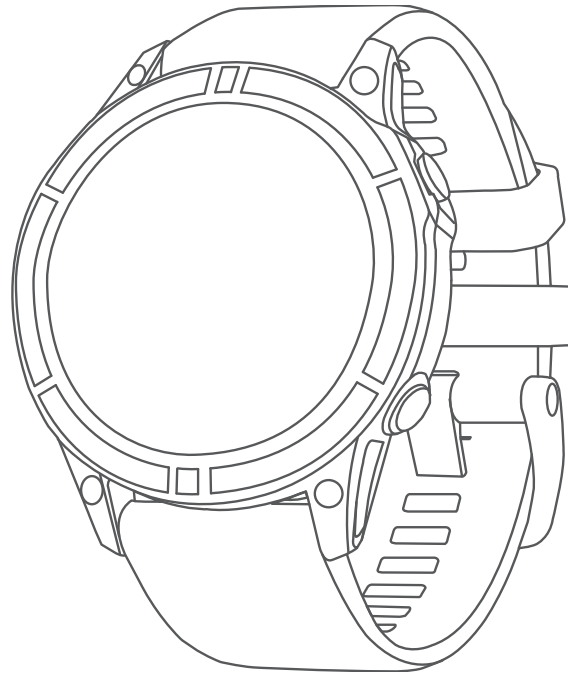


**GARMIN®**



# QUATIX® 7/7X SOLAR

---

Benutzerhandbuch

© 2022 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, quatix®, ANT®, ANT+, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, BlueChart®, Edge®, Fusion®, inReach®, 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™, Fusion-Link™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, GNT™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ und Vector™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® und Mac® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Di2™ ist eine Marke von Shimano, Inc. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. STRAVA und Strava™ sind Marken von Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) und Normalized Power™ (NP) sind Marken von Peakware, LLC. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Zwift™ ist eine Marke von Zwift, Inc. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

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

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>	Markieren der Ankerposition.....	10
Erste Schritte.....	1	Ankereinstellungen.....	10
Übersicht über das Gerät.....	1	Autopilot.....	11
Aktivieren und Deaktivieren des		Koppeln mit einem Autopiloten.....	11
Touchscreens.....	2	Bedienen des Autopiloten.....	11
Verwenden der Uhr.....	2	Schiffsdaten.....	12
		Streaming von Schiffsdaten.....	12
		Markieren von Wegpunkten auf dem	
		Kartenplotter.....	12
<b>Uhren</b> .....	<b>2</b>	GNT™ 10.....	12
Einstellen eines Alarms.....	2	Streamen von GNT 10 Daten.....	12
Bearbeiten von Alarmen.....	3	Fusion-Link™ App.....	12
Starten des Countdown-Timers.....	3	Herstellen einer Verbindung mit einem	
Löschen von Timern.....	3	Fusion Radio.....	13
Verwenden der Stoppuhr.....	4		
Hinzufügen alternativer Zeitzonen.....	4	<b>Aktivitäten und Apps</b> .....	<b>13</b>
Bearbeiten alternativer Zeitzonen.....	5	Starten von Aktivitäten.....	13
		Tipps zum Aufzeichnen von	
<b>Marineaktivitäten</b> .....	<b>5</b>	Aktivitäten.....	13
Seekarten.....	5	Beenden von Aktivitäten.....	14
Herunterladen von Seekarten.....	5	Einschätzen von Aktivitäten.....	14
Segelschiff.....	6	Laufen.....	15
Wendeassistent.....	6	Beginnen eines Laufbahntrainings...	15
Kalibrieren des		Tipps zum Aufzeichnen eines	
Wendeassistenten.....	6	Bahntrainings.....	15
Eingeben eines festen		Beginnen eines virtuellen	
Wendewinkels.....	7	Lauftrainings.....	15
Eingeben einer Richtung des wahren		Kalibrieren der Laufbanddistanz.....	16
Winds.....	7	Aufzeichnen von	
Tipps zum Erhalten der besten		Ultralaufaktivitäten.....	16
Anluvberechnung.....	7	Schwimmen.....	16
Regatta.....	7	Begriffsklärung für das	
Einrichten der Startlinie.....	7	Schwimmen.....	17
Starten einer Regatta.....	8	Schwimmstile.....	17
Einrichten der Maßeinheiten für das		Tipps für Schwimmaktivitäten.....	17
Segeln.....	8	Erholung während des	
Gezeiten.....	9	Schwimmbadschwimmens.....	17
Anzeigen von		Auto-Erholung.....	18
Gezeiteninformationen.....	9	Trainieren mit der	
Einrichten von Gezeitenalarmen.....	9	Übungsaufzeichnungs-Funktion.....	18
MFD-Fernbedienung.....	10	Multisport.....	18
Koppeln eines Kartenplotters.....	10	Triathlon-Training.....	18
Verwenden der MFD-		Erstellen von Multisport-	
Fernbedienungsfunktion.....	10	Aktivitäten.....	19
Angeln.....	10	Aktivitäten im Gebäude.....	19
Angeln.....	10	Aufzeichnen von	
Anker.....	10	Krafttrainingsaktivitäten.....	20
		Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten.....	21

Verwenden eines ANT+® Indoor Trainers.....	21	Aktivitäten und App-Einstellungen... 33	
Klettersportarten.....	22	Aktivitätsalarme.....	36
Aufzeichnen einer Indoor-Kletteraktivität.....	22	Aktivitäts-Karteneinstellungen.....	37
Aufzeichnen einer Bouldern-Aktivität.....	23	Routingeneinstellungen.....	37
Starten einer Expedition.....	23	Verwenden von ClimbPro.....	38
Manuelles Aufzeichnen von Trackpunkten.....	23	Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg.....	38
Anzeigen von Trackpunkten.....	23	Satelliteneinstellungen.....	39
Skifahren.....	24	<b>Training..... 39</b>	
Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren.....	24	Trainings.....	39
Aufzeichnen von Skitouraktivitäten.....	24	Durchführen von Trainings von Garmin Connect.....	39
Leistungsdaten für das Langlaufen.....	24	Starten eines Trainings.....	40
Golf.....	25	Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags.....	40
Golfspielen.....	25	Anpassen von Intervalltrainings.....	40
Golfmenü.....	27	Starten eines Intervalltrainings.....	41
Verschieben der Fahne.....	27	Durchführen eines Schwimmbadtrainings.....	41
Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt.....	27	Aufzeichnen eines Critical Swim Speed-Tests.....	41
Anzeigen der gemessenen Schlagweite.....	28	Bearbeiten des Ergebnisses für die Critical Swim Speed.....	42
Manuelle Messung der Schlagweite.....	28	Informationen zum Trainingskalender.....	42
Scoreeingabe.....	28	Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....	42
Aufzeichnen von Statistiken.....	29	PacePro Training.....	42
Informationen zur Stableford-Zählweise.....	29	Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect.....	42
Symbole für die PlaysLike Distanz... 29	29	Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr.....	43
Anzeigen der Richtung zur Fahne.... 29	29	Starten von PacePro Plänen.....	44
Speichern benutzerdefinierter Ziele.....	30	Segmente.....	44
Modus für große Zahlen.....	30	Strava™ Segmente.....	45
Jumpmaster.....	30	Anzeigen von Segmentdetails.....	45
Anpassen von Aktivitäten und Apps.... 31	31	Abfahren eines Segments.....	45
Hinzufügen oder Entfernen von Lieblingsaktivitäten.....	31	Einrichten eines Segments zur automatischen Anpassung.....	45
Ändern der Reihenfolge von Aktivitäten in der Apps-Liste.....	31	Verwenden von Virtual Partner®.....	46
Anpassen der Datenseiten.....	31	Einrichten eines Trainingsziels.....	46
Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität.....	32	Antreten gegen eine vorherige Aktivität.....	47
Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten.....	32	<b>Verlauf..... 47</b>	
		Verwenden des Protokolls.....	47
		Multisport-Protokoll.....	48

Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.....	48
Persönliche Rekorde.....	48
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde.....	48
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden.....	48
Löschen persönlicher Rekorde.....	48
Anzeigen von Gesamtwerten.....	49
Verwenden der Gesamtwerte-Funktion.....	49
Löschen des Protokolls.....	49

**Darstellung ..... 49**

Displaydesign-Einstellungen.....	49
Anpassen des Displaydesigns.....	50
Übersichten.....	51
Anzeigen der Übersichtsschleife.....	53
Anpassen der Übersichtsschleife....	53
Body Battery.....	53
Tipps für optimierte Body Battery Daten.....	54
Leistungsmesswerte.....	54
Informationen zur VO2max-Berechnung.....	55
Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten.....	57
Herzfrequenzvariabilität und Stresslevel.....	57
Leistungszustand.....	58
FTP-Berechnung.....	59
Laktatschwelle.....	60
Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit.....	62
Trainingszustand.....	63
Trainingszustandslevel.....	64
Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe.....	64
Trainingsbelastung.....	65
Erholungszeit.....	66
Anhalten und Fortsetzen des Trainingszustands.....	67
Steuerungen.....	68
Anpassen des Steuerungsmenüs....	69
Verwenden der LED-Taschenlampe.....	70
Verwenden der Taschenlampenseite.....	70

Garmin Pay.....	70
Einrichten der Garmin Pay Brieftasche.....	70
Zahlen für Einkäufe mit der Uhr....	71
Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche.....	71
Ändern des Garmin Pay Kenncodes.....	71

**Sensoren und Zubehör..... 72**

HF am Handgelenk.....	72
Tragen der Uhr.....	72
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	73
Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	73
Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz.....	73
Senden von Herzfrequenzdaten...	74
Pulsoximeter.....	75
Erhalt von Pulsoximeterdaten.....	76
Einrichten des Pulsoximetermodus.....	76
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten.....	76
Kompass.....	76
Einrichten der Kompassrichtung.....	77
Kompasseinstellungen.....	77
Manuelles Kalibrieren des Kompasses.....	77
Einrichten der Nordreferenz.....	77
Höhenmesser und Barometer.....	77
Höhenmessereinstellungen.....	78
Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers.....	78
Barometereinstellungen.....	78
Kalibrieren des Barometers.....	78
Funksensoren.....	79
Koppeln von Funksensoren.....	80
Lauffeffizienz.....	81
Lauffeffizienztraining.....	81
Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten.....	81
inReach Fernbedienung.....	81
Verwenden der inReach Fernbedienung.....	82
VIRB Fernbedienung.....	82

Bedienen einer VIRB Action-Kamera.....	82	Wiedergeben von Ansagen während einer Aktivität.....	92
Bedienen einer VIRB Action-Kamera während einer Aktivität.....	83	Wi-Fi Online-Funktionen.....	92
Xero Laserpositionseinstellungen....	83	Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk.....	92
<b>Karte.....</b>	<b>83</b>	Telefon-Apps und Computeranwendungen.....	92
Anzeigen der Karte.....	84	Garmin Connect.....	93
Speichern oder Navigieren zu einer Position auf der Karte.....	84	Verwenden der Garmin Connect App.....	93
Navigieren mit der Around Me-Funktion.....	85	Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer.....	94
Karteneinstellungen.....	85	Connect IQ Funktionen.....	94
Verwalten von Karten.....	86	Herunterladen von Connect IQ Funktionen.....	94
Kartendesigns.....	86	Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer....	95
Seekarteneinstellungen.....	86	Garmin Explore™.....	95
Ein- und Ausblenden von Kartendaten.....	86	Garmin Golf™ App.....	95
<b>Musik.....</b>	<b>87</b>	Herstellen einer Verbindung mit der Garmin Pilot™ App.....	95
Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter.....	87	<b>Benutzerprofil.....</b>	<b>95</b>
Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern.....	87	Einrichten des Benutzerprofils.....	95
Herunterladen eigener Audioinhalte....	88	Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	96
Wiedergeben von Musik.....	88	Fitnessziele.....	96
Steuerungen für die Musikwiedergabe.....	89	Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	96
Verbinden von Bluetooth Kopfhörern..	89	Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch das Gerät.....	97
Ändern des Audio-Modus.....	89	Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.....	97
<b>Konnektivität.....</b>	<b>89</b>	Einrichten von Leistungsbereichen.....	97
Telefonverbindungsfunktionen.....	90	<b>Sicherheits- und Trackingfunktionen.....</b>	<b>98</b>
Koppeln eines Mobiltelefons.....	90	Hinzufügen von Notfallkontakten.....	98
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen.....	90	Hinzufügen von Kontakten.....	98
Anzeigen von Benachrichtigungen.....	90	Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung.....	99
Empfangen eingehender Anrufe...	91	Anfordern von Hilfe.....	99
Beantworten von SMS-Nachrichten.....	91	Starten einer GroupTrack Sitzung.....	99
Verwalten von Benachrichtigungen.....	91	Tipps für GroupTrack Sitzungen....	100
Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung.....	91	GroupTrack Einstellungen.....	100
Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen.....	91	<b>Gesundheits- und WellnessEinstellungen.....</b>	<b>100</b>

Automatisches Ziel.....	100	Anpassen der Energiemodi.....	109
Verwenden des Inaktivitätsalarms....	100	Wiederherstellen eines Energiemodus	110
Intensitätsminuten.....	101	<b>Systemeinstellungen.....</b>	<b>110</b>
Sammeln von Intensitätsminuten..	101	Zeiteinstellungen.....	111
Schlafüberwachung.....	101	Einrichten von Zeit-Alarmen.....	111
Verwenden der automatischen		Synchronisieren der Zeit.....	111
Schlafüberwachung.....	101	Ändern der Displayeinstellungen.....	112
<b>Navigation.....</b>	<b>101</b>	Anpassen des Ruhezustands.....	112
Anzeigen und Bearbeiten von		Anpassen der Hotkeys.....	112
Favoriten.....	101	Ändern der Maßeinheiten.....	112
Speichern einer Dualgitter-		Synchronisieren von Aktivitäten und	
Position.....	102	Leistungsmesswerten.....	113
Navigieren zu einem Ziel.....	102	Anzeigen von Geräteinformationen... 113	
Navigieren zu Points of Interest....	102	Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label-	
Navigieren zum Startpunkt einer		und Compliance-Informationen.....	113
gespeicherten Aktivität.....	103	<b>Geräteinformationen.....</b>	<b>114</b>
Navigieren zum Startpunkt während		Aufladen der Uhr.....	114
einer Aktivität.....	104	Solarladung.....	114
Anzeigen von Wegbeschreibungen für		Tipps für die Solarladung.....	114
Routen.....	104	Technische Daten.....	115
Navigieren mit der Funktion „Peilen		Informationen zum Akku.....	115
und los“.....	104	Pflege des Geräts.....	116
Markieren einer Mann-über-Bord-		Reinigen der Uhr.....	116
Position und Navigieren zu dieser		Auswechseln der QuickFit®	
Position.....	105	Armbänder.....	116
Anhalten der Navigation.....	105	Änderungen am Uhrenarmband aus	
Strecken.....	105	Metall.....	117
Erstellen und Folgen von Strecken auf		Datenverwaltung.....	117
dem Gerät.....	105	Löschen von Dateien.....	117
RoundTrip-Routing.....	106	<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>117</b>
Erstellen von Strecken in Garmin		Produkt-Updates.....	117
Connect.....	106	Weitere Informationsquellen.....	117
Senden von Strecken an das		Mein Gerät zeigt die falsche Sprache	
Gerät.....	106	an.....	118
Anzeigen oder Bearbeiten von		Ist mein Telefon mit meiner Uhr	
Streckendetails.....	107	kompatibel?.....	118
Projizieren von Wegpunkten.....	107	Das Telefon stellt keine Verbindung mit	
Navigationseinstellungen.....	107	der Uhr her.....	118
Anpassen der		Kann ich den Bluetooth Sensor mit	
Navigationsdatenseiten.....	108	meiner Uhr verwenden?.....	118
Einrichten einer Richtungsanzeige.	108	Die Kopfhörer stellen keine Verbindung	
Einrichten von		mit der Uhr her.....	118
Navigationsalarmen.....	108	Meine Musik wird unterbrochen oder	
<b>Energieverwaltungseinstellungen. 108</b>		meine Kopfhörer bleiben nicht	
Anpassen des Energiesparmodus....	109	verbunden.....	119
Ändern des Energiemodus.....	109		

Neustart des Geräts .....	119
Zurücksetzen aller Standardeinstellungen.....	119
Tipps zum Optimieren der Akku- Laufzeit.....	120
Erfassen von Satellitensignalen.....	120
Verbessern des GPS- Satellitenempfangs.....	120
Der Temperaturmesswert stimmt nicht.....	121
Fitness Tracker.....	121
Meine Schrittzahl ist ungenau.....	121
Die Schrittzahlen auf meinem Gerät und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein.....	121
Die Anzahl der hochgestiegenen Etagen ist ungenau.....	121

## **Anhang..... 122**

Datenfelder.....	122
Farbige Anzeigen und Laueffizienzdaten.....	136
Daten für die Balance der Bodenkontaktzeit.....	136
Daten zur vertikalen Bewegung und zum vertikalen Verhältnis.....	137
VO2max-Standard-Bewertungen.....	137
FTP-Einstufungen.....	138
Radgröße und -umfang.....	139
Erklärung der Symbole.....	141



# 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 Drücken Sie die Taste **LIGHT**, um die Uhr einzuschalten (*Übersicht über das Gerät, 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. Außerdem können Sie die Garmin Pay™ Brieftasche einrichten u. v. m. (*Koppeln eines Mobiltelefons, Seite 90*).
- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf (*Aufladen der Uhr, Seite 114*).
- 4 Starten Sie eine Aktivität (*Starten von Aktivitäten, Seite 13*).

## Übersicht über das Gerät



### ① Touchscreen

- Tippen Sie, um in einem Menü eine Option auszuwählen.
- Berühren Sie die Displaydesigndaten länger, um die Übersicht oder Funktion zu öffnen.  
**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht auf allen Displaydesigns verfügbar.
- Streichen Sie nach oben oder unten, um die Übersichtsschleife und die Menüs zu durchblättern.
- Streichen Sie nach rechts, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Halten Sie die Hand über das Display, um zum Displaydesign zurückzukehren und die Displayhelligkeit zu reduzieren.

### ② LIGHT

- Drücken Sie die Taste, um das Gerät einzuschalten.
- Drücken Sie die Taste, um die Displayhelligkeit zu erhöhen oder zu verringern.

- Drücken Sie die Taste zweimal schnell, um die Taschenlampe einzuschalten.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.

### ③ UP-MENU

- Drücken Sie die Taste, um die Übersichtsschleife und Menüs zu durchblättern.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um das Menü anzuzeigen.

### ④ DOWN

- Drücken Sie die Taste, um die Übersichtsschleife und Menüs zu durchblättern.

### ⑤ START-STOP

- Drücken Sie die Taste, um in einem Menü eine Option auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste, um die Aktivitätsliste anzuzeigen und eine Aktivität zu starten oder zu stoppen.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um die aktuelle Position als Mann-über-Bord-Position (MOB) zu markieren und die Navigation zu aktivieren.

### ⑥ BACK-LAP

- Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Drücken Sie die Taste, um eine Runde, eine Erholungspause oder einen Wechsel während einer Multisport-Aktivität aufzuzeichnen.

## Aktivieren und Deaktivieren des Touchscreens

- Halten Sie **DOWN** und **START** gedrückt, um den Touchscreen vorübergehend zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.
- Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie **System > Touchscreen** und anschließend eine Option, um den Touchscreen während der allgemeinen Verwendung, bei Aktivitäten oder beim Schlafen zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.

## Verwenden der Uhr

- Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen (*Steuerungen, Seite 68*).  
Das Steuerungsmenü ermöglicht einen schnellen Zugriff auf häufig verwendete Funktionen, beispielsweise zum Aktivieren des DND-Modus, zum Speichern einer Position und zum Ausschalten der Uhr.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Übersichtsschleife zu durchblättern (*Übersichten, Seite 51*).
- Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**, um eine Aktivität zu starten oder eine App zu öffnen (*Aktivitäten und Apps, Seite 13*).
- Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt, um das Displaydesign anzupassen (*Anpassen des Displaydesigns, Seite 50*), Einstellungen anzupassen (*Systemeinstellungen, Seite 110*), Funksensoren zu koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 80*), und mehr.

# Uhren

## Einstellen eines Alarms

Sie können mehrere Alarmer einstellen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > ALARME > Neuer Alarm**.
- 3 Geben Sie die Alarmzeit ein.

## Bearbeiten von Alarmen

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > ALARME > Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie einen Alarm.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Status**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
  - Wählen Sie **Zeit**, um die Alarmzeit zu ändern.
  - Wählen Sie **Wiederholung** und anschließend, wann der Alarm wiederholt werden soll, damit der Alarm regelmäßig wiederholt wird.
  - Wählen Sie **Ton und Vibration**, um die Art der Alarmbenachrichtigung auszuwählen.
  - Wählen Sie **Beleuchtung**, damit die Beleuchtung mit dem Alarm ein- oder ausgeschaltet wird.
  - Wählen Sie **Bezeichnung**, um eine Beschreibung für den Alarm auszuwählen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um den Alarm zu löschen.

## Starten des Countdown-Timers

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > TIMER**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Geben Sie die Zeit ein, drücken Sie **MENU**, und wählen Sie **Timer speichern**, um zum ersten Mal einen Countdown-Timer einzurichten und zu speichern.
  - Wählen Sie **Timer hinzufügen**, und geben Sie die Zeit ein, um zusätzliche Countdown-Timer einzurichten und zu speichern.
  - Wählen Sie **Sofort-Timer**, und geben Sie die Zeit ein, um einen Countdown-Timer einzurichten, ohne ihn zu speichern.
- 4 Drücken Sie bei Bedarf die Taste **MENU**, und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Zeit**, um die Zeit zu ändern.
  - Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neustart > Ein**, um den Timer nach seinem Ablauf erneut zu starten.
  - Wählen Sie **Ton und Vibration** und anschließend eine Benachrichtigungsart.
- 5 Drücken Sie **START**, um den Timer zu starten.

## Löschen von Timern

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > TIMER > Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie einen Timer.
- 4 Wählen Sie **Löschen**.

## Verwenden der Stoppuhr

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > STOPPUHR**.
- 3 Drücken Sie die Taste **START**, um die Stoppuhr zu starten.
- 4 Drücken Sie **LAP**, um die Rundenzeitfunktion ① neu zu starten.



Die Stoppuhr-Gesamtzeit ② läuft weiter.

- 5 Drücken Sie **STOP**, 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 **Rudentaste**, um die Rundenaufzeichnung zu aktivieren oder zu deaktivieren.

## Hinzufügen alternativer Zeitzonen

In der Übersicht für alternative Zeitzonen können Sie die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzeigen. Sie können bis zu vier alternative Zeitzonen hinzufügen.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht für alternative Zeitzonen hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 53](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > ALT. ZEITZONEN > Alt. Zeitzone hinzu**.
- 3 Wählen Sie eine Zeitzone.
- 4 Benennen Sie die Zone bei Bedarf um.

## Bearbeiten alternativer Zeitzonen

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > ALT. ZEITZONEN > Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie eine Zeitzone.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Zone umbenennen**, um einen benutzerdefinierten Namen für die Zeitzone einzugeben.
  - Wählen Sie **Bereich ändern**, um die Zeitzone zu ändern.
  - Wählen Sie **Zone neu anordnen**, um die Position der Zeitzone in der Übersicht zu ändern.
  - Wählen Sie **Zone löschen**, um die Zeitzone zu löschen.

## Marineaktivitäten

Auf der Uhr sind Apps für Marineaktivitäten vorinstalliert, z. B. für das Bootsfahren, das Segeln und die Interaktion mit Garmin® Marinegeräten. Sie können das Gerät unter Verwendung der auf der Uhr vorinstallierten Marine-Apps mit kompatiblen Garmin Marinegeräten koppeln.

Weitere Informationen zum Koppeln mit diesem Gerät finden Sie im Benutzerhandbuch des Garmin Marinegeräts.

## Seekarten

Optionale Premium-Karten, z. B. BlueChart® g3 und LakeVü g3, ermöglichen Ihnen die optimale Nutzung des quaticx Geräts.

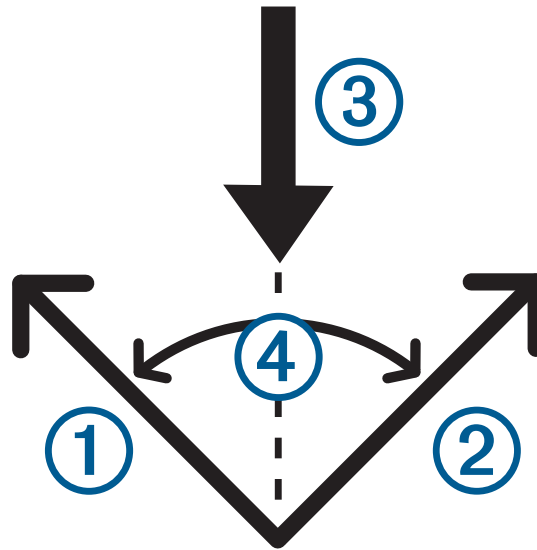
### Herunterladen von Seekarten

- 1 Besuchen Sie [maps.garmin.com/marine](https://maps.garmin.com/marine), um nach Seekarten zu suchen und sie zu erwerben.
- 2 Laden Sie Garmin Express™ herunter.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um erworbene Karten auf dem Gerät zu installieren.

# Segelschiff

## Wendeassistent

Während des Segelns am Wind oder einer Regatta können Sie mithilfe des Wendeassistenten ermitteln, ob sich das Schiff im Anluven oder Abfallen befindet. Bei der Kalibrierung des Wendeassistenten erfasst das Gerät den Kurs über Grund für Backbord ① und Steuerbord ② und verwendet diese Daten für den Kurs über Grund, um die durchschnittliche Richtung des wahren Winds ③ und den Wendewinkel des Schiffs ④ zu berechnen.



Anhand dieser Daten ermittelt das Gerät, ob sich das Schiff aufgrund einer Änderung der Windrichtung im Anluven oder Abfallen befindet.

Für den Wendeassistenten ist standardmäßig die automatische Option ausgewählt. Bei jeder Neukalibrierung des Kurses über Grund für Backbord und Steuerbord kalibriert das Gerät die entgegengesetzte Seite und die Richtung des wahren Winds neu. Sie können die Einstellungen des Wendeassistenten ändern, um einen festen Wendewinkel oder die Richtung des wahren Winds einzugeben.

**HINWEIS:** Das Gerät nutzt den GPS-basierten Kurs über Grund, um mit dem Wendeassistenten Ihren Kurs zu ermitteln. Andere Faktoren wie Strömungen und Gezeiten, die sich auf die Richtung des Schiffs auswirken können, werden nicht in Betracht gezogen.

### Kalibrieren des Wendeassistenten

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START**.
- 2 Wählen Sie **Regatta** oder **Segeln**.
- 3 Wählen Sie **UP** oder **DOWN**, um die Seite für den Wendeassistenten anzuzeigen.

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie den Datenseiten für die Aktivität die Seite für den Wendeassistenten hinzufügen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 31](#)).

- 4 Wählen Sie **START**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **START**, um die Steuerbordseite zu kalibrieren.
  - Wählen Sie **DOWN**, um die Backbordseite zu kalibrieren.

**TIPP:** Wenn der Wind von der Steuerbordseite des Schiffs kommt, sollten Sie Steuerbord kalibrieren. Wenn der Wind von der Backbordseite des Schiffs kommt, sollten Sie Backbord kalibrieren.

- 6 Warten Sie, während das Gerät den Wendeassistenten kalibriert.  
Es wird ein Pfeil angezeigt, der angibt, ob sich das Schiff im Anluven oder Abfallen befindet.

## Eingeben eines festen Wendewinkels

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Regatta** oder **Segeln**.
- 3 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Seite für den Wendehelfer anzuzeigen.
- 4 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 5 Wählen Sie **Wendewinkel > Winkel**.
- 6 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um den Wert einzugeben.

## Eingeben einer Richtung des wahren Winds

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Regatta** oder **Segeln**.
- 3 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Seite für den Wendehelfer anzuzeigen.
- 4 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 5 Wählen Sie **Richtung WW > Fest**.
- 6 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um den Wert einzugeben.

## Tipps zum Erhalten der besten Anlufberechnung

Versuchen Sie es mit diesen Tipps, um beim Verwenden des Wendehelfers die beste Anlufberechnung zu erhalten. Weitere Informationen finden Sie unter [Eingeben einer Richtung des wahren Winds, Seite 7](#) und [Kalibrieren des Wendehelfers, Seite 6](#).

- Geben Sie einen festen Wendewinkel ein, und kalibrieren Sie die Backbordseite.
- Geben Sie einen festen Wendewinkel ein, und kalibrieren Sie die Steuerbordseite.
- Verwenden Sie die Wendewinkeleinstellung **Automatisch**, und kalibrieren Sie sowohl die Backbord- als auch die Steuerbordseite.

## Regatta

Das Gerät kann Ihnen dabei helfen, die Startlinie bei einer Regatta genau zum Startzeitpunkt zu überqueren. Wenn Sie in der Regatta-App den Regatta-Timer mit dem offiziellen Countdown-Timer synchronisieren, erhalten Sie vor Beginn der Regatta im Minutenabstand Alarme. Wenn Sie die Startlinie einrichten, nutzt das Gerät GPS-Daten, um anzuzeigen, ob das Boot die Startlinie vor, nach oder genau zu Beginn des Rennens überquert wird.

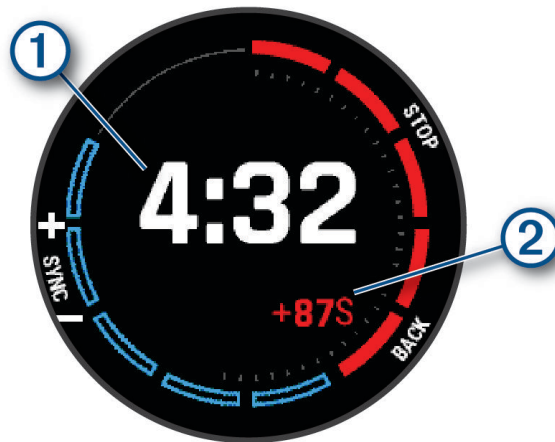
## Einrichten der Startlinie

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > Regatta**.
- 2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Ping - Startlinie**.
- 5 Wählen Sie **Backbord markieren**, um die Startlinienmarkierung für Backbord zu markieren, wenn Sie daran vorbeisegeln.
- 6 Wählen Sie **Steuerbord markieren**, um die Startlinienmarkierung für Steuerbord zu markieren, wenn Sie daran vorbeisegeln.

## Starten einer Regatta

Zum Anzeigen der überschüssigen Zeit müssen Sie zunächst die Startlinie einrichten (*Einrichten der Startlinie, Seite 7*).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Regatta**.
- 3 Warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.  
Auf der Seite werden der Regatta-Timer ① und die überschüssige Zeit ② angezeigt.



- 4 Halten Sie bei Bedarf **MENU** gedrückt und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Fest** und geben Sie eine Dauer ein, um einen Timer mit fester Zeit einzurichten.
  - Wählen Sie **GPS** und geben Sie eine Uhrzeit ein, um eine Startzeit innerhalb der nächsten 24 Stunden einzurichten.
- 5 Drücken Sie die Taste **START**.
- 6 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um den Regatta-Timer mit dem offiziellen Regatta-Countdown zu synchronisieren.  
**HINWEIS:** Wenn die überschüssige Zeit eine negative Zahl ist, kommen Sie nach Beginn der Regatta an der Startlinie an. Wenn die überschüssige Zeit eine positive Zahl ist, kommen Sie vor Beginn der Regatta an der Startlinie an.
- 7 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

## Einrichten der Maßeinheiten für das Segeln

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > Regatta**.
- 2 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 3 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 4 Wählen Sie **Nautische Einheiten**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Ein**, um nautische Einheiten für Geschwindigkeit und Distanz zu verwenden.
  - Wählen Sie **Syst.einst. verw.**, um die Maßeinheiten des Systems für Geschwindigkeit und Distanz zu verwenden.



# Gezeiten

## 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.

Sie können Informationen von einer Gezeitenstation anzeigen. Hierzu gehören Gezeitenhöhe sowie die Zeiten, an denen das nächste Hoch- bzw. Niedrigwasser eintritt.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Gezeiten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Suchen** > **Aktuelle Position**, um die aktuelle Position zu verwenden, wenn Sie sich in der Nähe einer Gezeitenstation befinden.
  - Wählen Sie **Suchen** > **Karte verwenden**, um eine Position auf der Karte auszuwählen.
  - Wählen Sie **Suchen** > **Stadt suche**, um den Namen einer Stadt einzugeben.
  - Wählen Sie **Suchen** > **Favoriten**, um einen Favoriten auszuwählen.
  - Wählen Sie **Suchen** > **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 **START**, und wählen Sie **Ps. als Fav. mark.**, um die Gezeitenstation zu speichern (optional).

## Einrichten von Gezeitenalarmen

- 1 Drücken Sie in der **Gezeiten** App die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Alarme**.
- 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.

## MFD-Fernbedienung

### Koppeln eines Kartenplotters

Sie können die Uhr mit einem kompatiblen Garmin Kartenplotter koppeln, um schnell auf häufig verwendete Funktionen zuzugreifen, z. B. Kurzbefehle und den Kartenzoom.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **MFD Remote**.
- 3 Die quatrix Uhr muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Kartenplotter befinden.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display der Uhr, um den Kopplungsmodus des Kartenplotters zu aktivieren.
- 5 Wählen Sie auf der Uhr den Namen des Kartenplotters.

Nachdem die Geräte gekoppelt wurden, stellen sie automatisch eine Verbindung her, wenn sie eingeschaltet und in Reichweite sind und wenn die App auf der Uhr geöffnet ist.

### Verwenden der MFD-Fernbedienungsfunktion

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **MFD Remote**.
- 3 Verwenden Sie den Touchscreen, um durch die Menüs und Funktionen des gekoppelten Kartenplotters zu navigieren.

**TIPP:** Sie können START drücken, um zwischen den Richtungstasten und den Hauptsteuerungen des Kartenplotters zu wechseln.

## Angeln

### Angeln

Sie können die Anzahl Ihrer täglichen Fischfänge speichern, einen Wettkampf Countdown einstellen oder einen Intervalltimer für die Fangquote einrichten.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > Angeln**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wenn Sie einen Wettkampf-Countdown erhalten möchten, wählen Sie **Timer einrichten**.
  - Wenn Sie die Anzahl Ihrer täglichen Fischfänge speichern möchten, wählen Sie **Angeln beginnen > Zurücksetzen**. Wählen Sie **START**, um die Fangzahl zu erhöhen, bzw. **BACK**, um sie zu verringern.

## Anker

### Markieren der Ankerposition

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > Anker**.
- 2 Wählen Sie **START > Anker fallen lass..**

### Ankereinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**, wählen Sie **Anker** und halten Sie **MENU** gedrückt.

**Driftradius:** Richtet die Driftdistanz ein, die zulässig ist, während das Schiff vor Anker liegt.

**Update-Intervall:** Richtet das Zeitintervall zum Aktualisieren der Ankerdaten ein.

**Ankeralarm:** Ermöglicht es Ihnen, einen Alarm zu konfigurieren oder zu deaktivieren, der ausgegeben wird, wenn sich das Boot über den Driftradius hinaus bewegt.

# Autopilot

## **WARNUNG**

Sie sind für den sicheren und umsichtigen Betrieb des Boots verantwortlich. Mit dem Autopiloten können Sie die Möglichkeiten der Steuerung des Boots erheblich erweitern. Dies befreit Sie nicht von der Verantwortung, für einen sicheren Betrieb des Boots zu sorgen. Vermeiden Sie riskante Manöver, und lassen Sie den Steuerstand niemals unbeaufsichtigt.

Seien Sie stets bereit, unverzüglich die manuelle Steuerung des Boots zu übernehmen.

Machen Sie sich in ruhigem und ungefährlichem offenen Wasser mit dem Autopiloten vertraut.

Verwenden Sie den Autopiloten mit Vorsicht in der Nähe von Hindernissen im Wasser, z. B. Docks, Pfeilern und anderen Booten.

## Koppeln mit einem Autopiloten

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > Autopilot > START**.
- 2 Achten Sie darauf, dass sich das quatix Gerät in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Marinegerät befindet.
- 3 Aktivieren Sie auf dem kompatiblen Garmin Autopilot-Steuerelement die Suche nach einer Fernbedienung. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Steuerelements.

Nachdem die Geräte gekoppelt wurden, stellen sie automatisch eine Verbindung her, wenn sie eingeschaltet und in Reichweite sind und wenn die App auf der Uhr geöffnet ist. Wenn Sie ein anderes Autopilot-Steuerelement koppeln müssen, halten Sie in der Autopilot-App die Taste **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen > Neues koppeln**.

## Bedienen des Autopiloten

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > Autopilot**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Aktivieren Sie die Steuerkurs-Fixierung des Autopiloten, indem Sie den Kurs halten, **START** wählen und das Steuerruder loslassen.
  - Ändern Sie den Steuerkurs, wenn der Autopilot aktiviert ist, indem Sie die Taste **UP** für Steuerbord und die Taste **DOWN** für Backbord wählen.
  - Ändern Sie den Steuerungsmodus, indem Sie die Taste **MENU** gedrückt halten, die Option **Steuerungsmodus** und anschließend eine Option wählen.
  - Führen Sie ein Steuermuster durch, indem Sie die Taste **MENU** gedrückt halten, die Option **Steuern nach Muster** und anschließend ein Muster wählen.

**HINWEIS:** Sie können die auf dem quatix Gerät verfügbaren Steuermuster über den Autopiloten ändern.

  - Übernehmen Sie das Steuer, und aktivieren Sie den Standby-Modus des Autopiloten, indem Sie die Taste **STOP** wählen.

## Schiffsdaten

### Streaming von Schiffsdaten

Sie können Datenfelder von kompatiblen Kartenplottern auf das quatix Gerät streamen. Auf dem Gerät werden bis zu drei Datenfelder pro Seite und bis zu sechs Seiten mit Daten angezeigt.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START** > **Schiffsdaten**.
- 2 Achten Sie darauf, dass sich das quatix Gerät in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Kartenplotter befindet.
- 3 Aktivieren Sie auf dem Kartenplotter den Kopplungsmodus.  
Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Kartenplotters.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf auf dem quatix Gerät die Option **START**, um eine Datenseite zu ändern.

Nachdem die Geräte gekoppelt wurden, stellen sie automatisch eine Verbindung her, wenn sie eingeschaltet und in Reichweite sind und wenn die App auf der Uhr geöffnet ist. Wenn Sie einen anderen Kartenplotter koppeln müssen, halten Sie in der Schiffsdaten-App die Taste **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Neues koppeln**.

### Markieren von Wegpunkten auf dem Kartenplotter

Sie können mit dem quatix Gerät einen Wegpunkt auf einem kompatiblen Kartenplotter markieren.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START** > **Schiffsdaten**.
- 2 Wählen Sie **START** > **Kartenplotter-Wegpunkt markieren**.

## GNT™ IO

### Streamen von GNT IO Daten

Zum Streamen von Datenfeldern von Ihrem kompatiblen GNT 10 Sende-/Empfangsgerät an das quatix Gerät müssen Sie die GNT 10 App herunterladen (*Connect IQ Funktionen, Seite 94*).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START** > **GNT 10**.
- 2 Achten Sie darauf, dass sich das quatix Gerät in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Sende-/Empfangsgerät befindet.
- 3 Aktivieren Sie auf dem Sende-/Empfangsgerät den Kopplungsmodus.  
Weitere Informationen hierzu finden Sie im Benutzerhandbuch des Sende-/Empfangsgeräts.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf auf dem quatix Gerät die Option **START**, um eine Datenseite zu ändern.

Auf dem quatix Gerät werden bis zu drei Datenfelder pro Seite und bis zu sechs Seiten mit Daten angezeigt. Nachdem die Geräte gekoppelt wurden, stellen sie automatisch eine Verbindung her, wenn sie eingeschaltet und in Reichweite sind und wenn die App auf der Uhr geöffnet ist.

**TIPP:** Zum Koppeln des quatix Geräts mit einem anderen Sende-/Empfangsgerät halten Sie in der GNT 10 App die Taste **MENU** gedrückt und wählen **Neues koppeln**.

### Fusion-Link™ App

Mit der Fusion-Link App auf dem quatix Gerät können Sie die Audiowiedergabe auf dem Fusion® Gerät steuern.

## Herstellen einer Verbindung mit einem Fusion Radio

1 Stellen Sie das Fusion Radio so ein, dass es für andere Geräte sichtbar ist.

Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Radios.

2 Achten Sie darauf, dass sich das quatix Gerät in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Radio befindet.

3 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > FUSION-Link**.

Wenn Sie die App das erste Mal auf der Uhr öffnen, wird die Uhr automatisch mit dem Radio gekoppelt und stellt eine Verbindung mit ihm her. Wenn Sie ein anderes Radio koppeln müssen, wählen Sie in der Fusion-Link App die Option **Einstellungen > Neues koppeln**.

Nachdem die Geräte gekoppelt wurden, stellen sie automatisch eine Verbindung her, wenn sie eingeschaltet und in Reichweite sind und wenn die App auf der Uhr geöffnet ist.

## 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 32*). 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 94*).


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

### Starten von Aktivitäten

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

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

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie in den Favoriten eine Aktivität aus.
- Wählen Sie  und wählen Sie aus der erweiterten Aktivitätsliste eine Aktivität aus.

3 Wenn für die Aktivität GPS-Signale erforderlich sind, gehen Sie nach draußen und begeben Sie sich an einen Ort mit freier Sicht zum Himmel. Warten Sie, bis die Uhr bereit ist.

Die Uhr ist bereit, wenn sie die Herzfrequenz ermittelt, (falls erforderlich) GPS-Signale erfasst und (falls erforderlich) eine Verbindung mit Funksensoren hergestellt hat.

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

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

### Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie die Uhr auf, bevor Sie eine Aktivität starten (*Aufladen der Uhr, Seite 114*).
- Drücken Sie **LAP**, 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.
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, 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 109*).

## Beenden von Aktivitäten

- 1 Drücken Sie **STOP**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
  - Wählen Sie **Speichern**, drücken Sie **START** und wählen Sie eine Option, um die Aktivität zu speichern und die Details anzuzeigen.  
**HINWEIS:** Nachdem Sie die Aktivität gespeichert haben, können Sie Selbsteinschätzungsdaten eingeben (*Einschätzen von Aktivitäten, Seite 14*).
  - Wählen Sie **Später fortsetz.**, um die Aktivität zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.
  - Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu markieren.
  - Wählen Sie **Zurück zum Start > TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.  
**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.
  - Wählen Sie **Zurück zum Start > Route**, um unter Verwendung der kürzesten Route zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.  
**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.
  - Wählen Sie **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.
  - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Aktivität zu verwerfen.  
**HINWEIS:** Nachdem die Aktivität beendet wurde, wird sie von der Uhr automatisch nach 30 Minuten gespeichert.

## Einschätzen von Aktivitäten

Zum Einschätzen von Aktivitäten müssen Sie zunächst auf dem quatix Gerät die Einstellung für die Selbsteinschätzung aktivieren (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 33*).

Sie können aufzeichnen, wie Sie sich während einer Lauf-, Radfahr- oder Schwimmmaktivität gefühlt haben.

- 1 Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option **Speichern** (*Beenden von Aktivitäten, Seite 14*).
  - 2 Wählen Sie eine Zahl, die der empfundenen Anstrengung entspricht.  
**HINWEIS:** Sie können **»** wählen, um die Selbsteinschätzung zu überspringen.
  - 3 Wählen Sie, wie Sie sich während der Aktivität gefühlt haben.
- Sie können Einschätzungen in der Garmin Connect App anzeigen.

# 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 **START > Laufbahn**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wenn Sie auf Bahn 1 laufen, fahren Sie mit Schritt 10 fort.
- 5 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 6 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 7 Wählen Sie **Bahnnummer**.
- 8 Wählen Sie eine Bahnnummer.
- 9 Wählen Sie zweimal **BACK**, um zum Aktivitäten-Timer zurückzukehren.
- 10 Wählen Sie **START**.
- 11 Laufen Sie auf der Laufbahn.  
Nachdem Sie 3 Runden gelaufen sind, zeichnet das Gerät die Abmessungen der Bahn auf und kalibriert die Distanz der Bahn.
- 12 Wählen Sie am Ende des Lauftrainings die Option **STOP > Speichern**.

## Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings

- Warten Sie, bis die GPS-Statusanzeige grün leuchtet. Starten Sie erst dann das Bahntraining.
- Wenn Sie das erste Mal auf einer Ihnen nicht bekannten Bahn trainieren, laufen Sie mindestens 3 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. 4 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 das quatix Gerät mit der kompatiblen App eines Drittanbieters koppeln, um Pace-, Herzfrequenz- und Schrittfrequenzdaten zu übertragen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 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 **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 6 Drücken Sie am Ende des Lauftrainings die Taste **STOP**, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.

## Kalibrieren der Laufbanddistanz

Damit beim Training auf dem Laufband genauere Distanzen aufgezeichnet werden, können Sie die Laufbanddistanz kalibrieren, nachdem Sie mindestens 1,5 km (1 Meile) 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 13*).
- 2 Laufen Sie auf dem Laufband, bis das quatix Gerät mindestens 1,5 km (1 Meile) aufgezeichnet hat.
- 3 Drücken Sie am Ende des Lauftrainings die Taste **STOP**.
- 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. u. sp. > Ja**, 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 dem Gerät ein.

## Aufzeichnen von Ultralaufaktivitäten

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Ultra Run**.
- 3 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 4 Beginnen Sie mit dem Lauftraining.
- 5 Drücken Sie **LAP**, um eine Runde aufzuzeichnen, und starten Sie den Erholungstimer.  
**HINWEIS:** Sie können die Einstellung für die Rundentaste konfigurieren, damit sowohl eine Runde aufgezeichnet als auch der Erholungstimer gestartet wird, damit nur der Erholungstimer gestartet wird oder damit nur eine Runde aufgezeichnet wird (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 33*).
- 6 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie **LAP**, um weiterzulaufen.
- 7 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
- 8 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP** und wählen Sie **Speichern**.

## Schwimmen

### HINWEIS

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

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



## Begriffsklärung für das Schwimmen

**Zone:** 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 das Gerät tragen, einen vollständigen Bewegungsablauf vollzieht.

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

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

## Schwimmstile

Die Identifizierung des Schwimmstils ist nur für das Schwimmbadschwimmen möglich. Der Schwimmstil wird am Ende einer Bahn identifiziert. Schwimmstile werden im Schwimmprotokoll und in Ihrem Garmin Connect Konto angezeigt. Sie können Schwimmstile auch als benutzerdefiniertes Datenfeld auswählen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 31](#)).

Kraulschwimmen	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmett.	Schmetterlingsschwimmen
Verschieden	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Aufzeichnungen für Übungen ( <a href="#">Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion, Seite 18</a> )

## Tipps für Schwimmaktivitäten

- Vor dem Start einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Schwimmbadgröße auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Größe einzugeben.  
Wenn Sie das nächste Mal eine Aktivität für das Schwimmbadschwimmen starten, verwendet das Gerät diese Schwimmbadgröße. Halten Sie MENU gedrückt, wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und anschließend Poolgröße, um die Größe zu ändern.
- Drücken Sie **LAP**, um während des Schwimmens im Schwimmbad eine Erholungsphase aufzuzeichnen. Das Gerät zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen für das Schwimmbadschwimmen auf.
- Drücken Sie **LAP**, um während des Freiwasserschwimmens ein Intervall aufzuzeichnen.

## Erholung während des Schwimmbadschwimmens

Auf der Standarderholungsseite werden zwei Erholungs-Timer angezeigt. Auch die Zeit und Distanz für das letzte beendete Intervall werden angezeigt.

**HINWEIS:** Schwimmdaten werden während einer Erholungsphase nicht aufgezeichnet.

- 1 Drücken Sie während der Schwimmaktivität die Taste **LAP**, um eine Erholungsphase zu starten. Die Erholungsseite wird angezeigt.
- 2 Drücken Sie während einer Erholungsphase die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um andere Datenseiten anzuzeigen (optional).
- 3 Drücken Sie **LAP** und fahren Sie mit dem Schwimmen fort.
- 4 Wiederholen Sie dies für weitere Erholungsintervalle.

## Auto-Erholung

Die Auto-Erholungsfunktion ist nur für das Schwimmbadschwimmen verfügbar. Das Gerät erkennt automatisch, wenn Sie sich erholen, und die Erholungsseite wird angezeigt. Wenn Sie sich länger als 15 Sekunden erholen, erstellt das Gerät automatisch ein Erholungsintervall. Wenn Sie weiterschwimmen, startet das Gerät automatisch ein neues Schwimmintervall. Aktivieren Sie die Auto-Erholungsfunktion in den Aktivitätsoptionen (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 33*).

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

Wenn Sie die Auto-Erholungsfunktion nicht verwenden möchten, wählen Sie LAP, um manuell den Anfang und das Ende der einzelnen Erholungsintervalle zu markieren.

## Trainieren mit der Übungsaufzeichnungsfunktion

Die Übungsaufzeichnungsfunktion ist nur für das Schwimmbadschwimmen verfügbar. Verwenden Sie die Übungsaufzeichnungsfunktion, 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 Übungsaufzeichnungssseite anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **LAP**, um den Übungs-Timer zu starten.
- 3 Drücken Sie nach Abschluss eines Übungsintervalls die Taste **LAP**.  
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 **LAP**, um ein weiteres Übungsintervall zu starten.
  - Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um ein Schwimmintervall zu starten und zu den Schwimmtrainingsseiten zurückzukehren.

## 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 **START**.
- 2 Wählen Sie **Triathlon**.
- 3 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie am Anfang und am Ende jedes Wechsels die Taste **LAP**.  
Die Funktion für Wechsel kann für die Triathlon-Aktivitätseinstellungen aktiviert oder deaktiviert werden.
- 5 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP** und wählen Sie **Speichern**.

## Erstellen von Multisport-Aktivitäten

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 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 **Ja**, um die Aktivität der Liste der Favoriten hinzuzufügen.

## Aktivitäten im Gebäude

Die quatix Uhr kann beim Training im Gebäude genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer oder Indoor Trainer. Das GPS ist für Aktivitäten im Gebäude deaktiviert (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 33*).

Beim Laufen oder Gehen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit, Distanz und Schrittfrequenz mithilfe des Beschleunigungsmessers der Uhr berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Schrittfrequenzwerte 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 **START**.


2 Wählen Sie **Krafttraining**.

3 Wählen Sie ein Training.

4 Wählen Sie **Anzeigen**, um eine Liste mit Trainingsabschnitten anzuzeigen (optional).

**TIPP:** Drücken Sie während der Anzeige der Trainingsabschnitte die Taste **START**, um eine Animation der gewählten Übung anzuzeigen (sofern verfügbar).

5 Wählen Sie **Training starten**.

6 Wählen Sie .

7 Drücken Sie **START**, um den Satz-Timer zu starten.

8 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.

9 Drücken Sie **LAP**, 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.

10 Drücken Sie bei Bedarf die Taste **DOWN** und bearbeiten Sie die Anzahl der Wiederholungen.

**TIPP:** Sie können auch das für den Übungssatz verwendete Gewicht hinzufügen.

11 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie **LAP**, um den nächsten Satz zu starten.

12 Wiederholen Sie den Vorgang für jeden Satz des Krafttrainings, bis die Aktivität abgeschlossen ist.

13 Drücken Sie nach dem letzten Satz die Taste **START**, um den Satz-Timer zu stoppen.

14 Wählen Sie **Speichern**.

## Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten

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

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

## Verwenden eines ANT+ Indoor Trainers

Zum Nutzen eines kompatiblen ANT+ Indoor Trainers müssen Sie das Fahrrad auf den Trainer setzen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 80*).

Sie können das Gerät 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 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Indoor Rad**.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Smart-Trainer-Opt..**
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Offene Tour**, um eine Tour zu beginnen.
  - Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer gespeicherten Strecke zu folgen (*Strecken, Seite 105*).
  - Wählen Sie **Training folgen**, um einem gespeicherten Training zu folgen (*Trainings, Seite 39*).
  - 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 **Widerstand einstellen**, um den vom Trainer erzeugten Widerstand einzustellen.
- 6 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.  
Der Trainer erhöht oder verringert den Widerstand basierend auf den Höheninformationen der Strecke oder Tour.

# Klettersportarten

## 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 **START**.

**2** Wählen Sie **Indoor-Klettern**.

**3** Wählen Sie **Ja**, 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 **START**.

**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 die Taste LAP, 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 **LAP** und beginnen die nächste Route.

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

**13** Drücken Sie **STOP**.

**14** Wählen Sie **Speichern**.

## 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 **START**.
- 2 Wählen Sie **Bouldern**.
- 3 Wählen Sie ein Bewertungssystem.  
**HINWEIS:** Wenn Sie das nächste Mal eine Bouldern-Aktivität starten, verwendet das Gerät 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 **START**, um den Routentimer zu starten.
- 6 Starten Sie Ihre erste Route.
- 7 Drücken Sie **LAP**, 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.Der Erholungstimer wird angezeigt.
- 9 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie **LAP**, 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 die Taste **STOP**, um den Routentimer zu stoppen.
- 12 Wählen Sie **Speichern**.

## Starten einer Expedition

Verwenden Sie die **Expedition** App, um die Akku-Laufzeit beim Aufzeichnen mehrtägiger Aktivitäten zu verlängern.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Expedition**.
- 3 Drücken Sie **START**, 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 **UP** bzw. **DOWN**, um die Kartenseite anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**.
- 3 Wählen Sie **Punkt hinzufügen**.

## Anzeigen von Trackpunkten

- 1 Drücken Sie während einer Expedition die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Kartenseite anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**.
- 3 Wählen Sie **Punkte anzeigen**.
- 4 Wählen Sie einen Trackpunkt aus der Liste.
- 5 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.

# Skifahren

## Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren

Das Gerät 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. Neue Abfahrten werden dabei automatisch basierend auf Ihrer Bewegung aufgezeichnet. Der Timer wird angehalten, wenn Sie sich nicht mehr bergab bewegen und wenn Sie sich im Sessellift befinden. Der Timer bleibt während der gesamten Zeit im Sessellift angehalten. Fahren Sie ein wenig bergab, um den Timer wieder zu starten. Sie können die Details auf der Pausenseite anzeigen oder während der Timer läuft.

- 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 Skitouraktivitäten

Bei der Skitouraktivität können Sie manuell zwischen Aufzeichnungsmodi für Anstiege und Abfahrten wechseln, damit Ihre Statistiken richtig gespeichert werden.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Skitouren**.
- 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 **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Drücken Sie **LAP**, um zwischen den Anstiegs- und Abfahrtsaufzeichnungsmodi zu wechseln.
- 6 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **START**, um den Timer zu stoppen.
- 7 Wählen Sie **Speichern**.

## Leistungsdaten für das Langlaufen

Koppeln Sie das kompatible quatix Gerät mit dem HRM-Pro Zubehör, um Echtzeit-Informationen zur Leistung beim Langlaufen zu erhalten.

**HINWEIS:** Das HRM-Pro Zubehör muss mit dem quatix Gerät über die ANT<sup>®</sup> Technologie gekoppelt sein.

Die Leistung ist die Kraft, die Sie beim Skifahren erzeugen. Die Leistungsabgabe wird in Watt gemessen. Die Leistung wird u. a. durch Geschwindigkeit, Höhenunterschiede, Wind und Schneebedingungen beeinflusst. Verwenden Sie die Leistungsabgabe, um die Skileistung zu messen und zu verbessern.


**HINWEIS:** Skileistungswerte sind in der Regel niedriger als Radfahrleistungswerte. Dies ist normal und ist darauf zurückzuführen, dass Menschen beim Skifahren weniger effizient sind als beim Radfahren. Skileistungswerte liegen bei derselben Trainingsintensität oft 30 bis 40 Prozent unter den Radfahrleistungswerten.



# Golf

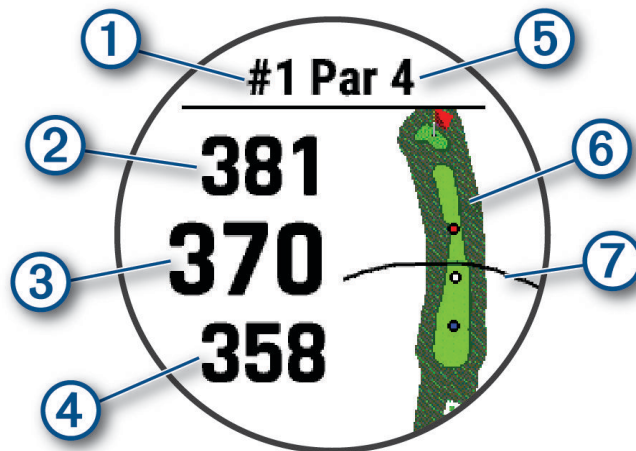
## Golfspielen

Vor einem Golfspiel sollten Sie die Uhr aufladen (*Aufladen der Uhr, Seite 114*).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Golfspielen**.
- 3 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie aus der Liste verfügbarer Golfplätze einen Platz aus.
- 5 Geben Sie bei Bedarf die Driver-Distanz ein.
- 6 Wählen Sie , um die Scoreeingabe zu aktivieren.

7 Wählen Sie einen Abschlag.

Die Informationsseite für das Loch wird angezeigt.



①	Nummer des aktuellen Lochs
②	Distanz zum hinteren Bereich des Grüns
③	Distanz zur Mitte des Grüns
④	Distanz zum vorderen Bereich des Grüns
⑤	Par für das Loch
⑥	Karte des Grüns
⑦	Driver-Distanz zum Abschlag

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

8 Wählen Sie eine Option:

- Tippen Sie auf die Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns, um die PlaysLike Distanz anzuzeigen (*Symbole für die PlaysLike Distanz, Seite 29*).
- Tippen Sie auf die Karte, um weitere Details anzuzeigen oder die Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt zu messen (*Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt, Seite 27*).
- Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position und die Distanz zu einem Layup oder zu Anfang oder Ende eines Hindernisses anzuzeigen.
- Drücken Sie **START**, um das Golfmenü zu öffnen (*Golfmenü, Seite 27*).

Wenn Sie zum nächsten Loch gehen, wechselt die Uhr automatisch, um die Informationen des neuen Lochs anzuzeigen.

## Golfmenü

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

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

**Loch ändern:** Ermöglicht es Ihnen, manuell das Loch zu ändern.

**Grün ändern:** Ermöglicht es Ihnen, das Grün zu ändern, wenn mehr als ein Grün für ein Loch verfügbar ist.

**Fahne versch.:** Ermöglicht es Ihnen, die Position der Fahne zu verschieben, um genauere Distanzmessungen zu erhalten (*Verschieben der Fahne, Seite 27*).

**Schlagw. messen:** Zeigt die Distanz des vorherigen, mit der Garmin AutoShot™ Funktion aufgezeichneten Golfschlags an (*Anzeigen der gemessenen Schlagweite, Seite 28*). Sie können einen Schlag auch manuell aufzeichnen (*Manuelle Messung der Schlagweite, Seite 28*).

**Scorecard:** Öffnet die Scorecard für die Runde (*Scoreeingabe, Seite 28*).

**Gesamtwerte:** Zeigt die aufgezeichneten Daten für Zeit, Distanz und zurückgelegte Schritte an. Der Kilometerzähler wird automatisch gestartet und angehalten, wenn Sie eine Runde beginnen oder beenden. Sie können die Gesamtwerte während einer Runde zurücksetzen.

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

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


**Ben.def. Ziele:** Ermöglicht es Ihnen, für das aktuelle Loch eine Position zu speichern, z. B. ein Objekt oder ein Hindernis (*Speichern benutzerdefinierter Ziele, Seite 30*).

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

**Einstellungen:** Ermöglicht es Ihnen, die Golfaktivitätseinstellungen anzupassen (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 33*).

## 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 **START**.
- 2 Wählen Sie **Fahne versch.**.
- 3 Tippen Sie auf das  bzw. ziehen Sie es, um die Position der Fahne zu verschieben.
- 4 Drücken Sie die Taste **START**.

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.

## Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt

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

- 1 Tippen Sie während des Golfspiels auf die Karte.
- 2 Positionieren Sie die Zielmarkierung  an der gewünschten Position, indem Sie auf das Display tippen oder die Markierung verschieben.  
Sie können die Distanz von der aktuellen Position zur Zielmarkierung und von der Zielmarkierung zur Position der Fahne anzeigen.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf  oder , um die Ansicht zu vergrößern oder zu verkleinern.

## 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 **START**.

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 **Vorherige 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 **START**.

3 Wählen Sie **Schlagw. messen**.

4 Drücken Sie **DOWN**.

5 Wählen Sie **Schlag hinzufügen** > ✓.

6 Geben Sie bei Bedarf den für den Golfschlag verwendeten Schläger ein.

7 Gehen oder fahren Sie zum Golfball.

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

## Scoreeingabe

1 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **START**.

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 **START**, 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 33*).

- 1 Wählen Sie auf der Scorecard ein Loch aus.
- 2 Geben Sie die Gesamtanzahl der Schläge ein, einschließlich Putts, und drücken Sie **START**.
- 3 Geben Sie die Anzahl der Putts ein, und drücken Sie **START**.  
**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.

## Informationen zur Stableford-Zählweise

Wenn Sie die Stableford-Zählweise wählen (*Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 33*), 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

## Symbole für die PlaysLike Distanz

Die PlaysLike Distanz berücksichtigt Höhenunterschiede auf dem Golfplatz. Dafür wird die angepasste Distanz bis zum Grün angezeigt. Tippen Sie während einer Runde auf eine Distanz zum Grün, um die PlaysLike Distanz anzuzeigen.

▲: Die Distanz scheint beim Spiel aufgrund von Höhenunterschieden größer als erwartet.

■: Die Distanz ist beim Spiel wie erwartet.

▼: Die Distanz ist beim Spiel aufgrund von Höhenunterschieden kürzer als erwartet.

## Anzeigen der Richtung zur Fahne

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

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

- 1 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **PinPointer**.  
Der Pfeil zeigt auf die Position der Fahne.

## Speichern benutzerdefinierter Ziele

Während Sie eine Runde Golf spielen, können Sie bis zu fünf benutzerdefinierte Ziele für jedes Loch speichern. Das Speichern von Zielen ist hilfreich, um Objekte oder Hindernisse zu erfassen, die nicht auf der Karte angezeigt werden. Sie können die Distanzen zu diesen Zielen über die Seite für Hindernisse und Layups anzeigen (*Golfspielen, Seite 25*).

1 Stehen Sie in der Nähe des Ziels, das Sie speichern möchten.

**HINWEIS:** Ziele, die weit vom derzeit ausgewählten Loch entfernt sind, können nicht gespeichert werden.

2 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste **START**.

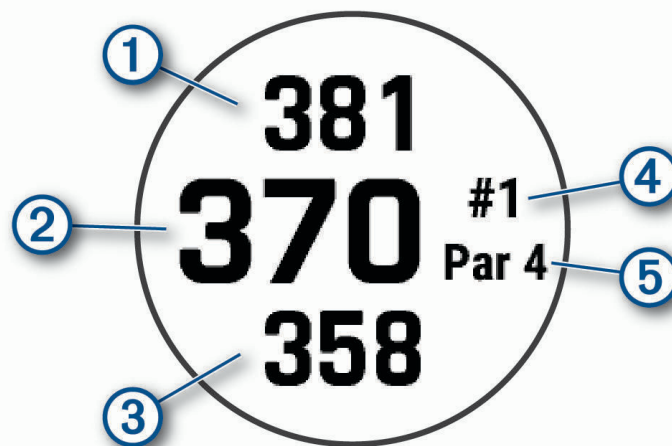
3 Wählen Sie **Ben.def. Ziele**.

4 Wählen Sie einen Zieltyp.

## Modus für große Zahlen

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

Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie eine Aktivitätseinstellung, und wählen Sie **Große Ziffern**.



①	Die Distanz zum hinteren Bereich des Grüns
②	Die Distanz zur Mitte des Grüns oder zur ausgewählten Pin-Position
③	Die Distanz zum vorderen Bereich des Grüns
④	Die Nummer des aktuellen Lochs
⑤	Das Par für das aktuelle Loch

## Jumpmaster

### ⚠️ WARNUNG

Die Jumpmaster-Funktion ist ausschließlich für die Verwendung durch erfahrene Fallschirmspringer vorgesehen. Die Jumpmaster-Funktion sollte nicht als Haupthöhenmesser beim Fallschirmspringen genutzt werden. Wenn nicht die richtigen Informationen zum Sprung eingegeben werden, kann dies zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.

Die Jumpmaster-Funktion folgt Militärrichtlinien bezüglich der HARP-Berechnung (High Altitude Release Point). Das Gerät erkennt automatisch, wenn Sie gesprungen sind, und beginnt dann unter Verwendung des Barometers und des elektronischen Kompasses mit der Navigation zum vorgesehenen Landepunkt (DIP, Desired Impact Point).

## 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 **START** drücken. Diese Liste ermöglicht einen schnellen Zugriff auf die Aktivitäten, die Sie am häufigsten verwenden. 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 einrichten**, 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 **Trainingsseiten**.
- 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 **Datenfelder** und anschließend ein Feld, um die in diesem Feld angezeigten Daten zu ändern.  
**TIPP:** Eine Liste aller verfügbaren Datenfelder finden Sie unter [Datenfelder, Seite 122](#). Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar.
  - 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 **Neu 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 **Trainingsseiten > Neu hinzufügen > Karte**.

## Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 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 **Sonstiges**, um eine neue benutzerdefinierte Aktivität zu erstellen.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf einen Aktivitätstyp.
- 5 Wählen Sie einen Namen aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Namen ein.  
An duplizierte Aktivitätsnamen wird eine Zahl angehängt, z. B. „Radfahren(2)“.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie eine Option, um bestimmte Aktivitätseinstellungen anzupassen. Beispielsweise können Sie die Datenseiten oder Auto-Funktionen anpassen.
  - Wählen Sie **Fertig**, um die benutzerdefinierte Aktivität zu speichern und zu verwenden.
- 7 Wählen Sie **Ja**, 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 **MENU** gedrückt, wählen Sie **Aktivitäten und Apps** und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

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

**3D-Geschw.:** Berechnet die Geschwindigkeit anhand des Höhenunterschieds und der horizontal zurückgelegten Strecke.

**Farbgebung:** Richtet für jede Aktivität die Farbgebung ein, damit Sie erkennen können, welche Aktivität aktiv ist.

**Aktivität hinzufügen:** Ermöglicht es Ihnen, eine Multisport-Aktivität anzupassen.

**Alarmer:** Legt die Trainings- oder Navigationsalarmer für die Aktivität fest ([Aktivitätsalarmer, Seite 36](#)).

**Auto Anstieg:** Ermöglicht es der Uhr, automatisch mittels des integrierten Höhenmessers Höhenunterschiede zu erkennen ([Aktivieren der Funktion für den automatischen Anstieg, Seite 38](#)).

**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 LAP 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:** Ermöglicht es der Uhr, während des Schwimmbadschwimmens automatisch zu erkennen, wenn Sie sich erholen, und daraufhin ein Erholungsintervall zu erstellen ([Auto-Erholung, Seite 18](#)).

**Automatische Abfahrt:** Ermöglicht es der Uhr, automatisch mittels des integrierten Beschleunigungsmessers Abfahrten beim Skifahren oder Runs beim Windsurfen zu erkennen. Für die Windsurfen-Aktivität können Sie Geschwindigkeits- und Distanzschwellen zum automatischen Starten einer Abfahrt bzw. eines Runs festlegen.

**Auto-Seitenw.:** Legt fest, dass die Uhr bei laufendem Aktivitäten-Timer alle Aktivitätsdatenseiten automatisch durchblättert.

**Auto-Satz:** Legt fest, dass die Uhr bei laufendem Aktivitäten-Timer alle Aktivitätsdatenseiten automatisch durchblättert.

**Hintergrundfarbe:** Richtet für jede Aktivität eine schwarze oder weiße Hintergrundfarbe ein.

**Große Ziffern:** Ändert die Größe der Zahlen, die auf der Informationsseite für das Golfloch angezeigt werden ([Modus für große Zahlen, Seite 30](#)).

**Herzfrequenz senden:** Aktiviert das automatische Senden von Herzfrequenzdaten, wenn Sie die Aktivität starten ([Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 74](#)).

**ClimbPro:** Zeigt während der Navigation Seiten zum Planen und Überwachen von Anstiegen an ([Verwenden von ClimbPro, Seite 38](#)).

**Schlägerhinweis:** Zeigt nach jedem erkannten Golfschlag eine Aufforderung zur Eingabe des verwendeten Golfschlägers an, sodass die Schlägerstatistiken aufgezeichnet werden können ([Aufzeichnen von Statistiken, Seite 29](#)).

**Countdown-Start:** Aktiviert einen Countdown-Timer für Intervalle beim Schwimmbadschwimmen.

**Trainingsseiten:** Ermöglicht es Ihnen, für die Aktivität Datenseiten anzupassen und neue Datenseiten hinzuzufügen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 31](#)).

**Driver-Distanz:** Legt die durchschnittliche Distanz fest, die der Ball während des Golfspiels beim Drive zurücklegt.

**Routen bearbeiten:** Ermöglicht es Ihnen, während einer Kletteraktivität den Schwierigkeitsgrad der Route und den Status zu bearbeiten.

- Gewicht bearbeiten:** Ermöglicht es Ihnen, das während einer Krafttrainings- oder Cardioaktivität für einen Übungssatz verwendete Gewicht hinzuzufügen.
- Taschenlampen-Stroboskop:** Legt den LED-Taschenlampen-Stroboskopmodus, die Geschwindigkeit und die Farbe fest, die während der Aktivität verwendet werden.
- Distanz beim Golf:** Legt die Maßeinheiten fest, die während des Golfspiels verwendet werden.
- Bewertungsskala:** Legt das Bewertungssystem für die Bewertung der Schwierigkeit der Route für Kletteraktivitäten fest.
- Handicap-Scoring:** Aktiviert das Handicap-Scoring während des Golfspiels. Bei Auswahl von Lokales Handicap können Sie die Anzahl der Schläge eingeben, die vom Gesamtwert abgezogen werden sollen. Bei Auswahl von Index/Slope können Sie das Handicap und den Slope-Wert des Platzes eingeben, damit Ihr Platz-Handicap von der Uhr berechnet werden kann. Wenn Sie eine der Handicap-Scoring-Optionen aktivieren, können Sie den Handicap-Wert anpassen.
- Bahnnummer:** Legt die Bahnnummer für das Bahntraining fest.
- Rundentaste:** Aktiviert oder deaktiviert die LAP Taste zum Aufzeichnen einer Runde oder Erholungsphase während einer Aktivität.
- Gerät sperren:** Sperrt den Touchscreen und die Tasten bei Multisport-Aktivitäten, um eine versehentliche Tastenbetätigung und Touchscreen-Nutzung zu verhindern.
- Karte:** Legt die Anzeigepräferenzen für die Kartendatenseite für die Aktivität fest ([Aktivitäts-Karteneinstellungen, Seite 37](#)).
- 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.
- Geschwindigkeit (nautisch):** Legt fest, dass die Uhr nautische Einheiten oder die Maßeinheiten des Systems für die Geschwindigkeit verwendet.
- Nautische Einheiten:** Legt fest, dass die Uhr nautische Einheiten oder die Maßeinheiten des Systems für Geschwindigkeit und Distanz verwendet.
- Strafschläge:** Aktiviert beim Golfspielen die Strafschlagverfolgung ([Aufzeichnen von Statistiken, Seite 29](#)).
- PlaysLike:** Aktiviert beim Golfspiel die Funktion für die PlaysLike-Distanz, die Höhenunterschiede auf dem Golfplatz berücksichtigt. Dabei wird die angepasste Distanz bis zum Grün angezeigt ([Symbole für die PlaysLike Distanz, Seite 29](#)).
- 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 die Zeit bis zum Standby-Modus fest, um zu bestimmen, wie lange die Uhr im Trainingsmodus bleibt, beispielsweise wenn Sie auf den Beginn eines Wettkampfs 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 Akku-Laufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt wird.
- Aktivität aufzeichnen:** Aktiviert die Aufzeichnung von FIT-Aktivitätsdateien für Golfaktivitäten. In FIT-Dateien werden Fitnessinformationen aufgezeichnet, die für Garmin Connect angepasst sind.
- 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.
- Nach So.unt. aufz.:** Legt fest, dass die Uhr während einer Expedition nach Sonnenuntergang Trackpunkte aufzeichnet.
- VO2max aufzeichnen:** Aktiviert die VO2max-Aufzeichnung für Trailrun- und Ultralaufaktivitäten.
- Regatta Time:** Legt die Countdownzeit vor Beginn einer Regatta fest.
- Umbenennen:** Legt den Aktivitätsnamen fest.

- Wiederholung:** Aktiviert für Multisport-Aktivitäten die Option Wiederholung. Beispielsweise können Sie diese Option für Aktivitäten mit mehreren Wechseln verwenden, darunter SwimRuns.
- Werkseinstellungen:** Ermöglicht es Ihnen, die Aktivitätseinstellungen zurückzusetzen.
- Routenstatistiken:** Aktiviert die Aufzeichnung von Routenstatistiken für Indoor-Kletteraktivitäten.
- Routing:** Legt die Präferenzen zum Berechnen von Routen für die Aktivität fest ([Routeingeinstellungen, Seite 37](#)).
- Satelliten:** Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird ([Satelliteneinstellungen, Seite 39](#)).
- Scoring:** Aktiviert oder deaktiviert die automatische Scoreeingabe beim Start einer Runde. Bei Auswahl der Option Immer fragen erhalten Sie beim Beginnen einer Runde eine entsprechende Aufforderung.
- Scoring-Methode:** Legt während des Golfspiels für die Scoring-Methode die Option „Zählspiel“ oder „Stableford“ fest.
- Segmentalarmer:** Aktiviert Mitteilungen, die Sie auf Segmente in der Nähe hinweisen ([Segmente, Seite 44](#)).
- Selbsteinschätzung:** Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen ([Einschätzen von Aktivitäten, Seite 14](#)).
- SpeedPro:** Aktiviert erweiterte Geschwindigkeitsdaten für Runs bei Windsurfen-Aktivitäten.
- Statistiken verfolgen:** Aktiviert beim Golfspielen die Statistikverfolgung ([Aufzeichnen von Statistiken, Seite 29](#)).
- Schwimmstilerkennung:** Aktiviert die Schwimmstilerkennung für das Schwimmbadschwimmen.
- Aut. SwimRun-Sportwechsel:** Ermöglicht es Ihnen, automatisch zwischen dem Schwimmabschnitt und dem Laufabschnitt einer SwimRun-Multisportaktivität zu wechseln.
- Touchscreen:** Aktiviert oder deaktiviert den Touchscreen während einer Aktivität.
- Turniermodus:** Deaktiviert Funktionen, die bei offiziellen Turnieren nicht gestattet sind.
- Wechsel:** Aktiviert Wechsel für Multisport-Aktivitäten.
- Vibrationsalarmer:** Aktiviert Alarmer, die Sie während einer Atemübungsaktivität anweisen, ein- oder auszuatmen.
- Trainingsvideos:** Aktiviert animierte Trainingsanweisungen für eine Krafttrainings-, Cardio-, Yoga- oder Pilates-Aktivität. 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.
Benutzerdefiniert	Ereignis, wiederkehrend	Sie können eine vorhandene Nachricht auswählen oder eine eigene Nachricht erstellen und einen Alarmtyp auswählen.
Distanz	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 96</a> und <a href="#">Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 97</a> .
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Pacing	Wiederkehrend	Sie können eine Zielpace für das Schwimmen einrichten.
Einschalttaste	Bereich	Sie können einen hohen oder niedrigen Leistungsgrad einrichten.
Annäherung	Ereignis	Sie können einen Radius ausgehend von einer gespeicherten Position festlegen.
Laufen/Gehen	Wiederkehrend	Sie können in regelmäßigen Intervallen zeitgesteuerte Gehpausen einrichten.
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.

## Aktivitäts-Karteneinstellungen

Sie können die Darstellung der Kartendatenseite für jede Aktivität anpassen.

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

**Karten konfigurieren:** Blendet Daten von installierten Kartenprodukten ein oder aus.

**Kartendesign:** Richtet die Karte so ein, dass für Ihren Aktivitätstyp optimierte Daten angezeigt werden. Bei Auswahl der Option System werden die Voreinstellungen der Karteneinstellungen des Systems verwendet (*Kartendesigns, Seite 86*).

**Syst.einst. verw.:** Ermöglicht es der Uhr, die Voreinstellungen der Systemeinstellungen der Karte zu verwenden (*Karteneinstellungen, Seite 85*). Wenn diese Einstellung deaktiviert ist, können Sie die Karteneinstellungen für die Aktivität anpassen.

**Design wdhst.:** Ermöglicht es Ihnen, die Einstellungen des Standardkartendesigns oder Designs, die von der Uhr gelöscht wurden, wiederherzustellen.

## Routingeneinstellungen

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

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

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

**Aktivität:** Legt eine Aktivität für das Routing fest. Die Uhr berechnet Routen, die für die ausgewählte Aktivität optimiert sind.

**Routing nach Beliebtheit:** Berechnet Routen basierend auf den beliebtesten Strecken für Lauf- und Radfahrtrainings von Garmin Connect.

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

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

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

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

## Verwenden von ClimbPro

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

- 1 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 **ClimbPro > Status > Beim Navigieren**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Datenfeld**, um das auf der ClimbPro Seite angezeigte Datenfeld anzupassen.
  - Wählen Sie **Alarm**, um Alarme zu Beginn eines Anstiegs oder bei einer bestimmten Distanz zum Anstieg einzurichten.
  - Wählen Sie **Abstiege**, um Abstiege für Laufaktivitäten zu aktivieren oder zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Anstiegserkennung**, um die Anstiegsarten zu wählen, die bei Radfahraktivitäten erkannt werden.
- 7 Sehen Sie sich die Anstiege und Streckendetails der Strecke an ([Anzeigen oder Bearbeiten von Streckendetails](#), Seite 107).
- 8 Folgen Sie einer gespeicherten Strecke ([Navigieren zu einem Ziel](#), Seite 102).

## 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 Navigieren**.
- 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 [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.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 110*).

**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 Akku-Laufzeit 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.

**HINWEIS:** Nicht für alle Uhrmodelle verfügbar.

**UltraTrac:** Zeichnet Trackpunkte und Sensordaten seltener auf. Bei aktivierter UltraTrac Funktion wird die Akku-Laufzeit 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.

# Training

## 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 durchschnittliche Pace für die Abschnitte.

Das Gerät umfasst verschiedene vorinstallierte Trainings für mehrere Aktivitäten. Sie können Trainings mit Garmin Connect erstellen und finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings auswählen und auf das Gerät übertragen.

Die Planung von Trainings ist mit Garmin Connect möglich. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Gerät speichern.

## Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen von Trainings von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich (*Garmin Connect, Seite 93*).

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Öffnen Sie die Garmin Connect App.
  - Rufen Sie die Website [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) auf.
- 2 Wählen Sie **Training > 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.

## Starten eines Trainings

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Trainings**.
- 5 Wählen Sie ein Training.  
**HINWEIS:** In der Liste werden nur Trainings angezeigt, die mit der ausgewählten Aktivität kompatibel sind.
- 6 Wählen Sie **Anzeigen**, um eine Liste mit Trainingsabschnitten anzuzeigen (optional).  
**TIPP:** Drücken Sie während der Anzeige der Trainingsabschnitte die Taste **START**, um eine Animation der gewählten Übung anzuzeigen (sofern verfügbar).
- 7 Wählen Sie **Training starten**.
- 8 Drücken Sie **START**, 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.

## Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags

Damit das Gerät ein tägliches Training vorschlagen kann, benötigen Sie Daten zu Trainingszustand und VO2max (*Trainingszustand, Seite 63*).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign **START**.
- 2 Wählen Sie **Laufen** oder **Radfahren**.  
Der tägliche Trainingsvorschlag wird angezeigt.
- 3 Wählen Sie **START** 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 deakt.**, um zukünftige Trainingsbenachrichtigungen zu deaktivieren.

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

## Anpassen von Intervalltrainings

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Intervalle > Strukturierte Wiederholungen > Bearbeiten**.
- 5 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 **Wiederholung**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
  - Wählen Sie **Warm up > Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
  - Wählen Sie **Auslaufen > Ein**, um dem Training ein offenes Auslaufprogramm hinzuzufügen.
- 6 Drücken Sie **BACK**.

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



## Starten eines Intervalltrainings

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Intervalle**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Offene Wiederholungen**, um Intervalle und Erholungspausen manuell durch Drücken von **LAP** 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 **Ja**, um vor dem Training ein Warm up einzufügen.
- 7 Drücken Sie **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 8 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, drücken Sie die Taste **LAP**, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 9 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 10 Drücken Sie jederzeit die Taste **LAP**, 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.

## Durchführen eines Schwimmbadtrainings

Das Gerät kann Sie beim Durchführen mehrerer Abschnitte eines Schwimmtrainings unterstützen. Das Erstellen und Senden von Schwimmbadtrainings ähnelt dem Vorgang beim [Trainings, Seite 39](#) und [Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 39](#).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Option **START > Schwimmbad > Optionen > Training**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Trainings**, um aus Garmin Connect heruntergeladene Trainings zu absolvieren.
  - Wählen Sie **Trainingskalender**, um die geplanten Trainings zu absolvieren oder anzuzeigen.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Aufzeichnen eines Critical Swim Speed-Tests

Der CSS-Wert (Critical Swim Speed) ist das Ergebnis eines Zeitschwimmtests. Die CSS ist die theoretische Geschwindigkeit, die Sie fortwährend beibehalten können, ohne zu ermüden. Verwenden Sie die CSS, um die richtige Trainingspace zu ermitteln und Ihre Fortschritte zu überwachen.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Schwimmbad**.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Critical Swim Speed > CSS-Test durchführen**.
- 5 Drücken Sie **DOWN**, um eine Vorschau der Trainingsabschnitte anzuzeigen.
- 6 Wählen Sie **OK**.
- 7 Drücken Sie die Taste **START**.
- 8 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

## Bearbeiten des Ergebnisses für die Critical Swim Speed

Sie können manuell eine neue Zeit für den CSS-Wert bearbeiten oder eingeben.



- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Schwimmbad**.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Critical Swim Speed > Critical Swim Speed**.
- 5 Geben Sie die Minuten ein.
- 6 Geben Sie die Sekunden ein.

## 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 93*) und die quatix Uhr mit einem kompatiblen Telefon koppeln.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Training > 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.

## Adaptive Trainingspläne

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




## 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 Pceanstrengung basierend auf Höhenunterschieden zu optimieren.

Sie können mit der Garmin Connect App einen PacePro Plan erstellen. Zeigen Sie eine Vorschau der Teilstrecken 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 93*).

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

## Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr

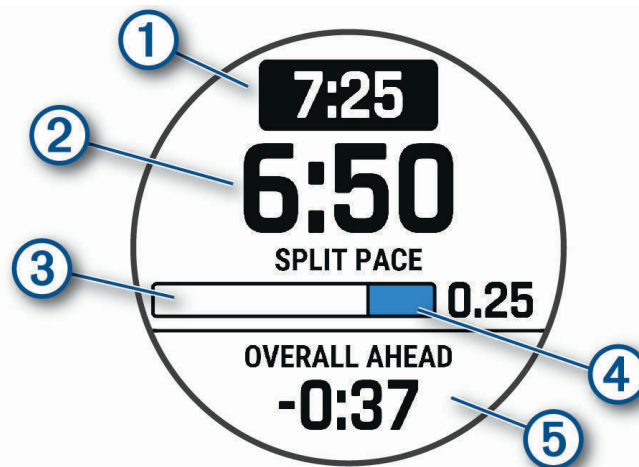
Zum Erstellen von PacePro Plänen auf der Uhr müssen Sie zunächst eine Strecke erstellen (*Erstellen und Folgen von Strecken auf dem Gerät, Seite 105*).

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Strecken**.
- 5 Wählen Sie eine Strecke.
- 6 Wählen Sie **PacePro > Neu erstellen**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Zielpace**, und geben Sie die Zielpace ein.
  - Wählen Sie **Zielzeit**, und geben Sie die Zielzeit ein.Die Uhr zeigt Ihr benutzerdefiniertes Paceband an.
- 8 Drücken Sie die Taste **START**.
- 9 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Plan annehmen**, um den Plan zu starten.
  - Wählen Sie **Splits anzeigen**, um die Splits anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Entfernen**, um den Plan zu verwerfen.

## Starten von PacePro Plänen

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

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 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 **START**.
- 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 **Ja**, um die Streckennavigation zu aktivieren.
- 9 Drücken Sie **START**, 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 > Ja**, um den PacePro Plan zu stoppen. Der Aktivitäten-Timer läuft weiter.

## Segmente

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

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

## Strava™ Segmente

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

Wenn Sie Strava Mitglied werden möchten, rufen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto das Segmentemenü auf. Weitere Informationen finden Sie unter [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

### Anzeigen von Segmentdetails

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Segmente**.
- 5 Wählen Sie ein Segment.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Wettkampfzeiten**, um die Zeit und die Durchschnittsgeschwindigkeit bzw. -pace für den Segmentbesten anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Karte**, um das Segment auf der Karte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil des Segments anzuzeigen.

### Abfahren eines Segments

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

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Absolvieren Sie ein Lauf- oder Radtraining.  
Wenn Sie sich einem Segment nähern, wird eine Meldung angezeigt, und Sie können gegen das Segment antreten.
- 4 Beginnen Sie jetzt, das Segment abzufahren.  
Nach Abschluss des Segments wird eine Meldung angezeigt.

### Einrichten eines Segments zur automatischen Anpassung

Das Gerät kann die angestrebte Wettkampfzeit eines Segments automatisch basierend auf Ihrer Leistung während des Segments anpassen.

**HINWEIS:** Diese Einstellung ist standardmäßig für alle Segmente aktiviert.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Segmente > Auto-Leistung**.

## 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 **Trainingsseiten > Neu 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 13](#)).
- 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 **START**.
- 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 **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

**TIPP:** Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Ziel abbrechen > Ja**, um das Trainingsziel abzurechnen.

## 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 **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Gegen Akt. 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 **START**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 8 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste **STOP** und wählen Sie **Speichern**.

## 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 frühere Aktivitäten, die auf der Uhr gespeichert wurden.

Eine Protokollübersicht auf der Uhr ermöglicht den schnellen Zugriff auf die Aktivitätsdaten ([Übersichten, Seite 51](#)).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Aktivitäten**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Drücken Sie die Taste **START**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alle Statistiken**, um zusätzliche Informationen zur Aktivität anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Training Effect**, um die Wirkung der Aktivität auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness zu sehen ([Informationen zum Training Effect, Seite 66](#)).
  - Wählen Sie **Herzfrequenz**, um Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen anzuzeigen ([Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen, Seite 48](#)).
  - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Abfahrten**, um eine Abfahrt beim Ski- oder Snowboardfahren auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Abfahrten anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Sätze**, um einen Übungssatz auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Sätzen anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Karte**, um die Aktivität auf einer Karte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil für die Aktivität anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Löschen**, um die gewählte Aktivität zu löschen.

## 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.

## Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen

Sehen Sie sich Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen an, um die Intensität Ihres Trainings anzupassen.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Aktivitäten**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie **Herzfrequenz**.

## Persönliche Rekorde

Wenn Sie eine Aktivität abschließen, werden auf dem Gerät neue persönliche Rekorde angezeigt, die Sie während der Aktivität aufgestellt haben. Zu den persönlichen Rekorden zählen u. a. die schnellste Zeit mehrerer normaler Wettkampfdistanzen 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 > Ja**.

**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 > Ja**, um einen Rekord zu löschen.
  - Wählen Sie **Alle Rekorde löschen > Ja**, 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.

## 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.

## 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

Damit Sie ein Connect IQ Displaydesign aktivieren können, müssen Sie zunächst ein Design aus dem Connect IQ Shop installieren (*Connect IQ Funktionen, Seite 94*).

Sie können die Informationen und die Darstellung des Displaydesigns anpassen oder ein installiertes Connect IQ Design aktivieren.

- 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 hinzufügen**, um ein benutzerdefiniertes digitales oder analoges Displaydesign zu erstellen.
- 5 Drücken Sie die Taste **START**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Anwenden**, um das Displaydesign zu aktivieren.
  - Wählen Sie **Zifferblatt**, um die Ziffernart des analogen Displaydesigns 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.
  - Wählen Sie **Daten**, um die auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
  - Wählen Sie **Farbgebung**, um eine Farbgebung für das Displaydesign hinzuzufügen oder zu ändern.
  - Wählen Sie **Datenfarbe**, um die Farbe der auf dem Displaydesign angezeigten Daten zu ändern.
  - Wählen Sie **Hintergrundfarbe**, um die Hintergrundfarbe zu ändern.
  - Wählen Sie **Löschen**, um das Displaydesign zu entfernen.

## Übersichten

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern (*Anzeigen der Übersichtsschleife, Seite 53*). Für einige Übersichten ist eine Bluetooth® Verbindung mit einem kompatiblen Telefon erforderlich. Einige Übersichten werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Übersichtsschleife manuell hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 53*).

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 ( <i>Hinzufügen alternativer Zeitzonen, Seite 4</i> ).
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 ( <i>Body Battery, Seite 53</i> ).
Kalender	Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Telefons 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 quatix 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.
Golf	Zeigt Golfwerte und -statistiken für die letzte Runde an.
Gesundheitsstatistiken	Zeigt eine dynamische Übersicht Ihrer aktuellen Gesundheitsstatistiken an. Die Messwerte umfassen Herzfrequenz, Body Battery Reserven, Stress und mehr.
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.
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 das gekoppelte inReach Gerät zu senden ( <i>Verwenden der inReach Fernbedienung, Seite 82</i> ).
Letzte Aktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.

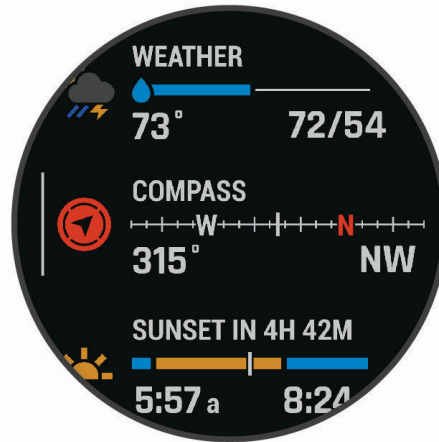
Name	Beschreibung
Letzte Tour Letztes Lauftraining Letztes Schwimmtraining	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität und ein Protokoll der angegebenen Sportart an.
Musikfunktionen	Bietet Music-Player-Funktionen für das Telefon oder die Musik auf der Uhr.
Mein Tag	Zeigt eine dynamische Übersicht der Aktivitäten des aktuellen Tags an. Als Messwerte werden Aktivitäten mit Zeitangabe, Intensitätsminuten, hochgestiegene Stockwerke, die Schrittzahl, der Kalorienverbrauch und mehr angezeigt.
Benachrichtigungen	Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Telefons auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin ( <a href="#">Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 90</a> ).
Leistung	Zeigt Leistungsmesswerte an, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen ( <a href="#">Leistungsmesswerte, Seite 54</a> ).
Pulsoximeter	Ermöglicht es Ihnen, eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen ( <a href="#">Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 76</a> ). Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird keine Messung aufgezeichnet.
Atmung	Die aktuelle Atemfrequenz in Atemzügen pro Minuten und der Durchschnitt für sieben Tage. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft.
Solarintensität	Zeigt eine Grafik der Intensität der Solarladung für die letzten 6 Stunden an sowie den Durchschnitt der vorherigen Woche.
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.
Trainingszustand	Zeigt den aktuellen Trainingszustand und die aktuelle Trainingsbelastung an, die Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung bietet ( <a href="#">Trainingszustand, Seite 63</a> ).
VIRB® Steuerungen	Bietet Bedienelemente für die Kamera, wenn ein VIRB Gerät mit der quatix Uhr gekoppelt ist ( <a href="#">VIRB Fernbedienung, Seite 82</a> ).
Wetter	Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.
Xero® Gerät	Zeigt Laserpositionsinformationen an, wenn ein kompatibles Xero Gerät mit der quatix Uhr gekoppelt ist ( <a href="#">Xero Laserpositionseinstellungen, Seite 83</a> ).

## 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.



**TIPP:** Sie können zum Durchblättern auch über das Display streichen oder auf das Display tippen, um Optionen auszuwählen.

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

### 3 Wählen Sie eine Option:

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


## Anpassen der Übersichtsschleife

Sie können die Reihenfolge der Übersichten in der Schleife ändern, Übersichten entfernen und neue Übersichten hinzufügen.

### 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 der Übersicht in der Schleife zu ändern.
- Wählen Sie eine Übersicht und anschließend , um die Übersicht aus der Schleife zu entfernen.
- Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine Übersicht, um die Übersicht der Schleife hinzuzufügen.

## Body Battery

Die Uhr analysiert die Daten zu Herzfrequenzvariabilität, Stresslevel, Schlafqualität und Aktivität, um Ihre gesamten Body Battery Reserven zu ermitteln. Ähnlich wie eine Tankanzeige im Auto werden damit Ihre verfügbaren Energiereserven dargestellt. Die Body Battery Reserven werden auf einer Skala von 0 bis 100 angegeben. Dabei stehen 0 bis 25 für niedrige Energiereserven, 26 bis 50 für mittlere Energiereserven, 51 bis 75 für hohe Energiereserven und 76 bis 100 für sehr 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 54*).

## 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 55*).

**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 57*).

**HFV-Stresstest:** Zum Durchführen des HFV-Stresstests (Herzfrequenzvariabilität) ist ein Garmin Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Die Uhr zeichnet Ihre Herzfrequenzvariabilität auf, während Sie 3 Minuten lang still stehen. Der Wert gibt Auskunft über Ihre Gesamtbelastung. Er reicht von 1 bis 100. Ein niedrigerer Wert kennzeichnet eine geringere Belastung (*Herzfrequenzvariabilität und Stresslevel, Seite 57*).

**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 58*).

**Leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP):** Die Uhr verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre FTP zu berechnen. Zum Erhalten einer genaueren Einstufung können Sie einen Test durchführen (*FTP-Berechnung, Seite 59*).

**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 60*).



**Stamina:** Die Uhr verwendet die VO2max-Berechnung und die Herzfrequenz, um eine Echtzeit-Staminaberechnung durchzuführen. Sie kann als Datenseite hinzugefügt werden, sodass Sie während der Aktivität die potenzielle und die verbleibende Stamina anzeigen können (*Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit, Seite 62*).

## Informationen zur VO2max-Berechnung

Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Einfach ausgedrückt ist die VO2max ein Gradmesser der Ausdauerleistungsfähigkeit und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen. Zum Anzeigen der VO2max-Berechnung ist für das quatix Gerät die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Das Gerät 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 dem Gerät wird die VO2max-Berechnung als Zahl, Beschreibung und als Position in der farbigen Anzeige dargestellt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie weitere Details zur VO2max-Berechnung anzeigen, z. B. die Einstufung des Werts angesichts von Alter und Geschlecht.



 Lila	Überragend
 Blau	Ausgezeichnet
 Grün	Gut
 Orange	Ausreichend
 Rot	Schlecht

VO2max-Daten werden von Firstbeat Analytics bereitgestellt. VO2max-Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (*VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 137*) 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 dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 80*).

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 95*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 96*). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich das Gerät 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 33*).

- 1 Laufen Sie mindestens 10 Minuten im Freien.
- 2 Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.
- 3 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Leistungswerte zu durchblättern.

**TIPP:** Wählen Sie START, um zusätzliche Informationen anzuzeigen.

## 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 dem quatix Gerät gekoppelt sein (*Koppeln von Funksensoren, Seite 80*). Wenn Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, müssen Sie ihn anlegen und mit dem Gerät koppeln.

Sie erhalten die genauesten Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 95*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 96*). Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich das Gerät jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst.

- 1 Fahren Sie mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
- 2 Wählen Sie anschließend **Speichern**.
- 3 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Leistungswerte zu durchblättern.

**TIPP:** Wählen Sie START, um zusätzliche Informationen anzuzeigen.



## Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 95*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 96*).

Die Uhr ermittelt anhand der VO2max-Berechnung (*Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 55*) und des Trainingsprotokolls eine angestrebte Wettkampfzeit. Die Uhr analysiert die Trainingsdaten von mehreren Wochen, um die Wettkampfzeitprognosen zu optimieren.

**TIPP:** Falls Sie über mehrere Garmin Geräte verfügen, können Sie die Physio TrueUp™ Funktion aktivieren, die es der Uhr ermöglicht, Aktivitäten, Protokolle und Daten von anderen Geräte zu synchronisieren (*Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten, Seite 113*).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Leistungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**, um Übersichtsdetails anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um eine Wettkampfprognose anzuzeigen.



- 4 Drücken Sie **START**, 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.

## Herzfrequenzvariabilität und Stresslevel

Der Stresslevel ist das Ergebnis eines dreiminütigen Tests, bei dem Sie still stehen. Dabei analysiert das quatix Gerät die Herzfrequenzvariabilität, um Ihre Gesamtbelastung zu ermitteln. Training, Schlaf, Ernährung und der Stress des täglichen Lebens wirken sich auf die Leistung eines Läufers aus. Der Stresslevel wird auf einer Skala von 1 bis 100 angegeben. Dabei steht 1 für eine sehr geringe Belastung, und 100 steht für eine sehr hohe Belastung. Wenn Sie Ihren Stresslevel kennen, können Sie entscheiden, ob Ihr Körper für ein hartes Training bereit ist oder Yoga vorzuziehen wäre.

## Anzeigen der Herzfrequenzvariabilität und des Stresslevels

Für diese Funktion ist ein Garmin Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Zum Anzeigen des Herzfrequenzvariabilität-Stresslevels müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 80*).

**TIPP:** Garmin empfiehlt, dass Sie den Stresslevel täglich etwa zur selben Zeit und unter denselben Bedingungen messen.

- 1 Drücken Sie bei Bedarf die Taste **START**, und wählen Sie **Hinzufügen > HFV-Stress**, um der Apps-Liste die Stress-App hinzuzufügen.
- 2 Wählen Sie **Ja**, um die App der Liste der Favoriten hinzuzufügen.
- 3 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**, wählen Sie **HFV-Stress**, und drücken Sie **START**.
- 4 Bleiben Sie 3 Minuten lang entspannt still stehen.

## 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 VO<sub>2</sub>max.

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 VO<sub>2</sub>max-Berechnung und Ihre Leistungsfähigkeit beim Laufen oder Radfahren ermitteln kann ([Informationen zur VO<sub>2</sub>max-Berechnung, Seite 55](#)).

## 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 31](#)).
- 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 80](#)) und die VO2max-Berechnung abrufen ([Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren, Seite 56](#)).

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 **START**, um 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 farbigen Anzeige angegeben.

 Lila	Überragend
 Blau	Ausgezeichnet
 Grün	Gut
 Orange	Ausreichend
 Rot	Untrainiert

Weitere Informationen finden Sie im Anhang ([FTP-Einstufungen, Seite 138](#)).

**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.

## Durchführen eines FTP-Tests

Zum Durchführen eines Tests zum Ermitteln der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt und einen Leistungsmesser mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 80](#)) und die VO2max-Berechnung abrufen ([Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren, Seite 56](#)).

**HINWEIS:** Der FTP-Test ist ein anstrengendes Training, das ca. 30 Minuten dauert. Wählen Sie eine geeignete und möglichst flache Strecke, auf der Sie ähnlich wie bei einem Zeitlauf mit gleichmäßig steigender Anstrengung fahren können.

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

2 Wählen Sie eine Radfahraktivität.

3 Halten Sie **MENU** gedrückt.

4 Wählen Sie **Training > FTP-Test**.

5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Wenn Sie mit dem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die Dauer des Abschnitts, die Zielvorgabe und die aktuellen Leistungsdaten an. Nach Abschluss des Tests wird eine Meldung angezeigt.

6 Beenden Sie nach Abschluss des Tests das Ausfahren, stoppen Sie den Timer, und speichern Sie die Aktivität.

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

7 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Annehmen**, um die neue FTP zu speichern.
- Wählen Sie **Ablehnen**, um die aktuelle FTP beizubehalten.

## Laktatschwelle

Die Laktatschwelle ist die Trainingsintensität, bei der Laktat (Milchsäure) in den Blutkreislauf abgegeben wird. Beim Laufen entspricht dies der geschätzten Anstrengung oder Pace. 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 Pace eines 10-Kilometer-Laufs 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 96](#)). Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen.

## Durchführen eines Tests zum Ermitteln der Laktatschwelle

Für diese Funktion ist ein Garmin Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Damit Sie den Test durchführen können, müssen Sie einen Herzfrequenzsensor anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 80).

Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen und die VO2max-Berechnung, um die Laktatschwelle zu berechnen. Das Gerät erkennt automatisch die Laktatschwelle, wenn bei Lauftrainings mit gleichmäßiger, hoher Intensität die Herzfrequenz gemessen wird.

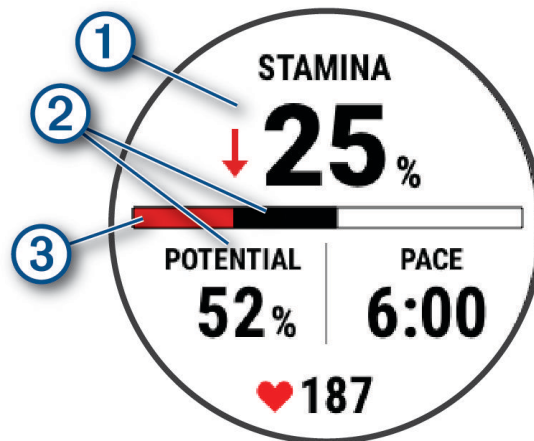
**TIPP:** Sie müssen einige Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenz-Brustgurt absolvieren, damit das Gerät eine genaue maximale Herzfrequenz und eine VO2max-Berechnung ermitteln kann. Falls bei der Berechnung der Laktatschwelle Probleme auftreten, geben Sie manuell einen niedrigeren Wert für die maximale Herzfrequenz ein.

- 1 Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.  
Zum Abschließen des Tests muss das GPS aktiviert sein.
- 3 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Training > Laktatschwellentest**.
- 5 Starten Sie den Timer, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.  
Nachdem Sie losgelaufen sind, zeigt das Gerät die Dauer des Abschnitts, die Zielvorgabe und die aktuelle Herzfrequenz an. Nach Abschluss des Tests wird eine Meldung angezeigt.
- 6 Stoppen Sie nach Abschluss des Tests den Timer, und speichern Sie die Aktivität.  
Wenn die Laktatschwelle zum ersten Mal berechnet wurde, werden Sie vom Gerät aufgefordert, die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf der Laktatschwellen-Herzfrequenz zu aktualisieren. Bei jeder weiteren Laktatschwellenberechnung werden Sie vom Gerät aufgefordert, die Berechnung anzunehmen oder abzulehnen.

## Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit

Die Uhr kann basierend auf Herzfrequenzdaten und der VO2max-Berechnung eine Echtzeit-Staminaberechnung durchführen ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 55](#)).

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten und Apps**.
- 3 Wählen Sie eine Lauf- oder Radfahraktivität.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Trainingsseiten > Neu hinzufügen > Stamina**.
- 6 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Position der Datenseite zu ändern (optional).
- 7 Drücken Sie **START**, um das primäre Staminadatenfeld zu bearbeiten (optional).
- 8 Starten Sie die Aktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 13](#)).
- 9 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Datenseite zu durchblättern.



① Primäres Staminadatenfeld. Zeigt den aktuellen Staminaprozentsatz, die verbleibende Distanz oder die verbleibende Zeit an.

② Potenzielle Stamina.

Tatsächliche Stamina.

- ③
- Rot: Stamina nimmt ab.
  - Orange: Stamina bleibt gleich.
  - Grün: Stamina wird wieder aufgebaut.

## Trainingszustand

Bei den Messwerten handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten 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.

**Trainingszustand:** Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihre Kondition und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der Trainingsbelastung und der VO2max 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 55](#)). 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 ([Akklimationierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe, Seite 64](#)).

**Trainingsbelastung:** Die Trainingsbelastung ist die Summe der Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten 7 Tage. Die EPOC gibt an, wie viel Energie der Körper erfordert, um sich nach dem Training zu erholen ([Trainingsbelastung, Seite 65](#)).

**Trainingsbelastungsfokus:** Die Uhr analysiert die Trainingsbelastung und stuft sie basierend auf der Intensität und der Struktur der einzelnen aufgezeichneten Aktivitäten in verschiedene Kategorien ein. Der Trainingsbelastungsfokus umfasst die pro Kategorie angesammelte Gesamtbelastung sowie den Fokus des Trainings. Die Uhr zeigt die Belastungsverteilung der letzten 4 Wochen an ([Trainingsbelastungsfokus, Seite 65](#)).

**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 66](#)).

## Trainingszustandslevel

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

**Höchstform:** In Höchstform sind Sie 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.

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

**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.

**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.

**Unproduktiv:** Ihre Trainingsbelastung ist gut, allerdings verschlechtert sich Ihr Fitnesslevel. Eventuell erholt sich Ihr Körper nur schwer. Achten Sie auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand, einschließlich Stress, Ernährung und Erholung.

**Formverlust:** Zum Formverlust kommt es, wenn Sie mindestens eine Woche lang deutlich weniger als normal trainieren und sich dies auf Ihren Fitnesslevel auswirkt. Versuchen Sie, die Trainingsbelastung zu erhöhen, um Verbesserungen festzustellen.

**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.

**Kein Zustand:** Das Gerät benötigt ein Trainingsprotokoll von einer oder zwei Wochen, darunter Aktivitäten mit VO2max-Berechnungen vom Laufen oder Radfahren, um den Trainingszustand zu ermitteln.

## Tipps zum Abrufen des Trainingszustands

Die Funktion für den Trainingszustand ist von aktualisierten Bewertungen Ihres Fitnesslevels abhängig, darunter mindestens zwei VO2max-Berechnungen pro Woche. Die VO2max-Berechnung wird nach Lauftrainings im Freien oder Radfahrtrainings mit Leistungsmesser aktualisiert, wenn bei diesen Aktivitäten die Herzfrequenz mehrere Minuten lang mindestens 70 % der maximalen Herzfrequenz erreichte. Bei Indoor-Laufaktivitäten erfolgt keine VO2max-Berechnung, damit der Fitnessleveltrend weiterhin genau bleibt. Sie können die VO2max-Aufzeichnung für Ultralauft- und Trailrun-Aktivitäten deaktivieren, wenn sich diese Art von Laufaktivitäten nicht auf die VO2max auswirken soll ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 33](#)).

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

- Führen Sie mindestens zweimal 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 das Gerät eine Woche lang verwendet haben, sollte der Trainingszustand verfügbar sein.

- Zeichnen Sie alle Fitnessaktivitäten auf diesem Gerät auf, oder aktivieren Sie die Physio TrueUp Funktion, damit sich das Gerät an Ihre Leistung anpassen kann ([Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten, Seite 113](#)).

## Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe

Umweltfaktoren wie hohe Temperaturen und große Höhen wirken sich auf das Training und die Leistung aus. Beispielsweise kann sich das Höhentraining positiv auf Ihre Fitness auswirken, allerdings kann es vorübergehend zu einer Abnahme der VO2max kommen, während Sie sich in großen Höhen befinden. Die quatix 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.



## Trainingsbelastung

Die Trainingsbelastung ist ein Messwert des Trainingsvolumens der vergangenen sieben Tage. Sie ist die Summe der Messung der Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten sieben Tage. Die Anzeige gibt an, ob Ihre aktuelle Belastung niedrig, hoch oder innerhalb des optimalen Bereichs ist, um Ihren Fitnesslevel beizubehalten oder zu verbessern. Der optimale Bereich wird basierend auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll ermittelt. Der Bereich ändert sich, wenn sich Ihre Trainingszeit und -intensität erhöhen oder verringern.

## Trainingsbelastungsfokus

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

**Unter Zielen:** Die Trainingsbelastung liegt in allen Intensitätskategorien unter der optimalen Belastung. Versuchen Sie, die Dauer oder Frequenz der Trainings zu erhöhen.

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

**Hoch aerob zu gering:** Versuchen Sie, mehr Aktivitäten mit hoher aerober Beanspruchung in das Training aufzunehmen, um langfristig die Laktatschwelle und die VO<sub>2</sub>max zu verbessern.

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

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

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

**Hoch aerober Fokus:** Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus hoch aeroben Aktivitäten zusammen. Diese Aktivitäten helfen dabei, die Laktatschwelle, die VO<sub>2</sub>max und die Ausdauer zu verbessern.

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

**Über Zielen:** Die Trainingsbelastung liegt über der optimalen Belastung. Sie sollten evtl. die Dauer und Häufigkeit der Trainings reduzieren.

## Informationen zum Training Effect

Mit dem Training Effect wird die Wirkung von Aktivitäten auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness gemessen. Der Training Effect erhöht sich über die Dauer der Aktivität. Während einer Aktivität steigt der Training Effect-Wert an. Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils und des Trainingsprotokolls, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet. Es gibt sieben unterschiedliche Training Effect-Bezeichnungen zum Beschreiben des Hauptnutzens der Aktivität. Jede Bezeichnung ist farbcodiert und entspricht dem Trainingsbelastungsfokus (*Trainingsbelastungsfokus, Seite 65*). 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 s) wirken sich positiv auf Ihren aeroben Stoffwechsel aus und führen zu einem besseren aeroben Training Effect.

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

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

Training Effect	Aerober Nutzen	Anaerober Nutzen
0,0 bis 0,9	Kein Nutzen.	Kein Nutzen.
1,0 bis 1,9	Geringer Nutzen.	Geringer Nutzen.
2,0 bis 2,9	Dient zum Aufrechterhalten der aeroben Fitness.	Dient zum Aufrechterhalten der anaeroben Fitness.
3,0 bis 3,9	Wirkt sich auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich auf die anaerobe Fitness aus.
4,0 bis 4,9	Wirkt sich bedeutend auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich bedeutend auf die anaerobe Fitness aus.
5,0	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.

Die Training Effect-Technologie wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt. Weitere Informationen finden Sie unter [www.firstbeat.com](http://www.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.

## 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 zwei VO2max-Berechnungen erhalten ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 55](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option, wenn Sie den Trainingszustand unterbrechen möchten:
  - Halten Sie in der Trainingszustandsübersicht die Taste **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 die Taste **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.














## 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 69).

Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **LIGHT** gedrückt.



Symbol	Name	Beschreibung
	Wecker	Wählen Sie die Option, um einen Alarm hinzuzufügen oder zu bearbeiten ( <i>Einstellen eines Alarms</i> , Seite 2).
	Höhenmesser	Wählen Sie die Option, um die Höhenmesserseite zu öffnen.
	ALT. ZEITZONEN	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzuzeigen ( <i>Hinzufügen alternativer Zeitzonen</i> , Seite 4).
	Hilfe	Wählen Sie die Option, um eine Notfallhilfeanfrage zu senden ( <i>Anfordern von Hilfe</i> , Seite 99).
	Barometer	Wählen Sie die Option, um die Barometerseite zu öffnen.
	Energie sparmodus	Wählen Sie die Option, um den Energiesparmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren ( <i>Anpassen des Energiesparmodus</i> , Seite 109).
	Helligkeit	Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen ( <i>Ändern der Displayeinstellungen</i> , Seite 112).
	Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um die Herzfrequenzübertragung an ein gekoppeltes Gerät zu aktivieren ( <i>Senden von Herzfrequenzdaten</i> , Seite 74).
	Kompass	Wählen Sie die Option, um die Kompassseite zu öffnen.
	DND	Wählen Sie die Option, um den DND-Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren 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 Telefon auszugeben, wenn es sich in Bluetooth Reichweite befindet. Die Bluetooth Signalstärke wird auf dem Display der quatix Uhr angezeigt und nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.

Symbol	Name	Beschreibung
	Taschenlampe	Wählen Sie die Option, um das Display einzuschalten und die Uhr als Taschenlampe zu verwenden. Auf der quatix 7X Solar Uhr schaltet sich die LED-Taschenlampe ein.
	Gerät sperren	Wählen Sie die Option, um die Tasten und den Touchscreen zu sperren und auf diese Weise eine versehentliche Tastenbetätigung und Displaynutzung zu verhindern.
	Musikfunktionen	Wählen Sie die Option, um die Musikwiedergabe auf der Uhr oder dem Telefon zu steuern.
	Telefon	Wählen Sie die Option, um die Bluetooth Technologie und die Verbindung mit dem gekoppelten Telefon zu aktivieren oder zu deaktivieren.
	Ausschalten	Wählen Sie die Option, um die Uhr auszuschalten.
	Position speichern	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Position zu speichern, um später dorthin zurück zu navigieren.
	Schlafmodus	Wählen Sie die Option, um den Schlafmodus ( <a href="#">Anpassen des Ruhezustands, Seite 112</a> ) zu aktivieren oder zu deaktivieren.
	STOPPUHR	Wählen Sie die Option, um die Stoppuhr zu starten ( <a href="#">Verwenden der Stoppuhr, Seite 4</a> ).
	Synchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit dem gekoppelten Telefon zu synchronisieren.
	TIMER	Wählen Sie die Option, um einen Countdown-Timer einzurichten ( <a href="#">Starten des Countdown-Timers, Seite 3</a> ).
	Uhrzeitsynchron.	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit der Uhrzeit des Telefons oder unter Verwendung von Satelliten zu synchronisieren.
	Touchscreen	Wählen Sie die Option, um die Touchscreen-Steuerungen zu aktivieren oder zu deaktivieren.
	Brieftasche	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay Brieftasche zu öffnen und mit der Uhr für Einkäufe zu bezahlen ( <a href="#">Garmin Pay, Seite 70</a> ).

## Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü die Optionen des Kurzbefehlmensüs hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern ([Steuerungen, Seite 68](#)).

- Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- Wählen Sie **Darstellung > Steuerungen**.
- Wählen Sie einen Kurzbefehl, den Sie anpassen möchten.
- 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.
- Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neu hinzufügen**, um dem Steuerungsmenü einen weiteren Kurzbefehl hinzuzufügen.


## Verwenden der LED-Taschenlampe

### **WARNUNG**

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

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur auf quatix 7X Solar Modellen verfügbar.

Die Verwendung der Taschenlampe kann die Akku-Betriebszeit verringern. Sie können die Helligkeit reduzieren, um die Akku-Laufzeit zu verlängern.

- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Drücken Sie bei Bedarf die Taste **START**, um die Taschenlampe einzuschalten.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Drücken Sie **UP** oder **DOWN**, um die Helligkeit oder die Farbe der Taschenlampe anzupassen.  
**TIPP:** Drücken Sie zweimal schnell die Taste **LIGHT**, um die Taschenlampe zukünftig mit dieser Einstellung einzuschalten.
  - Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie **Stroboskop**, anschließend einen Modus und schließlich **START**, um die Taschenlampe so zu programmieren, dass sie in einem ausgewählten Muster blinkt.
  - Halten Sie **MENU** gedrückt, wählen Sie **Notrufmuster** und drücken Sie **START**, um die Notfallkontakt-Informationen anzuzeigen und die Taschenlampe so zu programmieren, dass sie in einem Notrufmuster blinkt.

**HINWEIS:** Die Notfallkontakt-Informationen werden nur angezeigt, wenn sie in der Garmin Connect App eingerichtet wurden.


## Verwenden der Taschenlampenseite

### **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.

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nur für quatix 7 Modelle verfügbar.

Die Verwendung der Taschenlampe kann die Akku-Betriebszeit verringern. Sie können die Helligkeit reduzieren, um die Akku-Laufzeit zu verlängern.



- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um den Taschenlampenmodus zu ändern.
- 4 Drücken Sie **LIGHT**, um die Helligkeit anzupassen.

## Garmin Pay

Verwenden Sie die Garmin Pay Funktion, um die Uhr in teilnehmenden Geschäften mit Kredit- oder Debitkarten von teilnehmenden Finanzinstituten zum Bezahlen von Einkäufen zu verwenden.

### Einrichten der Garmin Pay Brieftasche

Sie können der Garmin Pay Brieftasche 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  oder .
- 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 in teilnehmenden Geschäften für Einkäufe bezahlen.

1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt.

2 Wählen Sie .

3 Geben Sie den vierstelligen Kenncode ein.

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

Die zuletzt verwendete Zahlungskarte wird angezeigt.

4 Falls Sie der Garmin Pay Brieftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, streichen Sie über das Display, um zu einer anderen Karte zu wechseln (optional).

5 Falls Sie der Garmin Pay Brieftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, wählen Sie **DOWN**, um zu einer anderen Karte zu wechseln (optional).

6 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.

7 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Kartenlesegerät, um die Transaktion abzuschließen.

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

## Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche

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

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

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  oder .

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 das quatix Gerät 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 quatix Uhr zurücksetzen, einen neuen Kenncode erstellen und die Karteninformationen erneut eingeben.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App auf der Seite für das quatix Gerät die Option **Garmin Pay** > **Kenncode ändern**.

2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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



# Sensoren und Zubehör

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

## HF am Handgelenk

Die Uhr misst die Herzfrequenz am Handgelenk. Außerdem können Sie die Herzfrequenzdaten in der Herzfrequenzübersicht anzeigen (*Anzeigen der Übersichtsschleife, Seite 53*).

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.

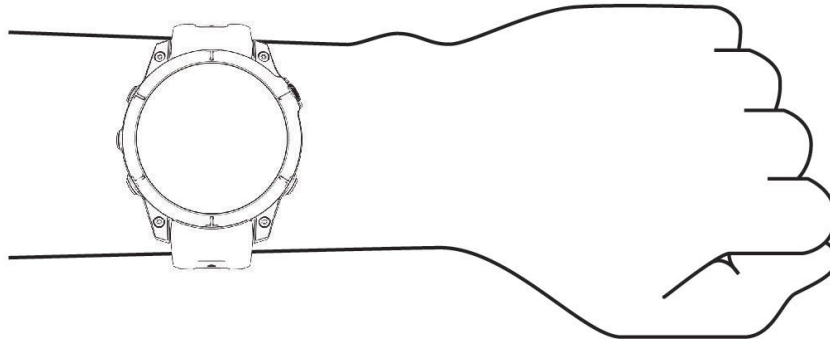
## Tragen der Uhr

### ⚠ 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://www.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 73*.
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten, Seite 76*.
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) verfügbar.
- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter [www.garmin.com/fitandcare](https://www.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 > HF 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 73*).

**Herzfrequenz senden:** Ermöglicht es Ihnen, mit dem Senden von Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät zu beginnen (*Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 74*).

## 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. Die Funktion informiert Sie nicht über potenzielle Herzerkrankungen, und sie 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 > HF 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 33*). 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 > HF am Handgelenk > Herzfrequenz senden**.
  - Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü zu öffnen, und wählen Sie .
- HINWEIS:** Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 69*).

**2** Drücken Sie die Taste **START**.

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 **STOP**, um das Senden von Herzfrequenzdaten zu beenden.

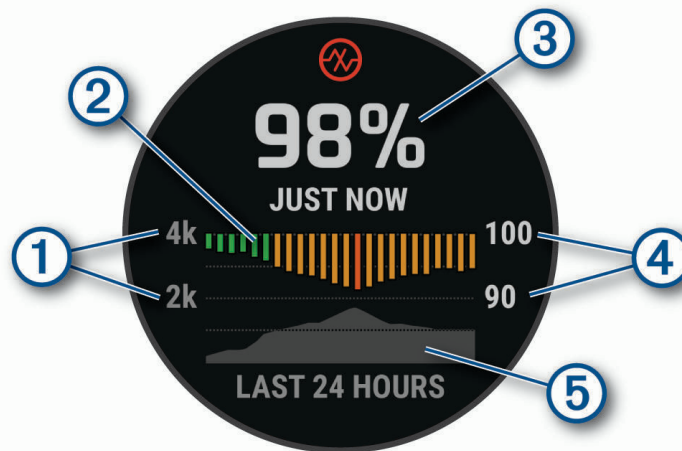
## Pulsoximeter

Die Uhr ist mit einem Pulsoximeter am Handgelenk ausgestattet, um die periphere Sauerstoffsättigung Ihres Bluts zu berechnen. 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 76*). Außerdem können Sie eine ganztägige Messung aktivieren (*Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 76*). Wenn Sie sich nicht bewegen, analysiert die Uhr die Sauerstoffsättigung und die Höhe. 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 **UP** bzw. **DOWN**, um die Pulsoximeterübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**, 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 **Manuelle 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 77*). Drücken Sie in der Kompassübersicht die Taste **START**, um schnell die Kompass Einstellungen zu öffnen.

## Einrichten der Kompassrichtung

- 1 Drücken Sie in der Kompassübersicht die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Richtung festl.**.
- 3 Zeigen Sie mit der oberen Seite der Uhr in die gewünschte Richtung und drücken Sie **START**.  
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 77*).

**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 77*).

**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**, 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 78*). Drücken Sie in der Höhenmesser- oder Barometerübersicht die Taste **START**, um schnell auf die Höhenmesser- oder Barometereinstellungen zuzugreifen.

## 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** und anschließend eine Option, 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.
  - Wählen Sie **Kalibrieren > GPS verwenden**, um die aktuelle Höhe vom GPS-Startpunkt 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.
  - Wählen Sie **GPS verwenden**, um die Kalibrierung automatisch vom GPS-Startpunkt vorzunehmen.

## Funksensoren

Die Uhr kann mit ANT+ oder Bluetooth Funksensoren gekoppelt und verwendet werden (*Koppeln von Funksensoren, Seite 80*). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 31*). Wenn die Uhr 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.
Externe Anzeige	Verwenden Sie den Modus Externe Anzeige, um Datenseiten der quatix Uhr während einer Tour oder eines Triathlons auf einem kompatiblen Edge Gerät anzuzeigen.
Externe Herzfrequenz	Sie können einen externen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, z. B. den HRM-Pro oder HRM-Dual™, und während Aktivitäten Herzfrequenzdaten anzeigen. Einige Herzfrequenz-Brustgurte können auch Daten speichern oder Lauffeffizienzdaten liefern ( <i>Lauffeffizienz, Seite 81</i> ).
Laufsensor	Zeichnen Sie Pace und Distanz mit einem Laufsensor und nicht dem GPS auf, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist.
Kopfhörer	Verwenden Sie Bluetooth Kopfhörer, um sich auf die quatix Uhr geladene Musik anzuhören ( <i>Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 89</i> ).
inReach	Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Gerät über die quatix Uhr bedienen ( <i>Verwenden der inReach Fernbedienung, Seite 82</i> ).
Leuchten	Verwenden Sie die Varia™ Smart-Fahrradlichter, um das Situationsbewusstsein zu verbessern.
Muskel-Sauerstoff	Verwenden Sie einen Muskel-Sauerstoffsensor, um während des Trainings Daten zu Hämoglobin und Muskel-Sauerstoffsättigung anzuzeigen.
Leistung	Verwenden Sie einen Leistungsmesser, z. B. Rally™ und Vector™, um auf der Uhr Leistungsdaten anzuzeigen. Sie können die Leistungsbereiche anpassen, damit Sie Ihren Zielen und Fähigkeiten entsprechen ( <i>Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 97</i> ), oder Bereichsalarme verwenden, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen ( <i>Einrichten von Alarmen, Seite 37</i> ).
Radar	Verwenden Sie ein Varia Fahrradradar, um das Situationsbewusstsein zu verbessern und Alarime zu herannahenden Fahrzeugen zu senden.
RD Pod	Verwenden Sie einen Running Dynamics Pod, um Lauffeffizienzdaten aufzuzeichnen und auf der Uhr anzuzeigen ( <i>Lauffeffizienz, Seite 81</i> ).
Schaltung	Verwenden Sie eine elektronische Schaltung, um während der Tour Informationen zum Schalten anzuzeigen. Die quatix Uhr zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.
Shimano Di2	Verwenden Sie eine elektronische Shimano® Di2™ Schaltung, um während der Tour Informationen zum Schalten anzuzeigen. Die quatix Uhr zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.
Smart-Trainer	Verwenden Sie die Uhr mit einem Indoor-Smart-Trainer, um beim Folgen von Strecken, Touren oder Trainings den Widerstand zu simulieren ( <i>Verwenden eines ANT+® Indoor Trainers, Seite 21</i> ).



Sensortyp	Beschreibung
Geschwindigkeit/ Trittfrequenz	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben ( <i>Radgröße und -umfang, Seite 139</i> ).
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 über die Uhr die VIRB Action-Kamera bedienen ( <i>VIRB Fernbedienung, Seite 82</i> ).
XERO-Laserpositionen	Sie können Laserpositionsinformationen von einem Xero Gerät anzeigen und teilen ( <i>Xero Laserpositionseinstellungen, Seite 83</i> ).

## Koppeln von Funksensoren

Wenn ein Funksensor zum ersten Mal über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit der Uhr verbunden wird, müssen die Uhr und der Sensor gekoppelt werden. 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 Falls Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt koppeln, legen Sie ihn sich an.  
Der Herzfrequenz-Brustgurt sendet oder empfängt erst Daten, nachdem er angelegt wurde.
- 2 Die Uhr muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.  
**HINWEIS:** Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu anderen Funksensoren ein.
- 3 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alle Sensoren suchen**.
  - 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 31*).



## Lauffeffizienz

Koppeln Sie das kompatible quatix Gerät mit dem HRM-Pro Zubehör oder einem anderen Lauffeffizienz-Zubehör, um Echtzeit-Informationen zur Laufform zu erhalten.

Im Lauffeffizienz-Zubehör ist ein Beschleunigungsmesser integriert, der Körperbewegungen misst, um sechs Parameter für die Lauffeffizienz zu berechnen.

**Schrittfrequenz:** Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).

**Vertikale Bewegung:** Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern an.

**Bodenkontaktzeit:** Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen.

**HINWEIS:** Die Bodenkontaktzeit und die Balance sind beim Gehen nicht verfügbar.

**Balance der Bodenkontaktzeit:** 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.

**Schrittlänge:** Die Schrittlänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.

**Vertikales Verhältnis:** 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.


## Lauffeffizienztraining

Zum Anzeigen der Lauffeffizienz müssen Sie ein Lauffeffizienz-Zubehör wie das HRM-Pro Zubehör anlegen und mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 80](#)).

- 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 **Trainingsseiten > Neu hinzufügen**.
- 6 Wählen Sie eine Lauffeffizienz-Trainingsseite.  
**HINWEIS:** Die Lauffeffizienzseiten sind nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 7 Beginnen Sie ein Lauftraining ([Starten von Aktivitäten, Seite 13](#)).
- 8 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um eine Lauffeffizienzseite zu öffnen und sich Ihre Metriken anzuzeigen.

## Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten

Wenn keine Lauffeffizienzdaten angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Stellen Sie sicher, dass Sie über ein Lauffeffizienz-Zubehör verfügen, z. B. über das HRM-Pro Zubehör. Bei Zubehörgeräten, die die Lauffeffizienz-Funktion unterstützen, ist vorne auf dem Modul das Symbol  aufgedruckt.
- Koppeln Sie das Lauffeffizienz-Zubehör entsprechend den Anweisungen erneut mit dem quatix Gerät.
- Wenn Sie das HRM-Pro Zubehör verwenden, koppeln Sie es mit dem quatix Gerät. 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.

## inReach Fernbedienung

Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Gerät über das quatix Gerät bedienen. Besuchen Sie [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), um ein kompatibles inReach Gerät zu erwerben.

## Verwenden der inReach Fernbedienung

Zum Verwenden der inReach Fernbedienung muss die inReach Übersicht der Übersichtsschleife hinzugefügt werden (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 53*).

- 1 Schalten Sie das inReach Gerät ein.
- 2 Drücken Sie auf der quatix Uhr auf dem Displaydesign die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die inReach Übersicht anzuzeigen.
- 3 Drücken Sie **START**, um nach dem inReach Gerät zu suchen.
- 4 Drücken Sie **START**, um das inReach Gerät zu koppeln.
- 5 Drücken Sie **START** und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **SOS initiieren**, um eine SOS-Nachricht zu senden.  
**HINWEIS:** Sie sollten die SOS-Funktion ausschließlich in einer echten Notfallsituation verwenden.
  - Wählen Sie **Nachrichten > Neue Nachricht**, dann die Kontakte für die Nachricht und geben Sie den Nachrichtentext ein bzw. wählen Sie eine Sofortnachrichtenoption, um eine SMS-Nachricht zu senden.
  - Wählen Sie **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 quatix Uhr (*Koppeln von Funksensoren, Seite 80*).  
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 quatix Display wird der Videozähler angezeigt.
  - Drücken Sie **DOWN**, um während der Videoaufnahme ein Foto aufzunehmen.
  - Drücken Sie **STOP**, 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 quatix Uhr (*Koppeln von Funksensoren, Seite 80*).  
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/Anhalten 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 quatix wird der Videozähler angezeigt.
  - Drücken Sie **DOWN**, um während der Videoaufnahme ein Foto aufzunehmen.
  - Drücken Sie **STOP**, 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 80*).

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

Auf dem Gerät können verschiedene Arten von Garmin Kartendaten angezeigt werden, darunter topografische Konturen, Points of Interest in der Nähe, Karten von Skiorten und Golfplätze. Mit dem Kartenman. können Sie zusätzliche Karten herunterladen oder den Kartenspeicher verwalten.

Zusätzliche Kartendaten oder Informationen zur Kompatibilität sind unter [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps) erhältlich.

▲ kennzeichnet die aktuelle Position auf der Karte. Wenn Sie zu einem Ziel navigieren, wird die Route auf der Karte mit einer Linie gekennzeichnet.

## Anzeigen der Karte

- 1 Gehen Sie nach draußen und starten Sie eine GPS-Aktivität (*Starten von Aktivitäten, Seite 13*).
- 2 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um die Kartenseite zu durchblättern.
- 3 Wählen Sie eine Option, um die Karte zu verschieben und zu zoomen.
  - Zum Verwenden des Touchscreens tippen Sie auf die Karte, positionieren das Fadenkreuz, indem Sie es ziehen, und drücken **UP** bzw. **DOWN**, um die Ansicht zu vergrößern oder zu verkleinern.
  - Zum Verwenden der Tasten halten Sie **MENU** gedrückt, wählen **Verschieben/Zoomen** und drücken **UP** bzw. **DOWN**, um die Ansicht zu vergrößern oder zu verkleinern.

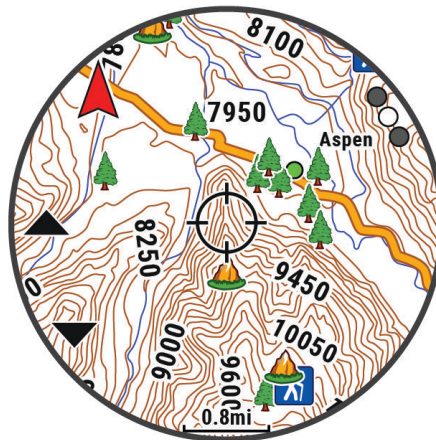
**HINWEIS:** Drücken Sie **START**, um zwischen Verschieben nach oben und unten, Verschieben nach links und rechts oder Zoomen zu wechseln.
- 4 Halten Sie **START** gedrückt, um den im Fadenkreuz angezeigten Punkt auszuwählen.

## Speichern oder Navigieren zu einer Position auf der Karte

Sie können eine beliebige Position auf der Karte auswählen. Sie können die Position speichern oder dorthin navigieren.

- 1 Wählen Sie auf der Karte eine Option:
  - Zum Verwenden des Touchscreens tippen Sie auf die Karte, positionieren das Fadenkreuz, indem Sie es ziehen, und drücken **UP** bzw. **DOWN**, um die Ansicht zu vergrößern oder zu verkleinern.
  - Zum Verwenden der Tasten halten Sie **MENU** gedrückt, wählen **Verschieben/Zoomen** und drücken **UP** bzw. **DOWN**, um die Ansicht zu vergrößern oder zu verkleinern.

**HINWEIS:** Drücken Sie **START**, um zwischen Verschieben nach oben und unten, Verschieben nach links und rechts oder Zoomen zu wechseln.



- 2 Verschieben und zoomen Sie die Karte, um die Position im Fadenkreuz zu zentrieren.
- 3 Halten Sie **START** gedrückt, um den im Fadenkreuz angezeigten Punkt auszuwählen.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf einen Point of Interest in der Nähe aus.
- 5 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Los**, um mit der Navigation zur Position zu beginnen.
  - Wählen Sie **Position speichern**, um die Position zu speichern.
  - Wählen Sie **Überprüfen**, um Informationen zur Position anzuzeigen.

## Navigieren mit der Around Me-Funktion

Verwenden Sie die Around Me-Funktion, um zu Points of Interest und Wegpunkten in der Nähe zu navigieren.

**HINWEIS:** Die auf der Uhr installierten Kartendaten müssen Points of Interest enthalten, damit Sie zu diesen POIs navigieren können.

- 1 Halten Sie auf der Karte die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Around Me**.  
Auf der Karte werden Symbole für Points of Interest und Wegpunkte angezeigt.
- 3 Drücken Sie **UP** bzw. **DOWN**, um einen Kartenausschnitt zu markieren.
- 4 Drücken Sie die Taste **START**.  
Eine Liste der Points of Interest und Wegpunkte im markierten Kartenausschnitt wird angezeigt.
- 5 Wählen Sie eine Position.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Los**, um mit der Navigation zur Position zu beginnen.
  - Wählen Sie **Karte**, um die Position auf der Karte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Position speichern**, um die Position zu speichern.
  - Wählen Sie **Überprüfen**, um Informationen zur Position anzuzeigen.

## Karteneinstellungen

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

**HINWEIS:** Bei Bedarf können Sie die Karteneinstellungen für bestimmte Aktivitäten anpassen, anstatt die Systemeinstellungen zu verwenden (*Aktivitäts-Karteneinstellungen, Seite 37*).

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

**Kartenman.:** Zeigt die heruntergeladenen Kartenversionen an und ermöglicht es Ihnen, zusätzliche Karten herunterzuladen (*Verwalten von Karten, Seite 86*).

**Kartendesign:** Richtet die Karte so ein, dass für Ihren Aktivitätstyp optimierte Daten angezeigt werden (*Kartendesigns, Seite 86*).

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

**Benutzerpositionen:** Blendet Favoriten auf der Karte ein oder aus.

**Segmente:** Blendet Segmente als farbige Linie auf der Karte ein oder aus.

**Konturen:** Blendet Höhenlinien auf der Karte ein oder aus.

**Trackaufzeichnung:** Blendet die Trackaufzeichnung, d. h. den von Ihnen zurückgelegten Weg, als farbige Linie auf der Karte ein oder aus.

**Trackfarbe:** Ändert die Farbe der Trackaufzeichnung.

**Auto-Zoom:** Wählt automatisch den Zoom-Maßstab zur optimalen Benutzung der Karte aus. Wenn die Funktion deaktiviert ist, müssen Sie die Ansicht manuell vergrößern oder verkleinern.

**Auf Straße zeigen:** Fixiert das Positionssymbol, mit dem Ihre Position auf der Karte gekennzeichnet ist, auf der nächstgelegenen Straße.

**Detailgrad:** Stellt die Menge der Details ein, die auf der Karte angezeigt werden sollen. Je detaillierter die Karte, desto länger dauert es, sie zu laden und anzuzeigen.

**Marine:** Richtet die Karte so ein, dass Daten im Marinemodus angezeigt werden (*Seekarteneinstellungen, Seite 86*).

**Design wdhst.:** Ermöglicht es Ihnen, die Einstellungen des Standardkartendesigns oder Designs, die von der Uhr gelöscht wurden, wiederherzustellen.

## Verwalten von Karten

Wenn Sie die Uhr mit einem Wi-Fi® Netzwerk verbinden, können Sie Karten für zusätzliche Regionen herunterladen. Außerdem können Sie Karten entfernen, damit mehr Speicherplatz auf dem Gerät verfügbar ist.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Karte > Kartenman..**
- 3 Wählen Sie eine Kartenkategorie.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Karte hinzu** und anschließend eine Karte. Drücken Sie **START** und wählen Sie **Herunterladen**, um eine Karte herunterzuladen.  
**HINWEIS:** Damit sich der Akku nicht entlädt, verschiebt die Uhr den Karten-Download auf einen späteren Zeitpunkt. Der Download beginnt, wenn Sie die Uhr an eine externe Stromversorgung anschließen.
  - Wählen Sie eine Karte, drücken Sie **START** und wählen Sie **Entfernen**, um eine Karte zu entfernen.

## Kartendesigns

Sie können das Kartendesign ändern, damit Daten angezeigt werden, die für Ihren Aktivitätstyp optimiert sind. Halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Karte > Kartendesign**.

**Keine:** Verwenden Sie die Voreinstellungen der Karteneinstellungen des Systems, ohne ein zusätzliches Design anzuwenden.

**Marine:** Richtet die Karte so ein, dass Daten im Marinemodus angezeigt werden.

**Hoher Kontrast:** Richtet die Karte so ein, dass Daten mit einem höheren Kontrast angezeigt werden, um die Lesbarkeit in schwierigen Umgebungen zu erhöhen.

**Dunkel:** Richtet die Karte so ein, dass Daten mit einem dunklen Hintergrund angezeigt werden, um die Lesbarkeit bei Nacht zu erhöhen.

**Beliebtheit:** Markiert die beliebtesten Straßen oder Wege auf der Karte.

**Skifahren (Piste):** Richtet die Karte so ein, dass die relevantesten Skidaten auf einen Blick zu sehen sind.

## Seekarteneinstellungen

Sie können anpassen, wie die Karte im Marinemodus angezeigt wird.

Halten Sie **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Karte > Marine**.

**Tiefenangaben:** Aktiviert Tiefenmessungen auf der Karte.

**Leuchfeuersektoren:** Dient zum Anzeigen und Konfigurieren der Darstellung der Leuchfeuersektoren auf der Karte.

**Symbolsatz:** Richtet die Kartensymbole im Marinemodus ein. Bei Auswahl von NOAA werden die Kartensymbole der National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) angezeigt. Bei Auswahl von International werden die Kartensymbole der International Association of Lighthouse Authorities (IALA) angezeigt.

## Ein- und Ausblenden von Kartendaten

Wenn auf dem Gerät mehrere Karten installiert sind, können Sie wählen, welche Kartendaten auf der Karte angezeigt werden.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Karte**.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie die Karteneinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Karte > Karten konfigurieren**.
- 6 Wählen Sie eine Karte, um den Umschalter zu aktivieren, der die Kartendaten ein- oder ausblendet.

# Musik



**HINWEIS:** In diesem Abschnitt werden drei unterschiedliche Musikwiedergabeoptionen für die quatix Uhr behandelt.

- Musik von Drittanbietern
- Eigene Audioinhalte
- Auf dem Telefon gespeicherte Musik

Bei der quatix Uhr können Sie Audioinhalte vom Computer oder von einem Drittanbieter auf die Uhr herunterladen, um sie anzuhören, wenn sich das Telefon nicht in der Nähe befindet. Zum Anhören der auf der Uhr gespeicherten Audioinhalte können Sie Kopfhörer über die Bluetooth Technologie verbinden.

## Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter

Wenn Sie Musik oder andere Audiodateien von einem unterstützten Drittanbieter auf Ihre kompatible Uhr herunterladen möchten, müssen Sie zunächst über die Garmin Connect App eine Verbindung mit dem Anbieter herstellen.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend Ihre Uhr.
- 3 Wählen Sie **Musik > Musikanbieter**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie einen Anbieter, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Verbindung mit einem installierten Anbieter herzustellen.
  - Wählen Sie **Musik-Apps herunterladen**, suchen Sie nach einem Anbieter, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um eine Verbindung mit einem neuen Anbieter herzustellen.

## Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern

Zum Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern müssen Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen ([Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 92](#)).

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 2 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Musikanbieter**.
- 4 Wählen Sie einen verbundenen Anbieter.
- 5 Wählen Sie eine Playlist oder ein anderes Element, um die Liste bzw. das Element auf das Gerät herunterzuladen.
- 6 Drücken Sie bei Bedarf die Taste **BACK**, bis Sie zur Synchronisierung mit dem Service aufgefordert werden.


**HINWEIS:** Das Herunterladen von Audioinhalten kann zum Entladen des Akkus führen. Möglicherweise müssen Sie die Uhr an eine externe Stromversorgung anschließen, wenn der Akku zu schwach ist.




## Herunterladen eigener Audioinhalte

Zum Senden eigener Musik an das Gerät müssen Sie die Anwendung Garmin Express auf dem Computer installieren ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Über den Computer können Sie Ihre eigenen Audiodateien, z. B. MP3- und M4A-Dateien, auf ein quatix Gerät laden. Weitere Informationen finden Sie unter [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

- 1 Verwenden Sie das mitgelieferte USB-Kabel, um das Gerät mit dem Computer zu verbinden.
- 2 Öffnen Sie auf dem Computer die Anwendung Garmin Express, wählen Sie das Gerät und anschließend die Option **Musik**.  
**TIPP:** Bei Windows® Computern können Sie  wählen und den Ordner mit den Audiodateien durchsuchen. Bei Apple® Computern verwendet die Garmin Express Anwendung Ihre iTunes® Bibliothek.
- 3 Wählen Sie in der Liste **Meine Musik** oder **iTunes-Bibliothek** eine Audiodateikategorie, z. B. Titel oder Playlisten.
- 4 Aktivieren Sie die Kontrollkästchen für die Audiodateien, und wählen Sie **An Gerät senden**.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf in der quatix Liste eine Kategorie, aktivieren Sie die Kontrollkästchen, und wählen Sie **Vom Gerät entfernen**, um Audiodateien zu entfernen.









## Wiedergeben von Musik

- 1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt, um die Musikfunktionen zu öffnen.
- 2 Verbinden Sie die Kopfhörer bei Bedarf über die Bluetooth Technologie ([Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 89](#)).
- 3 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Musikanbieter** und anschließend eine Option:
  - Wählen Sie **Meine Musik**, um sich Musik anzuhören, die Sie vom Computer auf die Uhr heruntergeladen haben ([Herunterladen eigener Audioinhalte, Seite 88](#)).
  - Wählen Sie **Tel. steuern**, um die Musikwiedergabe auf dem Telefon zu steuern.
  - Wählen Sie den Namen eines Drittanbieters und eine Playlist, um sich Musik von diesem Anbieter anzuhören.
- 5 Wählen Sie .



## Steuerungen für die Musikwiedergabe

**HINWEIS:** Steuerungen für die Musikwiedergabe sehen abhängig von der ausgewählten Musikquelle evtl. anders aus.

	Wählen Sie die Option, um weitere Steuerungen für die Musikwiedergabe anzuzeigen.
	Wählen Sie die Option, um die Audiodateien und Playlisten für die ausgewählte Quelle zu durchsuchen.
	Wählen Sie die Option, um die Lautstärke anzupassen.
	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei wiederzugeben und anzuhalten.
	Wählen Sie die Option, um zur nächsten Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei schnell vorzuspulen.
	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Audiodatei neu zu starten. Wählen Sie die Option zweimal, um zur vorherigen Audiodatei in der Playlist zu wechseln. Berühren Sie die Option länger, um die aktuelle Audiodatei zurückzuspulen.
	Wählen Sie die Option, um die Wiederholung zu ändern.
	Wählen Sie die Option, um die Zufallswiedergabe zu ändern.

## Verbinden von Bluetooth Kopfhörern

Damit Sie sich Musik anhören können, die Sie auf die quatix Uhr geladen haben, müssen Sie Kopfhörer über die Bluetooth Technologie verbinden.

- 1 Achten Sie darauf, dass die Kopfhörer und die Uhr nicht weiter als 2 m (6,6 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 2 Aktivieren Sie den Kopplungsmodus der Kopfhörer.
- 3 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Musik > Kopfhörer > Neu hinzufügen**.
- 5 Wählen Sie die Kopfhörer, um die Kopplung abzuschließen.

## Ändern des Audio-Modus

Sie können den Musikwiedergabemodus von Stereo in Mono ändern.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Musik > Audio**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

## Konnektivität

Konnektivitätsfunktionen sind für die Uhr verfügbar, wenn Sie sie mit Ihrem kompatiblen Telefon koppeln (*Koppeln eines Mobiltelefons, Seite 90*). Zusätzliche Funktionen sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Wi-Fi Netzwerk verbinden (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 92*).

## Telefonverbindungsfunktionen

Telefonverbindungsfunktionen sind für die quatix Uhr verfügbar, wenn Sie sie über die Garmin Connect App koppeln (*Koppeln eines Mobiltelefons, Seite 90*).

- App-Funktionen der Garmin Connect App, der Connect IQ App und mehr (*Telefon-Apps und Computeranwendungen, Seite 92*)
- Übersichten (*Übersichten, Seite 51*)
- Funktionen des Steuerungsmenüs (*Steuerungen, Seite 68*)
- Sicherheits- und Trackingfunktionen (*Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 98*)
- Interaktionen mit dem Telefon, z. B. Benachrichtigungen (*Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 90*)

## Koppeln eines Mobiltelefons

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

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect App und öffnen Sie sie.
- 2 Wählen Sie eine Option, um den Kopplungsmodus der Uhr zu aktivieren:
  - Wählen Sie während der Grundeinstellungen die Option **Ja**, wenn Sie zur Kopplung mit dem Smartphone aufgefordert werden.
  - Falls Sie die Kopplung zuvor übersprungen haben, halten Sie **MENU** gedrückt und wählen Sie **Konnektivität > Telefon koppeln**.
- 3 Wählen Sie eine Option, um die Uhr Ihrem Konto hinzuzufügen:
  - Wenn Sie zum ersten Mal ein Gerät mit der Garmin Connect App koppeln, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

## Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die Uhr mit einem kompatiblen Mobilgerät koppeln (*Koppeln eines Mobiltelefons, Seite 90*).



- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Konnektivität > 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 **START**.
- 3 Wählen Sie eine Benachrichtigung.
- 4 Drücken Sie **START**, 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 quatix Uhr den Namen oder die Telefonnummer des Anrufers an.

- Wählen Sie , um den Anruf anzunehmen.  
**HINWEIS:** Verwenden Sie das verbundene Telefon, um mit dem Anrufer zu sprechen.
- Wählen Sie , um den Anruf abzulehnen.
- Wählen Sie **Antworten** 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 Bluetooth eine Verbindung mit einem kompatiblen Android™ 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 die Taste **UP** bzw. **DOWN**, um die Benachrichtigungsübersicht anzuzeigen.
- 2 Drücken Sie **START**, und wählen Sie eine SMS-Benachrichtigung.
- 3 Drücken Sie die Taste **START**.
- 4 Wählen Sie **Antworten**.
- 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 quatix Uhr angezeigt werden, über Ihr kompatibles Telefon verwalten.


Wählen Sie eine Option:

- Verwenden Sie bei einem iPhone® die iOS® Benachrichtigungseinstellungen, um die Elemente auszuwählen, die auf der Uhr angezeigt werden sollen.
- Wählen Sie bei einem Android Telefon in der Garmin Connect App die Option **Einstellungen > Benachrichtigungen**.

## Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung

Sie können die Bluetooth Telefonverbindung über das Steuerungsmenü deaktivieren.

**HINWEIS:** Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 69](#)).

- 1 Halten Sie **LIGHT** gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie , um die Bluetooth Telefonverbindung auf der quatix Uhr zu deaktivieren.  
Informationen zum Deaktivieren der Bluetooth Technologie auf dem Telefon finden Sie im Benutzerhandbuch des Telefons.

## Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen

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

**HINWEIS:** Telefonverbindungsalarme sind standardmäßig deaktiviert.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Konnektivität > Telefon > Alarme**.

## Wiedergeben von Ansagen während einer Aktivität

Sie können das quatix Gerät so einrichten, dass während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen wiedergegeben werden. Sofern verfügbar, werden Ansagen über Bluetooth auf verbundenen Kopfhörern wiedergegeben. Andernfalls werden Ansagen über das mit der Garmin Connect App gekoppelte Smartphone ausgegeben. Bei einer Ansage wird der Hauptton des Geräts oder des Smartphones stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben.

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

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Ansagen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Rundenalarm**, um eine Ansage bei jeder Runde zu hören.  
**HINWEIS:** Die Ansage **Rundenalarm** ist standardmäßig aktiviert.
  - Wählen Sie **Pace-/Geschw.alarm**, um Ansagen mit Ihren Pace- und Geschwindigkeitsinformationen anzupassen.
  - Wählen Sie **HF-Alarm**, um Ansagen mit Ihren Herzfrequenzdaten anzupassen.
  - Wählen Sie **Leistungsalarm**, um Ansagen mit Leistungsdaten anzupassen.
  - Wählen Sie **Timer-Ereignisse**, um Ansagen zu hören, wenn Sie den Timer starten und stoppen, u. a. die Auto Pause Funktion.
  - Wählen Sie **Trainingsalarne**, damit Trainingsalarne als Ansage wiedergegeben werden.
  - Wählen Sie **Aktivitätsalarne**, damit Aktivitätsalarne als Ansage wiedergegeben werden.
  - Wählen Sie **Audiosignale**, damit direkt vor einem akustischen Alarm oder einer Ansage ein Ton ausgegeben wird.
  - Wählen Sie **Dialekt**, um die Sprache oder den Dialekt der Sprachansagen zu ändern.

## Wi-Fi Online-Funktionen

**Hochladen von Aktivitäten in Ihr Garmin Connect Konto:** Ihre Aktivität wird automatisch an Ihr Garmin Connect Konto gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

**Audioinhalte:** Ermöglicht es Ihnen, Audioinhalte von Drittanbietern zu synchronisieren.

**Software-Updates:** Das Gerät lädt automatisch die aktuelle Software herunter und installiert sie, wenn eine Wi-Fi Verbindung verfügbar ist.

**Trainings und Trainingspläne:** Sie können auf der Garmin Connect Website nach Trainings und Trainingsplänen suchen und sie auswählen. Wenn das Gerät das nächste Mal eine Wi-Fi Verbindung herstellt, werden die Dateien drahtlos an das Gerät gesendet.

## Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk

Sie müssen die Uhr mit der Garmin Connect App auf dem Smartphone oder mit der Anwendung Garmin Express auf dem Computer verbinden, damit Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen können.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Konnektivität > Wi-Fi > Meine Netzwerke > Netzwerk hinzuf..**  
Die Uhr zeigt eine Liste von Wi-Fi Netzwerken in der Nähe an.
- 3 Wählen Sie ein Netzwerk.
- 4 Geben Sie bei Bedarf das Kennwort für das Netzwerk ein.

Die Uhr stellt eine Verbindung mit dem Netzwerk her und das Netzwerk wird der Liste gespeicherter Netzwerke hinzugefügt. Die Uhr stellt automatisch eine Verbindung mit diesem Netzwerk her, wenn es sich in Reichweite befindet.

## Telefon-Apps und Computeranwendungen

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

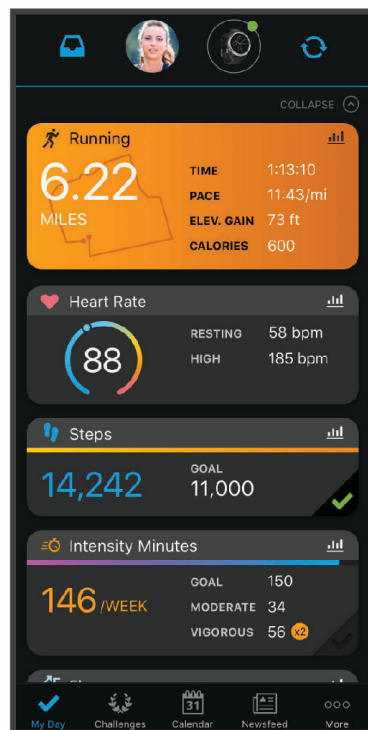
## Garmin Connect

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 Telefons 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, Lauffeffizienz, 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 den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

**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 Mobiltelefons, Seite 90*), 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 Mobiltelefons, Seite 90*).

Synchronisieren Sie die Uhr mit der Garmin Connect App (*Verwenden der Garmin Connect App, Seite 93*).

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.

## 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 der Uhr außerdem Musik hinzufügen (*Herunterladen eigener Audioinhalte, Seite 88*). 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 [www.garmin.com/express](http://www.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 Software der Uhr müssen Sie die Garmin Express Anwendung herunterladen und installieren und Ihre Uhr hinzufügen (*Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 94*).

- 1 Schließen Sie die Uhr mit dem USB-Kabel an den Computer an.  
Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von der Garmin Express Anwendung an die Uhr gesendet.
- 2 Nachdem das Update von der Garmin Express Anwendung gesendet wurde, trennen Sie die Uhr vom Computer.  
Das Update wird von der Uhr installiert.

## Connect IQ Funktionen

Sie können der Uhr Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Verwenden Sie dazu die Connect IQ App ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)). Sie können die Uhr mit Displaydesigns, Geräteapps, Datenfeldern und Musikanbietern anpassen.

**Displaydesigns:** Passen Sie die Darstellung der Uhr 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 in neuen Formen darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

**Musik:** Fügen Sie der Uhr Musikanbieter hinzu.

## Herunterladen von Connect IQ Funktionen

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie die quatrix Uhr mit dem Telefon koppeln (*Koppeln eines Mobiltelefons, Seite 90*).

- 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 Schließen Sie das Gerät mit einem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie [apps.garmin.com](https://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 Bildschirm.

## Garmin Explore™

Mit der Garmin Explore Website und der mobilen App können Sie Routen planen und Cloud-Speicher für Wegpunkte, Routen und Tracks 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 mobile 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 Telefons ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)) oder unter [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com) herunter.

## Garmin Golf™ App

Mit der Garmin Golf App können Sie Scorecards vom kompatiblen Garmin Gerät hochladen, um sich detaillierte Statistiken und Golfschlaganalysen anzusehen. Golfer können mit der Garmin Golf App auf verschiedenen Golfplätzen gegeneinander antreten. Für mehr als 42.000 Golfplätze sind Bestenlisten verfügbar, an denen jeder teilnehmen kann. Sie können ein Turnier einrichten und Spieler zur Teilnahme einladen.

Die Garmin Golf App synchronisiert die Daten mit Ihrem Garmin Connect Konto. Laden Sie die Garmin Golf App im App-Shop des Telefons herunter ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

## Herstellen einer Verbindung mit der Garmin Pilot™ App

Erstellen Sie mit der Garmin Pilot App Flugpläne und senden Sie diese an die quatix Uhr. Die Garmin Pilot App steht für einige mobile Geräte zur Verfügung. Informationen zu Verfügbarkeit und Kompatibilität finden Sie im App-Store für Ihr mobiles Gerät.

Die quatix Uhr stellt über die Bluetooth Technologie eine Verbindung mit der Garmin Pilot App her. Informationen zur Kompatibilität finden Sie unter [www.garmin.com/ble](https://www.garmin.com/ble).

- 1 Koppeln Sie das Telefon mit der quatix Uhr (*Koppeln eines Mobiltelefons, Seite 90*).
- 2 Installieren Sie über den App-Shop des Telefons die Garmin Pilot App und öffnen Sie sie.
- 3 Melden Sie sich mit den Anmeldedaten für Ihr Garmin Konto bei der Garmin Pilot App an.
- 4 Wählen Sie in der Garmin Pilot App die Option **Home > Connex** > **All Devices** und wählen Sie die Uhr.

# 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, Leistungsbereich und Critical Swim Speed (CSS) aktualisieren. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Halten Sie **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil**.
- 3 Wählen Sie eine Option.



## 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 97](#) 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 die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil > Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **HF Max. > HF Max.** und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.  
Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre maximale Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch aufzeichnen.
- 4 Wählen Sie **LSHF > LSHF** und geben Sie Ihre Herzfrequenz für die Laktatschwelle ein.  
Sie können Ihre Laktatschwelle anhand eines Tests berechnen ([Laktatschwelle, Seite 60](#)). Mit der Funktion Automatische Erkennung können Sie Ihre Laktatschwelle während einer Aktivität automatisch aufzeichnen.
- 5 Wählen Sie **Ruheherzfrequenz > Eigene Werte** und geben Sie Ihre Herzfrequenz in Ruhe ein.  
Sie können die von der Uhr erfasste durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe verwenden oder eine benutzerdefinierte Herzfrequenz in Ruhe einrichten.
- 6 Wählen Sie **Bereiche > Basiert auf**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **%HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
  - Wählen Sie **%LSHF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Laktatschwellen-Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 8 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 9 Wählen Sie **Sport-HF hinzufügen** 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 das Gerät

Mit den Standardeinstellungen kann das Gerät Ihre maximale Herzfrequenz erkennen und Ihre Herzfrequenz-Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz einrichten.

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Benutzerprofil-Einstellungen richtig sind (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 95*).
- 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) kennen, können Sie diesen eingeben, damit die Leistungsbereiche von der Software automatisch berechnet werden. Sie können die Bereiche manuell auf dem Gerät anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil > Leistungsbereiche**.
- 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**, um Bereiche als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 6 Wählen Sie **FTP aut. erkennen**, um die FTP während einer Aktivität automatisch zu erkennen.
- 7 Wählen Sie **FTP**, und geben Sie Ihren FTP-Wert ein.
- 8 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 9 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Minimum**, und geben Sie einen Mindestwert für die Leistung ein.

# 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.

Die quatix Uhr bietet Sicherheits- und Trackingfunktionen, die in der Garmin Connect App eingerichtet werden müssen.

## HINWEIS

Zum Verwenden dieser Funktionen muss die quatix Uhr über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. 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 quatix 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.

**GroupTrack:** Ermöglicht es Ihnen, mit LiveTrack direkt auf dem Display und in Echtzeit Ihre Freunde zu verfolgen.



## Hinzufügen von Notfallkontakten

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

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

## 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 98](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .
- 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 quatix Gerät anzuwenden ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 93](#)).

## Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

**HINWEIS:** 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.

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf der Uhr müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 98*). Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking > Unfall-Benachricht..**
- 3 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.

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

Wenn von der quatix 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 an Ihre Notfallkontakte senden. Sie haben 15 Sekunden Zeit, die Nachricht abzubrechen.

## Anfordern von Hilfe

**HINWEIS:** 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.

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst Notfallkontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 98*). Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie **LIGHT** 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 **Abbrechen** wählen, um die Nachricht abzubrechen.

## Starten einer GroupTrack Sitzung

Zum Starten einer GroupTrack Sitzung benötigen Sie ein Garmin Connect Konto, ein kompatibles Smartphone und die Garmin Connect App.

Diese Anweisungen gelten zum Starten einer GroupTrack Sitzung mit quatix Geräten. Wenn Ihre Freunde über andere kompatible Geräte verfügen, können Sie sie auf der Karte sehen. Die anderen Geräte können GroupTrack Radfahrer evtl. nicht auf der Karte anzeigen.

- 1 Gehen Sie nach draußen, und schalten Sie das quatix Gerät ein.
- 2 Koppeln Sie das Smartphone mit dem quatix Gerät (*Koppeln eines Mobiltelefons, Seite 90*).
- 3 Halten Sie auf dem quatix Gerät die Option **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Sicherheit und Tracking > GroupTrack > Auf Karte anzeigen**, um die Anzeige von Freunden auf der Kartenseite zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie in der Garmin Connect App im Einstellungsmenü die Option **Sicherheit und Tracking > LiveTrack > ⋮ > Einstellungen > GroupTrack**.
- 5 Wählen Sie **Alle Freunde**.
- 6 Wählen Sie **LiveTrack starten**.
- 7 Starten Sie auf dem quatix Gerät eine Aktivität.
- 8 Rufen Sie die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.

**TIPP:** Halten Sie auf der Karte die Option **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Verb. in der Nähe**, um Informationen zu Distanz, Richtung sowie Pace oder Geschwindigkeit für andere Freunde der GroupTrack Sitzung anzuzeigen.

## Tipps für GroupTrack Sitzungen

Die GroupTrack Funktion ermöglicht es Ihnen, andere Freunde in Ihrer Gruppe mit LiveTrack direkt auf dem Display zu verfolgen. Alle Mitglieder der Gruppe müssen in Ihrem Garmin Connect Konto zu Ihren Freunden gehören.

- Starten Sie im Freien eine Aktivität mit GPS.
- Koppeln Sie das quatix Gerät über Bluetooth mit dem Smartphone.
- Wählen Sie in der Garmin Connect App im Einstellungsmenü die Option **Verbindungen**, um die Liste der Freunde für die GroupTrack Sitzung zu aktualisieren.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Freunde ihre jeweiligen Smartphones ebenfalls koppeln und eine LiveTrack Sitzung in der Garmin Connect App starten.
- Vergewissern Sie sich, dass sich alle Freunde in Reichweite befinden (40 Kilometer bzw. 25 Meilen).
- Rufen Sie während einer GroupTrack Sitzung die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen (*Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität, Seite 32*).

## GroupTrack Einstellungen

Halten Sie **MENU** gedrückt, und wählen Sie **Sicherheit und Tracking > GroupTrack**.

**Auf Karte anzeigen:** Ermöglicht es Ihnen, während einer GroupTrack Sitzung Freunde auf der Karte anzuzeigen.

**Aktivitätstypen:** Ermöglicht es Ihnen, während einer GroupTrack Sitzung auszuwählen, welche Aktivitätstypen auf der Karte angezeigt werden.

## 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 73*).

**Pulsoximetermodus:** Ermöglicht es Ihnen, einen Pulsoximetermodus auszuwählen (*Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 76*).

**Inaktivitätsalarm:** Aktiviert oder deaktiviert den Inaktivitätsalarm (*Verwenden des Inaktivitätsalarms, Seite 100*).

**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 die rote Leiste 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 110*).

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 quatix 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 den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

**HINWEIS:** Nickerchen werden den Schlafstatistiken nicht hinzugefügt. Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarmer bleiben allerdings weiterhin aktiviert ([Steuerungen, Seite 68](#)).

## Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie das Gerät beim Schlafen.
  - 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten auf die Garmin Connect Website hoch ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 93](#)).
- Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

# Navigation

## Anzeigen und Bearbeiten von Favoriten

**TIPP:** Sie können eine Position über das Steuerungsmenü speichern ([Steuerungen, Seite 68](#)).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 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 Passen Sie eine Taste oder Tastenkombination für die **Doppeltes Gitter** Funktion an (*Anpassen der Hotkeys, Seite 112*).
- 2 Halten Sie die angepasste Taste oder Tastenkombination gedrückt, um eine Dualgitter-Position zu speichern.
- 3 Warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.
- 4 Drücken Sie **START**, um die Position zu speichern.
- 5 Drücken Sie bei Bedarf die Taste **DOWN**, um die Positionsdetails zu bearbeiten.

## Navigieren zu einem Ziel

Sie können mithilfe des Geräts zu einem Ziel navigieren oder einer Strecke folgen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation**.
- 5 Wählen Sie eine Kategorie.
- 6 Reagieren Sie auf die angezeigten Anweisungen, um ein Ziel auszuwählen.
- 7 Wählen Sie **Gehe zu**.  
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 8 Drücken Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.

## Navigieren zu Points of Interest

Wenn die auf der Uhr installierten Kartendaten Points of Interest enthalten, können Sie zu diesen POIs navigieren.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Points of Interest** und anschließend eine Kategorie.  
Es wird eine Liste der Points of Interest in der Nähe der aktuellen Position angezeigt.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
  - Wählen Sie **Suche bei** und dann eine Position, um in der Nähe einer anderen Position zu suchen.
  - Wählen Sie **Suchbegriff eingeben** und geben Sie einen Namen ein, um nach Name nach einem Point of Interest zu suchen.
- 6 Wählen Sie in den Suchergebnissen eine Position aus.
- 7 Wählen Sie **Los**.  
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 8 Drücken Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.

## Navigieren zum Startpunkt einer gespeicherten Aktivität

Sie können in einer geraden Linie oder entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt einer gespeicherten Aktivität navigieren. Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Aktivitäten**.
- 5 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 6 Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend eine Option:
  - Wählen Sie **TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
  - Falls Sie nicht über eine unterstützte Karte verfügen oder falls Sie das Luftlinien-Routing verwenden, wählen Sie **Route**, um in einer geraden Linie zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
  - Falls Sie nicht das Luftlinien-Routing verwenden, wählen Sie **Route**, um mithilfe von Abbiegehinweisen zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.

Falls Sie eine unterstützte Karte oder das Luftlinien-Routing verwenden, unterstützen Abbiegehinweise Sie bei der Navigation zum Startpunkt der letzten gespeicherten Aktivität. Falls Sie kein Luftlinien-Routing verwenden, wird auf der Karte eine Linie von der aktuellen Position zum Startpunkt der letzten gespeicherten Aktivität angezeigt.

**HINWEIS:** Sie können den Timer starten, damit das Gerät nicht nach einer bestimmten Zeit in den Uhrmodus wechselt.

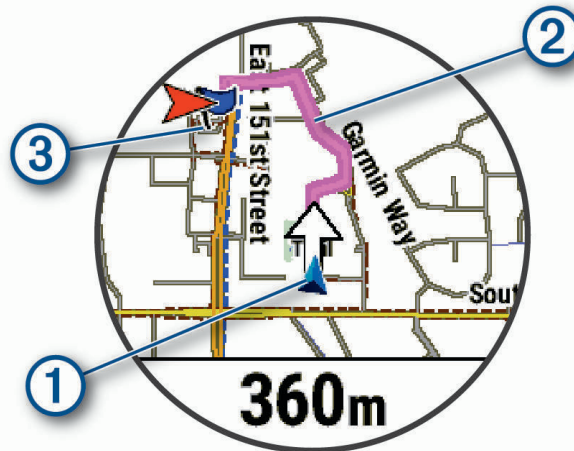
- 7 Drücken Sie **DOWN**, um den Kompass anzuzeigen (optional).  
Der Pfeil deutet in die Richtung des Startpunkts.



## 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 **STOP**.
- 2 Wählen Sie **Zurück zum Start** und anschließend eine Option:
  - Wählen Sie **TracBack**, um entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
  - Falls Sie nicht über eine unterstützte Karte verfügen oder falls Sie das Luftlinien-Routing verwenden, wählen Sie **Route**, um in einer geraden Linie zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.
  - Falls Sie nicht das Luftlinien-Routing verwenden, wählen Sie **Route**, um mithilfe von Abbiegehinweisen zurück zum Startpunkt der Aktivität zu navigieren.



Auf der Karten werden die aktuelle Position ①, der zu verfolgende Track ② sowie das Ziel ③ angezeigt.

## Anzeigen von Wegbeschreibungen für Routen

Sie können eine Liste von Abbiegehinweisen für die Route anzeigen.

- 1 Halten Sie beim Navigieren einer Route die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Abbiegehinweise**.  
Es wird eine Liste mit Abbiegehinweisen angezeigt.
- 3 Drücken Sie **DOWN**, um zusätzliche Hinweise anzuzeigen.

## Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“

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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Peilen und los**.
- 5 Zeigen Sie mit der oberen Seite der Uhr auf ein Objekt, und drücken Sie **START**.  
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
- 6 Drücken Sie **START**, 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 112*).

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 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

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.

Möglicherweise möchten Sie 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 **START**.
- 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 **START**, um mit der Navigation zu beginnen.


## RoundTrip-Routing

Das Gerät kann basierend auf einer bestimmten Distanz und Navigationsrichtung eine RoundTrip-Strecke erstellen.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste **START**.
- 2 Wählen Sie **Laufen** oder **Radfahren**.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > RoundTrip-Routing**.
- 5 Geben Sie die Gesamt-Distanz für die Strecke ein.
- 6 Wählen Sie eine Richtung.  
Das Gerät erstellt bis zu drei Strecken. Drücken Sie **DOWN**, um die Strecken anzuzeigen.
- 7 Drücken Sie **START**, um eine Strecke auszuwählen.
- 8 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Los**, um mit der Navigation zu beginnen.
  - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen und die Karte zu verschieben und zu zoomen.
  - Wählen Sie **Abbiegehinweise**, um eine Liste der Abbiegungen der Strecke anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Höhenprofil**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Speichern**, um die Strecke zu speichern.
  - Wählen Sie **Anstiege anzeigen**, um eine Liste der Anstiege der Strecke anzuzeigen.

## 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 93](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  bzw. **•••**.
- 2 Wählen Sie **Training > 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 106](#)).

## 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 106](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder **•••**.
- 2 Wählen Sie **Training > Strecken**.
- 3 Wählen Sie eine Strecke.
- 4 Wählen Sie **⋮ > An Gerät senden**.
- 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 **START**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Navigation > Strecken**.
- 5 Drücken Sie **START**, 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 **Anstiege anzeigen**, um eine Liste der Anstiege der Strecke anzuzeigen.
  - 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 WP-Projektion hinzufügen.

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

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 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Trainingsseiten**.
- 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 **Up Ahead**, 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.


## Einrichten einer Richtungsanzeige

Sie können eine Richtungsanzeige einrichten, die während der Navigation auf den Datenseiten zu sehen ist. Die Anzeige weist in die Zielrichtung.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Richtungsanzeige**.

## 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 z. endg. 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 109*).

**Energiemodi:** Ermöglicht es Ihnen, Systemeinstellungen, Aktivitätseinstellungen und GPS-Einstellungen anzupassen, um die Akku-Laufzeit während einer Aktivität zu verlängern (*Anpassen der Energiemodi, Seite 109*).

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

**Erwartete Akku-Laufzeit:** 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 68*).

- 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 **Musik**, um die Musikwiedergabe über die Uhr zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Telefon**, um das gekoppelte Telefon zu trennen.
  - Wählen Sie **Wi-Fi**, um die Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk zu trennen.
  - Wählen Sie **HF am Handgelenk**, um die Herzfrequenzmessung am Handgelenk zu deaktivieren.
  - Wählen Sie **Beleuchtung**, um die automatische Beleuchtung zu deaktivieren.

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 **Neu hinzufügen**, um einen benutzerdefinierten Energiemodus zu erstellen.

- 4 Geben Sie bei Bedarf einen benutzerdefinierten Namen ein.

- 5 Wählen Sie eine Option, um bestimmte Energiemoduseinstellungen anzupassen.

Beispielsweise können Sie die 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 > Ja**.

## Systemeinstellungen

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

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

**Zeit:** Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 111](#)).

**Beleuchtung:** Passt die Displayeinstellungen an ([Ändern der Displayeinstellungen, Seite 112](#)).

**Touchscreen:** Ermöglicht es Ihnen, den Touchscreen bei der allgemeinen Nutzung, während Aktivitäten oder während des Schlafens zu aktivieren oder zu deaktivieren.

**Satelliten:** Legt das Standardsatellitensystem fest, das für Aktivitäten verwendet wird. Bei Bedarf können Sie die Satelliteneinstellung für jede Aktivität anpassen ([Satelliteneinstellungen, Seite 39](#)).

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

**Schlafmodus:** Ermöglicht es Ihnen, die Schlafstunden und Schlafmoduseinstellungen einzurichten ([Anpassen des Ruhezustands, Seite 112](#)).

**DND:** Ermöglicht es Ihnen, den DND Modus zu aktivieren. Sie können die Einstellungen für das Display, für Alarme und für Armbewegungen bearbeiten.

**Hotkeys:** Ermöglicht es Ihnen, Tasten Kurzbefehle zuzuweisen ([Anpassen der Hotkeys, Seite 112](#)).

**Auto-Sperre:** Ermöglicht es Ihnen, die Tasten und den Touchscreen automatisch zu sperren, um eine versehentliche Tastenbetätigung und Touchscreen-Nutzung zu verhindern. Verwenden Sie die Option Während der Aktivität, um die Tasten und den Touchscreen während einer Aktivität mit Zeitangabe zu sperren. Verwenden Sie die Option Nicht während Aktivität, um die Tasten und den Touchscreen 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 Karten Bezugssystem ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 112](#)).

**Physio TrueUp:** Aktiviert die Synchronisierung von Aktivitäten und Leistungsmesswerten von anderen Garmin Geräten ([Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten, Seite 113](#)).

**Leistungszustand:** Aktiviert die Funktion für den Leistungszustand während einer Aktivität ([Leistungszustand, Seite 58](#)).

**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 119](#)).

**Software-Update:** Ermöglicht es Ihnen, mit Garmin Express heruntergeladene Software-Updates zu installieren. Verwenden Sie die Option Automatisches Update, damit die Uhr aktuelle Software-Updates herunterlädt, wenn eine Wi-Fi Verbindung verfügbar ist.

**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.

**Uhrzeit einstellen:** 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 Uhrzeit einstellen 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 111*).

**Uhrzeitsynchron.:** 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 111*).

### Einrichten von Zeit-Alarmen

1 Halten Sie die Taste **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 **Bis Sonnenaufgang > Status > Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang ertönt.
- Wählen Sie **Stündlich > Ein**.

### Synchronisieren der Zeit

Jedes Mal, wenn Sie das Gerät einschalten und Satellitensignale erfassen oder die Garmin Connect App auf dem gekoppelten Telefon öffnen, ermittelt das Gerät 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 die Taste **MENU** gedrückt.

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

3 Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit dem gekoppelten Telefon herstellt oder Satellitensignale erfasst (*Erfassen von Satellitensignalen, Seite 120*).

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

## Ändern der Displayeinstellungen

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Beleuchtung**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Während der Aktivität**.
  - Wählen Sie **Allgemeine Nutzung**.
  - Wählen Sie **Beim Schlafen**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeitsstufe des Displays einzurichten.
  - Wählen Sie **Tasten**, damit das Display bei Tastenbetätigungen eingeschaltet wird.
  - 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 Ruhezustands

- 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 **Beleuchtung**, um die Displayhelligkeit und das Zeitlimit für das Display zu konfigurieren.
  - Wählen Sie **Touchscreen**, um den Touchscreen ein- oder auszuschalten.
  - 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 109](#)).

## 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, Gewicht, Größe und Temperatur anpassen.

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



## Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten

Sie können Aktivitäten und Leistungsmesswerte von anderen Garmin Geräten über Ihr Garmin Connect Konto mit der quatix Uhr synchronisieren. So kann die Uhr Ihren Trainingszustand und Ihre Fitness genauer berechnen. Beispielsweise können Sie eine Tour mit einem Edge Gerät aufzeichnen und sich die Aktivitäten-Details und die Gesamttrainingsbelastung auf der quatix Uhr ansehen.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Physio TrueUp**.

Wenn Sie die Uhr mit dem Telefon synchronisieren, werden kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte der anderen Garmin Geräte auf der quatix Uhr angezeigt.

## 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

## Aufladen der Uhr

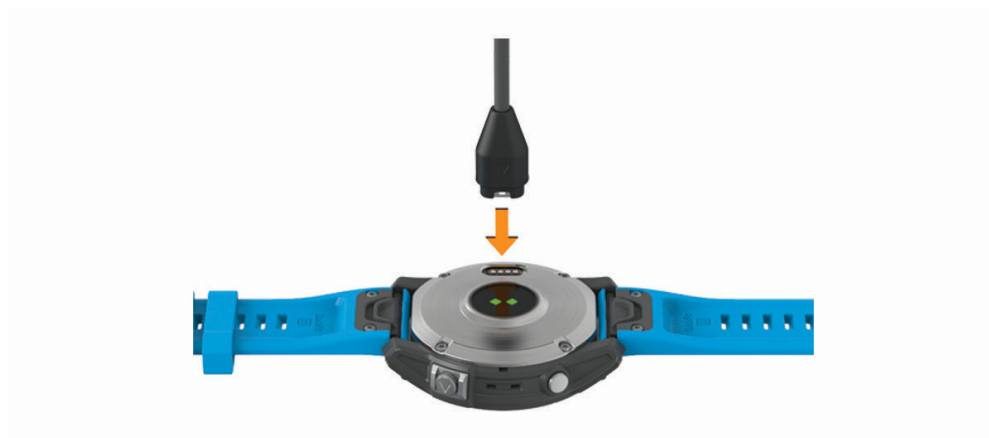
### ⚠️ WARNUNG

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

### HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie in den Anweisungen zum Reinigen (*Pflege des Geräts, Seite 116*).

- 1 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Ladeanschluss an der Uhr.



- 2 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Ladeanschluss am Computer.
- 3 Laden Sie die Uhr vollständig auf.

## Solarladung

**HINWEIS:** Diese Funktion ist nicht auf allen Modellen verfügbar.

Die Solarladefunktion der Uhr ermöglicht es Ihnen, die Uhr während der Verwendung aufzuladen.

### Tipps für die Solarladung

Beachten Sie die folgenden Tipps, um die Akku-Laufzeit der Uhr zu verlängern.

- Wenn Sie die Uhr tragen, bedecken Sie die Uhr nach Möglichkeit nicht mit dem Ärmel.
- Wenn Sie die Uhr nicht tragen, richten Sie das Uhrglas auf das Sonnenlicht aus.

**HINWEIS:** Die Uhr verfügt über einen Überhitzungsschutz und beendet den Ladevorgang automatisch, wenn die interne Temperatur über dem Temperaturbereich für die Solarladung liegt (*Technische Daten, Seite 115*).

**HINWEIS:** Die Uhr wird nicht über Solar aufgeladen, wenn sie mit einer externen Stromquelle verbunden oder der Akku voll ist.

## Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Wasserdichtigkeit	10 ATM <sup>1</sup>
Betriebs- und Lagertemperaturbereich	-20 °C bis 45 °C (-4 °F bis 113 °F)
Ladetemperaturbereich (USB)	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Ladetemperaturbereich (Solar)	0 °C bis 60 °C (32 °F bis 140 °F)
EU-Funkfrequenzen (Leistung)	quatix 7: 2,4 GHz bei 16,1 dBm (maximal), quatix 7X Solar: 2,4 GHz bei 15,9 dBm (maximal)
EU-SAR-Werte	quatix 7: 0,30 W/kg für Torso, 0,30 W/kg für Extremitäten, quatix 7X Solar: 0,75 W/kg für Torso, 0,27 W/kg für Extremitäten

## Informationen zum Akku

Die tatsächliche Akku-Laufzeit hängt von den auf der Uhr aktivierten Funktionen ab, z. B. Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Smartphone-Benachrichtigungen, GPS, interne Sensoren sowie verbundene Sensoren.

Modus	Akku-Laufzeit: quatix 7	Akku-Laufzeit: quatix 7X Solar
Smartwatch-Modus	Bis zu 18 Tage bei normalem Gebrauch	Bis zu 28 Tage bei normalem Gebrauch Bis zu 37 Tage mit Solarladefunktion <sup>2</sup>
Energiespar-Uhrmodus	Bis zu 57 Tage bei normalem Gebrauch	Bis zu 90 Tage bei normalem Gebrauch Über 1 Jahr mit Solarladefunktion <sup>2</sup>
Modus nur mit GPS	Bis zu 57 Stunden bei normalem Gebrauch	Bis zu 89 Stunden bei normalem Gebrauch Bis zu 122 Stunden mit Solarladefunktion <sup>3</sup>
Modus mit allen Satellitensystemen	Bis zu 40 Stunden bei normalem Gebrauch	Bis zu 63 Stunden bei normalem Gebrauch Bis zu 77 Stunden mit Solarladefunktion <sup>3</sup>
Modus mit allen Satellitensystemen und Multiband	–	Bis zu 36 Stunden bei normalem Gebrauch Bis zu 41 Stunden mit Solarladefunktion <sup>3</sup>
Modus mit allen Satellitensystemen und Musik	Bis zu 10 Stunden bei normalem Gebrauch	Bis zu 16 Stunden bei normalem Gebrauch
Maximaler GPS-Akku-Modus	Bis zu 136 Stunden bei normalem Gebrauch	Bis zu 213 Stunden bei normalem Gebrauch Bis zu 578 Stunden mit Solarladefunktion <sup>3</sup>
GPS-Expeditionsmodus	Bis zu 40 Tage bei normalem Gebrauch	Bis zu 62 Tage bei normalem Gebrauch Bis zu 139 Tage mit Solarladefunktion <sup>2</sup>

<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).

<sup>2</sup> Ganztägiges Tragen bei 3 Stunden/Tag im Freien bei 50.000 Lux

<sup>3</sup> Bei 50.000 Lux

## 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.

## 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 verhindern.

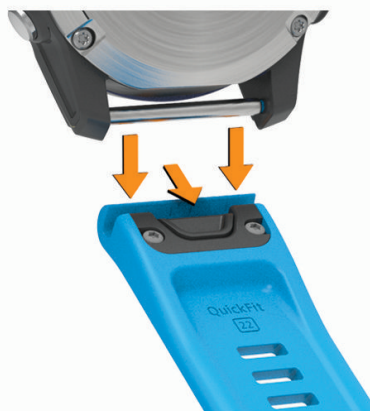
- 1 Wischen Sie die Uhr mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
- 2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Lassen Sie die Uhr nach der Reinigung vollständig trocknen.

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

## Auswechseln der QuickFit<sup>®</sup> Armbänder

- 1 Betätigen Sie die Verriegelung am QuickFit Armband, und entfernen Sie es von der Uhr.



- 2 Richten Sie das neue Armband auf die Uhr aus.
- 3 Drücken Sie das Armband ein.

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

- 4 Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um das andere Armband auszuwechseln.

## Änderungen am Uhrenarmband aus Metall

Wenn Ihre Uhr mit einem Uhrenarmband aus Metall ausgeliefert wurde, sollten Sie die Länge des Armbands aus Metall von einem Juwelier oder einer anderen entsprechenden Fachkraft anpassen lassen.

## Datenverwaltung

**HINWEIS:** Das Gerät ist nicht mit Windows 95, 98, Me, Mac® und OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel. Windows NT®

## Löschen von Dateien

### HINWEIS

Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

- 1 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin**.
- 2 Öffnen Sie bei Bedarf einen Ordner.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

**HINWEIS:** Mac Betriebssysteme unterstützen den MTP-Datenübertragungsmodus nur begrenzt. Sie müssen das Garmin Laufwerk auf einem Windows Betriebssystem öffnen. Sie sollten die Anwendung Garmin Express verwenden, um Musikdateien vom Gerät zu entfernen.

## Fehlerbehebung

### Produkt-Updates

Die Uhr sucht automatisch nach Updates, wenn eine Verbindung per Bluetooth oder Wi-Fi besteht. Über die Systemeinstellungen können Sie manuell nach Updates suchen (*Systemeinstellungen, Seite 110*). Installieren Sie auf dem Computer die Anwendung Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Installieren Sie auf dem Telefon die Garmin Connect App.

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

- Software-Updates
- Karten-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 **START**.
- 3 Drücken Sie **START**.
- 4 Wählen Sie die Sprache.

## Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?

Die quatix Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.

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

## Das Telefon stellt keine Verbindung mit der Uhr her

Falls das Telefon keine Verbindung mit der Uhr 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 Telefon 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 Telefon und Uhr nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Telefon die Garmin Connect App, wählen Sie  oder  und anschließend **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Telefon > Telefon koppeln**.

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

Das Gerät ist mit einigen Bluetooth Sensoren kompatibel. Wenn ein Sensor zum ersten Mal mit dem Garmin Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Alle Sensoren suchen**.
  - Wählen Sie einen Sensortyp.

Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 31](#)).

## Die Kopfhörer stellen keine Verbindung mit der Uhr her

Wenn die Kopfhörer zuvor über die Bluetooth Technologie mit dem Telefon verbunden waren, stellen sie u. U. zunächst eine Verbindung mit dem Telefon her, bevor sie sich mit der Uhr verbinden. Versuchen Sie es mit folgenden Tipps.

- Deaktivieren Sie auf dem Telefon die Bluetooth Technologie.  
Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Telefons.
- Halten Sie eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zum Telefon ein, während Sie Kopfhörer mit der Uhr verbinden.
- Koppeln Sie die Kopfhörer mit der Uhr ([Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 89](#)).

## Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden

Wenn Sie eine quatix Uhr verwenden, die über die Bluetooth Technologie mit Kopfhörern verbunden ist, ist das Signal am stärksten, wenn freie Sicht zwischen der Uhr und der Antenne der Kopfhörer besteht.

- Wenn das Signal Ihren Körper durchdringen muss, kann es zu einem Signalverlust kommen oder die Verbindung mit den Kopfhörern wird evtl. getrennt.
- Sie sollten die Kopfhörer so tragen, dass sich die Antenne und die quatix Uhr auf derselben Seite Ihres Körpers befinden.
- Da Kopfhörer je nach Modell unterschiedlich sind, können Sie versuchen, die Uhr am anderen Handgelenk zu tragen.
- Wenn Sie ein Armband aus Metall oder Leder tragen, können Sie zu einem Silikonarmband wechseln, um die Signalstärke zu verbessern.

## Neustart des Geräts

- 1 Halten Sie die Taste **LIGHT** gedrückt, bis sich das Gerät ausschaltet.
- 2 Halten Sie die Taste **LIGHT** gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

## Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Halten Sie die Taste **MENU** gedrückt.
  - 2 Wählen Sie **System > Reset**.
  - 3 Wählen Sie eine Option:
    - Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Geräteeinstellungen 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 lö. u. Einst. zurücks.**, um alle Geräteeinstellungen 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 vom Gerät gelöscht. Wenn auf dem Gerät Musik gespeichert ist, wird mit dieser Option die gespeicherte Musik 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 109*).
- Aktivieren Sie über das Steuerungsmenü den Energiesparmodus (*Steuerungen, Seite 68*).
- Reduzieren Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Ändern der Displayeinstellungen, Seite 112*).
- Reduzieren Sie die Displayhelligkeit (*Ändern der Displayeinstellungen, Seite 112*).
- Verwenden Sie für die Aktivität den UltraTrac Satellitenmodus (*Satelliteneinstellungen, Seite 39*).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Steuerungen, Seite 68*).
- Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option **Später fortsetz.** (*Beenden von Aktivitäten, Seite 14*).
- Verwenden Sie ein Displaydesign, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.  
Verwenden Sie beispielsweise ein Displaydesign ohne Sekundenzeiger (*Anpassen des Displaydesigns, Seite 50*).
- Schränken Sie die von der Uhr angezeigten Telefonbenachrichtigungen ein (*Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 91*).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Geräte (*Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 74*).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 73*).  
**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 76*).

## 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 [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.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.
  - Verbinden Sie die Uhr über ein drahtloses Wi-Fi Netzwerk mit Ihrem Garmin Konto.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 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 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 meinem Gerät und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein

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

1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Express (*Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 94*).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App (*Verwenden der Garmin Connect App, Seite 93*).

2 Warten Sie, während das Gerät die Daten synchronisiert.

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.
Schrittfrequenz	Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).
Runde - Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.
Runde - Schrittfrequenz	Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Schrittfreq.	Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die letzte beendete Runde.

### Diagramme

Name	Beschreibung
Barometerdiagramm	Eine Karte, auf der der barometrische Druck im Zeitverlauf angezeigt wird.
Höhendiagramm	Eine Karte, auf der die Höhe im Zeitverlauf angezeigt wird.
Herzfrequenzdiagramm	Eine Karte, auf der die Herzfrequenz während der Aktivität angezeigt wird.
Pace-Diagramm	Eine Karte, auf der die Pace während der Aktivität angezeigt wird.
Geschwindigkeitsdiagramm	Eine Karte, auf der die Geschwindigkeit während der Aktivität angezeigt wird.

### Kompassfelder

Name	Beschreibung
Kompassrichtung	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.
GPS-Richtung	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem GPS bewegen.
Richtung	Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

## Distanzfelder

Name	Beschreibung
Distanz	Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.
Intervall - Distanz	Die Distanz, die während des aktuellen Intervalls zurückgelegt wurde.
Rundendistanz	Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.
Letzte Runde - Distanz	Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.
Distanz (nautisch)	Die in nautischen Metern oder nautischen Fuß zurückgelegte Distanz.

## Distanzfelder

Name	Beschreibung
Durchschnittsanstieg	Der durchschnittliche vertikale Anstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Durchschnittsabstieg	Der durchschnittliche vertikale Abstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Höhe	Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.
Gleitverhältnis	Das Verhältnis von zurückgelegter horizontaler Distanz zur Differenz in der vertikalen Distanz.
GPS-Höhe	Die Höhe der aktuellen Position bei Verwendung der GPS-Werte.
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.
Anstieg maximal	Die maximale Anstiegsrate in Metern oder Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.
Abstieg maximal	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.
Anstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Anstieg zurückgelegt wurde.
Abstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

## Etagenfelder

Name	Beschreibung
Etagen hochgestiegen	Die Gesamtanzahl der hochgestiegenen Stockwerke für den Tag.
Etagen -	Die Gesamtanzahl der hinabgestiegenen Stockwerke für den Tag.
Etagen pro Minute	Die Anzahl der pro Minute hochgestiegenen Stockwerke.

## Gänge

Name	Beschreibung
Di2-Akku	Die verbleibende Akkuleistung eines Di2-Sensors.
Vorne	Das vordere Kettenblatt eines Gangpositionssensors.
Gangsenorbatterie	Der Batterie-Status eines Gangpositionssensors.
Gangkombination	Die aktuelle Gangkombination eines Gangpositionssensors.
Gänge	Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.
Verh. Blatt/Ri.	Die Anzahl der Zähne an den Kettenblättern vorne und Ritzeln hinten (ermittelt durch einen Gangpositionssensor).
Hinten	Die hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

## Grafisch

Name	Beschreibung
Widget-Übersicht	Laufen. Eine farbige Anzeige des aktuellen Schrittfrequenzbereichs.
KOMPASSANZEIGE	Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.
Anzeige Balance BKZ	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses von links und rechts der Bodenkontaktzeit beim Laufen.
Anzeige der BKZ	Eine farbige Anzeige der Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen.
Herzfrequenzanzeige	Eine farbige Anzeige des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs.
HF-Ber.verhältnis	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.
PacePro-Anzeige	Laufen. Die aktuelle Splitpace und die Ziel-Splitpace.
LEISTUNGSANZEIGE	Eine farbige Anzeige des aktuellen Leistungsbereichs.
Stamina-Anzeige (Dist.)	Eine Anzeige der derzeit verbleibenden Staminadistanz.
Stamina-Anzeige (Zeit)	Eine Anzeige der derzeit verbleibenden Staminazeit.
Anzeige An-/Abst. gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die während der Aktivität oder seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Auf- oder Abstieg zurückgelegt wurde.
Training Effect-Anzeige	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben und anaeroben Fitnesslevel.
Anzeige vertikale Bewegung	Eine farbige Anzeige des Umfangs der vertikalen Bewegung beim Laufen.
Anzeige vert. Verhältnis	Eine farbige Anzeige des Verhältnisses der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.

## Herzfrequenzfelder

Name	Beschreibung
% der HF-Reserve	Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).
Aerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.
Anaerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.
Ø % der HF-Reserve	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.
Herzfrequenz %Max.	Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.
Herzfrequenzbereich	Ihr aktueller Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenz-Bereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil und Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihrem Alter).
Intervall - Ø %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - 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 - Max. %Max.	Der maximale Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Intervall - Max. HF	Die maximale Herzfrequenz für das aktuelle Schwimmintervall.
Runde - % HF-Reserve	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.
Runde Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Runde HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - HF %Max.	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.

## Bahnenfelder

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

## Muskel-O2-Felder

Name	Beschreibung
Muskel-Sauerstoffsätt. %	Der geschätzte Prozentsatz der Muskel-Sauerstoffsättigung für die aktuelle Aktivität.
Gesamt-Hämoglobin	Die geschätzte Gesamt-Hämoglobin-Konzentration im Muskel.

## Navigationsfelder

Name	Beschreibung
Peilung	Die Richtung von der aktuellen Position zu einem Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Strecke	Die Richtung von der Startposition zu einem Ziel. Der Kurs 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.
Verbleibende Distanz	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 Gesamtstr.	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 abzu- steigen. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Breiten-/Längengrad	Die aktuelle Position in Längen- und Breitengraden unabhängig von der Positionsformat- einstellung.
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.

Name	Beschreibung
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.
Gutgemachte Geschw.	Die Geschwindigkeit, mit der Sie sich einem Ziel entlang einer Route nähern. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Höhenmeter zum Ziel	Die Höhendistanz zwischen der aktuellen Position und dem endgültigen Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Vertikalgesch. zum Ziel	Die Aufstiegs- oder Abstiegsrate zu einer vorgegebenen Höhe. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

#### Andere Felder

Name	Beschreibung
Aktiv-Kalorien	Die während der Aktivität verbrannten Kalorien.
Umgebungsdruck	Der nicht kalibrierte Umgebungsdruck.
Barometrischer Druck	Der derzeit kalibrierte Umgebungsdruck.
Akkustunden	Die verbleibende Anzahl von Stunden, bevor der Akku entladen ist.
Akku-Laufzeit in Prozent	Der Prozentsatz des verbleibenden Akkuladestands.
COG	Die tatsächliche Fahrtrichtung unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Distanz zur Startlinie	Die verbleibende Distanz zur Startlinie bei einem Wettkampf. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Flow	Ein Messwert, der angibt, wie durchgängig Sie die Geschwindigkeit bei Richtungsänderungen in der aktuellen Aktivität beibehalten und wie flüssig Ihr Fahrstil dabei ist.
GPS	Die Stärke des GPS-Satellitensignals.
Grit	Ein Messwert, der die Schwierigkeit der aktuellen Aktivität basierend auf Höhe, Steigung und schneller Richtungsänderungen angibt.
Runden-Flow	Der Flow-Gesamtwert für die aktuelle Runde.
Runden-Grit	Der Grit-Gesamtwert für die aktuelle Runde.
Runden	Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
Belastung	Die Trainingsbelastung für die aktuelle Aktivität. Die Trainingsbelastung ist die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) und gibt an, wie anstrengend das Training war.
Leistungszustand	Der Wert für den Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit.
Wiederholungen	Die Anzahl der Wiederholungen eines Trainingssatzes während einer Krafttrainingsaktivität.

Name	Beschreibung
Atemfrequenz	Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).
Runs	Die Anzahl der Abfahrten bzw. Runs für die Aktivität.
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.
Sonnenunt.	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).
Uhrzeit (Sekunden)	Die Uhrzeit, einschließlich der Sekunden.
Gesamtkalorien	Der Gesamtkalorienverbrauch des Tages.

#### Pace-Felder

Name	Beschreibung
500-m-Pace	Die aktuelle Ruderpace pro 500 Meter.
Ø: 500-m-Pace	Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittspace	Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.
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.
Pace	Die aktuelle Pace.

#### 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.
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.
Balance - 3s	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
3s - Leistung	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
Balance - 10s	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
10s - Leistung	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
Balance - 30s	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
30s - Leistung	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
Ø Balance	Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Aktivität.
Ø linke Power Phase	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
Ø rechte Power Phase	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø max. Power Phase links	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø Platform Center Offset	Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Aktivität.
Ø max. Power Phase 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.
Ru. Max. Power Phase li.	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Power Phase 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 - Platf. Center Offset	Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Runde.
Rundenleistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
Ru. Max. Pow. Phase re.	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Power Phase rechts	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
L. Runde - Max. Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - NP	Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.

Name	Beschreibung
Letzte Runde - Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
Max. Power Phase 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.
Power Phase links	Der aktuelle Power Phase-Winkel für das linke Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
Runde max. Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
Maximale Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
Normalized Power	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 auswirkt.
Platform Center Offset	Der Platform Center Offset. Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an dem die Kraft angewendet wird.
Leistung	Radfahren. Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt.
Leistung	Skifahren. Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.
Leistung - Gewicht	Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.
Leistungsbereich	Der aktuelle Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 7) basierend auf Ihrem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.
Max. Power Phase 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.
Power Phase 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.
Training Stress Score	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 ein	Der Timer für das letzte Intervall sowie die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadswimmen).
Erholungs-Timer	Der Timer für die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadswimmen).

## Lauffeffizienz

Name	Beschreibung
Ø Bal. Bodenkont.zeit	Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für das aktuelle Training.
Ø Bodenkont.zeit	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.
Bodenkontaktzeit	Die Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen. Die Bodenkontaktzeit wird nicht beim Gehen berechnet.
Runde - Balance BKZ	Die durchschnittliche Balance der Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.
Runde - Bodenkontaktzeit	Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.
Runde - Schrittlänge	Die durchschnittliche Schrittlänge für die aktuelle Runde.
Runde - Vertikale Bew.	Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Runde.
Ru. vert. Verh.	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.
Vertikales Verhältnis	Das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge.

## Geschwindigkeitsfelder

Name	Beschreibung
Ø Geschw. in Bewegung	Die Durchschnittsgeschwindigkeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Ø Gesamtgesch.	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität, einschließlich Geschwindigkeit in Bewegung und Geschwindigkeit im Stand.
Ø Geschw.	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Ø nautische SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit in Knoten während der aktuellen Aktivität unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Ø Geschw. (naut.)	Die Durchschnittsgeschwindigkeit in Knoten für die aktuelle Aktivität.
Ø SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit während der aktuellen Aktivität unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Runde - SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit während der aktuellen Runde unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Rundengeschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - SOG	Die durchschnittliche Fahrtgeschwindigkeit während der letzten beendeten Runde unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Letzte Runde - Geschw.	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.
Maximale SOG	Die maximale Fahrtgeschwindigkeit während der aktuellen Aktivität unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Max. Geschw.	Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Max. nautische SOG	Die maximale Fahrtgeschwindigkeit in Knoten während der aktuellen Aktivität unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Max. Geschw. (nautisch)	Die maximale Geschwindigkeit in Knoten für die aktuelle Aktivität.
Nautische SOG	Die tatsächliche Fahrtgeschwindigkeit in Knoten unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Geschwindigkeit (nautisch)	Die aktuelle Geschwindigkeit in Knoten.
Geschwindigkeit	Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.
Geschwindigkeit über Grund	Die tatsächliche Fahrtgeschwindigkeit unabhängig von Steuerkurs und vorübergehenden Steuerkursänderungen.
Vertikalgeschwindigkeit	Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

## Stamina-Felder

Name	Beschreibung
Aktuell	Die derzeit verbleibende Stamina.
Verbleibende Distanz	Die bei der aktuellen Anstrengung derzeit verbleibende Staminadistanz.
Gesamt	Die verbleibende potenzielle Stamina.
Verbleibende Zeit	Die bei der aktuellen Anstrengung derzeit verbleibende Staminazeit.

## 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.
Ø Züge pro 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 pro Bahn	Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Schwimmbadlänge während des aktuellen Intervalls.
Intervall - Schwimmstil	Der aktuelle Schwimmstil des Intervalls.
Runde - Dist./Zug	Schwimmen. Die während der aktuellen Runde durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.
Ru. - Distanz / 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.
Le. Ru. - Dist. pro Zug	Schwimmen. Die während der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.
Letzte Runde Distanz/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 17</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.
Letze Bahn - Swolf	Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

#### Temperaturfelder

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

## Timer-Felder






Name	Beschreibung
Ø 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.
Zeit in Bewegung	Die Gesamtzeit in Bewegung für die aktuelle Aktivität.
Multisport-Zeit	Die Gesamtzeit für alle Sportarten einer Multisport-Aktivität, einschließlich Wechseln.
Wettkampftimer	Die bei der aktuellen Regatta verstrichene Zeit.
Satz Timer	Die Zeit des aktuellen Trainingsatzes während einer Krafttrainingsaktivität.
Zeit im Stand	Die Gesamtzeit im Stand für die aktuelle Aktivität.
Schwimmzeit	Die Schwimmzeit für die aktuelle Aktivität ohne die Erholungszeit.
Timer	Die aktuelle Zeit des Countdown-Timers.

## 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 [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.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
 Violett	> 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. Eliteläufer laufen gewöhnlich mit schnellen und ausgeglichenen Schritten.

Sie können sich während des Trainings die farbige 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-Pro, HRM-Run™ oder HRM-Tri 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-Schätzungen nach Alter und Geschlecht.

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

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

Daten abgedruckt mit Genehmigung von The Cooper Institute. Weitere Informationen finden Sie unter [www.CooperInstitute.org](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. Es handelt sich hierbei nicht um eine umfassende Liste. Sie können auch den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

Reifengröße	Radumfang (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Schlauch	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145

Reifengröße	Radumfang (mm)
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Schlauch	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## Erklärung der Symbole

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

	Wechselstrom. Das Gerät kann mit Wechselstrom verwendet werden.
	Gleichstrom. Das Gerät kann nur mit Gleichstrom verwendet werden.
	Sicherung. Kennzeichnet die technischen Daten einer Sicherung oder wo diese zu finden ist.
	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.

