

FORERUNNER[®] 210

GPS-FÄHIGE SPORTUHR



© 2010 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

Die Informationen im vorliegenden Dokument können ohne Ankündigung geändert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen

und den Inhalt zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Auf der Garmin-Website (www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zu Verwendung und Betrieb dieses Produkts sowie anderer Produkte von Garmin.

Garmin®, das Garmin-Logo, Garmin Training Center®, Forerunner® und Auto Lap® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, ANT™ und ANT+™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Windows® ist eine in den USA und/oder in anderen Staaten eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Mac® ist eine eingetragene Marke von Apple Computer, Inc. Firstbeat und Analyzed by Firstbeat sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Firstbeat Technologies Ltd. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2	Übertragen des Protokolls auf den Computer	13
Einrichten des Geräts	2	Datenverwaltung.....	13
Registrieren des Geräts.....	2	Einstellungen der Uhr	14
Tasten.....	2	Einstellen des Alarms	14
Symbole.....	3	Einrichten des Benutzerprofils.....	14
Training	4	Ändern der Systemeinstellungen.....	15
Beginnen des Trainings.....	4	Anhang	16
Speichern des Laufs.....	4	Technische Daten	16
Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit	4	Informationen zum Akku	18
Verwenden von Auto Lap.....	4	Batterien für Herzfrequenzsensor und Laufsensor.....	19
Intervalltrainings	5	Pflegen des Geräts.....	21
Koppeln des ANT+-Sensors.....	6	Fehlerbehebung	22
Herzfrequenzsensor	8	Index	24
Laufsensor.....	10		
Verwenden der Waage	11		
Fitnessgeräte.....	11		
Protokoll	12		
Anzeigen eines Laufs	12		
Verwenden kostenloser Software	12		

Einführung

WARNUNG

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Einrichten des Geräts

Folgen Sie bei der ersten Verwendung des Forerunner® den Anweisungen für die Einrichtung in der *Forerunner 210 – Schnellstartanleitung*.

Registrieren des Geräts



Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus.

- Rufen Sie die Website <http://my.garmin.com> auf.
- Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Kopie an einem sicheren Ort auf.



Tasten

Jede Taste erfüllt mehrere Funktionen.









light	Drücken Sie die Taste, um die Beleuchtung einzuschalten. Drücken Sie die Taste, um nach einer kompatiblen Waage zu suchen. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
start/stop	Drücken Sie die Taste, um die Stoppuhr zu starten und zu stoppen.
  *	Drücken Sie eine der Tasten, um durch Menüs und Einstellungen zu blättern.

lap/reset	Drücken Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Lauf zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.
page/menu	Drücken Sie die Taste, um zwischen Uhrzeit, Stoppuhr und Herzfrequenzseiten zu wechseln. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Menü zu öffnen.
OK*	Drücken Sie die Taste, um Menüoptionen auszuwählen und Meldungen zu bestätigen.

* **OK**,  und  werden zusammen mit einem Menü oder einer Meldung angezeigt.

Symbole

	Ladezustand des Akkus. Informationen zur Akkulebensdauer finden Sie auf Seite 18 .
	Das GPS ist eingeschaltet und empfängt Signale.
	Fitnessgeräte sind aktiv.
	Der Herzfrequenzsensor ist aktiv.
	Der Laufsensord ist aktiv.
	Der Alarm ist aktiviert.

Training

Beginnen des Trainings

Bevor Sie ein Protokoll aufzeichnen können, müssen Sie Satellitensignale empfangen oder den Forerunner mit einem Laufsensordaten koppeln.

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

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



2. Drücken Sie nach dem Lauf die Taste **stop**.

Speichern des Laufs

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

Anzeigen von Pace oder Geschwindigkeit

1. Halten Sie die Taste **menu** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen > Format**.
3. Wählen Sie **Pace** oder **Geschwindigkeit**.
4. Wählen Sie für die Art der Pace- oder Geschwindigkeitsdaten, die auf der Stoppuhrseite angezeigt werden soll, die Option **Aktuell**, **Durchschnitt** oder **Runde**.

Verwenden von Auto Lap

Sie können Auto Lap® verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Distanz automatisch zu speichern.

1. Halten Sie die Taste **menu** gedrückt.
2. Wählen Sie **Auto Lap**.
3. Geben Sie die Distanz ein, und drücken Sie **OK**.

Intervalltrainings

Sie können Intervalltrainings basierend auf Distanz oder Zeit erstellen. Das benutzerdefinierte Intervalltraining wird gespeichert, bis Sie ein anderes Intervalltraining erstellen.

Erstellen eines Intervalltrainings

1. Halten Sie die Taste **menu** gedrückt.
2. Wählen Sie **Intervalle > Festlegen**.
3. Wählen Sie **Distanz** oder **Zeit**.
4. Geben Sie einen Wert für die Distanz oder das Zeitintervall ein, und drücken Sie **OK**.

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

5. Wählen Sie für das verbleibende Intervall die Option **Distanz** oder **Zeit**.
6. Geben Sie für das verbleibende Intervall einen Wert für die Distanz oder Zeit ein, und drücken Sie **OK**.
7. Wählen Sie die Anzahl der Wiederholungen.
8. Wählen Sie bei Bedarf die Option **Ja**, um dem Training ein Aufwärmprogramm ohne Ende hinzuzufügen.

9. Wählen Sie bei Bedarf die Option **Ja**, um dem Training ein Auslaufprogramm ohne Ende hinzuzufügen.
10. Wählen Sie **Intervalle > Ein**.

Starten eines Intervalltrainings

1. Drücken Sie die Taste **start**, um mit dem Intervalltraining zu beginnen.
Wenn für das Intervalltraining ein Aufwärmprogramm eingerichtet wurde, müssen Sie die Taste **lap** drücken, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
2. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Beenden eines Intervalltrainings





- Sie können jederzeit die Taste **lap** drücken, um ein Intervall vorzeitig zu beenden.
- Sie können jederzeit die Taste **stop** drücken, um die Stoppuhr anzuhalten.
- Wenn für das Intervalltraining ein Auslaufprogramm eingerichtet wurde, müssen Sie die Taste **lap** drücken, um das Intervalltraining zu beenden.


Koppeln des ANT+-Sensors

Wenn auf dem Forerunner keine Herzfrequenz- oder Laufsensordaten angezeigt werden, müssen Sie das Zubehör möglicherweise mit dem Forerunner koppeln. Unter Koppeln versteht man das Herstellen einer Verbindung zwischen drahtlosen ANT+™-Sensoren (z. B. dem Laufsensordaten und einem Forerunner). Nach der ersten Kopplung erkennt der Forerunner den Laufsensordaten bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.

Vor der Kopplung müssen Sie sich den Herzfrequenzsensor anlegen oder den Laufsensordaten installieren. Weitere Informationen finden Sie in den mit dem Zubehör gelieferten Anweisungen oder in der *Forerunner 210 – Schnellstartanleitung*.

- Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Zubehörs befinden.
Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m zu anderen ANT+-Sensoren ein.

- Wenn das Symbol  nicht angezeigt wird, halten Sie die Taste **menu** gedrückt, und wählen Sie **Herzfrequenzsensor > Ein**.
- Wenn das Symbol  blinkt, drücken Sie auf der Stoppuhrseite die Taste **page**, um die Herzfrequenzseite anzuzeigen.
Der Forerunner sucht 30 Sekunden lang nach dem Herzfrequenzsignal.
- Wenn das Symbol  nicht angezeigt wird, halten Sie die Taste **menu** gedrückt, und wählen Sie **Laufsensordaten > Ein**.
- Wenn das Symbol  blinkt, vergewissern Sie sich, dass der Laufsensordaten ordnungsgemäß installiert ist, und gehen Sie ein paar Schritte, um den Laufsensordaten zu aktivieren.
- Sollte eine Kopplung des Zubehörs weiterhin nicht möglich sein, tauschen Sie die Batterie des Zubehörs aus (siehe [Seite 19–20](#)).

Wenn das Zubehör gekoppelt ist, werden eine Meldung sowie  oder  auf dem Bildschirm angezeigt.

ANT+-Sensor – Fehlerbehebung

Problem	Lösung
Ich habe einen ANT+-Sensor eines Drittanbieters.	Vergewissern Sie sich, dass das Gerät mit dem Forerunner kompatibel ist (www.garmin.com/intosports).
Ich kann den Laufsensord nicht koppeln.	Das GPS muss aktiviert werden. <ol style="list-style-type: none"> 1. Gehen Sie in ein Gebäude. 2. Während der Forerunner nach Satelliten sucht, drücken Sie die Taste page. 3. Wählen Sie Ja aus.
Die Herzfrequenzdaten sind ungenau oder unregelmäßig.	<ul style="list-style-type: none"> • Vergewissern Sie sich, dass der Herzfrequenzsensor eng an Ihrem Körper anliegt. • Wärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten lang auf. • Feuchten Sie die Elektroden erneut an. Verwenden Sie hierzu Wasser, Speichel oder Elektrodengel. • Reinigen Sie die Elektroden. Schmutz- und Schweißreste an den Elektroden können die Herzfrequenzsignale beeinträchtigen. • Bringen Sie die Elektroden auf Ihrem Rücken anstatt auf Ihrer Brust an. • Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie, wenn möglich, Ihr Hemd an. Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden. • Entfernen Sie sich von Quellen starker elektromagnetischer Felder und drahtlosen 2,4-GHz-Sensoren, welche die Funktion Ihres Herzfrequenzsensors beeinträchtigen können. Zu Interferenzquellen zählen z. B. Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

Herzfrequenzsensor

Info zu Herzfrequenzbereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenzbereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu messen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenzbereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute.

Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenzbereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenzbereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Fitnessziele

Die Kenntnis der eigenen Herzfrequenzbereiche kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.

- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Seite 9](#) 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.

Einrichten von Herzfrequenzbereichen

1. Halten Sie die Taste **menu** gedrückt.
2. Wählen Sie **Herzfrequenzsensor > Bereiche festlegen**.
3. Geben Sie die maximale Herzfrequenz ein, und drücken Sie **OK**.
4. Geben Sie den unteren Herzfrequenzgrenzwert für die einzelnen Herzfrequenzbereiche ein, und drücken Sie **OK**.

Berechnen von Herzfrequenzbereichen

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

Herzfrequenzalarme

Vor der Einrichtung eines Herzfrequenzalarms sollten Sie die Herzfrequenzbereiche anpassen (Seite 8).

1. Halten Sie die Taste **menu** gedrückt.
2. Wählen Sie **HF-Alarme**.
3. Geben Sie einen Wert für den hohen Alarm ein.

Sie können einen Bereich auswählen oder einen benutzerdefinierten Wert eingeben.

4. Drücken Sie **OK**.
5. Geben Sie einen Wert für den niedrigen Alarm ein.

Sie können einen Bereich auswählen oder einen benutzerdefinierten Wert eingeben.

6. Drücken Sie **OK**.

Der Alarm wird ausgegeben, wenn die Herzfrequenz über oder unter dem festgelegten Bereich liegt.

Laufsensor

Der Forerunner ist mit dem Laufsensor kompatibel. Sie können den Laufsensor zur Datenübertragung an den Forerunner verwenden, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren, das GPS-Signal schwach ist oder Sie Satellitensignale verlieren. Der Laufsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit (wie der Herzfrequenzsensor). Sie müssen den Laufsensor und den Forerunner koppeln (Seite 6).

Findet 30 Minuten lang keine Bewegung statt, schaltet sich der Laufsensor zur Schonung der Batterie aus. Wenn die Batterie schwach ist, wird eine Meldung auf dem Forerunner angezeigt. Die verbleibende Batterielebensdauer beträgt dann noch ca. fünf Stunden.

Kalibrieren des Laufsensors

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

1. Halten Sie die Taste **menu** gedrückt.
2. Wählen Sie **Laufsensordistanz > Kalibrierung**.
3. Passen Sie den Kalibrierungsfaktor an, und drücken Sie **OK**.

Verwenden der Waage

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

1. Drücken Sie die Taste **light**.
 Eine Meldung wird angezeigt, wenn die Waage gefunden wird.
2. Stellen Sie sich auf die Waage.

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

3. Steigen Sie von der Waage, wenn das Gewicht angezeigt wird.

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

Fitnessgeräte

Mithilfe der ANT+-Technologie kann automatisch eine Verbindung zwischen Herzfrequenzsensor und Fitnessgeräten hergestellt werden, sodass Sie die Daten auf der Konsole des Geräts anzeigen können. Auf kompatiblen Fitnessgeräten ist das Logo „ANT+ Link Here“ angebracht.





Weitere Anweisungen zur Verbindungsherstellung finden Sie unter www.garmin.com/antplus.

Protokoll



Bei normalem Gebrauch können mit dem Forerunner Laufdaten von ca. 180 Stunden Länge aufgezeichnet werden. Wenn der Speicher des Forerunner voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben. Übertragen Sie das Laufprotokoll (Seite 13) regelmäßig auf Garmin Connect™ oder Garmin Training Center®, um Ihre Trainingsdaten zu erfassen.

Anzeigen eines Laufs

Das Laufprotokoll enthält Daten zu Datum, Uhrzeit, Distanz, Laufzeit, Kalorien und Durchschnittspace oder Durchschnittsgeschwindigkeit. Darüber hinaus kann das Laufprotokoll bei Verwendung eines Herzfrequenzsensors auch Daten zur durchschnittlichen Herzfrequenz enthalten.

1. Halten Sie die Taste **menu** gedrückt.
2. Wählen Sie **Protokoll**.
3. Führen Sie mit  und  einen Bildlauf durch gespeicherte Läufe durch.
4. Drücken Sie **OK**, um Rundeninformationen anzuzeigen.

Löschen eines Laufs

1. Halten Sie die Taste **menu** gedrückt.
2. Wählen Sie **Protokoll**.
3. Wählen Sie einen Lauf.
4. Halten Sie gleichzeitig  und  gedrückt.
5. Drücken Sie **OK**.

Verwenden kostenloser Software

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

- Garmin Connect ist eine webbasierte Software. Sie können Garmin Connect auf einem beliebigen Computer mit Internetzugang verwenden.
- Garmin Training Center ist eine computergestützte Software, für die nach der Installation kein Internetzugriff erforderlich ist. Sie wird direkt auf dem Computer ausgeführt und nicht über das Internet.

1. Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
2. Wählen Sie das Produkt aus.
3. Klicken Sie auf **Software**.
4. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Übertragen des Protokolls auf den Computer

1. Schließen Sie das USB-Kabel an einen USB-Anschluss des Computers an.
2. Richten Sie alle vier Kontakte auf der Rückseite des Forerunner auf die vier Kontaktstellen an der Ladeklemme aus (Seite 19).
3. Öffnen Sie Garmin Connect (www.garminconnect.com) oder Garmin Training Center.
4. Folgen Sie den Anweisungen der Software.

Datenverwaltung

Der Forerunner ist ein USB-Massenspeichergerät. Wenn Sie die Forerunner-Dateien nicht auf diese Weise verwalten möchten, können Sie diesen Abschnitt überspringen.

HINWEIS: Der Forerunner ist nicht mit Windows® 95, 98, Me oder NT kompatibel. Ebenso ist das Gerät nicht mit Mac® OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel.

Löschen von Protokolldateien

HINWEIS



Der Speicher des Forerunner enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

1. Schließen Sie den Forerunner mit dem USB-Kabel an den Computer an (Seite 13).

Der Forerunner wird unter Windows im Arbeitsplatz als Wechseldatenträger und unter Mac als verbundenes Laufwerk angezeigt.

2. Öffnen Sie den Ordner „Garmin“.
3. Öffnen Sie den Ordner „Activities“.
4. Wählen Sie die Dateien aus.
5. Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

Entfernen des USB-Kabels

1. Führen Sie folgende Aktion aus:
 - Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol „Hardware sicher entfernen“ .
 - Mac: Ziehen Sie das Laufwerksymbol in den Papierkorb .
2. Trennen Sie den Forerunner vom Computer.

Einstellungen der Uhr

Einstellen des Alarms

1. Halten Sie die Taste **menu** gedrückt.
2. Wählen Sie **Alarm > Festlegen**.
3. Geben Sie die Alarmzeit ein.
4. Wählen Sie **Alarm > Ein**.

Einrichten des Benutzerprofils

Der Forerunner verwendet von Ihnen eingegebene Daten, um präzise Laufdaten zu berechnen. Im Benutzerprofil können Informationen zu Geschlecht, Alter, Größe und Aktivsportler.

1. Halten Sie die Taste **menu** gedrückt.
2. Wählen Sie **Benutzerprofil**.
3. Ändern Sie die Einstellungen.

Informationen zu Aktivsportlern

Ein Aktivsportler ist jemand, der seit vielen Jahren intensiv trainiert (mit Ausnahme geringfügiger Verletzungen) und dessen Herzfrequenz in der Ruhephase höchstens 60 Schläge pro Minute (bpm) beträgt. Die Einstellung für Aktivsportler wirkt sich auf bestimmte Berechnungen der Waage aus.

Informationen zu Kalorien

Die Technologie zum Analysieren des Kalorienverbrauchs und der Herzfrequenz wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter www.firstbeattechnologies.com.

Ändern der Systemeinstellungen

Sie können Uhrzeit, Zeitformat, Töne, Sprache, Einheiten und Pace- bzw. Geschwindigkeitsformat ändern ([Seite 4](#)).

1. Halten Sie die Taste **menu** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen**.
3. Ändern Sie die Einstellungen.

Manuelles Einstellen der Zeit

Die Zeit der Uhr wird automatisch eingestellt, wenn der Forerunner Satellitensignale erfasst.

1. Halten Sie die Taste **menu** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen > Zeit > Manuell**.
3. Geben Sie die Zeit ein, und drücken Sie **OK**.

Anhang

Technische Daten

HINWEIS

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

HINWEIS: Der Forerunner darf nicht beim Schwimmen getragen werden.

Technische Daten: Forerunner	
Batterie	Lithium-Ionen-Akku mit 200 mAh, Knopfzellenbatterie
Batterielebensdauer	Siehe Seite 18 .
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	5 °C bis 40 °C (41 °F bis 104 °F)
Funkfrequenz/ Protokoll	2,4 GHz/ANT+ Funkübertragungsprotokoll
Kompatibles Zubehör	Die drahtlose ANT+-Technologie funktioniert auf diesem Forerunner nur mit dem Herzfrequenzsensor und dem Laufsensor.

Technische Daten: Herzfrequenzsensor	
Wasserbeständig	30 m (98,4 Fuß) Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten an das GPS-Gerät.
Batterie	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt (Seite 19).
Batterielebensdauer	Ca. 4,5 Jahre (1 Stunde pro Tag)
Betriebstemperatur	-5 °C bis 50 °C (23 °F bis 122 °F) HINWEIS: Tragen Sie bei kaltem Wetter entsprechende Kleidung, um die Temperatur des Herzfrequenzsensors in etwa auf Körpertemperatur zu halten.
Funkfrequenz/ Protokoll	2,4 GHz/ANT+- Funkübertragungsprotokoll

Technische Daten: Laufsensordaten	
Wasserbeständig	10 m (32,9 Fuß)
Batterie	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt (Seite 19).
Batterielebensdauer	Ca. 400 Stunden Laufzeit
Betriebstemperatur	-10 °C bis 60 °C (14 °F bis 140 °F)
Funkfrequenz/ Protokoll	2,4 GHz/ANT+- Funkübertragungsprotokoll

Informationen zum Akku



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

Akkulebensdauer des Forerunner

Akkulebensdauer*	Forerunner-Verwendung
1 Woche	Sie trainieren 45 Minuten pro Tag unter Verwendung des GPS. Während der übrigen Zeit befindet sich der Forerunner im Energiesparmodus.
Bis zu 3 Wochen	Sie verwenden den Forerunner während der gesamten Zeit im Energiesparmodus.
Bis zu 8 Stunden	Sie trainieren die gesamte Zeit unter Verwendung des GPS.

* Die Lebensdauer eines vollständig aufgeladenen Akkus hängt davon ab, wie lange Sie das GPS, die Hintergrundbeleuchtung und den Energiesparmodus verwenden. Wenn das Gerät sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt wird, führt dies ebenfalls zu einer Reduzierung der Akkulebensdauer.

Energiesparmodus

Werden eine bestimmte Zeit lang keine Eingaben vorgenommen, schaltet der Forerunner in den Energiesparmodus. Der Forerunner zeigt die Uhrzeit und das Datum an, stellt jedoch keine Verbindung zu ANT+-Zubehör her und verwendet auch nicht das GPS. Sie können die Taste **page** drücken, um den Energiesparmodus zu beenden.

Aufladen des Forerunner

HINWEIS

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

Der Forerunner kann nicht aufgeladen werden, wenn die Temperatur des Akkus außerhalb des Bereichs von 5 °C und 40 °C (41 °F und 104 °F) liegt.

1. Schließen Sie den USB-Stecker des Kabels am Netzteil an.

- Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.
- Richten Sie alle vier Kontakte auf der Rückseite des Forerunner auf die vier Kontaktstellen an der Ladeklemme aus ①.



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



- Laden Sie den Forerunner vollständig auf. Wenn der Forerunner vollständig aufgeladen ist, leuchtet das Akkusymbol auf dem Bildschirm (■■■■).

Batterien für Herzfrequenzsensor und Laufsensor

WARNUNG

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

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

1. Entfernen Sie die vier Schrauben auf der Rückseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.
2. Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



3. Warten Sie 30 Sekunden.
4. Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.

HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

5. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die Schrauben ein.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgetauscht haben, müssen Sie ihn wieder mit dem Gerät koppeln.

Auswechseln der Batterie des Laufensors

1. Die kreisförmige Batterieabdeckung befindet sich auf der Rückseite des Geräts.
2. Drehen Sie die Abdeckung gegen den Uhrzeigersinn, bis Sie sie abnehmen können.
3. Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.
4. Warten Sie 30 Sekunden.
5. Setzen Sie die neue Batterie in die Abdeckung ein, wobei die Seite mit dem Plus nach innen zeigen muss.
6. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, indem Sie diese auf die Markierungspunkte ausrichten und im Uhrzeigersinn drehen.

Nachdem Sie die Batterie des Laufensors ausgetauscht haben, müssen Sie ihn wieder mit dem Gerät koppeln.

Pflegen des Geräts

HINWEIS

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es evtl. über längere Zeit sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Verwenden Sie keine chemischen Lösungsmittel, die die Kunststoffteile beschädigen könnten.

Reinigen des Geräts

1. Verwenden Sie ein weiches Tuch, das leicht mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
2. Wischen Sie das Gerät trocken.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt reinigen.

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

Fehlerbehebung

Problem	Lösung
Die Tasten reagieren nicht. Wie kann ich das Gerät zurücksetzen?	<ol style="list-style-type: none">1. Halten Sie die Taste light gedrückt, bis sich der Bildschirm abschaltet.2. Halten Sie die Taste light gedrückt, bis sich der Bildschirm einschaltet.
Das Gerät erfasst keine Satellitensignale.	<ol style="list-style-type: none">1. Bringen Sie das Gerät ins Freie, abseits von Parkhäusern, hohen Gebäuden und Bäumen.2. Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.
Wie erkenne ich, ob sich das Gerät im USB-Massenspeichermodus befindet?	Bei Windows-Computern sollte unter „Arbeitsplatz“ ein neuer Wechseldatenträger und bei Mac-Computern ein verbundenes Laufwerk angezeigt werden.
Auf dem Computer werden keine neuen Wechseldatenträger angezeigt.	Wenn mehrere Netzlaufwerke an einen Computer angeschlossen sind, kann es unter Windows beim Zuweisen der Laufwerkbuchstaben zu Problemen kommen. Informationen zum Zuweisen von Laufwerkbuchstaben erhalten Sie in der Hilfe zu Ihrem Betriebssystem.
Einige meiner Daten fehlen im Protokoll.	Wenn der Speicher des Geräts voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben. Um Datenverlust zu vermeiden, sollten Sie regelmäßig Daten auf den Computer übertragen.

Aktualisieren der Software

1. Wählen Sie eine Option:
 - Verwenden Sie WebUpdater. Rufen Sie die Website www.garmin.com/products/webupdater auf.
 - Verwenden Sie Garmin Connect. Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
2. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Weitere Informationsquellen

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

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.

Kontaktaufnahme mit dem Support von Garmin

Falls Sie Fragen zum Produkt haben, können Sie sich an den Support von Garmin wenden.

- Besuchen Sie als Kunde in den USA die Website www.garmin.com/support, oder wenden Sie sich telefonisch unter +1-913-397-8200 oder +1-800-800-1020 an Garmin USA.
- In Großbritannien wenden Sie sich telefonisch unter 0808-238-0000 an Garmin (Europe) Ltd.
- Besuchen Sie als Kunde in Europa die Website www.garmin.com/support, und klicken Sie auf **Contact Support**, um Supportinformationen für das jeweilige Land zu erhalten. Alternativ können Sie sich telefonisch unter +44 (0) 870-850-1241 an Garmin (Europe) Ltd. wenden.

Index

- A**
Aktivsportler 15
Aktualisieren der Software 23
Alarm 15
ANT+
 Fehlerbehebung 7
 Fitnessgeräte 11
 Herzfrequenzsensor 8
 koppeln 6
 Laufsensor 10
 Waage 11
Anzeigen des Protokolls 12
Aufbewahren des Geräts 21
Auto Lap 4
- B**
Batterie
 aufladen 18
 Energiesparmodus 18
 Forerunner 18
 Herzfrequenzsensor 20
 Laufsensor 20
Benutzerprofil 15
- E**
Einheiten 15
Energiesparmodus 18
Erfassen von Satellitensignalen 22
- F**
Fehlerbehebung
 ANT+-Zubehör 7
 Forerunner 22
Fitnessgeräte 11
- G**
Garmin Connect 12
Garmin Training Center 12
Geschwindigkeit 4
- H**
Herzfrequenzalarme 10
Herzfrequenzbereiche 8–9
Herzfrequenzsensor
 Batterie 20
 koppeln 6
 reinigen 21
- I**
Intervalltrainings 5
- K**
Kalorien 15
- L**
Laden 18
Laufsensor
 Batterie 20
 Kalibrierung 11
 koppeln 6
Löschen des Protokolls 12–13
- M**
Massenspeicher 13–14, 22
- P**
Pace 4
Pflegeinformationen 21
Produktsupport von Garmin 23
Protokoll 22
 anzeigen 12
 löschen 12–13
 übertragen 13
- R**
Registrieren des Geräts 2
Reinigen des Geräts 21

S

- Satellitensignale 22
- Software 23
- Speichern des Laufs 4
- Sprache 15
- Support 23
- Symbole 3
- Systemeinstellungen 15

T

- Tasten 2
- Technische Daten 16–17
- Töne 15

U

- Übertragen des Protokolls 13
- USB-Massenspeicher 13–14, 22

W

- Waage 11, 15
- Wasserbeständig 16–17

Z

- Zeiteinstellungen 15
- Zurücksetzen des Geräts 22

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

**GARMIN**[®]



© 2010 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

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

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan