

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Benutzerhandbuch

© 2025 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® und vivoactive® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ Serie, Index™, tempe™ und Varia™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google LLC. Apple®, iPhone® und iTunes® sind Marken von Apple Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Iridium® ist eine eingetragene Marke von Iridium Satellite LLC. USB-C® ist eine eingetragene Marke von USB Implementers Forum. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter www.thisisant.com/directory finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

M/N: A04951

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	1	Aufzeichnen von HIIT-	
Erste Schritte.....	1	Aktivitäten.....	11
Übersicht.....	1	Aufzeichnen von	
Tipps zum Verwenden des		Mobilitätsaktivitäten.....	11
Touchscreens.....	2	Kalibrieren der Laufbanddistanz..	12
Sperrungen und Entsperren des		Golf.....	13
Touchscreens.....	2	Golfspielen.....	13
Symbole.....	3	Golfmenü.....	15
Apps und Aktivitäten.....	3	Anzeigen der Richtung zur	
Aktivitäten.....	4	Fahne.....	15
Starten von Aktivitäten.....	5	Ändern der Position der Fahne....	15
Tipps zum Aufzeichnen von		Anzeigen von Layup- und Dogleg-	
Aktivitäten.....	5	Distanzen.....	15
Beenden von Aktivitäten.....	5	Anzeigen von Hindernissen.....	16
Einschätzen von Aktivitäten.....	6	Messen der Schlagweite mit Garmin	
Laufen.....	6	AutoShot™.....	17
Ein Lauftraining absolvieren.....	6	Manuelles Hinzufügen von	
Beginnen eines		Schlägen.....	17
Laufbahntrainings.....	6	Scoreeingabe.....	17
Tipps zum Aufzeichnen eines		Einrichten der Scoring-	
Bahntrainings.....	7	Methode.....	17
Beginnen eines virtuellen		Verfolgen von Golfstatistiken...	18
Lauftrainings.....	7	Aufzeichnen von	
Kalibrieren der Laufbanddistanz....	7	Golfstatistiken.....	18
Aufzeichnen von		Anzeigen des	
Extremhindernislauf-Aktivitäten....	7	Golfschlagverlaufs.....	18
Radfahren.....	8	Anzeigen der Rundenübersicht....	18
Eine Fahrradtour machen.....	8	Beenden einer Runde.....	19
Schwimmen.....	8	Anpassen der Golfschlägerliste...	19
Beginnen des Schwimmtrainings im		Golfeinstellungen.....	19
Schwimmbad.....	8	Wintersport.....	19
Freiwasserschwimmen.....	8	Anzeigen von Abfahrten beim	
Einrichten der Poolgröße.....	9	Skifahren.....	19
Begriffsklärung für das		Andere Aktivitäten.....	20
Schwimmen.....	9	Aufzeichnen von	
Auto-Erholung und manuelle		Atemübungsaktivitäten.....	20
Erholungspausen beim		Aufzeichnen von	
Schwimmen.....	9	Meditationsaktivitäten.....	20
Aktivitäten im Fitnessstudio.....	9	Apps.....	21
Aufzeichnen von		Garmin Pay.....	23
Krafttrainingsaktivitäten.....	10	Einrichten der Garmin Pay	
Tipps zum Aufzeichnen von		Brieftasche.....	23
Krafttrainingsaktivitäten.....	10	Zahlen für Einkäufe mit der Uhr....	23
		Hinzufügen einer Karte zur	
		Garmin Pay Brieftasche.....	24
		Verwalten von Garmin Pay	
		Karten.....	24

Ändern des Garmin Pay Kenncodes.....	24
Health Snapshot.....	24
Trainings.....	25
Anpassen von Aktivitäten und Apps....	25
Anpassen der App-Liste.....	25
Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten.....	25
Anheften einer Lieblingsaktivität an die Liste.....	26
Anpassen der Datenseiten.....	26
Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten.....	26
Aktivitätseinstellungen.....	27
Aktivitätsalarme.....	28
Einrichten von Alarmen.....	29
Satelliteneinstellungen.....	30

Darstellung..... 30

Displaydesign-Einstellungen.....	30
Anpassen des Displaydesigns.....	30
Übersichten.....	31
Anzeigen von Übersichten.....	34
Anpassen der Übersichtsschleife.....	34
Body Battery.....	34
Anzeigen der Body Battery Übersicht.....	34
Tipps für optimierte Body Battery Daten.....	35
Herzfrequenzvariabilitäts-Status.....	35
Verwenden der Stresslevelübersicht.....	36
Frauengesundheit.....	36
Menstruationszyklus-Tracker.....	36
Aufzeichnen von Informationen zum Menstruationszyklus.....	36
Schwangerschafts-Tracker.....	36
Aufzeichnen von Schwangerschaftsinformationen.....	37
Anpassen der Wetterübersicht.....	37
Hinzufügen alternativer Zeitzone... ..	38
Verwenden der Varia Kamerafunktionen.....	38
Steuerungen.....	39
Anpassen des Steuerungsmenüs....	41
Verwenden des DND-Modus.....	41

Einrichten von Kurzbefehlen.....	41
----------------------------------	----

Training..... 42

Fitness Tracker.....	42
Automatisches Ziel.....	42
Inaktivitätsalarm.....	42
Aktivieren des Inaktivitätsalarms.....	42
Anpassen von Inaktivitätsalarmen.....	43
Schlafüberwachung.....	43
Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	43
Intensitätsminuten.....	43
Sammeln von Intensitätsminuten.....	43
Move IQ®.....	43
Aktivieren der Selbsteinschätzung... ..	44
Trainings.....	44
Starten eines Trainings.....	45
Durchführen von Trainings von Garmin Connect.....	45
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....	45
Adaptive Trainingspläne.....	46
Starten des Trainings für den aktuellen Tag.....	46
Anzeigen geplanter Trainings.....	46
Intervalltrainings.....	46
Starten eines Intervalltrainings.....	47
Anpassen von Intervalltrainings... ..	47
Beenden eines Intervalltrainings.....	47
Wettkampfkalender und primärer Wettkampf.....	48
Trainieren für einen Wettkampf.....	48
PacePro Training.....	48
Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect.....	49
Starten von PacePro Plänen.....	50
Antreten gegen eine vorherige Aktivität.....	51
Erholungszeit.....	51
Anzeigen der Erholungszeit.....	51
Erholungsherzfrequenz.....	51

Verlauf..... 52

Verwenden des Protokolls.....	52
Persönliche Rekorde.....	52

Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde.....	52	Verwenden der automatischen Schlafüberwachung.....	60
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden.....	52	Navigation.....	60
Löschen persönlicher Rekorde.....	53	Speichern von Positionen.....	60
Anzeigen von Gesamtwerten.....	53	Speichern von Positionen.....	60
Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme.....	53	Anzeigen und Bearbeiten von Favoriten.....	61
Gesundheits- und Wellnessalarme.....	53	Löschen von Positionen.....	61
Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz.....	54	Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App....	61
Inaktivitätsalarm.....	54	Starten einer GPS-Aktivität von einer geteilten Position.....	61
Aktivieren des Inaktivitätsalarms.....	54	Navigieren zu einer geteilten Position während einer Aktivität...	61
Anpassen von Inaktivitätsalarmen.....	54	Navigieren zu einem Ziel.....	62
Morgenbericht.....	54	Navigation zurück zum Start.....	62
Anpassen des Morgenberichts.....	55	Anhalten der Navigation.....	62
Einrichten von Zeit-Alarmen.....	55	Strecken.....	62
Aktivieren von Smartphone- Verbindungsalarmen.....	55	Erstellen von Strecken in Garmin Connect.....	63
Einstellungen für Vibration.....	55	Senden von Strecken an das Gerät.....	63
Display- und Helligkeitseinstellungen.....	55	Folgen von Strecken auf dem Gerät.....	63
Gesundheits- und Wellnesseinstellungen.....	56	Anzeigen oder Bearbeiten von Streckendetails.....	63
Herzfrequenz am Handgelenk.....	56	Kompass.....	63
Tragen der Uhr.....	56	Manuelles Kalibrieren des Kompasses.....	64
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	57	Einrichten der Nordreferenz.....	64
Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.....	57	Karte.....	64
Senden von Herzfrequenzdaten...	57	Hinzufügen der Kartendatenseite.....	64
Pulsoximeter.....	58	Verschieben und Zoomen der Karte....	64
Erhalt von Pulsoximeterdaten.....	59	Karteneinstellungen.....	65
Einrichten des Pulsoximetermodus.....	59	Konnektivität.....	65
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten.....	59	Sensoren und Zubehör.....	65
Automatisches Ziel.....	59	Funksensoren.....	65
Intensitätsminuten.....	60	Koppeln von Funksensoren.....	66
Sammeln von Intensitätsminuten....	60	Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör.....	67
Schlafüberwachung.....	60	Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz.....	67
		Lauffeffizienz.....	67
		Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten.....	68

Laufleistung.....	68	Connect IQ-Funktionen.....	76
Verwenden der Varia		Herunterladen von Connect IQ	
Kamerafunktionen.....	69	Funktionen.....	76
inReach® Fernbedienung.....	69	Herunterladen von Connect IQ	
Verwenden der inReach		Funktionen über den Computer....	76
Fernbedienung.....	69	Garmin Messenger App.....	76
Smartphone-Verbindungsfunktionen...	70	Verwenden der Messenger	
Koppeln eines Smartphones.....	70	Funktion.....	77
Aktivieren von Smartphone-		Garmin Golf App.....	77
Benachrichtigungen.....	70	Fokusmodi.....	77
Anzeigen von		Anpassen des Schlaffokusmodus.....	78
Benachrichtigungen.....	71	Anpassen des Aktivitätsfokusmodus..	78
Empfangen eingehender Anrufe...	71	Benutzerprofil.....	78
Beantworten von SMS-		Einrichten des Benutzerprofils.....	78
Nachrichten.....	71	Einstellungen zum Geschlecht.....	79
Verwalten von		Rollstuhlmodus.....	79
Benachrichtigungen.....	71	Anzeigen des Fitnessalters.....	79
Deaktivieren der Bluetooth		Informationen zu Herzfrequenz-	
Telefonverbindung.....	72	Bereichen.....	79
Aktivieren und Deaktivieren von		Fitnessziele.....	80
Alarmen für „Smartphone suchen“ ...	72	Einrichten von Herzfrequenz-	
Auffinden eines während einer GPS-		Bereichen.....	80
Aktivität verloren gegangenen		Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche	
Smartphones.....	72	durch die Uhr.....	80
Wi-Fi Konnektivitätsfunktionen.....	72	Berechnen von Herzfrequenz-	
Herstellen einer Verbindung mit einem		Bereichen.....	81
Wi-Fi Netzwerk.....	72	Einrichten von Leistungsbereichen.....	81
Garmin Share.....	73	Automatisches Erfassen von	
Teilen von Daten mit Garmin		Leistungswerten.....	81
Share.....	73	Musik.....	82
Empfangen von Daten mit Garmin		Herstellen einer Verbindung mit einem	
Share.....	73	Drittanbieter.....	82
Garmin Share Einstellungen.....	73	Herunterladen von Audioinhalten von	
Telefon-Apps und		Drittanbietern.....	82
Computeranwendungen.....	74	Herunterladen eigener Audioinhalte....	83
Garmin Connect.....	74	Wiedergeben von Musik.....	83
Verwenden der Garmin Connect		Steuerungen für die	
App.....	74	Musikwiedergabe.....	84
Aktualisieren der Software mit der		Verbinden von Bluetooth Kopfhörern..	84
Garmin Connect App.....	74	Ändern des Audio-Modus.....	85
Einheitlicher		Sicherheits- und	
Trainingszustand.....	75	Trackingfunktionen.....	85
Verwenden von Garmin Connect auf		Hinzufügen von Notfallkontakten.....	85
dem Computer.....	75		
Aktualisieren der Software			
mithilfe von Garmin Express.....	75		
Manuelles Synchronisieren von			
Daten mit Garmin Connect.....	75		

Hinzufügen von Kontakten.....	85	Reinigen der Uhr.....	97
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall- Benachrichtigung.....	86	Auswechseln der Armbänder.....	97
Anfordern von Hilfe.....	86	Fehlerbehebung.....	97
Uhren.....	86	Produkt-Updates.....	97
Einstellen eines Alarms.....	86	Weitere Informationsquellen.....	98
Bearbeiten von Alarmen.....	87	Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an.....	98
Intelligenter Weckalarm.....	87	Tipps zum Optimieren der Akku- Laufzeit.....	98
Verwenden des Countdown-Timers.....	87	Neustart der Uhr.....	98
Verwenden der Stoppuhr.....	88	Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?.....	98
Hinzufügen alternativer Zeitzonen.....	88	Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Uhr her.....	99
Bearbeiten alternativer Zeitzonen....	89	Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?.....	99
Hinzufügen eines Countdown-Events..	89	Die Kopfhörer stellen keine Verbindung mit der Uhr her.....	99
Bearbeiten eines Countdown- Events.....	89	Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden.....	99
Power Manager-Einstellungen.....	90	Wie kann ich das Drücken der Rundentaste rückgängig machen?....	100
Anpassen des Energiesparmodus.....	90	Erfassen von Satellitensignalen.....	100
Systemeinstellungen.....	91	Verbessern des GPS- Satellitenempfangs.....	100
Anpassen der Tasten-Kurzbefehle.....	91	Die Herzfrequenz auf meiner Uhr ist nicht genau.....	100
Einrichten des Kenncodes der Uhr.....	91	Der Temperaturmesswert für Aktivitäten stimmt nicht.....	100
Ändern des Kenncodes der Uhr.....	92	Beenden des Demomodus.....	100
Kompass.....	92	Fitness Tracker.....	100
Einrichten der Kompassrichtung.....	92	Meine Schrittzahl ist ungenau.....	101
KompassEinstellungen.....	92	Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein.....	101
Zeiteinstellungen.....	92	Anhang.....	102
Synchronisieren der Zeit.....	93	Datenfelder.....	102
Erweiterte Systemeinstellungen.....	93	Informationen zur VO2max- Berechnung.....	105
Ändern der Maßeinheiten.....	93	VO2max-Standard-Bewertungen....	106
Wiederherstellen und Zurücksetzen von Einstellungen.....	93	Radgröße und -umfang.....	106
Wiederherstellen von Einstellungen und Daten von Garmin Connect.....	94		
Zurücksetzen aller Standardeinstellungen.....	94		
Anzeigen von Geräteinformationen....	94		
Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen.....	94		
Geräteinformationen.....	95		
Informationen zum AMOLED-Display..	95		
Aufladen der Smartwatch.....	95		
Technische Daten.....	96		
Informationen zum Akku.....	96		
Pflege des Geräts.....	96		

Einführung

⚠ WARNUNG

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

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

Erste Schritte

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

1 Halten Sie  gedrückt, um die Uhr einzuschalten.

2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die erste Einrichtung abzuschließen.

Während der Grundeinstellungen können Sie das Smartphone mit der Uhr koppeln, um Benachrichtigungen zu erhalten, Aktivitäten zu synchronisieren u.v.m. ([Koppeln eines Smartphones, Seite 70](#)).

3 Laden Sie die Uhr auf ([Aufladen der Smartwatch, Seite 95](#)).




4 Suchen Sie nach Software-Updates ([Systemeinstellungen, Seite 91](#)).

Zur optimalen Nutzung der Uhr sollten Sie deren Software auf dem aktuellen Stand halten. Mit Software-Updates werden Änderungen und Optimierungen in Bezug auf Datenschutz, Sicherheit und Funktionen vorgenommen.


5 Starten Sie eine Aktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 5](#)).

Übersicht




 <p>START-Taste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Uhr einzuschalten. • Drücken Sie die Taste, um das Aktivitäten- und Apps-Menü zu öffnen, einschließlich Uhreinstellungen. • Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen, einschließlich Stromversorgung. • Halten Sie die Taste gedrückt, bis die Uhr 3-mal vibriert, um Hilfe anzufordern (<i>Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 85</i>).
 <p>BACK-Taste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Dies gilt nicht, wenn eine Aktivität läuft. • Drücken Sie die Taste während einer Aktivität, um eine neue Runde zu markieren, einen neuen Satz oder eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Teil des Trainings zu wechseln. • Halten Sie die Taste gedrückt, um die Funktion für Benutzerkurzbefehle anzuzeigen (<i>Einrichten von Kurzbefehlen, Seite 41</i>).
 <p>Touchscreen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Streichen Sie nach oben, unten, links oder rechts, um Übersichten, Funktionen und Menüs zu durchblättern (<i>Tipps zum Verwenden des Touchscreens, Seite 2</i>). • Durch Tippen wählen Sie in einem Menü eine Option aus. • Streichen Sie nach rechts, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

Tipps zum Verwenden des Touchscreens

- Ziehen Sie nach oben oder nach unten, um Listen und Menüs zu durchblättern.
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um schnell zu blättern.
- Tippen Sie, um ein Element auszuwählen.
- Tippen Sie, um die Uhr zu aktivieren.
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten, um die Übersichten der Uhr zu durchblättern.
- Tippen Sie auf eine Übersicht, um zusätzliche Informationen anzuzeigen, sofern diese verfügbar sind.
- Streichen Sie nach rechts, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Berühren Sie ein Element auf dem Displaydesign länger, um eventuell verfügbare Kontextinformationen anzuzeigen, z. B. Übersichten oder Menüs.
- Streichen Sie während einer Aktivität nach oben oder nach unten, um die nächste Trainingsseite anzuzeigen.
- Streichen Sie während einer Aktivität nach rechts, um das Displaydesign und Übersichten anzuzeigen, und streichen Sie nach links, um zu den Aktivitätsdatenfeldern zurückzukehren.
- Streichen Sie nach der Auswahl einer Aktivität nach oben, um die Einstellungen und Optionen für diese Aktivität anzuzeigen.
- Sofern verfügbar, wählen Sie , oder streichen Sie nach oben, um zusätzliche Menüoptionen anzuzeigen.
- Führen Sie jede Menüauswahl einzeln durch.

Sperren und Entsperren des Touchscreens

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

1 Halten Sie  gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.

2 Wählen Sie .









Der Touchscreen wird gesperrt und reagiert erst wieder auf Berührungen, wenn Sie ihn entsperren.

3 Halten Sie eine beliebige Taste gedrückt, um den Touchscreen zu entsperren.

Symbole

Wenn ein Symbol blinkt, sucht die Uhr ein Signal. Wenn ein Symbol leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden. Ist ein Symbol durchgestrichen, ist die Funktion deaktiviert.

Eine vollständige Liste kompatibler Sensoren finden Sie unter [Funksensoren, Seite 65](#).

	Status der Smartphone-Verbindung
	Status des Herzfrequenzsensors
	LiveTrack Status
	Status des Geschwindigkeitssensors
	Status des Trittfrequenzsensors
	Status des Varia™ Lichts
	Status des Varia Radars
	tempe™ Sensorstatus

Apps und Aktivitäten

Auf der Uhr sind verschiedene Apps und Aktivitäten vorinstalliert.


Apps: Apps bieten interaktive Funktionen für die Uhr, beispielsweise zum Speichern der Position oder Verwenden des Displays als Taschenlampe ([Apps, Seite 21](#)).

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

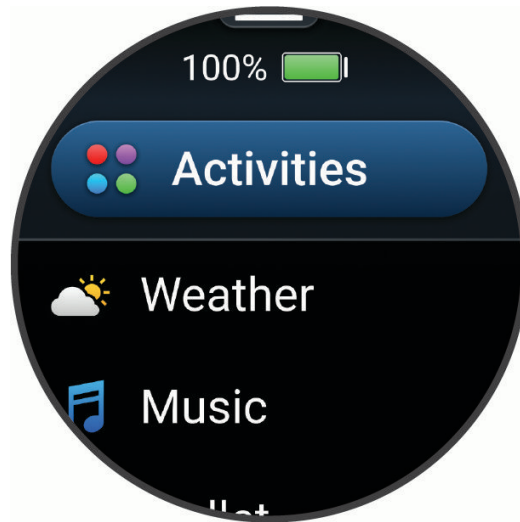
Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Connect IQ™ Apps: Fügen Sie der Uhr Funktionen hinzu, indem Sie Apps aus der Connect IQ App installieren ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 76](#)).

Aktivitäten

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste , wählen Sie **Aktivitäten** und streichen Sie nach oben, um die Aktivitäten zu durchblättern. Die Liste Ihrer Lieblingsaktivitäten wird oben in der Liste angezeigt ([Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten, Seite 25](#)).



HINWEIS: Einige Aktivitäten sind in mehreren Kategorien enthalten.




Kategorie	Aktivitäten
Laufen	Hallenbahn, Laufen, Laufbahn, Trail Run, Laufband, Extremhindernislauf, , Virtual Run
Radfahren	Radfahren, Arbeitsweg, Indoor Rad, Tourenrad, Cyclocross, E-Bike, E-MTB, Gravel Bike, Mountainbike, Rennrad
Schwimmen	Freiwasser, Schwimmbad
Fitnessstudio	Boxen, Cardio, Crosstraining, HIIT, Seilspringen, Mixed Martial Arts, Mobilität, Pilates, Indoor-Rudern, Stepper, Krafttraining, Indoor Gehen, Yoga
Outdoor	Reiten, Disc Golf, , Golfspielen, Wandern, Reiten, Inlineskaten, Bergsteigen, Gehen
Wintersport	Eishalle, Skifahren, Snowboarden, Schneemobil, Schneeschuh, Klassischer Langlauf, Langlauf Freistil
Wassersport	Kajak, Rudern, Schnorchel, SUP
Teamsportarten	American Football, Baseball, Basketball, Cricket, Feldhockey, Eishockey, Lacrosse, Rugby, Fußball, Softball, Volleyball, Ultimate Disc
Rückschlagsport	Badminton, Padel, Pickleball, Paddle-Tennis, Racquetball, Squash, Tennis
Motorsport	Geländefahrzeug, Motocross, Motorrad, Über Land
Sonstige	Atemübung, Meditation

Starten von Aktivitäten





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

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- 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 , 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 Smartwatch auf, bevor Sie eine Aktivität starten ([Aufladen der Smartwatch, Seite 95](#)).
- Drücken Sie , um Runden aufzuzeichnen, einen neuen Satz bzw. eine neue Stellung zu starten oder zum nächsten Trainingsabschnitt zu wechseln.
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

Beenden von Aktivitäten

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
 - Wählen Sie **Speichern**, drücken Sie  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 6](#)).
 - Wählen Sie **Später fortsetzen**, um die Aktivität zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.
 - Wählen Sie **Runde**, um eine Runde zu markieren.
Sie können  wählen, um eine Runde für bestimmte Aktivitäten zu verwerfen ([Wie kann ich das Drücken der Rudentaste rückgängig machen?, Seite 100](#)).
 - 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 **Erholungsherzfrequenz** und warten Sie, während der Timer rückwärts zählt, um die Differenz zwischen der Herzfrequenz am Ende der Aktivität und der Herzfrequenz zwei Minuten später zu messen ([Erholungsherzfrequenz, Seite 51](#)).
 - Wählen Sie , um die Aktivität zu verwerfen.
HINWEIS: Nachdem die Aktivität beendet wurde, wird sie von der Uhr automatisch nach 30 Minuten gespeichert.

Einschätzen von Aktivitäten

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

Sie können die Einstellung für die Selbsteinschätzung für bestimmte Aktivitäten anpassen (*Aktivieren der Selbsteinschätzung, Seite 44*).

1 Wählen Sie nach Abschluss einer Aktivität die Option **Speichern** (*Beenden von Aktivitäten, Seite 5*).

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

Ein Lauftraining absolvieren

Zum Verwenden eines Funksensors bei einem Lauftraining müssen Sie den Sensor zunächst mit der Uhr koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 66*).

1 Legen Sie die Funksensoren an, z. B. einen Herzfrequenz-Brustgurt (optional).

2 Drücken Sie .

3 Wählen Sie **Aktivitäten > Laufen**.

4 Warten Sie bei Verwendung optionaler Funksensoren, während die Uhr eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.

5 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.

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

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

7 Starten Sie die Aktivität.

8 Wählen Sie , um Runden aufzuzeichnen (optional).

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

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

Beginnen eines Laufbahntrainings

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

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

1 Achten Sie darauf, dass Sie auf der Laufbahn stehen.

2 Drücken Sie auf dem Displaydesign .

3 Wählen Sie **Aktivitäten > Laufbahn**.

4 Warten Sie, während die Smartwatch Satelliten erfasst.


5 Wenn Sie auf Bahn 1 laufen, fahren Sie mit Schritt 8 fort.

6 Wählen Sie **Bahnnummer**.

7 Wählen Sie eine Bahnnummer.

8 Drücken Sie .

9 Laufen Sie auf der Laufbahn.




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

Tipps zum Aufzeichnen eines Bahntrainings

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


Beginnen eines virtuellen Lauftrainings

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

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





Kalibrieren der Laufbanddistanz

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

- 1 Starten Sie eine Laufbandaktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 5](#)).
- 2 Laufen Sie auf dem Laufband, bis die Uhr mindestens 2,4 km (1,5 Meilen) aufgezeichnet hat.
- 3 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Speichern**, um die Laufbanddistanz zum ersten Mal zu kalibrieren.
Sie werden vom Gerät aufgefordert, die Laufbandkalibrierung abzuschließen.
 - Wählen Sie **Kalibrieren und speichern > ✓**, um die Laufbanddistanz nach der erstmaligen Kalibrierung manuell zu kalibrieren.
- 5 Lesen Sie auf dem Display des Laufbands die zurückgelegte Distanz ab und geben Sie die Distanz auf der Uhr ein.

Aufzeichnen von Extremhindernislauf-Aktivitäten




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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Extremhindernislauf**.
- 3 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie , um manuell den Anfang und das Ende jedes Hindernisses zu markieren.
HINWEIS: Sie können die Einstellung **Hindernis-Tracking** konfigurieren, sodass die Positionen der Hindernisse von der ersten Runde der Strecke gespeichert werden. Bei erneuten Runden der Strecke wechselt die Uhr anhand der gespeicherten Positionen zwischen Hindernis- und Laufintervallen.
- 5 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

Radfahren

Eine Fahrradtour machen




Zum Verwenden eines Funksensors auf einer Tour müssen Sie den Sensor zunächst mit der Uhr koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 66*).

- 1 Koppeln Sie Funksensoren, z. B. einen Herzfrequenz-Brustgurt, einen Geschwindigkeitssensor oder einen Trittfrequenzsensor (optional).
- 2 Drücken Sie .
- 3 Wählen Sie **Radfahren**.
- 4 Warten Sie bei Verwendung optionaler Funksensoren, während die Uhr eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.
- 5 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.
- 6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
Die Uhr zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.
- 7 Starten Sie die Aktivität.
- 8 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um Datenseiten zu durchblättern.
- 9 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

Schwimmen

HINWEIS: Auf der Uhr ist die Herzfrequenzmessung am Handgelenk für Schwimmaktivitäten aktiviert.




Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Schwimmbad**.
- 3 Wählen Sie die Poolgröße aus oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.
- 4 Drücken Sie .
- Das Gerät zeichnet Schwimmdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.
- 5 Beginnen Sie zu schwimmen.
Das Gerät zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen auf. Die Funktion **Auto-Erholung** ist standardmäßig aktiviert (*Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen, Seite 9*).
- 6 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

Freiwasserschwimmen

Sie können Schwimmdaten aufzeichnen, z. B. Distanz, Pace und Zugzahl.

HINWEIS: Der Touchscreen ist nicht während Schwimmaktivitäten verfügbar.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Freiwasser**.
- 3 Gehen Sie nach draußen und warten Sie, während die Uhr Satelliten erfasst.
- 4 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Beginnen Sie zu schwimmen.
- 6 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Taste .

Einrichten der Poolgröße

Die Poolgröße muss richtig angegeben sein, damit eine genaue Distanz angezeigt wird.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Schwimmbad**.

3 Streichen Sie nach oben.

4 Wählen Sie **Poolgröße**.

5 Wählen Sie die Poolgröße aus oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.

TIPP: Sie können **Bestätigen** wählen, um bei jedem Start einer Schwimmbad-Schwimmaktivität die Poolgröße zu wählen.

Begriffsklärung für das Schwimmen

Länge: Eine Schwimmbadlänge.

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


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

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

Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen

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

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

Wenn Sie Erholungspausen stattdessen manuell aktivieren möchten, können Sie die Auto-Erholungsfunktion in den Aktivitätsoptionen deaktivieren ([Aktivitätseinstellungen, Seite 27](#)). Während einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen oder das Freiwasserschwimmen können Sie manuell ein Erholungsintervall markieren, indem Sie  drücken. Schwimmzeiten werden während eines Erholungsintervalls nicht aufgezeichnet.

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

Aktivitäten im Fitnessstudio

Die Uhr kann beim Indoor-Training genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer. GPS ist bei Indoor-Aktivitäten deaktiviert ([Aktivitätseinstellungen, Seite 27](#)).

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

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

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

Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

Während einer Krafttrainingsaktivität können Sie Übungssätze aufzeichnen. Ein Satz sind mehrere Wiederholungen einer einzelnen Bewegung.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Aktivitäten > Krafttraining**.


Bei der ersten Aufzeichnung einer Krafttrainingsaktivität müssen Sie wählen, an welchem Handgelenk sich die Uhr befindet.

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


4 Starten Sie den ersten Übungssatz.


Standardmäßig zählt die Uhr die Wiederholungen. Der Wiederholungszähler wird nach Abschluss von mindestens vier Wiederholungen angezeigt. Sie können den Wiederholungszähler in den Aktivitätseinstellungen deaktivieren (*Aktivitätseinstellungen, Seite 27*).


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.

5 Drücken Sie , um den Satz zu beenden.

Die Uhr zeigt die gesamten Wiederholungen des Satzes an. Nach mehreren Sekunden wird der Erholungstimer angezeigt.

TIPP: Drücken Sie  und wählen Sie Letzten Satz bearbeiten, wenn der Erholungstimer angezeigt wird.

6 Bearbeiten Sie bei Bedarf die Anzahl der Wiederholungen und wählen Sie , um das für den Satz verwendete Gewicht hinzuzufügen.

7 Wenn Sie die Erholungsphase beendet haben, drücken Sie , um den nächsten Satz zu starten.

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





9 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Training beenden**.

Tipps zum Aufzeichnen von Krafttrainingsaktivitäten

- Blicken Sie nicht auf die Uhr, während Sie Wiederholungen durchführen.
Sie sollten nur am Anfang und am Ende jedes Satzes und während Erholungsphasen mit der Uhr interagieren.
 - Konzentrieren Sie sich auf Ihre Form, wenn Sie Wiederholungen durchführen.
 - Führen Sie Körpergewichtsübungen oder Übungen mit Hanteln durch.
 - Führen Sie Wiederholungen mit einem gleichmäßigen, großen Bewegungsbereich durch.
Jede Wiederholung wird gezählt, wenn der Arm, an dem die Uhr getragen wird, in die Ausgangsposition zurückkehrt.
- HINWEIS:** Beinübungen werden evtl. nicht gezählt.
- Aktivieren Sie die Auto-Satz-Erkennung, um die Sätze zu starten und zu stoppen.
 - Speichern Sie die Krafttrainingsaktivität und übertragen Sie sie in Ihr Garmin Connect Konto.
Verwenden Sie die Tools im Garmin Connect Konto, um die Aktivitäten-Details anzuzeigen und zu bearbeiten.



Aufzeichnen von HIIT-Aktivitäten

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

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


Aufzeichnen von Mobilitätsaktivitäten

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Mobilität**.
- 3 Streichen Sie nach oben.
- 4 Wählen Sie **Training**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Intervalle**, um die aktiven und Erholungsintervalle zu ändern.
 - Wählen Sie **Trainingsbibliothek > Trainings durchsuchen** und folgen Sie den angezeigten Anweisungen, um ein Training aus Garmin Connect herunterzuladen und zu absolvieren.
- 6 Drücken Sie 
Sie werden von der Uhr durch die Mobilitätsübungen geführt.
- 7 Blättern Sie, um weitere Datensichten anzuzeigen, u. a. die nächste Bewegung.

Kalibrieren der Laufbanddistanz

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

- 1 Starten Sie eine Laufbandaktivität ([Starten von Aktivitäten, Seite 5](#)).
- 2 Laufen Sie auf dem Laufband, bis die vívoactive 6 Uhr mindestens 2,4 km (1,5 Meilen) aufgezeichnet hat.
- 3 Wählen Sie am Ende des Lauftrainings die Taste .
- 4 Lesen Sie auf dem Display des Laufbands die zurückgelegte Strecke ab.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Geben Sie die Laufbanddistanz auf der Uhr ein, um die Erstkalibrierung vorzunehmen.
 - Streichen Sie nach oben, wählen Sie **Kalibrieren und speichern** und geben Sie die Laufbanddistanz auf der Uhr ein, um die Kalibrierung nach der Erstkalibrierung manuell vorzunehmen.

Golf

Golfspielen

Bevor Sie zum ersten Mal Golf spielen, müssen Sie die Garmin Golf™ App im App-Shop des Smartphones herunterladen ([Garmin Golf App, Seite 77](#)).

Vor einem Golfspiel sollten Sie die Uhr aufladen ([Aufladen der Smartwatch, Seite 95](#)).

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Golfspielen**.

Das Gerät erfasst Satelliten, berechnet Ihre Position und wählt einen Platz aus, wenn sich nur ein Platz in der Nähe befindet.

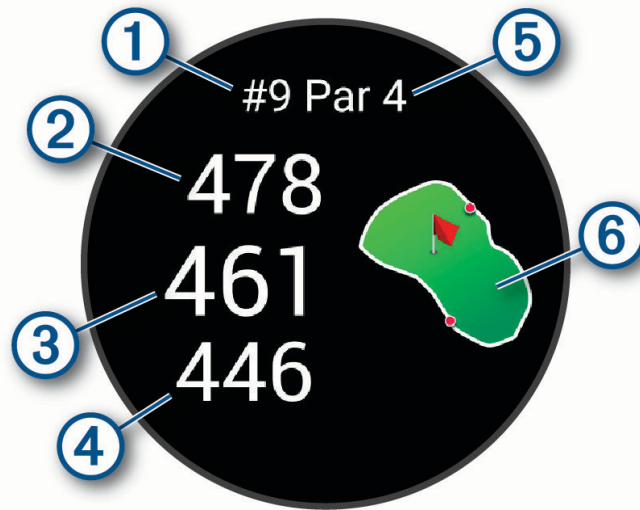
3 Wenn die Golfplatzliste angezeigt wird, wählen Sie einen Platz aus der Liste aus.

Golfplätze werden automatisch aktualisiert.

4 Drücken Sie .



5 Wählen Sie , um die Scoreeingabe zu aktivieren.

- 6 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

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.

- 7 Wählen Sie eine Option:
- Tippen Sie auf die Karte, um mehr Details anzuzeigen oder die Position der Fahne zu ändern (*Ändern der Position der Fahne, Seite 15*).
 - Drücken Sie , um das Golfmenü zu öffnen (*Golfmenü, Seite 15*).
 - Halten Sie  gedrückt, um die Golfeinstellungen zu öffnen (*Golfeinstellungen, Seite 19*).

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

Golfmenü

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

Hindernisse: Zeigt die Bunker und Wasserhindernisse für das aktuelle Loch an.

Layups: Zeigt die Layup- und Distanzoptionen für das aktuelle Loch an (nur für Löcher mit Par 4 und Par 5).

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

Scorecard: Öffnet die Scorecard für die Runde ([Scoreeingabe, Seite 17](#)).

Pin Pointer: 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.

Rundenübersicht: Zeigen Sie während einer Runde den Score, Statistiken und Schrittinformationen an.

Letzter Schlag: Zeigen Sie Informationen zum letzten Schlag an.

HINWEIS: Sie können Distanzen für alle Schläge anzeigen, die während der aktuellen Runde erkannt wurden. Bei Bedarf können Sie einen Schlag manuell eingeben ([Manuelles Hinzufügen von Schlägen, Seite 17](#)).

Runde beenden: Beendet die aktuelle Runde.

Anzeigen der Richtung zur Fahne

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

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

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie .

Der Pfeil zeigt auf die Position der Fahne.

Ändern der Position der Fahne

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

1 Wählen Sie die Karte aus.

Es wird eine größere Ansicht des Grüns angezeigt.

2 Verschieben Sie die Fahne an die richtige Position.

Das Symbol  zeigt die ausgewählte Position der Fahne an.

3 Drücken Sie , um die Position der Fahne zu akzeptieren.

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

Anzeigen von Layup- und Dogleg-Distanzen

Sie können eine Liste von Layup- und Dogleg-Distanzen für Löcher mit Par 4 und 5 anzeigen.

1 Drücken Sie .

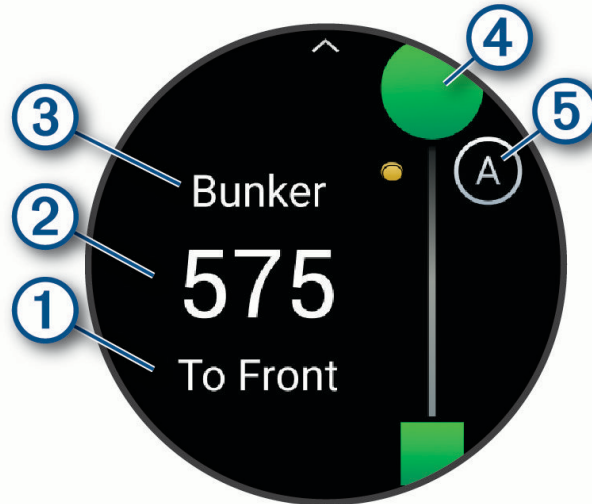
2 Wählen Sie **Layups**.

HINWEIS: Distanzen und Positionen werden aus der Liste entfernt, wenn Sie sie überschreiten.

Anzeigen von Hindernissen

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Hindernisse**.



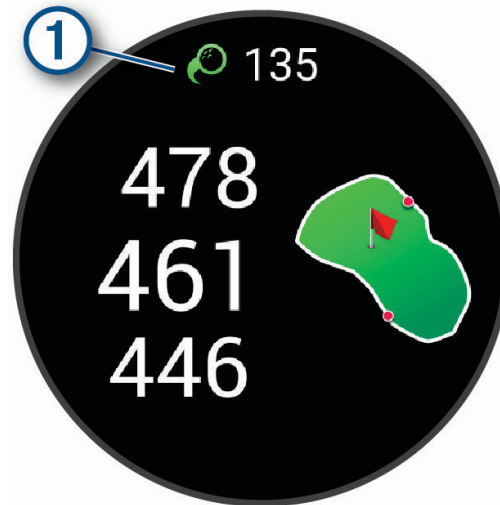
- Auf dem Display werden die Richtung ① und Distanz ② zum vorderen oder hinteren Bereich des nächstgelegenen Hindernisses angezeigt.
- Die Art des Hindernisses ③ wird oben auf der Seite angezeigt.
- Das Grün wird als Halbkreis ④ oben auf der Seite angezeigt. Die Linie unter dem Grün kennzeichnet die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

Messen der Schlagweite mit Garmin AutoShot™

Bei jedem Schlag auf dem Fairway zeichnet das Gerät die Schlagweite auf, damit Sie sie später anzeigen können (*Anzeigen des Golfschlagverlaufs*, Seite 18). Putts werden nicht erkannt.

- 1 Tragen Sie die Uhr während des Golfspiels an der führenden Hand, um eine bessere Golfschlagerkennung zu erzielen.

Wenn die Uhr einen Golfschlag erkennt, wird im Banner ① oben auf der Seite die Distanz zur Golfschlagposition angezeigt.






TIPP: Tippen Sie auf das Banner, um es 10 Sekunden lang auszublenden.




- 2 Führen Sie den nächsten Golfschlag aus.
Die Uhr zeichnet die Distanz des letzten Golfschlags auf.

Manuelles Hinzufügen von Schlägen

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


- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Letzter Schlag** >  > **Schlag hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie , um einen neuen Schlag von der aktuellen Position zu starten.

Scoreeingabe

- 1 Drücken Sie während des Golfspiels die Taste .
- 2 Wählen Sie **Scorecard**.
- 3 Wählen Sie ein Loch.
- 4 Wählen Sie  oder , um den Score einzugeben.
- 5 Wählen Sie **Speichern**.

Einrichten der Scoring-Methode

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

- 1 Halten Sie während einer Runde die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Golfeinstellungen** > **Scoring** > **Scoring-Methode**.
- 3 Wählen Sie eine Scoring-Methode.

Informationen zur Stableford-Zählweise



Wenn Sie die Stableford-Zählweise wählen ([Einrichten der Scoring-Methode, Seite 17](#)), 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




Verfolgen von Golfstatistiken

Wenn Sie auf der Uhr die Statistikverfolgung aktivieren, können Sie Ihre Statistiken für die aktuelle Runde anzeigen ([Anzeigen der Rundenübersicht, Seite 18](#)). Mit der Garmin Golf App können Sie Runden vergleichen und Verbesserungen verfolgen.


- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Golfspielen**.
Das Gerät erfasst Satelliten, berechnet Ihre Position und wählt einen Platz aus, wenn sich nur ein Platz in der Nähe befindet.
- 3 Wenn die Golfplatzliste angezeigt wird, wählen Sie einen Platz aus der Liste aus.
Golfplätze werden automatisch aktualisiert.
- 4 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Scoring** > **Statistiken verfolgen**.

Aufzeichnen von Golfstatistiken

Zum Aufzeichnen von Statistiken müssen Sie die Statistikverfolgung aktivieren ([Verfolgen von Golfstatistiken, Seite 18](#)).


- 1 Wählen Sie auf der Scorecard ein Loch aus.
- 2 Geben Sie die Anzahl der Schläge ein, einschließlich Putts, und wählen Sie **Speichern**.
- 3 Geben Sie die Anzahl der Putts ein und wählen Sie **Speichern**.
HINWEIS: Die Anzahl der Putts wird nur für die Statistikverfolgung verwendet und führt nicht zu einer Erhöhung des Scores.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wenn der Ball das Fairway getroffen hat, wählen Sie .
 - Wenn der Ball nicht das Fairway getroffen hat, wählen Sie  bzw. .
- 5 Wählen Sie **Speichern**.

Anzeigen des Golfschlagverlaufs


- 1 Nachdem Sie ein Loch gespielt haben, drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Letzter Schlag**, um Informationen zum letzten Schlag anzuzeigen.

Anzeigen der Rundenübersicht

Während einer Runde können Sie den Score, Statistiken und Schrittinformationen anzeigen.



- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Rundenübersicht**.
- 3 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Informationen anzuzeigen.

Beenden einer Runde



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

Anpassen der Golfschlägerliste

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

- 1 Öffnen Sie die Garmin Golf App auf dem Smartphone.
- 2 Wählen Sie im Menü  bzw.  die Option **Meine Tasche**.
- 3 Wählen Sie eine Option, um einen Golfschläger hinzuzufügen, zu bearbeiten, zu entfernen oder auszusortieren.
- 4 Synchronisieren Sie das kompatible Garmin® Golfgerät mit der Garmin Golf App.
Die aktualisierte Golfschlägerliste wird auf dem Golfgerät angezeigt.

Golfeinstellungen

Drücken Sie  und wählen Sie **Golfspielen**. Wählen Sie den Golfplatz und anschließend  > **Einstellungen**, um Golfeinstellungen und -funktionen anzupassen.

Herzfrequenz senden: Ermöglicht es Ihnen, mit dem Senden von Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät zu beginnen.

Scoring: Ermöglicht es Ihnen, Scoring-Einstellungen einzurichten und die Statistikverfolgung zu aktivieren.

Distanzeinheit: Richtet die Maßeinheit für Distanzen ein.

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

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

Schlägerhinweis: Zeigt eine Aufforderung an, damit Sie nach jedem erkannten Schlag eingeben können, welcher Schläger verwendet wurde.

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

Umbenennen: Legt den Aktivitätsnamen fest.

Wintersport

Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren





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

- 1 Starten Sie eine Ski- oder Snowboard-Aktivität.
- 2 Streichen Sie nach rechts.
- 3 Wählen Sie **Abfahrten anzeigen**.
- 4 Streichen Sie nach oben, um Details der letzten Abfahrt, der aktuellen Abfahrt und die Abfahrten insgesamt anzuzeigen.

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





Andere Aktivitäten

Aufzeichnen von Atemübungsaktivitäten

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Sonstige > Atemübung**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Kohärenz**, um einen Zustand der entspannten Aufmerksamkeit zu erlangen.
 - Wählen Sie **Entspannen und konzentrieren**, um den Körper zu entspannen und die Konzentration zu steigern.
 - Wählen Sie **Entspannen und konzentrieren (kurz)**, um während eines kürzeren Zeitraums den Körper zu entspannen und die Konzentration zu steigern.
 - Wählen Sie **Ruhe**, um den Stresslevel zu senken und sich auf das Schlafen vorzubereiten.
- 4 Drücken Sie , um die Aktivität zu starten.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, während Sie von der Uhr durch die Atemübungen geführt werden.
- 6 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.
Die durchschnittliche Atemfrequenz und Herzfrequenz werden angezeigt.
- 7 Drücken Sie .
- 8 Wählen Sie **Alle Statistiken**.
Die durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz, durchschnittliche Atemfrequenz und Stressänderung werden angezeigt.

Aufzeichnen von Meditationsaktivitäten

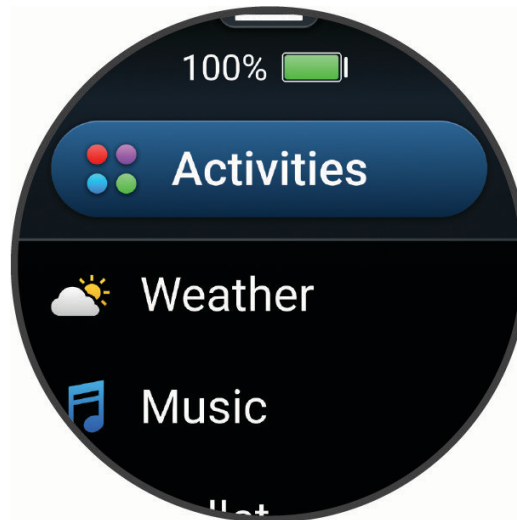
Sie können eine geführte Meditation durchführen oder eine eigene Meditationsaktivität erstellen.

- 1 Drücken Sie .
 - 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Meditation**.
 - 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Freies Training**, um eine offene, unstrukturierte Meditationsaktivität aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Sitzung**, um einer geführten Aktivität mit Ton zu folgen.
 - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um eine benutzerdefinierte Aktivität mit Ton zu erstellen.
 - 4 Drücken Sie bei Bedarf  oder folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
 - 5 Verbinden Sie Kopfhörer, um den Ton der Meditation zu hören (*Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 84*).
- HINWEIS:** Benachrichtigungen sind während der Meditationsaktivität deaktiviert.
- 6 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
Die Uhr zeigt einen Countdown-Timer oder eine Absicht an.
 - 7 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

Apps

Sie können die Uhr über das Apps-Menü anpassen, das schnellen Zugriff auf Uhrfunktionen und -optionen bietet. Für einige Apps ist eine Bluetooth®-Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich. Viele Apps sind auch in den Übersichten ([Übersichten, Seite 31](#)) oder Steuerungen ([Steuerungen, Seite 39](#)) zu finden.

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und streichen Sie nach oben, um die Apps zu durchblättern.



Name	Weitere Informationen
Alarmer	Wählen Sie die Option, um einen Alarm einzurichten.
Alternative Zeitzonen	Zeigt die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen an.
Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät zu senden (<i>Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 57</i>).
Kalender	Wählen Sie die Option, um die nächsten Events aus dem Kalender des Smartphones anzuzeigen.
Uhren	Wählen Sie die Option, um einen Alarm, einen Timer, eine Stoppuhr, eine alternative Zeitzone oder ein Countdown-Ereignis einzurichten (<i>Uhren, Seite 86</i>).
Kompass	Zeigt einen elektronischen Kompass an.
Countdowns	Zeigt die nächsten Countdown-Events an.
Connect IQ Store	Wählen Sie die Option, um den Connect IQ Store auf der Uhr zu verwenden (<i>Connect IQ-Funktionen, Seite 76</i>).
Garmin Share	Wählen Sie die Option, um Daten an andere Garmin Geräte zu senden oder von diesen zu empfangen (<i>Garmin Share, Seite 73</i>).
Health Snapshot™	Wählen Sie die Option, um mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufzuzeichnen, z. B. durchschnittliche Herzfrequenz, Stresslevel und Atemfrequenz, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Status.
Protokoll	Wählen Sie die Option, um das aufgezeichnete Aktivitätenprotokoll, Rekorde und Gesamtwerte anzuzeigen (<i>Verwenden des Protokolls, Seite 52</i>).
Messenger	Wählen Sie die Option, um Nachrichten in der Garmin Messenger™ Smartphone-App anzuzeigen und über die App zu senden (<i>Garmin Messenger App, Seite 76</i>).
Mondphase	Wählen Sie die Option, um basierend auf Ihrer GPS-Position die Zeiten für Mondaufgang und Monduntergang sowie die Mondphase anzuzeigen.
Musik	Wählen Sie die Option, um die Audiowiedergabe mit der Uhr zu bedienen (<i>Wiedergeben von Musik, Seite 83</i>).
Benachrichtigungen	Wählen Sie die Option, um Ihre Smartphone-Benachrichtigungen anzuzeigen (<i>Anzeigen von Benachrichtigungen, Seite 71</i>).
Pulsoximeter	Wählen Sie die Option, um eine Pulsoximetermessung durchzuführen (<i>Pulsoximeter, Seite 58</i>).
Einstellungen	Wählen Sie die Option, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
Stoppuhr	Wählen Sie die Option, um die Stoppuhr zu verwenden.
Sonnenaufgang und -untergang	Wählen Sie die Option, um die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung anzuzeigen.
Timer	Wählen Sie die Option, um einen Timer einzurichten.
Brieftasche	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay™ Brieftasche zu öffnen (<i>Garmin Pay, Seite 23</i>).
Displaydesign	Wählen Sie die Option, um das Displaydesign anzupassen.

Name	Weitere Informationen
Wetter	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Wettervorhersage und die aktuellen Bedingungen anzuzeigen.
Trainings	Wählen Sie die Option, um Ihre gespeicherten Trainings anzuzeigen (Trainings , Seite 25).

Garmin Pay

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

Einrichten der Garmin Pay 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.

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

Zahlen für Einkäufe mit der Uhr

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


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

- 1 Halten Sie  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, wählen Sie , um zu einer anderen Karte zu wechseln (optional).
- 5 Halten Sie die Uhr innerhalb von 60 Sekunden in die Nähe des Lesegeräts. Dabei muss die Uhr zum Lesegerät zeigen.
Die Uhr vibriert und zeigt ein Häkchen an, wenn die Kommunikation mit dem Lesegerät abgeschlossen ist.
- 6 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Kartenlesegerät, um die Transaktion abzuschließen.

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

Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay Brieftasche

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


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

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

Verwalten von Garmin Pay Karten

Sie können eine Karte vorübergehend sperren oder sie löschen.

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

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Garmin Pay**.
- 3 Wählen Sie eine Karte.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Karte sperren**, um die Karte vorübergehend zu sperren oder sie zu entsperren.
Die Karte muss aktiv sein, damit Sie über die vívoactive 6 Uhr Einkäufe tätigen können.
 - Wählen Sie , um die Karte zu löschen.

Ändern des Garmin Pay Kenncodes

Sie müssen Ihren aktuellen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Falls Sie den Kenncode vergessen, müssen Sie die Garmin Pay Funktion für die vívoactive 6 Uhr zurücksetzen, einen neuen Kenncode erstellen und die Karteninformationen erneut eingeben.

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

Wenn Sie das nächste Mal mit der vívoactive 6 Uhr eine Zahlung leisten, müssen Sie den neuen Kenncode eingeben.

Health Snapshot

Die Health Snapshot Funktion zeichnet mehrere wichtige Gesundheitsdaten auf, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Status. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Sie können die Health Snapshot Funktion in die Liste Ihrer Lieblingsapps aufnehmen ([Anpassen von Aktivitäten und Apps, Seite 25](#)).

Trainings

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

Wenn sich die Uhr im Rollstuhlmodus befindet, umfasst die Uhr Trainings für Schub-Aktivitäten, Handbiking u.v.m. (*Benutzerprofil, Seite 78*).

Auf der Uhr: Sie können die Trainingsapp über die Aktivitätsliste öffnen, um alle Trainings anzuzeigen, die derzeit auf der Uhr geladen sind (*Anpassen von Aktivitäten und Apps, Seite 25*).

Sie können auch den Trainingsverlauf anzeigen.

In der App: Sie können weitere Trainings erstellen und finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings wählen und die Trainings auf die Uhr übertragen (*Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 45*).




Sie können Trainings planen.

Sie können Ihre aktuellen Trainings aktualisieren und bearbeiten.

Anpassen von Aktivitäten und Apps




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

Anpassen der App-Liste

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



Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten

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

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

Anheften einer Lieblingsaktivität an die Liste



Sie können bis zu drei Lieblingsaktivitäten oben in den App- und Aktivitätslisten anheften.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Bearbeiten**.
- 3 Blättern Sie zu einer Lieblingsaktivität (*Anpassen der Liste der Lieblingsaktivitäten, Seite 25*).
- 4 Wählen Sie neben der Lieblingsaktivität das Symbol .



Wenn Sie das nächste Mal auf dem Displaydesign  drücken, um die App- und Aktivitätslisten zu öffnen, wird die angeheftete Aktivität oben in der Liste angezeigt.

Anpassen der Datenseiten

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


- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Streichen Sie nach oben.
- 4 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 5 Wählen Sie **Datenseiten**.
- 6 Blättern Sie zu der Datenseite, die Sie anpassen möchten.
- 7 Wählen Sie .
- 8 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 102*. 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.
- 9 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Neu hinzufügen**, um der Schleife eine Datenseite hinzuzufügen.
Sie können eine benutzerdefinierte Datenseite hinzufügen oder eine Seite aus den vordefinierten Datenseiten auswählen.

Erstellen von benutzerdefinierten Aktivitäten

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten > Bearbeiten > Hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie , um die benutzerdefinierte Aktivität ausgehend von einer Ihrer gespeicherten Aktivitäten zu erstellen.
 - Wählen Sie **Sonstige > Sonstige**, um eine neue benutzerdefinierte Aktivität zu erstellen.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf einen Aktivitätstyp.
- 5 Wählen Sie einen Namen aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Namen ein.
An duplizierte Aktivitätsnamen wird eine Zahl angehängt, z. B. „Radfahren(2)“.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie eine Option, um bestimmte Aktivitätseinstellungen anzupassen. Beispielsweise können Sie die Datenseiten oder Auto-Funktionen anpassen.
 - Wählen Sie **Fertig**, um die benutzerdefinierte Aktivität zu speichern und zu verwenden.

Aktivitätseinstellungen

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

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste , wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.

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

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

Farbgebung: Legt die Farbgebung für das Aktivitätssymbol fest.

Alarime: Legt die Trainings- oder Navigationsalarime für die Aktivität fest ([Aktivitätsalarime, Seite 28](#)).

Audio-Ausgang: Aktiviert verbundene Audiogeräte für Sprachwarnungen.

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. Wenn Sie eine Runde abgeschlossen haben, wird eine anpassbare Rundenalarmmeldung angezeigt. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

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

Auto-Erholung: Erstellt automatisch ein Erholungsintervall, wenn Sie sich während einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen nicht mehr fortbewegen ([Auto-Erholung und manuelle Erholungspausen beim Schwimmen, Seite 9](#)).

Automatische Abfahrt: Erkennt mithilfe des integrierten Beschleunigungsmessers automatisch Abfahrten beim Skifahren oder Runs beim Wassersport ([Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren, Seite 19](#)).

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

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

Auto-Start: Startet automatisch eine Motocross- oder BMX-Aktivität, wenn Sie sich fortbewegen.

Herzfrequenz senden: Sendet automatisch Herzfrequenzdaten von der Uhr an gekoppelte Geräte, wenn Sie die Aktivität starten ([Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 57](#)).

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

Datenseiten: Passt für die Aktivität Datenseiten an und fügt neue Datenseiten hinzu ([Anpassen der Datenseiten, Seite 26](#)).

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

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

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

Bahnnummer: Legt die Bahnnummer für das Bahntraining fest.

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

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

Rudentaste: Aktiviert die  Taste zum Aufzeichnen einer Runde oder Erholungsphase während einer Aktivität.

Touchscreen-Sperre: Sperrt den Touchscreen und die Tasten bei einer Aktivität, um eine versehentliche Tastenbetätigung und Touchscreen-Nutzung zu verhindern.

Poolgröße: Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest.

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

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

VO2max aufzeichnen: Zeichnet eine VO2max-Berechnung für Trail Run- und Ultra Run-Aktivitäten auf.

Umbenennen: Legt den Aktivitätsnamen fest.

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

Werkseinstellungen wiederherstellen: Setzt die Aktivitätseinstellungen zurück.

Laufleistung: Zeichnet Laufleistungsdaten auf und passt die Einstellungen an.

Abfahrten: Konfiguriert die Einstellungen für die Optionen Automatische Abfahrt, Rudentaste und Rundenalarm.

Satelliten: Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird ([Satelliteneinstellungen](#), Seite 30).

Selbsteinschätzung: Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen ([Einschätzen von Aktivitäten](#), Seite 6).

Schwimmstilerkennung: Erkennt beim Schwimmbadschwimmen automatisch den Schwimmstil.

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

Einheiten: Legt die Maßeinheiten für die Aktivität fest.

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

Aktivitätsalarme

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


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

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

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

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Schrittfrequenz einrichten.
Kalorien	Ereignis, wiederkehrend	Sie können den Kalorienverbrauch einstellen.
Distanz	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Distanzintervall einrichten.
Höhe	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Höhe einrichten.
Herzfrequenz	Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Herzfrequenz-Bereich einrichten oder Bereichsänderungen auswählen. Siehe Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen, Seite 79 und Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 81 .
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace 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 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 4 Wählen Sie **Alarme**.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um einen neuen Alarm für die Aktivität hinzuzufügen.
 - Wählen Sie den Alarmnamen, um einen vorhandenen Alarm zu bearbeiten.
- 6 Wählen Sie bei Bedarf den Alarmtyp.
- 7 Wählen Sie einen Bereich, die Mindest- und Höchstwerte, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Wert für den Alarm ein.
- 8 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.

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

Satelliteneinstellungen

Sie können die Satelliteneinstellungen ändern, um die für die jeweiligen Aktivitäten verwendeten Satellitensysteme anzupassen. Weitere Informationen zu Satellitensystemen finden Sie unter garmin.com/aboutGPS.

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

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

Aus: Deaktiviert Satellitensysteme für die Aktivität.

Standard verwenden: Ermöglicht es der Uhr, die Standardeinstellungen für den Aktivitätsfokusmodus für Satelliten zu verwenden (*Anpassen des Aktivitätsfokusmodus, Seite 78*).

Nur GPS: Aktiviert das GPS-Satellitensystem.

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

Darstellung


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

Displaydesign-Einstellungen

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

Anpassen des Displaydesigns

Sie können die Informationen und die Darstellung des Displaydesigns anpassen oder ein installiertes Connect IQ Displaydesign aktivieren (*Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 76*).

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste .

2 Wählen Sie **Displaydesign**.

3 Blättern Sie nach oben, um eine Vorschau der Displaydesign-Optionen anzuzeigen.

4 Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um ein benutzerdefiniertes digitales oder analoges Displaydesign zu erstellen.

5 Blättern Sie zu einem Displaydesign, drücken Sie  und wählen Sie **Bearbeiten**.

6 Wählen Sie eine Option:

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

- Wählen Sie **Anwenden**, um das Displaydesign zu aktivieren.
- Wählen Sie **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 **Löschen**, um das Displaydesign zu entfernen.

Übersichten

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern (*Anzeigen von Übersichten, Seite 34*). Für einige Übersichten ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Einige Übersichten werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Übersichtsliste manuell hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 34*).

Name	Beschreibung
Alternative Zeitzonen	Zeigt die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen 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 34</i>).
Kalender	Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.
Kalorien	Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.
Challenges	Zeigt Ihren aktuellen Rang in der Bestenliste an, wenn Sie an einer Garmin Connect Challenge teilnehmen.
Kompass	Zeigt einen elektronischen Kompass an.
Countdowns	Zeigt die nächsten Countdown-Events an.
Garmin Coach	Zeigt geplante Trainings an, wenn Sie in Ihrem Garmin Connect Konto einen adaptiven Garmin Coach-Trainingsplan wählen. Der Plan wird an Ihre aktuelle Fitness, Ihre Coaching- und Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst.
Health Snapshot	Startet auf der Uhr eine Health Snapshot Sitzung, bei der mehrere wichtige Gesundheitsdaten aufgezeichnet werden, während Sie zwei Minuten lang still bleiben. Sie liefert einen Einblick in Ihren allgemeinen kardiovaskulären Status. Die Uhr zeichnet u. a. Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihren Stresslevel und Ihre Atemfrequenz auf. Zeigt Übersichten Ihrer gespeicherten Health Snapshot Sitzungen an (<i>Health Snapshot, Seite 24</i>).
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 (<i>Verwenden des Protokolls, Seite 52</i>).
HFV-Status	Zeigt einen 7-Tage-Durchschnitt Ihrer Herzfrequenzvariabilität über Nacht an (<i>Herzfrequenzvariabilitäts-Status, Seite 35</i>).
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.
Letzte Aktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.
Letzte Golfaktivität Letzte Tour Letztes Lauftraining Letztes Krafttraining Letztes Schwimmtraining Letzte Schubaktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität und ein Protokoll der angegebenen Sportart an.
Leuchten	Bietet Bedienelemente für Fahrradlichter, wenn ein Varia Licht mit der vívoactive 6 Uhr gekoppelt ist.
Messenger	Zeigt Ihre Garmin Messenger App-Unterhaltungen an und ermöglicht es Ihnen, über die Uhr auf Nachrichten zu antworten (<i>Garmin Messenger App, Seite 76</i>).

Name	Beschreibung
Mondphase	Zeigt basierend auf Ihrer GPS-Position die Zeiten für Mondaufgang und Monduntergang sowie die Mondphase an.
Musik	Bietet Music-Player-Funktionen für das Smartphone oder die Musik auf der Uhr.
Nickerchen	Zeigt die Gesamtzeit für Nickerchen an und inwieweit die Body Battery Reserven gestiegen sind. Sie können den Nickerchen-Timer starten und einen Alarm als Wecker einrichten.
Benachrichtigungen	Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin (Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 70).
Leistung	Zeigt Leistungsmesswerte an, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen.
Primärer Wettkampf	Zeigt den Wettkampf an, den Sie in Ihrem Garmin Connect Kalender als primären Wettkampf festlegen.
Pulsoximeter	Ermöglicht es Ihnen, eine manuelle Pulsoximetermessung durchzuführen (Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 59). Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird keine Messung aufgezeichnet.
Schübe	Zeichnet im Rollstuhlmodus die tägliche Anzahl der Schübe im Rollstuhl, das Ziel für Schübe und die Daten für vorherige Tage auf (Rollstuhlmodus, Seite 79).
Wettkampfkalender	Zeigt die nächsten Wettkämpfe an, die in Ihrem Garmin Connect Kalender eingetragen sind.
Erholung	Zeigt die Erholungszeit an. Die Höchstzeit beträgt vier Tage.
Atmung	Die aktuelle Atemfrequenz in Atemzügen pro Minuten und der Durchschnitt für sieben Tage. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft.
Sleep Score	Zeigt die Gesamtschlafzeit, einen Sleep Score und Informationen zu Schlafstadien für die vorherige Nacht an.
Schlafcoach	Stellt Empfehlungen für das Schlafbedürfnis bereit, die auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, dem HFV-Status und Nickerchen basieren.
Schritte	Zeichnet die Schrittzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die vorherigen Tage auf.
Stress	Zeigt den aktuellen Stresslevel und eine Grafik des Stresslevels an. Sie können eine Atemübung durchführen, die Ihnen beim Entspannen hilft. Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr den Stresslevel nicht ermitteln kann, werden keine Stresswerte aufgezeichnet (Verwenden der Stresslevelübersicht, Seite 36).
Sonnenaufgang und -untergang	Zeigt die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und bürgerliche Dämmerung an.
Wetter	Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.
Frauengesundheit	Zeigt den aktuellen Status des Menstruationszyklus- oder Schwangerschafts-Trackers an. Sie können Ihre täglichen Symptome anzeigen und aufzeichnen.

Anzeigen von Übersichten

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

Anpassen der Übersichtsschleife

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

Body Battery

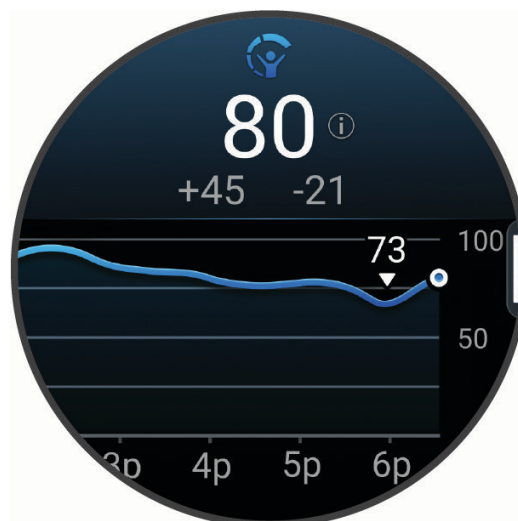
Die Uhr analysiert die Daten zu Herzfrequenzvariabilität, Stresslevel, Schlafqualität und Aktivität, um Ihre gesamten Body Battery Reserven zu ermitteln. Ähnlich wie eine Tankanzeige im Auto werden damit Ihre verfügbaren Energiereserven dargestellt. Die Body Battery Reserven werden auf einer Skala von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

Sie können die Uhr mit Ihrem Garmin Connect Konto synchronisieren, um die aktuellen Body Battery Reserven, langfristige Trends und zusätzliche Details anzuzeigen (*Tipps für optimierte Body Battery Daten, Seite 35*).

Anzeigen der Body Battery Übersicht

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

- 1 Streichen Sie nach oben, um die Body Battery Übersicht anzuzeigen.
HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht hinzufügen (*Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 34*).
- 2 Wählen Sie die Übersicht, um eine Grafik der aktuellen Body Battery Daten anzuzeigen.



- 3 Streichen Sie nach oben, um eine kombinierte Grafik von Body Battery und Stresslevel anzuzeigen.
- 4 Streichen Sie nach oben, um eine Liste von Faktoren anzuzeigen, die den Body Battery Level beeinflussen.
HINWEIS: Wählen Sie die einzelnen Faktoren aus, um weitere Details anzuzeigen.




Tipps für optimierte Body Battery Daten

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

Herzfrequenzvariabilitäts-Status

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




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

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

Verwenden der Stresslevelübersicht

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

- 1 Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, zeigen Sie durch Blättern die Stresslevelübersicht an.
TIPP: Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr Ihren Stresslevel nicht ermitteln kann, wird anstatt einer Stresslevel-Angabe eine Nachricht angezeigt. Sie können den Stresslevel erneut überprüfen, wenn Sie mehrere Minuten lang inaktiv waren.
- 2 Tippen Sie auf die Übersicht, um eine Grafik des Stresslevels der letzten vier Stunden anzuzeigen.
Blaue Balken kennzeichnen Erholungsphasen. Gelbe Balken kennzeichnen stressreiche Zeiträume. Graue Balken kennzeichnen Zeiten, in denen Sie zu aktiv waren, sodass kein Stresslevel ermittelt werden konnte.
- 3 Streichen Sie nach oben oder unten, um Details zum Stresswert und den täglichen durchschnittlichen Stresswert für die letzten sieben Tage anzuzeigen.
- 4 Streichen Sie nach links und wählen Sie , um eine Atemübung zu starten.

Frauengesundheit

Menstruationszyklus-Tracker



Ihr Menstruationszyklus ist ein wichtiger Teil Ihrer Gesundheit. Zeichnen Sie mit der Uhr körperliche Symptome, Sexualtrieb, sexuelle Aktivität, Ovulationstage und mehr auf ([Aufzeichnen von Informationen zum Menstruationszyklus, Seite 36](#)). Sie können in der Garmin Connect App in den Einstellungen für Gesundheitsstat. weitere Informationen zu dieser Funktion erhalten und sie einrichten.

- Menstruationszyklus-Tracker und Details
- Körperliche und emotionale Symptome
- Prognosen zu Perioden und Fruchtbarkeit
- Informationen zu Gesundheit und Ernährung

HINWEIS: Verwenden Sie die Garmin Connect App, um Übersichten hinzuzufügen und zu entfernen.

Aufzeichnen von Informationen zum Menstruationszyklus

Damit Sie Informationen zum Menstruationszyklus von der vívoactive 6 Uhr aufzeichnen können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App den Menstruationszyklus-Tracker einrichten.

- 1 Streichen Sie über das Display, um die Frauengesundheitstracking-Übersicht anzuzeigen.
- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen.
- 3 Wählen Sie .
- 4 Falls heute ein Periodentag ist, wählen Sie **Periodentag** > .
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Fluss**, um den Fluss von leicht bis stark einzustufen.
 - Wählen Sie **Symptome**, um körperliche Symptome wie Akne, Rückenschmerzen und Müdigkeit aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Stimmung**, um die Stimmung aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Ausfluss**, um den Ausfluss aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Ovulationstag**, um den aktuellen Tag als Ovulationstag festzulegen.
 - Wählen Sie **Sexuelle Aktivität**, um die sexuelle Aktivität aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Sexualtrieb**, um den Sexualtrieb von niedrig bis hoch einzustufen.
 - Wählen Sie **Periodentag**, um den aktuellen Tag als Periodentag festzulegen.

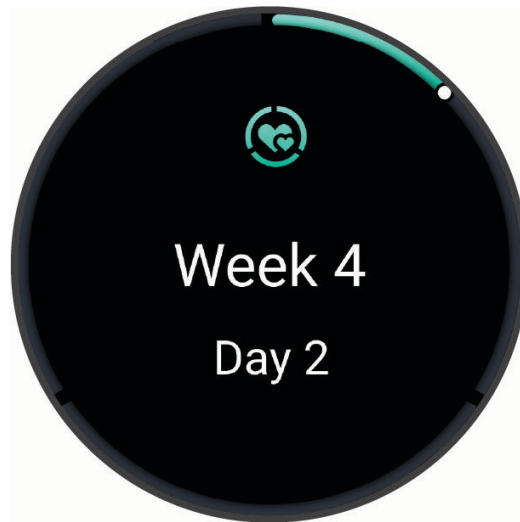
Schwangerschafts-Tracker

Der Schwangerschafts-Tracker zeigt wöchentliche Updates zur Schwangerschaft an und liefert Informationen zu Gesundheit und Ernährung. Verwenden Sie die Uhr, um körperliche und emotionale Symptome, den Blutzuckerspiegel und Kindsbewegungen aufzuzeichnen ([Aufzeichnen von Schwangerschaftsinformationen, Seite 37](#)). Sie können in der Garmin Connect App in den Einstellungen für Gesundheitsstat. weitere Informationen zu dieser Funktion erhalten und sie einrichten.

Aufzeichnen von Schwangerschaftsinformationen

Zum Aufzeichnen von Informationen müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App den Schwangerschaftstracker einrichten.

- 1 Streichen Sie über das Display, um die Frauengesundheitstracking-Übersicht anzuzeigen.



- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Symptome**, um physische Symptome, Stimmung usw. aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Blutzucker**, um die Blutzuckerwerte vor und nach Mahlzeiten sowie vor dem Schlafengehen aufzuzeichnen.
 - Wählen Sie **Bewegung**, um mithilfe einer Stoppuhr oder eines Timers die Kindsbewegungen aufzuzeichnen.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.



Anpassen der Wetterübersicht

- 1 Streichen Sie nach oben, um die Wetterübersicht anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie die Übersicht aus, um das aktuelle Wetter für Ihre Position anzuzeigen.
- 3 Streichen Sie nach links.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Wetteroptionen** > **Aktuelle Position aktualisieren**, um die Wetterinformationen für die aktuelle GPS-Position zu aktualisieren.
TIPP: Sie sollten warten, während die Uhr Satelliten erfasst (*Erfassen von Satellitensignalen, Seite 100*).
 - Wählen Sie **Wetteroptionen** > **Temperatur** und anschließend eine Maßeinheit, um die Maßeinheit für die Temperatur zu ändern.

Hinzufügen alternativer Zeitzonen

In der Übersicht für alternative Zeitzonen können Sie die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Übersichtsschleife die Übersicht für alternative Zeitzonen hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 34](#)).




- 1 Streichen Sie nach oben, um die Übersicht für alternative Zeitzonen anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie die Übersicht, um eine Zeitzone hinzuzufügen.
- 3 Wählen Sie **Neue Zone**.
- 4 Wählen Sie eine Region aus.
- 5 Drücken Sie .
- 6 Wählen Sie eine Zeitzone.
- 7 Wählen Sie .

Verwenden der Varia Kamerafunktionen

HINWEIS


In einigen Gerichtsbarkeiten ist das Aufnehmen von Videos, Ton oder Fotos evtl. untersagt oder gesetzlich geregelt oder es ist dafür erforderlich, dass alle Parteien über die Aufnahme informiert sind und ihre Zustimmung erteilen. Sie sind dafür verantwortlich, alle Gesetze, Bestimmungen und andere Einschränkungen zu kennen und zu befolgen, die in den Gerichtsbarkeiten gelten, in denen Sie dieses Gerät verwenden möchten.

Zum Verwenden der Varia Kamerafunktionen müssen Sie zunächst das Zubehör mit der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 66](#)).














- 1 Fügen Sie der Uhr die Übersicht **Leuchten** hinzu ([Übersichten, Seite 31](#)).
Wenn die Uhr die Varia Kamera erkennt, ändert sich der Titel der Übersicht in KAMERABEDIENUNG.
- 2 Wählen Sie in der Übersicht **Leuchten** eine Option:
 - Wählen Sie , um den Aufzeichnungsmodus zu ändern.
 - Wählen Sie , um ein Foto aufzunehmen.
 - Wählen Sie , um einen Clip zu speichern.









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 41).

Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste  gedrückt.






Symbol	Name	Beschreibung
	Flugmodus	Wählen Sie die Option, um den Flugzeugmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren, um die Funkübertragung abzuschalten.
	Hilfe	Wählen Sie die Option, um eine Notfallhilfeanfrage zu senden (Anfordern von Hilfe, Seite 86).
	Energiesparmodus	Wählen Sie die Option, um den Energiesparmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren (Steuerungen, Seite 39).
	Helligkeit	Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen (Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 55).
	Herzfrequenz senden	Wählen Sie die Option, um die Herzfrequenzübertragung an ein gekoppeltes Gerät zu aktivieren (Senden von Herzfrequenzdaten, Seite 57).
	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 Alarme und Benachrichtigungen zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie sich einen Film ansehen.
	Telefon suchen	Wählen Sie die Option, um einen akustischen Alarm auf dem gekoppelten Smartphone auszugeben, wenn es sich in Bluetooth Reichweite befindet. Die Bluetooth Signalstärke wird auf dem Display der vivoactive 6 Uhr angezeigt und nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen. Wählen Sie die Option, um während einer GPS-Aktivität zum verloren gegangenen Smartphone zu navigieren (Auffinden eines während einer GPS-Aktivität verloren gegangenen Smartphones, Seite 72).
	Taschenlampe	Wählen Sie die Option, um das Display einzuschalten und die Smartwatch als Taschenlampe zu verwenden.
	Garmin Share	Wählen Sie die Option, um die Garmin Share App zu öffnen (Garmin Share, Seite 73).
	Display sperren	Wählen Sie die Option, um die Tasten und den Touchscreen zu sperren und auf diese Weise eine versehentliche Tastenbetätigung und Displaynutzung zu verhindern.
	Messenger	Wählen Sie die Option, um die Messenger App zu öffnen (Verwenden der Messenger Funktion, Seite 77).
	Benachrichtigungen	Wählen Sie die Option, um entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr anzuzeigen (Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 70).
	Telefonverbindung	Wählen Sie die Option, um die Bluetooth Technologie und die Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone zu aktivieren oder zu deaktivieren.
	Ausschalten	Wählen Sie die Option, um die Smartwatch auszuschalten.
		Wählen Sie die Option, damit das Display in Rottönen angezeigt wird, um die Uhr bei schwachem Licht zu verwenden.
	Position speichern	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Position zu speichern, um später dorthin zurück zu navigieren.

Symbol	Name	Beschreibung
	Schlafmodus	Wählen Sie die Option, um den Schlafmodus zu aktivieren oder zu deaktivieren, einen Nickerchen-Timer einzurichten und manuell Ihre Nickerchen zu speichern.
	Stoppuhr	Wählen Sie die Option, um die Stoppuhr zu starten.
	Synchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit dem gekoppelten Smartphone zu synchronisieren.
	Uhrzeitsynchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit der Uhrzeit des Smartphones oder unter Verwendung von Satelliten zu synchronisieren.
	Timer	Wählen Sie die Option, um einen Countdown-Timer einzurichten.
	Brieftasche	Wählen Sie die Option, um die Garmin Pay Brieftasche zu öffnen und mit der Smartwatch für Einkäufe zu bezahlen (<i>Garmin Pay, Seite 23</i>).
	Wetter	Wählen Sie die Option, um die aktuelle Wettervorhersage und die aktuellen Bedingungen anzuzeigen.
	Wi-Fi	Wählen Sie die Option, um die Wi-Fi® Kommunikation zu aktivieren oder zu deaktivieren.



Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü Kurzbefehle hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern (*Steuerungen, Seite 39*).

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


Verwenden des DND-Modus

Verwenden Sie den DND-Modus (Do not disturb), um Vibrationen sowie das Display für Alarme und Benachrichtigungen zu deaktivieren (*Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 55*). Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie schlafen oder sich einen Film ansehen.

- Halten Sie  gedrückt und wählen Sie , um den DND-Modus manuell zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Öffnen Sie in der Garmin Connect App die Geräteeinstellungen und wählen Sie **Benachrichtigungen und Alarme > Smart Notifications > Beim Schlafen**, um den DND-Modus während der Schlafenszeiten automatisch zu aktivieren.

Einrichten von Kurzbefehlen

Sie können einen Kurzbefehl für eine Lieblingsapp, -übersicht oder -funktion einrichten, beispielsweise die Garmin Pay Brieftasche oder die Musikfunktionen.

- Drücken Sie .
- Wählen Sie **Einstellungen > System > Kurzbefehl**.
- Wählen Sie eine Taste oder Tastenkombination, um sie anzupassen.

Training

Fitness Tracker

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

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

Wenn der Rollstuhlmodus aktiviert ist, zeichnet die Uhr andere Messwerte auf, beispielsweise Schübe anstelle von Schritten (*Rollstuhlmodus, Seite 79*).

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

Automatisches Ziel

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



Wenn der Rollstuhlmodus aktiviert ist, zeichnet die Uhr Schübe anstelle von Schritten auf und erstellt ein Tagesziel für Schübe (*Rollstuhlmodus, Seite 79*).

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


Inaktivitätsalarm

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität wird eine Meldung angezeigt. Sie können den Inaktivitätsalarm anpassen, sodass er durch Gehen oder andere Arten von Bewegung verworfen wird.

Aktivieren des Inaktivitätsalarms

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

Anpassen von Inaktivitätsalarmen

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Fitness > Inaktivitätsalarm > Ein**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Alarmtyp**, um den Alarm basierend auf Schritten oder anderen Bewegungsarten einzurichten.
 - Wählen Sie **Bewegungen**, damit der Alarm durch sitzende Bewegungen oder freie Bewegungen gelöscht werden kann.
 - Wählen Sie **Bewegungsdauer**, um einzurichten, ob der Alarm nach 30, 45 oder 60 Sekunden gelöscht wird.

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt die Uhr automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in der Garmin Connect App oder in den Uhreinstellungen einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Der Schlafcoach liefert Empfehlungen zum Schlafbedürfnis basierend auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, dem HFV-Status und Nickerchen ([Übersichten, Seite 31](#)). Nickerchen werden den Schlafstatistiken hinzugefügt und können sich auch auf die Erholung auswirken. Sie können sich detaillierte Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

HINWEIS: Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarme bleiben weiterhin aktiviert ([Verwenden des DND-Modus, Seite 41](#)).

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hoch ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 74](#)).
Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.
Sie können Schlafdaten, einschließlich Nickerchen, auf der víoactive 6 Uhr anzeigen ([Übersichten, Seite 31](#)).

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 víoactive 6 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.

Move IQ[®]

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

Die Move IQ Funktion kann automatisch eine Aktivität mit Zeitangabe für das Gehen und Laufen starten, wobei von Ihnen in der Garmin Connect App oder in den Aktivitätseinstellungen der Uhr festgelegte Zeitangaben verwendet werden. Diese Aktivitäten werden der Aktivitätsliste hinzugefügt.

Aktivieren der Selbsteinschätzung

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

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie eine Aktivität aus.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

3 Wählen Sie  > **Einstellungen** > **Selbsteinschätzung**.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Nur Trainings**, um die Selbsteinschätzung nur nach Trainings durchzuführen.
- Wählen Sie **Immer**, um die Selbsteinschätzung nach jeder Aktivität durchzuführen.

Trainings

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

Wenn sich die Uhr im Rollstuhlmodus befindet, umfasst die Uhr Trainings für Schub-Aktivitäten, Handbiking u.v.m. ([Benutzerprofil, Seite 78](#)).

Auf der Uhr: Sie können die Trainingsapp über die Aktivitätsliste öffnen, um alle Trainings anzuzeigen, die derzeit auf der Uhr geladen sind ([Anpassen von Aktivitäten und Apps, Seite 25](#)).

Sie können auch den Trainingsverlauf anzeigen.


In der App: Sie können weitere Trainings erstellen und finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings wählen und die Trainings auf die Uhr übertragen ([Durchführen von Trainings von Garmin Connect, Seite 45](#)).

Sie können Trainings planen.


Sie können Ihre aktuellen Trainings aktualisieren und bearbeiten.

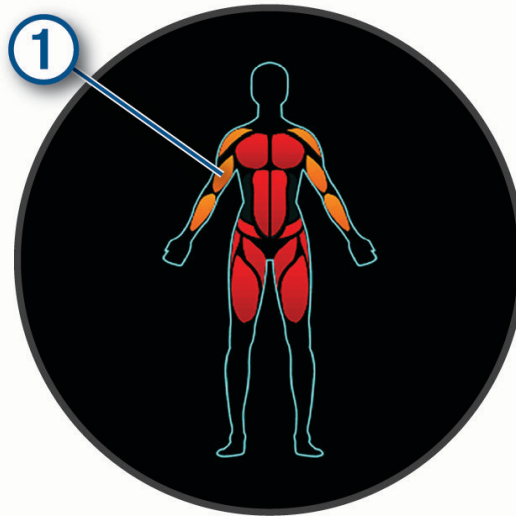
Starten eines Trainings


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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Streichen Sie nach oben.
- 4 Wählen Sie **Training > Schnelles Training**.
- 5 Wählen Sie ein Training.

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

TIPP: Sofern die Option verfügbar ist, tippen Sie auf die Muskelkarte , um die belasteten Muskelgruppen anzuzeigen.




- 6 Streichen Sie nach oben, um die Trainingsabschnitte anzuzeigen (optional).
- 7 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt die Uhr die einzelnen Trainingsabschnitte, Abschnittsnotizen (optional), die Zielvorgabe (optional) und die aktuellen Trainingsdaten an.

Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 74](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option:
 - Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie **•••**.
 - Rufen Sie die Website connect.garmin.com auf.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Trainings**.
- 3 Suchen Sie nach einem Training, oder erstellen und speichern Sie ein neues Training.
- 4 Wählen Sie  oder **An Gerät senden**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 74](#)) und die vívoactive 6 Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **•••**.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung > Garmin-Coach-Pläne**.
- 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 vívoactive 6 Uhr in der Übersichtsliste die Garmin Coach-Übersicht hinzugefügt.



Starten des Trainings für den aktuellen Tag

Nachdem Sie einen Trainingsplan auf die Uhr übertragen haben, wird die Garmin Coach-Übersicht in der Übersichtsschleife angezeigt.

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign über das Display, um die Garmin Coach-Übersicht anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie die Übersicht aus.
Falls für den aktuellen Tag ein Training für diese Aktivität geplant ist, zeigt die Uhr den Namen des Trainings an und fordert Sie auf, es zu starten.
- 3 Wählen Sie ein Training.
- 4 Wählen Sie **Anzeigen**, um die Trainingsabschnitte anzuzeigen, und streichen Sie nach rechts, wenn Sie mit der Durchsicht der Abschnitte fertig sind (optional).
- 5 Wählen Sie **Training starten**.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Anzeigen geplanter Trainings

Sie können im Trainingskalender geplante Trainings anzeigen und ein Training starten.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Streichen Sie nach oben.
- 4 Wählen Sie **Trainingskalender**.
Die geplanten Trainings werden nach Datum sortiert angezeigt.
- 5 Wählen Sie ein Training.
- 6 Blättern Sie, um die Trainingsabschnitte anzuzeigen.
- 7 Drücken Sie , um das Training zu starten.







Intervalltrainings

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

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


Starten eines Intervalltrainings

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

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




Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Anpassen von Intervalltrainings

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

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

Beenden eines Intervalltrainings

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

Wettkampfkalender und primärer Wettkampf

Wenn Sie einen Wettkampf in Ihren Garmin Connect Kalender eintragen, können Sie das Event auf der Uhr anzeigen, wenn Sie die Übersicht für den primären Wettkampf hinzufügen ([Übersichten, Seite 31](#)). Das Datum des Events muss innerhalb der nächsten 365 Tage liegen. Auf der Uhr werden ein Countdown bis zum Event, Ihre Zielzeit oder prognostizierte Endzeit (nur Laufveranstaltungen) und Wetterinformationen angezeigt.




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

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

Abhängig von den für das Event verfügbaren Streckendaten können Sie Höhendaten und die Streckenkarte anzeigen und einen PacePro™ Plan hinzufügen ([PacePro Training, Seite 48](#)).

Trainieren für einen Wettkampf

Die Uhr kann tägliche Trainings vorschlagen, um Sie beim Training für ein Lauf- oder Radfahrevent zu unterstützen, wenn Sie über eine VO2max-Berechnung verfügen ([Informationen zur VO2max-Berechnung, Seite 105](#)).

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

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


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 Paceyanstrengung basierend auf Höhenunterschieden zu optimieren.

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



Herunterladen von PacePro Plänen aus Garmin Connect

Zum Herunterladen eines PacePro Plans von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect, Seite 74*).


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

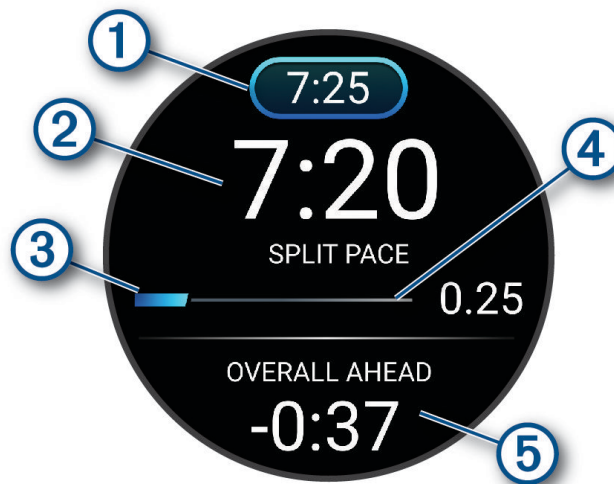
Starten von PacePro Plänen

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Outdoor-Laufaktivität.
- 3 Streichen Sie nach oben.
- 4 Wählen Sie **Training > PacePro-Pläne**.
- 5 Wählen Sie einen Plan.
- 6 Drücken Sie .

TIPP: Sie können die Splits, das Höhenprofil und die Karte anzeigen, bevor Sie den PacePro Plan annehmen.

- 7 Wählen Sie **Plan verwenden**, um den Plan zu starten.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf , um die Streckennavigation zu aktivieren.
- 9 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.






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

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

Antreten gegen eine vorherige Aktivität

Sie können gegen eine zuvor aufgezeichnete oder heruntergeladene Aktivität antreten.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Aktivität.
- 3 Streichen Sie nach oben.
- 4 Wählen Sie **Training > Gegen sich selbst 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.
Auf einer Seite werden Informationen zur voraussichtlichen Endzeit angezeigt.
- 7 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 8 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste  und wählen Sie **Speichern**.

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.

Anzeigen der Erholungszeit

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 78*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 80*).

- 1 Starten Sie ein Lauftraining.
- 2 Wählen Sie anschließend die Option **Speichern**.
Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage.

HINWEIS: Wählen Sie auf dem Displaydesign die Taste  bzw. , um die Trainingszustandsübersicht anzuzeigen, und drücken Sie , um die Messwerte zu durchblättern und die Erholungszeit anzuzeigen.

Erholungsherzfrequenz

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

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

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

Verlauf





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

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

Verwenden des Protokolls

Das Protokoll enthält gespeicherte Aktivitätsdaten, Rekorde und Gesamtwerte.



Eine Protokollübersicht auf der Uhr ermöglicht den schnellen Zugriff auf die Aktivitätsdaten ([Übersichten, Seite 31](#)).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
Es wird ein Balkendiagramm Ihrer kürzlichen Aktivitäten angezeigt.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Drücken Sie  und wählen Sie **Grafikoptionen**, um den Zeitraum für das Balkendiagramm zu ändern.
 - Drücken Sie  und wählen Sie **Rekorde**, um Ihre persönlichen Rekorde nach Sportart anzuzeigen ([Persönliche Rekorde, Seite 52](#)).
 - Drücken Sie  und wählen Sie **Gesamt**, um eine Wochen- oder Monatsübersicht anzuzeigen ([Anzeigen von Gesamtwerten, Seite 53](#)).
 - Drücken Sie und wählen Sie eine Aktivität, um das Aktivitätenprotokoll anzuzeigen.

Persönliche Rekorde




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

Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Drücken Sie  und wählen Sie **Rekorde**.
- 4 Wählen Sie eine Sportart.
- 5 Wählen Sie einen Rekord.
- 6 Wählen Sie **Rekord anzeigen**.





Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Drücken Sie  und wählen Sie **Rekorde**.
- 4 Wählen Sie eine Sportart.
- 5 Wählen Sie einen Rekord, der wiederhergestellt werden soll.
- 6 Wählen Sie **Zurück** > .

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.



Löschen persönlicher Rekorde

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Drücken Sie  und wählen Sie **Rekorde**.
- 4 Wählen Sie eine Sportart.
- 5 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie einen Rekord und anschließend **Rekord löschen** > , um einen Rekord zu löschen.
 - Wählen Sie **Alle Rekorde löschen** > , um alle Rekorde für die Sportart zu löschen.


HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Anzeigen von Gesamtwerten

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Protokoll**.
- 3 Drücken Sie  und wählen Sie **Gesamt**.
- 4 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 5 Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche Gesamtwerte anzuzeigen.

Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarmer

Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarmer**.

Smart Notifications: Passt die auf der Uhr angezeigten Smart Notifications an ([Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 70](#)).


Fitness: Passt die auf der Uhr angezeigten Gesundheits- und Wellnessalarmer an ([Gesundheits- und Wellnessalarmer, Seite 53](#)).

Morgenbericht: Zeigt den Morgenbericht an und passt die im Bericht enthaltenen Daten an ([Anpassen des Morgenberichts, Seite 55](#)).

Systemalarmer: Richtet Alarmer für Zeit ([Einrichten von Zeit-Alarmen, Seite 55](#)), Barometer oder Smartphone-Verbindung ein ([Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmen, Seite 55](#)).

Mitteilungszentrale: Aktiviert die Mitteilungszentrale zum Anzeigen neuer Benachrichtigungen ([Anzeigen von Benachrichtigungen, Seite 71](#)).

Gesundheits- und Wellnessalarmer

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen** > **Benachrichtigungen und Alarmer** > **Fitness**.

Tagesübersicht: Eine Body Battery Tagesübersicht wird einige Stunden vor der Schlafenszeit angezeigt. Die Tagesübersicht gibt Aufschluss darüber, wie sich der tägliche Stress und die täglichen Aktivitäten auf die Body Battery Reserven ausgewirkt haben ([Body Battery, Seite 34](#)).

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

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

Alarmer für abnormale Herzfrequenz: Benachrichtigt Sie, wenn Ihre Herzfrequenz einen Zielwert über- oder unterschreitet ([Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz, Seite 54](#)).

Inaktivitätsalarmer: Erinnert Sie daran, sich zu bewegen.


Zielalarmer: Benachrichtigt Sie, wenn Sie das Tagesziel Schritte und das Wochenziel für Intensitätsminuten erreichen.

Einrichten von Alarmen für eine abnormale Herzfrequenz

ACHTUNG

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

Sie können den Schwellenwert für die Herzfrequenz einrichten.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Fitness > Alarme für abnormale Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Oberer Alarm** oder **Unterer Alarm**.
- 4 Richten Sie den Schwellenwert für die Herzfrequenz ein.

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


Inaktivitätsalarm

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität wird eine Meldung angezeigt. Sie können den Inaktivitätsalarm anpassen, sodass er durch Gehen oder andere Arten von Bewegung verworfen wird.

Aktivieren des Inaktivitätsalarms

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

Anpassen von Inaktivitätsalarmen


- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Fitness > Inaktivitätsalarm > Ein**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Alarmtyp**, um den Alarm basierend auf Schritten oder anderen Bewegungsarten einzurichten.
 - Wählen Sie **Bewegungen**, damit der Alarm durch sitzende Bewegungen oder freie Bewegungen gelöscht werden kann.
 - Wählen Sie **Bewegungsdauer**, um einzurichten, ob der Alarm nach 30, 45 oder 60 Sekunden gelöscht wird.

Morgenbericht


Die Uhr zeigt basierend auf Ihrer normalen Aufstehzeit einen Morgenbericht an. Blättern Sie durch den Bericht, der Informationen zu Wetter und Schlaf, den Herzfrequenzvariabilitäts-Status über Nacht und mehr enthält ([Anpassen des Morgenberichts](#), Seite 55).

Anpassen des Morgenberichts

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarmer > Berichtseinstellungen > Morgenbericht**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Bericht anzeigen**, um den Morgenbericht zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Bericht bearbeiten**, um die Reihenfolge und die Art der Daten anzupassen, die im Morgenbericht aufgeführt werden.
 - Wählen Sie **Tägliche Nachrichten anpassen > Nachrichten bearbeiten**, um eigene Nachrichten zu schreiben und dem Morgenbericht hinzuzufügen.
- 4 Wählen Sie **Design wählen**.
- 5 Wählen Sie ein Design.
Das Design wird als Hintergrund für den Morgenbericht angezeigt.

Einrichten von Zeit-Alarmen

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarmer > Systemalarmer > Zeit**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Bis Sonnenuntergang > Status > Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenuntergang ertönt.
 - Wählen Sie **Bis Sonnenaufgang > Status > Ein**, dann **Zeit**, und geben Sie die Zeit ein, damit ein Alarm eine bestimmte Anzahl von Minuten oder Stunden vor dem eigentlichen Sonnenaufgang ertönt.
 - Wählen Sie **Stündlich > Ein**.

Aktivieren von Smartphone-Verbindungsalarmer

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarmer > Systemalarmer > Telefon**.

Einstellungen für Vibration


Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen > Vibration**.

System: Deaktiviert die Vibrationsoption für die Uhr.

Alarmvibration: Richtet Vibrationen der Uhr für Alarmer ein.

Tastenbetätigung: Richtet Vibrationen der Uhr für Alarmer und Tastenbetätigungen ein.

Display- und Helligkeitseinstellungen

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

Helligkeit: Richtet die Helligkeitsstufe des Displays ein.

Fortwährend eingeschaltetes Display: Legt fest, dass die Displaydesigndaten immer zu sehen sind und die Helligkeit sowie der Hintergrund reduziert werden. Diese Option wirkt sich auf die Nutzungsdauer von Akku und Display aus ([Informationen zum AMOLED-Display, Seite 95](#)).

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

Rot-, Grün- oder Orangetönen: Zeigt das Display in Rot-, Grün- oder Orangetönen an, sodass Sie die Uhr bei schwachen Lichtverhältnissen verwenden und Ihre Nachtsicht behalten können.

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

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

Gesundheits- und Wellnesseinstellungen

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

Herzfrequenz am Handgelenk: Passt die Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk an (*Einstellungen für die Herzfrequenzmessung am Handgelenk, Seite 57*).

Pulsoximeter: Legt den Pulsoximetermodus fest (*Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 59*).

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

Herzfrequenz am Handgelenk

Die Uhr misst die Herzfrequenz am Handgelenk. Außerdem können Sie die Herzfrequenzdaten in der Herzfrequenzübersicht anzeigen (*Anzeigen von Übersichten, Seite 34*).

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

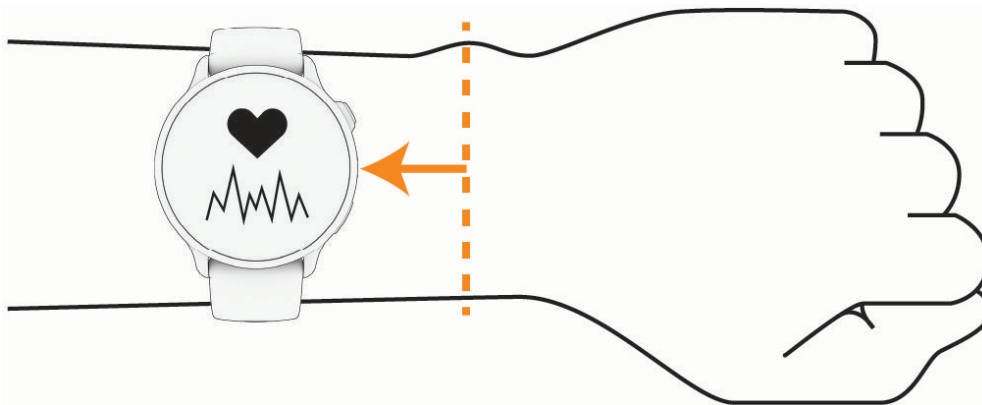
Tragen der Uhr

ACHTUNG

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

- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks.

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




HINWEIS: Der optische Sensor befindet sich auf der Rückseite der Uhr.


- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 57*.
- Weitere Informationen zum Pulsoximetersensor finden Sie unter *Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten, Seite 59*.
- Weitere Informationen zur Genauigkeit sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.
- Weitere Informationen zum Tragen und Pflegen der Uhr finden Sie unter garmin.com/fitandcare.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- 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

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

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

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

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




Herzfrequenz senden: Sendet die Herzfrequenzdaten an ein gekoppeltes Gerät (*Senden von Herzfrequenzdaten*, Seite 57).

Senden von Herzfrequenzdaten

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

TIPP: Sie können die Aktivitätseinstellungen so anpassen, dass die Herzfrequenz beim Starten einer Aktivität automatisch gesendet wird (*Aktivitätseinstellungen*, Seite 27). Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an einen Edge® Fahrradcomputer senden.

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > Fitness > Herzfrequenz am Handgelenk > Herzfrequenz senden**.
- Halten Sie  gedrückt, um das Steuerungsmenü zu öffnen, und wählen Sie .


HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs*, Seite 41).

2 Drücken Sie .

Die Uhr sendet jetzt die Herzfrequenzdaten.

3 Koppeln Sie die Uhr mit dem kompatiblen Gerät.

HINWEIS: Die Anweisungen zum Koppeln sind für jedes Garmin fähige Gerät unterschiedlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

4 Drücken Sie , um das Senden von Herzfrequenzdaten zu beenden.

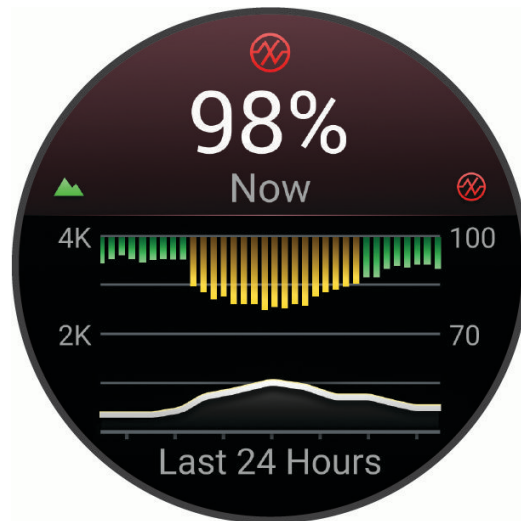
Pulsoximeter

Die Uhr ist mit einem Pulsoximeter am Handgelenk ausgestattet, um die periphere Sauerstoffsättigung Ihres Bluts (SpO2) zu berechnen. Mit zunehmender Höhe kann der Sauerstoffgehalt Ihres Bluts abnehmen.

Sie können manuell eine Pulsoximetermessung starten, indem Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen (*Erhalt von Pulsoximeterdaten, Seite 59*). Außerdem können Sie eine ganztägige Messung aktivieren (*Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 59*). Wenn Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen, während Sie sich nicht fortbewegen, analysiert die Uhr die Sauerstoffsättigung und die Höhe über dem Meeresspiegel. Das Höhenprofil ist ein Anhaltspunkt dafür, wie sich die Pulsoximeterdaten bezüglich Ihrer Höhe ändern.

Auf der Uhr werden die Pulsoximeterdaten als Prozentsatz der Sauerstoffsättigung und farbig in der Grafik angezeigt. In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie zusätzliche Details zu den Pulsoximeterdaten anzeigen, u. a. Trends über mehrere Tage.

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Pulsoximetermessung finden Sie unter garmin.com/ataccuracy.



①	Der Höhenmaßstab.
②	Eine Grafik der durchschnittlichen Werte der Sauerstoffsättigung der letzten 24 Stunden.
③	Der aktuelle Wert der Sauerstoffsättigung.
④	Die Skala für den Prozentsatz der Sauerstoffsättigung.
⑤	Eine Grafik der Höhenmesswerte der letzten 24 Stunden.

Erhalt von Pulsoximeterdaten

Sie können manuell eine Pulsoximetermessung starten, indem Sie die Pulsoximeterübersicht anzeigen. In der Übersicht werden der aktuelle Prozentsatz der Sauerstoffsättigung, eine Grafik der stündlichen Durchschnittswerte der letzten 24 Stunden und eine Grafik Ihrer Höhe über dem Meeresspiegel der letzten 24 Stunden angezeigt.

HINWEIS: Wenn Sie die Pulsoximeterübersicht zum ersten Mal anzeigen, muss die Uhr zum Ermitteln der Höhe Satellitensignale erfassen. Sie sollten nach draußen gehen und warten, bis die Uhr Satellitensignale empfangen hat.

1 Während Sie ruhig sitzen oder inaktiv sind, streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben.

2 Blättern Sie zur Pulsoximeterübersicht.

3 Wählen Sie die Pulsoximeterübersicht.

Die Uhr beginnt mit einer Pulsoximetermessung.

4 Bewegen Sie sich ca. 30 Sekunden nicht.

HINWEIS: Falls Sie zu aktiv sind und die Uhr keine Pulsoximetermessung durchführen kann, wird anstatt einer Prozentangabe eine Meldung angezeigt. Sie können die Messung erneut überprüfen, wenn Sie mehrere Minuten lang inaktiv waren. Sie erhalten die besten Ergebnisse, wenn Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens halten, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.

5 Blättern Sie nach unten, um eine Grafik der Pulsoximeterwerte der letzten sieben Tage anzuzeigen.

Einrichten des Pulsoximetermodus

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > Fitness > Pulsoximeter**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Den ganzen Tag**, um Messungen zu aktivieren, während Sie im Laufe des Tages inaktiv sind.

HINWEIS: Wenn Sie den Modus **Den ganzen Tag** aktivieren, verkürzt sich die Akku-Laufzeit.

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

HINWEIS: Ungewöhnliche Schlafpositionen können zu ungewöhnlich niedrigen Schlaf-SpO2-Werten führen.

- Wählen Sie **Bei Bedarf**, um automatische Messungen zu deaktivieren.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Pulsoximeterdaten

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

- Bewegen Sie sich nicht, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Tragen Sie die Uhr oberhalb des Handgelenks. Die Uhr sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.
- Halten Sie den Arm, an dem Sie die Uhr tragen, in Höhe des Herzens, während die Uhr die Sauerstoffsättigung des Bluts berechnet.
- Verwenden Sie ein Silikon- oder Nylonarmband.
- Waschen und trocknen Sie Ihren Arm, bevor Sie die Uhr anlegen.
- Tragen Sie unter der Uhr keine Sonnenschutzmittel, Cremes und Insektenschutzmittel auf.
- Zerkratzen Sie nicht den optischen Sensor auf der Rückseite der Uhr.
- Spülen Sie die Uhr nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Automatisches Ziel

Das Gerät erstellt automatisch ein Tagesziel für Ihre Schritte, basierend auf Ihrem aktuellen Aktivitätsgrad. Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zeigt das Gerät Ihren Fortschritt in Bezug auf Ihr Tagesziel an.

Wenn Sie die Funktion für automatische Ziele nicht aktivieren, können Sie ein individuelles Tagesziel in Ihrem Garmin Connect Konto einrichten.

Intensitätsminuten

Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation empfehlen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten lang mit mäßiger Intensität sportlich zu betätigen, z. B. durch zügiges Gehen, oder 75 Minuten pro Woche eine Aktivität mit hoher Intensität auszuüben, z. B. Laufen.

Die Uhr zeichnet die Aktivitätsintensität auf sowie die Zeit, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbringen (zum Einschätzen der hohen Intensität sind Herzfrequenzdaten erforderlich). Die Uhr addiert die Anzahl der Minuten mit mäßiger und mit hoher Aktivität. Die Gesamtzahl der Minuten mit hoher Intensität wird beim Addieren verdoppelt.

Sammeln von Intensitätsminuten

Die vivoactive 6 Uhr berechnet Intensitätsminuten durch den Vergleich Ihrer Herzfrequenz mit Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz in Ruhe. Wenn die Herzfrequenz deaktiviert ist, berechnet die Uhr Minuten mit mäßiger Intensität durch die Analyse der Schritte pro Minute.

- Starten Sie eine Aktivität mit Zeitangabe, um eine möglichst genaue Berechnung der Intensitätsminuten zu erhalten.
- Tragen Sie die Uhr am Tag und in der Nacht, um möglichst genaue Daten für die Herzfrequenz in Ruhe zu erhalten.

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt die Uhr automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in der Garmin Connect App oder in den Uhreinstellungen einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien, die Bewegung im Schlaf und den Sleep Score. Der Schlafcoach liefert Empfehlungen zum Schlafbedürfnis basierend auf dem Schlaf- und Aktivitätenprotokoll, dem HFV-Status und Nickerchen ([Übersichten, Seite 31](#)). Nickerchen werden den Schlafstatistiken hinzugefügt und können sich auch auf die Erholung auswirken. Sie können sich detaillierte Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

HINWEIS: Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarmer bleiben weiterhin aktiviert ([Verwenden des DND-Modus, Seite 41](#)).

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie die Uhr beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hoch ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 74](#)).
Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.
Sie können Schlafdaten, einschließlich Nickerchen, auf der vivoactive 6 Uhr anzeigen ([Übersichten, Seite 31](#)).

Navigation

Verwenden Sie die GPS-Navigationsfunktionen der Uhr, um Positionen zu speichern, zu Positionen zu navigieren und den Weg nach Hause zu finden.

Speichern von Positionen

Speichern von Positionen

Sie können die aktuelle Position speichern, um später dorthin zurück zu navigieren.


- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Position speichern**.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie dieses Element dem Steuerungsmenü hinzufügen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 41](#)).


- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Anzeigen und Bearbeiten von Favoriten

TIPP: Sie können eine Position über das Steuerungsmenü speichern (*Steuerungen, Seite 39*).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Navigieren > Favoriten**.
- 4 Wählen Sie einen Favoriten.
- 5 Wählen Sie eine Option, um die Positionsdetails anzuzeigen oder zu bearbeiten.

Löschen von Positionen

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Aktivität, die GPS verwendet, z. B. **Laufen**.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Navigieren > Favoriten**.
- 4 Wählen Sie einen Favoriten.
- 5 Wählen Sie **Löschen**.



Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App

HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Positionsdaten mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit wem Sie die Positionsdaten teilen, und dass Sie die Daten auch mit diesen Personen teilen möchten.


HINWEIS: Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das mit Strecken kompatible Garmin Gerät über die Bluetooth Technologie mit einem iPhone® Gerät verbunden ist.

Sie können Positionsdaten aus Apple® Maps mit Ihrem kompatiblen Garmin Gerät teilen.

- 1 Wählen Sie in Apple Maps eine Position aus.
- 2 Wählen Sie  > .
- 3 Wählen Sie bei Bedarf in der Garmin Connect App das Garmin Gerät.
In der Garmin Connect App wird in einer Nachricht darauf hingewiesen, dass die Position jetzt auf dem Gerät verfügbar ist (*Starten einer GPS-Aktivität von einer geteilten Position, Seite 61*).

Starten einer GPS-Aktivität von einer geteilten Position

Sie können die Garmin Connect App verwenden, um eine Position aus Apple Maps mit der Uhr zu teilen und zu dieser Position zu navigieren (*Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App, Seite 61*).


- 1 Wenn Sie die Positionsbenachrichtigung auf der Uhr erhalten, wählen Sie .
Auf der Uhr werden Positionsdaten angezeigt.
TIPP: Die Position wird in der Favoriten App gespeichert.
- 2 Wählen Sie **Gehe zu** und wählen Sie eine Aktivität.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.

Navigieren zu einer geteilten Position während einer Aktivität

Diese Funktion ist für Funktionen vorgesehen, bei denen GPS verwendet wird. Falls GPS für die Aktivität deaktiviert ist, können Sie die Position später anzeigen.


TIPP: Die Position wird in der Favoriten App gespeichert.


Sie können geteilte Positionen während einer GPS-Aktivität auf der Uhr erhalten und zu diesen Positionen navigieren (*Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect App, Seite 61*).

- 1 Wenn während einer GPS-Aktivität eine Benachrichtigung für eine geteilte Position angezeigt wird, wählen Sie , um zu der geteilten Position zu navigieren.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.

Navigieren zu einem Ziel

Sie können mithilfe des Geräts zu einem vorherigen Ziel oder einem Favoriten navigieren.


- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Navigieren**.
- 4 Wählen Sie eine Option.
 - Wählen Sie **Ältere Aktivitäten**, anschließend eine Aktivität und danach **Los**.
 - Wählen Sie **Favoriten**, anschließend eine Position und danach **Gehe zu**.

TIPP: Sie können eine Position über das Steuerungsmenü speichern (*Steuerungen, Seite 39*).
- 5 Drücken Sie , um mit der Navigation zu beginnen.



Navigation zurück zum Start

Damit Sie zurück zum Start navigieren können, müssen Sie Satellitensignale erfassen und den Timer sowie die Aktivität starten.

Sie können jederzeit während der Aktivität zur Startposition zurückkehren. Wenn Sie beispielsweise in einer neuen Stadt laufen und sich nicht sicher sind, wie Sie zurück zum Anfang der Strecke oder zum Hotel kommen, können Sie zurück zur Startposition navigieren. Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Aktivität, die GPS verwendet, z. B. **Laufen**.
- 3 Streichen Sie während der Aktivität nach rechts.
- 4 Wählen Sie **Navigieren > Zurück zum Start**.
- 5 Wählen Sie **TracBack** oder **Gerade Linie**.
Die Navigationsseite wird angezeigt.
- 6 Bewegen Sie sich vorwärts.
Der Pfeil deutet in die Richtung des Startpunkts.
TIPP: Die Navigation wird genauer, wenn Sie mit der Uhr in die Richtung weisen, in die Sie navigieren.

Anhalten der Navigation

- Streichen Sie auf einer beliebigen Datenseite nach rechts, wählen Sie die erste Option, drücken Sie  und wählen Sie **Navigation anhalten** bzw. **Strecke anhalten**, um die Navigation zu stoppen und die Aktivität fortzusetzen.
Der Aktivitäten-Timer läuft weiter.
- Drücken Sie  und wählen Sie **Speichern**, um die Navigation zu stoppen und die Aktivität zu speichern.

Strecken

WARNUNG

Diese Funktion ermöglicht es Benutzern, von anderen Benutzern erstellte Strecken herunterzuladen. Garmin übernimmt keinerlei Gewähr im Hinblick auf die Sicherheit, Genauigkeit, Zuverlässigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der von Dritten erstellten Strecken. Die Nutzung oder der Verlass auf die von Dritten erstellten Strecken erfolgt auf eigene Gefahr.

Sie können eine Strecke aus Ihrem Konto bei Garmin Connect an das Gerät senden. Wenn die Strecke auf dem Gerät gespeichert ist, können Sie ihr auf dem Gerät folgen.

Sie können einer gespeicherten Strecke folgen, weil es eine schöne Route ist. Beispielsweise können Sie eine gut für Fahrräder geeignete Strecke zur Arbeit speichern und ihr folgen.

Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität. Wenn die ursprüngliche Strecke beispielsweise in 30 Minuten bewältigt wurde, treten Sie gegen einen Virtual Partner® an, um zu versuchen, die Strecke in weniger als 30 Minuten zu bewältigen.

Erstellen von Strecken in Garmin Connect


Zum Erstellen von Strecken in der Garmin Connect App müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen ([Garmin Connect, Seite 74](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Strecken** > **Strecke erstellen**.
- 3 Wählen Sie einen Streckentyp.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Wählen Sie **Fertig**.





HINWEIS: Sie können diese Strecke an das Gerät senden ([Senden von Strecken an das Gerät, Seite 63](#)).

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 63](#)).



- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Strecken**.
- 3 Wählen Sie eine Strecke.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie das kompatible Gerät.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Folgen von Strecken auf dem Gerät

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Navigieren** > **Strecken**.
- 4 Wählen Sie eine Strecke.
- 5 Drücken Sie ..
- 6 Wählen Sie **Strecke starten** oder **Strecke rückwärts starten**.
- 7 Drücken Sie , um mit der Navigation zu beginnen.

Anzeigen oder Bearbeiten von Streckendetails

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie **Navigieren** > **Strecken**.
- 4 Wählen Sie eine Strecke.
- 5 Drücken Sie .
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Strecke starten**, 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 **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 **Löschen**, um die Strecke zu löschen.

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 92](#)).

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 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Kompass** > **Kalibrieren**.
- 3 Zeichnen Sie mit Ihrem Handgelenk eine 8, bis eine Meldung angezeigt wird.

Einrichten der Nordreferenz

Sie können zur Berechnung der Richtungsinformationen die Richtungsreferenz einstellen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Kompass** > **Nordreferenz**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Wahr**, um den geografischen Norden als Richtungsreferenz einzurichten.
 - Wählen Sie **Magnetisch**, um die magnetische Nordrichtung ohne Deklination als Richtung einzurichten.
 - Wählen Sie **Gitter**, um Gitter Nord (000°) als Richtungsreferenz einzurichten.
 - Wählen Sie **Benutzer** > **Magnetische Missweisung**, geben Sie die magnetische Missweisung ein und wählen Sie **Fertig**, um die magnetische Missweisung manuell einzurichten.


Karte

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


- Kartennavigation ([Verschieben und Zoomen der Karte, Seite 64](#))
- Karteneinstellungen ([Karteneinstellungen, Seite 65](#))

Hinzufügen der Kartendatenseite

Sie können die Karte einer Datenseitenschleife für eine GPS-Aktivität hinzufügen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine GPS-Aktivität.
- 3 Blättern Sie nach unten und wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 4 Wählen Sie **Datenseiten** > **Neu hinzufügen** > **Karte**.

Verschieben und Zoomen der Karte

- 1 Streichen Sie während der Navigation nach oben oder unten, um die Karte anzuzeigen.
HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Kartendatenseite für die Aktivität hinzufügen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 26](#)).
- 2 Streichen Sie nach rechts.
- 3 Wählen Sie **Kartensteuerelemente**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Drücken Sie , um zwischen Verschieben nach oben und unten, Verschieben nach links und rechts oder Zoomen zu wechseln.
 - Streichen Sie nach oben oder unten, um den Vorgang zu beenden.

Karteneinstellungen

Sie können anpassen, wie die Karte auf den Kartendatenseiten angezeigt wird.

Drücken Sie  und wählen Sie **Einstellungen > Karte und Navigation**.

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 Benutzerpositionen auf der Karte ein oder aus.

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.

Konnektivität

Konnektivitätsfunktionen sind für die Uhr verfügbar, wenn Sie diese mit Ihrem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 70*). Zusätzliche Funktionen sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Wi-Fi Netzwerk verbinden (*Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 72*).

Sensoren und Zubehör

Die vívoactive 6 Uhr umfasst mehrere interne Sensoren. Außerdem können Sie zusätzliche Funksensoren für Ihre Aktivitäten koppeln.

Funksensoren


Die Smartwatch kann über die ANT+[®] oder Bluetooth Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden (*Koppeln von Funksensoren, Seite 66*). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen (*Anpassen der Datenseiten, Seite 26*). Wenn die Smartwatch mit einem Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Wenn Sie Informationen zur Kompatibilität bestimmter Garmin Sensoren erhalten, Sensoren erwerben oder das Benutzerhandbuch anzeigen möchten, besuchen Sie die Website buy.garmin.com für den jeweiligen Sensor.

Sensortyp	Beschreibung
Golfsensoren	Sie können Approach® CT10 Golfsensoren verwenden, um Ihre Golfschläge, einschließlich Position, Distanz und Schlägertyp, automatisch zu speichern.
E-Bike	Sie können die Uhr mit Ihrem E-Bike verwenden und während Touren Radfahrdaten anzeigen, z. B. Informationen zum Akku und zur Reichweite.
Herzfrequenz	Sie können einen externen Sensor verwenden, beispielsweise einen Herzfrequenz-Brustgurt der HRM 200, HRM-Fit™ oder HRM-Pro™ Serie, um während Aktivitäten Herzfrequenzdaten anzuzeigen.
Laufsensor	Zeichnen Sie Pace und Distanz mit einem Laufsensor und nicht dem GPS auf, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist.
Kopfhörer	Verwenden Sie Bluetooth Kopfhörer, um sich auf die vivoactive 6 Uhr geladene Musik anzuhören (Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 84).
Leuchten	Verwenden Sie die Varia Smart-Fahrradlichter, um das Situationsbewusstsein zu verbessern.
Radar	Verwenden Sie ein Varia Fahrradradar, um das Situationsbewusstsein zu verbessern und Alarme zu herannahenden Fahrzeugen zu senden. Mit einem Varia Radar-Kamera-Rücklicht können Sie während einer Tour auch Fotos aufnehmen und Videos aufzeichnen (Verwenden der Varia Kamerafunktionen, Seite 38).
Geschwindigkeit/TF	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben (Radgröße und -umfang, Seite 106). Sie können auch Geschwindigkeits- oder Schubfrequenzsensoren am Rollstuhl befestigen, um während der Aktivität die entsprechenden Daten anzuzeigen. Wenn der Sensor befestigt ist, wird von der Uhr jedes Mal, wenn Sie den Rollstuhl schieben, eine Aktivität in Ihrem Garmin Connect Konto erstellt und gespeichert.
tempe	Bringen Sie den tempe Temperatursensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe an, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten.

Koppeln von Funksensoren

Wenn ein Funksensor zum ersten Mal über die ANT+ oder Bluetooth Technologie mit der Uhr verbunden wird, müssen die Uhr und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt die Uhr automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist. Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter garmin.com/hrm_connection_types.

- Legen Sie sich den Herzfrequenz-Brustgurt an, installieren Sie den Sensor oder drücken Sie die Taste, um den Sensor zu aktivieren.
HINWEIS: Informationen zum Koppeln finden Sie im Benutzerhandbuch des Funksensors.
- 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.
- Drücken Sie .
- Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Uhr-Sensoren > Neu hinzufügen**.
- Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
 - Wählen Sie einen Sensortyp.

Nachdem der Sensor mit der Uhr gekoppelt wurde, ändert sich der Status des Sensors von Suche läuft in Verbunden. Sensordaten werden in der Datenseitenschleife oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt. Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 26](#)).

Daten zu Laufpace und -distanz vom Herzfrequenzzubehör

Das Zubehör der HRM-Fit und HRM-Pro Serien berechnet die Laufpace und -distanz basierend auf Ihren Benutzerprofilinformationen und der vom Sensor bei jedem Schritt gemessenen Bewegung. Der Herzfrequenzsensor liefert Laufpace und -distanz, wenn kein GPS verfügbar ist, z. B. beim Laufen auf dem Laufband. Sie können die Laufpace und -distanz auf Ihrer kompatiblen vívoactive 6 Uhr anzeigen, wenn eine Verbindung über die ANT+ Technologie besteht. Sie können die Daten auch in kompatiblen Trainingsapps von Drittanbietern anzeigen, wenn eine Verbindung über Bluetooth besteht.

Die Genauigkeit der Pace- und Distanzdaten wird durch eine Kalibrierung optimiert.

Auto-Kalibrierung: Standardmäßig ist auf der Uhr die Option **Auto-Kalibrierung** aktiviert. Das Herzfrequenzzubehör wird jedes Mal kalibriert, wenn Sie im Freien laufen und das Zubehör mit Ihrer kompatiblen vívoactive 6 Uhr verbunden ist.

HINWEIS: Die automatische Kalibrierung funktioniert nicht bei Indoor-, Trailrun- oder Ultralauf-Aktivitätsprofilen (*Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz, Seite 67*).

Manuelle Kalibrierung: Nach einem Training auf dem Laufband mit einem verbundenen Herzfrequenzzubehör können Sie **Kalibrieren und speichern** wählen (*Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 12*).

Tipps zum Aufzeichnen von Laufpace und -distanz

- Aktualisieren Sie die Software der vívoactive 6 Uhr (*Produkt-Updates, Seite 97*).
- Absolvieren Sie mehrere Lauftrainings im Freien, wobei das GPS aktiviert und das Zubehör der HRM-Fit oder HRM-Pro Serie verbunden ist. Es ist wichtig, dass die Pacebereiche beim Laufen im Freien den Pacebereichen auf dem Laufband entsprechen.
- Wenn Ihr Weg beim Laufen durch Sand oder tiefen Schnee führt, deaktivieren Sie in den Sensoreinstellungen die Option **Auto-Kalibrierung**.
- Falls Sie zuvor einen kompatiblen Laufsensoren über die ANT+ Technologie verbunden haben, wählen Sie für den Laufsensoren-Status die Option **Aus** oder entfernen Sie ihn aus der Liste verbundener Sensoren.
- Absolvieren Sie eine Laufeinheit auf dem Laufband mit manueller Kalibrierung (*Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 12*).
- Falls die automatische und die manuelle Kalibrierung offenbar nicht genau sind, wählen Sie in den Sensoreinstellungen die Option **HRM-Pace und -Distanz > Kalibrierungsdaten zurücksetzen**.
HINWEIS: Sie können versuchen, die Option **Auto-Kalibrierung** zu deaktivieren und dann erneut eine manuelle Kalibrierung vorzunehmen (*Kalibrieren der Laufbanddistanz, Seite 12*).

Lauffeffizienz

Lauffeffizienzdaten liefern Echtzeit-Informationen zu Ihrer Laufform. Die vívoactive 6 Smartwatch verfügt über einen Beschleunigungsmesser für die Berechnung von fünf Lauffeffizienzwerten. Zum Erhalten aller sechs Lauffeffizienzwerte müssen Sie die vívoactive 6 Uhr mit einem als Zubehör verfügbaren HRM-Fit oder Gerät der HRM-Pro Serie oder mit einem anderen Lauffeffizienz-Zubehör koppeln, das Körperbewegungen misst. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/performance-data/running.

Metrik	Sensortyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).
Vertikale Bewegung	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern an.
Bodenkontaktzeit	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die man beim Laufen am Boden verbringt. Sie wird in Millisekunden gemessen. HINWEIS: Die Bodenkontaktzeit und die Balance sind beim Gehen nicht verfügbar.
Balance der Bodenkontaktzeit	Nur kompatibles Zubehör	Die Balance der Bodenkontaktzeit zeigt das Verhältnis von links und rechts Ihrer Bodenkontaktzeit beim Laufen an. Sie wird in Prozent angegeben. Beispielsweise wird sie als 53,2 angezeigt zusammen mit einem Pfeil, der nach links oder rechts zeigt.
Schrittlänge	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Die Schrittlänge ist die Länge Ihres Schritts von einem Auftritt zum nächsten. Sie wird in Metern gemessen.
Vertikales Verhältnis	Smartwatch oder kompatibles Zubehör	Das vertikale Verhältnis ist das Verhältnis der vertikalen Bewegung zur Schrittlänge. Sie wird in Prozent angegeben. Ein niedrigerer Wert weist in der Regel auf eine bessere Laufform hin.

Tipps bei fehlenden Lauffeffizienzdaten

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

- Stellen Sie sicher, dass Sie über ein Lauffeffizienz-Zubehör verfügen, z. B. über das HRM-Fit Zubehör oder das Zubehör der HRM-Pro Serie.
- Koppeln Sie das Lauffeffizienz-Zubehör entsprechend den Anweisungen erneut mit der Uhr.
- Wenn Sie das HRM-Fit Zubehör oder das Zubehör der HRM-Pro Serie verwenden, koppeln Sie es mit der Uhr. Verwenden Sie hierzu die ANT+ Technologie anstelle der Bluetooth Technologie.
- Falls für die Lauffeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissern Sie sich, dass das Zubehör richtig herum getragen wird.

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

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

Laufleistung

Die Garmin Laufleistung wird anhand erfasster Lauffeffizienzdaten, Benutzergewicht, Umgebungsdaten und anderen Sensordaten berechnet. Beim Leistungswert wird eingeschätzt, wie viel Leistung ein Läufer auf die Straßenoberfläche anwendet. Der Wert wird in Watt angegeben. Einige Läufer ziehen es evtl. vor, anstelle der Pace oder der Herzfrequenz die Laufleistung zum Einschätzen der Anstrengung zu verwenden. Die Laufleistung kann die Anstrengung schneller angeben als die Herzfrequenz und sie kann Anstiege, Abstiege und Wind berücksichtigen, was bei der Pace nicht der Fall ist. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/performance-data/running.

Die Laufleistung kann mit einem kompatiblen Lauffeffizienz-Zubehör oder den Sensoren der Uhr gemessen werden. Sie können die Datenfelder für die Laufleistung anpassen, um Ihre Leistungsabgabe zu sehen und Ihr Training anzupassen (*Datenfelder, Seite 102*). Richten Sie Leistungsalarme ein, damit Sie beim Erreichen eines bestimmten Leistungsbereichs benachrichtigt werden (*Aktivitätsalarme, Seite 28*).

Für die Laufleistungsbereiche werden Standardwerte basierend auf Geschlecht, Gewicht und durchschnittlicher Fähigkeit verwendet. Sie stimmen evtl. nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

Einstellungen der Laufleistung

Drücken Sie auf dem Displaydesign , wählen Sie **Aktivitäten** und anschließend eine Laufaktivität. Drücken Sie , wählen Sie die Aktivitätseinstellungen und dann **Laufleistung**.

Status: Aktiviert oder deaktiviert die Aufzeichnung von Garmin Laufleistungsdaten. Sie können diese Einstellung verwenden, wenn Sie lieber die Laufleistungsdaten eines Drittanbieters verwenden möchten.

Quelle: Ermöglicht die Auswahl des Geräts, das zur Aufzeichnung von Laufleistungsdaten verwendet werden soll. Die Option Smart-Modus erkennt und verwendet automatisch das Lauffeffizienz-Zubehör, sofern verfügbar. Wenn kein Zubehör angeschlossen ist, verwendet die Smartwatch die am Handgelenk gemessenen Laufleistungsdaten.

: Aktiviert oder deaktiviert die Verwendung von Winddaten bei der Berechnung der Laufleistung. Winddaten kombinieren Geschwindigkeits-, Richtungs- und Barometerdaten Ihrer Smartwatch sowie die verfügbaren Winddaten von Ihrem Smartphone.

Verwenden der Varia Kamerafunktionen

HINWEIS




In einigen Gerichtsbarkeiten ist das Aufnehmen von Videos, Ton oder Fotos evtl. untersagt oder gesetzlich geregelt oder es ist dafür erforderlich, dass alle Parteien über die Aufnahme informiert sind und ihre Zustimmung erteilen. Sie sind dafür verantwortlich, alle Gesetze, Bestimmungen und andere Einschränkungen zu kennen und zu befolgen, die in den Gerichtsbarkeiten gelten, in denen Sie dieses Gerät verwenden möchten.

Zum Verwenden der Varia Kamerafunktionen müssen Sie zunächst das Zubehör mit der Uhr koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 66](#)).

1 Fügen Sie der Uhr die Übersicht **Leuchten** hinzu ([Übersichten, Seite 31](#)).

Wenn die Uhr die Varia Kamera erkennt, ändert sich der Titel der Übersicht in KAMERABEDIENUNG.

2 Wählen Sie in der Übersicht **Leuchten** eine Option:

- Wählen Sie , um den Aufzeichnungsmodus zu ändern.
- Wählen Sie , um ein Foto aufzunehmen.
- Wählen Sie , um einen Clip zu speichern.

inReach[®] Fernbedienung

Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über die vivoactive 6 Uhr bedienen. Weitere Informationen zu kompatiblen Geräten finden Sie unter buy.garmin.com.

Verwenden der inReach Fernbedienung

Zum Verwenden der inReach Fernbedienung muss die inReach Übersicht der Übersichtsliste hinzugefügt werden ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 34](#)).

1 Schalten Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät ein.

2 Drücken Sie auf der vivoactive 6 Uhr auf dem Displaydesign , um die inReach Übersicht anzuzeigen.

3 Drücken Sie , um nach dem inReach Satellitenkommunikationsgerät zu suchen.

4 Drücken Sie , um das inReach Satellitenkommunikationsgerät zu koppeln.

5 Drücken Sie  und wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **SOS initiieren**, um eine SOS-Nachricht zu senden.

HINWEIS: Sie sollten die SOS-Funktion ausschließlich in einer echten Notfallsituation verwenden.

- Wählen Sie **Nachrichten > Neue Nachricht**, dann die Kontakte für die Nachricht und geben Sie den Nachrichtentext ein bzw. wählen Sie eine Sofortnachrichtenoption, um eine SMS-Nachricht zu senden.
- Wählen Sie **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.

Smartphone-Verbindungsfunktionen

Smartphone-Verbindungsfunktionen sind für die vivoactive 6 Uhr verfügbar, wenn Sie sie über die Garmin Connect App koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 70*).

- App-Funktionen der Garmin Connect App (*Garmin Connect, Seite 74*)
- App-Funktionen der Connect IQ App und mehr (*Telefon-Apps und Computeranwendungen, Seite 74*)
- Übersichten (*Übersichten, Seite 31*)
- Funktionen des Steuerungsmenüs (*Steuerungen, Seite 39*)
- Sicherheits- und Trackingfunktionen (*Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 85*)
- Interaktionen mit dem Telefon, z. B. Benachrichtigungen (*Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen, Seite 70*)

Koppeln eines Smartphones

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

- 1 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie während der Vornahme der Grundeinstellungen auf der Uhr das , wenn Sie zur Kopplung mit der Uhr aufgefordert werden.
 - Falls Sie die Kopplung zuvor übersprungen haben, drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Smartphone koppeln**.
 - Wenn Sie ein neues Smartphone koppeln möchten, drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Telefon > Smartphone koppeln**.
- 2 Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung und Einrichtung abzuschließen.

Aktivieren von Smartphone-Benachrichtigungen

Sie können anpassen, wie sich Benachrichtigungen vom gekoppelten Smartphone bei normalem Gebrauch anhören und wie diese angezeigt werden.

HINWEIS: Benachrichtigungen während des Schlafens oder während Aktivitäten können Sie in den Einstellungen für den Fokusmodi konfigurieren (*Fokusmodi, Seite 77*).



- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Telefon > Benachrichtigungen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Status > Ein**, um Smartphone-Benachrichtigungen zu aktivieren.
 - Wählen Sie **Anrufe** und anschließend Einstellungen für Status, Ton und Vibration, um Benachrichtigungen für Telefonanrufe zu aktivieren.
 - Wählen Sie **SMS** und anschließend Einstellungen für Status, Ton und Vibration, um Benachrichtigungen für SMS-Nachrichten zu aktivieren.
 - Wählen Sie **Apps** und anschließend Einstellungen für Status, Ton und Vibration, um Benachrichtigungen für Smartphone-Apps zu aktivieren.
 - Wählen Sie **Datenschutz** und anschließend eine Option, um Benachrichtigungsdetails auszublenden, bis Sie eine Aktion durchführen.
 - Wählen Sie **Zeitlimit**, um zu ändern, wie lange die Uhr Benachrichtigungen anzeigt.
 - Wählen Sie **Signatur**, um Ihren SMS-Antworten eine Signatur hinzuzufügen.

HINWEIS: Diese Funktion ist nur für Android™ Smartphones verfügbar.


Anzeigen von Benachrichtigungen

Sie können Smartphone-Benachrichtigungen auf der Uhr über mehrere Menüoptionen anzeigen.

1 Wählen Sie eine Option:

- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach unten, um die Mitteilungszentrale anzuzeigen.
- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die Benachrichtigungsübersicht anzuzeigen.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Benachrichtigungen**, um die Benachrichtigungs-App anzuzeigen.
- Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Benachrichtigungen**, um die Benachrichtigungssteuerung anzuzeigen.

2 Wählen Sie eine Benachrichtigung.

3 Drücken Sie , um mehr Optionen anzuzeigen

4 Blättern Sie zum Anfang der Benachrichtigungen und wählen Sie **Alle verwerfen**, um alle Benachrichtigungen zu verwerfen.


Empfangen eingehender Anrufe

Wenn Sie auf dem verbundenen Smartphone einen Anruf empfangen, zeigt die vivoactive 6 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  und anschließend eine Nachricht aus der Liste, um den Anruf abzulehnen und sofort eine SMS-Antwort zu senden.

HINWEIS: Zum Senden einer SMS-Antwort muss per Android eine Verbindung mit einem kompatiblen Bluetooth Smartphone bestehen.

Beantworten von SMS-Nachrichten

HINWEIS: Diese Funktion ist nur für Android Smartphones verfügbar.

Wenn Sie auf der Uhr eine SMS-Benachrichtigung erhalten, können Sie eine Sofortantwort aus einer Liste von Nachrichten senden. Passen Sie Nachrichten in der Garmin Connect App an.

HINWEIS: Bei dieser Funktion werden SMS-Nachrichten unter Verwendung des Telefons versendet. Dabei finden normale SMS-Limits und -Gebühren für Ihren Mobilfunkanbieter und Telefentarif Anwendung. Wenden Sie sich an Ihren Mobilfunkanbieter, um weitere Informationen zu SMS-Gebühren oder -Limits zu erhalten.

1 Drücken Sie auf dem Displaydesign , um die Mitteilungszentrale anzuzeigen.

2 Wählen Sie eine SMS-Benachrichtigung.

3 Drücken Sie .

4 Wählen Sie **Antworten**.

5 Wählen Sie eine Nachricht aus der Liste aus.

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

Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können Benachrichtigungen, die auf der vivoactive 6 Uhr angezeigt werden, über Ihr kompatibles Smartphone verwalten.

Wählen Sie eine Option:

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



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

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

Deaktivieren der Bluetooth Telefonverbindung

Sie können die Bluetooth Telefonverbindung über das Steuerungsmenü deaktivieren.

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 41*).



- 1 Halten Sie  gedrückt, um das Steuerungsmenü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie , um die Bluetooth Telefonverbindung auf der vívoactive 6 Uhr zu deaktivieren.
Informationen zum Deaktivieren der Bluetooth Technologie auf dem Telefon finden Sie im Benutzerhandbuch des Telefons.

Aktivieren und Deaktivieren von Alarmen für „Smartphone suchen“

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Telefon > Alarme für 'Smartphone suchen'**.

Auffinden eines während einer GPS-Aktivität verloren gegangenen Smartphones

Die vívoactive 6 Uhr speichert automatisch eine GPS-Position, wenn das gekoppelte Smartphone während einer GPS-Aktivität getrennt wird. Sie können diese Funktion verwenden, um ein Smartphone zu finden, das während einer Aktivität verloren gegangen ist.

- 1 Starten Sie eine GPS-Aktivität.
- 2 Wenn Sie aufgefordert werden, zur letzten bekannten Position des Geräts zu navigieren, wählen Sie .
- 3 Navigieren Sie zu der auf der Karte angezeigten Position.
- 4 Drücken Sie , um einen Kompass anzuzeigen, der zur Position weist (optional).
- 5 Wenn sich die Uhr in Bluetooth Reichweite des Smartphones befindet, wird auf dem Display die Stärke des Bluetooth Signals angezeigt.
Die Signalstärke nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.

Wi-Fi Konnektivitätsfunktionen

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


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

Software-Updates: Sie können die aktuelle Software herunterladen und installieren.

Trainings und Trainingspläne: Sie können in Ihrem Garmin Connect Konto nach Trainings und Trainingsplänen suchen und sie auswählen. Wenn die Uhr das nächste Mal eine Wi-Fi Verbindung herstellt, werden die Dateien an die Uhr gesendet.

Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Wi-Fi > Meine Netzwerke > Nach Netzwerken suchen**.
Die Uhr zeigt eine Liste von Wi-Fi Netzwerken in der Nähe an.
- 3 Wählen Sie ein Netzwerk.
- 4 Geben Sie bei Bedarf das Kennwort für das Netzwerk ein.

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

Garmin Share

HINWEIS



Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Informationen mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit wem Sie Informationen teilen, und dass Sie die Informationen auch mit diesen Personen teilen möchten.

Die Garmin Share Funktion ermöglicht es Ihnen, Daten über die Bluetooth Technologie drahtlos mit anderen kompatiblen Garmin Geräten zu teilen. Wenn Garmin Share aktiviert ist und sich kompatible Garmin Geräte in Reichweite voneinander befinden, können Sie gespeicherte Positionen, Strecken und Trainings auswählen und sie über eine direkte, sichere Verbindung zwischen den Geräten und ohne Smartphone oder Wi-Fi Konnektivität auf ein anderes Gerät übertragen.

Teilen von Daten mit Garmin Share




Zum Verwenden dieser Funktion muss die Bluetooth Technologie auf beiden kompatiblen Geräten aktiviert sein und die Geräte dürfen maximal 3 m (10 Fuß) voneinander entfernt sein. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Daten über Garmin Share mit anderen Garmin Geräten geteilt werden.

Die vivoactive 6 Uhr kann Daten senden und empfangen, wenn sie mit einem anderen kompatiblen Garmin Gerät verbunden ist ([Empfangen von Daten mit Garmin Share, Seite 73](#)). Außerdem können Sie Daten zwischen verschiedenen Geräten austauschen. Beispielsweise können Sie eine Lieblingsstrecke von Ihrem Edge Fahrradcomputer mit Ihrer kompatiblen Garmin Uhr teilen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Garmin Share > Teilen**.
- 3 Wählen Sie eine Kategorie und anschließend ein Element.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Teilen**.
 - Wählen Sie **Weitere hinzufügen > Teilen**, um mehrere Elemente zum Teilen auszuwählen.
- 5 Warten Sie, während das Gerät kompatible Geräte ortet.
- 6 Wählen Sie ein Gerät aus.
- 7 Bestätigen Sie, dass die sechsstellige PIN auf beiden Geräten übereinstimmt, und wählen Sie .
- 8 Warten Sie, während die Geräte die Daten übertragen.
- 9 Wählen Sie **Erneut teilen**, um dasselbe Element mit einem anderen Benutzer zu teilen (optional).
- 10 Wählen Sie **Fertig**.

Empfangen von Daten mit Garmin Share

Zum Verwenden dieser Funktion muss die Bluetooth Technologie auf beiden kompatiblen Geräten aktiviert sein und die Geräte dürfen maximal 3 m (10 Fuß) voneinander entfernt sein. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Daten über Garmin Share mit anderen Garmin Geräten geteilt werden.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Garmin Share**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät kompatible Geräte in Reichweite ortet.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Bestätigen Sie, dass die sechsstellige PIN auf beiden Geräten übereinstimmt, und wählen Sie .
- 6 Warten Sie, während die Geräte die Daten übertragen.
- 7 Wählen Sie **Fertig**.

Garmin Share Einstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Garmin Share**.

Status: Ermöglicht es der Uhr, Elemente über Garmin Share zu senden und zu empfangen.

Geräte löschen: Entfernt alle Geräte, mit der die Uhr zuvor Elemente geteilt hat.

Telefon-Apps und Computeranwendungen

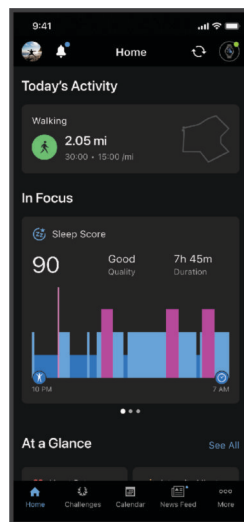
Sie können die Uhr mit mehreren Garmin Telefon-Apps und Computeranwendungen verbinden und dabei dasselbe Garmin Konto verwenden.

Garmin Connect

Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Zum Erstellen eines kostenlosen Kontos können Sie die App im App-Shop des Smartphones herunterladen (garmin.com/connectapp) oder die Website connect.garmin.com aufrufen.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem Sie eine Aktivität mit der Uhr abgeschlossen und gespeichert haben, können Sie diese in Ihr Garmin Connect Konto hochladen und dort beliebig lange speichern.

Analysieren von Daten



Planen von Trainings: Sie können ein Fitnessziel auswählen und einen der nach Tagen unterteilten Trainingspläne laden.

Verfolgen Ihres Fortschritts: Sie können Ihre Schritte pro Tag speichern, an kleinen Wettkämpfen mit Ihren Verbindungen teilnehmen und Ihre Trainingsziele erreichen.

Teilen von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen oder Links zu Ihren Aktivitäten zu teilen.

Verwalten von Einstellungen: Sie können die Uhr- und Benutzereinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

Verwenden der Garmin Connect App

Nachdem Sie die Uhr mit dem Telefon gekoppelt haben (*Koppeln eines Smartphones, Seite 70*), können Sie über die Garmin Connect App alle Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochladen.

- 1 Vergewissern Sie sich, dass die Garmin Connect App auf dem Telefon ausgeführt wird.
- 2 Achten Sie darauf, dass die Uhr und das Telefon nicht weiter als 10 m (30 Fuß) voneinander entfernt sind. Die Uhr synchronisiert die Daten automatisch mit der Garmin Connect App und Ihrem Garmin Connect Konto.

Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App

Zum Aktualisieren der Software der Uhr mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen die Uhr mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 70*).

Synchronisieren Sie die Uhr mit der Garmin Connect App (*Verwenden der Garmin Connect App, Seite 74*).

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an die Uhr gesendet.

Einheitlicher Trainingszustand

Wenn Sie mehr als ein Garmin Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto verwenden, können Sie festlegen, welches Gerät als primäre Datenquelle für den Alltag und für das Training dienen soll.

Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **••• > Einstellungen**.

Primäres Trainingsgerät: Legt die vorrangige Datenquelle für Trainingswerte wie Trainingszustand und Belastungsfokus fest.

HINWEIS: Garmin Geräte ohne Trainingszustandsfunktion können nicht als Primäres Trainingsgerät eingerichtet werden. Sie können jedoch weiterhin zum Aufzeichnen von Trainingsdaten verwendet werden.

Primäre Smartwatch: Legt die vorrangige Datenquelle für tägliche Gesundheitsdaten wie Schritte und Schlaf fest. Dies sollte die Smartwatch sein, die Sie am meisten tragen.

TIPP: Damit Sie die genauesten Ergebnisse erzielen, empfiehlt Garmin, oft eine Synchronisierung mit dem Garmin Connect Konto durchzuführen.

Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten

Sie können Aktivitäten und Leistungsmesswerte von anderen Garmin Geräten über Ihr Garmin Connect Konto mit der Uhr der *vivoactive 6* synchronisieren. So kann die Uhr Ihr Training und Ihre Fitness genauer wiedergeben. Beispielsweise können Sie eine Tour mit einem Edge Fahrradcomputer aufzeichnen und sich die Aktivitäten-Details und die Erholungszeit auf der Uhr der *vivoactive 6* ansehen.

Synchronisieren Sie die Uhr der *vivoactive 6* und die anderen Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto.

TIPP: Sie können in der Garmin Connect App ein primäres Trainingsgerät und ein primäres Wearable einrichten (*Einheitlicher Trainingszustand, Seite 75*).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf der Uhr der *vivoactive 6* angezeigt.

Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express wird verwendet, um die Uhr über einen Computer mit Ihrem Garmin Connect Konto zu verbinden. Verwenden Sie die Anwendung Garmin Express, um Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochzuladen und Daten wie Trainings oder Trainingspläne von der Garmin Connect Website auf die Uhr zu übertragen. Sie können der Uhr außerdem Musik hinzufügen (*Herunterladen eigener Audioinhalte, Seite 83*). Sie können außerdem Gerätesoftware-Updates installieren und Ihre Connect IQ Apps verwalten.

- 1 Schließen Sie die Uhr mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website garmin.com/express auf.
- 3 Laden Sie die Anwendung Garmin Express herunter und installieren Sie sie.
- 4 Öffnen Sie die Anwendung Garmin Express und wählen Sie **Gerät hinzufügen**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express


Zum Aktualisieren der Gerätesoftware müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen und die Anwendung Garmin Express herunterladen.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von Garmin Express an das Gerät gesendet.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Trennen Sie das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.

HINWEIS: Wenn Sie das Gerät mit Wi-Fi Konnektivität bereits eingerichtet haben, kann Garmin Connect verfügbare Software-Updates automatisch auf das Gerät herunterladen, wenn eine Verbindung über Wi-Fi hergestellt wird.

Manuelles Synchronisieren von Daten mit Garmin Connect

HINWEIS: Sie können dem Steuerungsmenü Optionen hinzufügen (*Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 41*).

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

Connect IQ-Funktionen

Sie können der Uhr über den Connect IQ Shop der Uhr oder des Smartphones Connect IQ Apps, Übersichten, Musikanbieter, Displaydesigns und mehr hinzufügen (garmin.com/connectiqapp).

Displaydesigns: Passen Sie die Darstellung der Uhranzeige an.

Geräteapps: Fügen Sie der Uhr interaktive Funktionen hinzu, z. B. Übersichten und neue Outdoor- und Fitness-Aktivitätstypen.

Datenfelder: Laden Sie neue Datenfelder herunter, die Sensoren, Aktivitäten und Protokolldaten auf neue Art darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

Musik: Fügen Sie der Uhr Musikanbieter hinzu.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie die vivoactive 6 Uhr mit dem Telefon koppeln (*Koppeln eines Smartphones, Seite 70*).

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Telefons die Connect IQ App und öffnen Sie sie.
- 2 Wählen Sie bei Bedarf die Uhr aus.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

- 1 Verbinden Sie die Uhr per USB-Kabel mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie apps.garmin.com auf und melden Sie sich an.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion und laden Sie sie herunter.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Garmin Messenger App

WARNUNG

Die inReach Funktionen der Garmin Messenger App, u. a. SOS, Tracking und inReach™-Wetter, sind ohne ein verbundenes inReach Satellitenkommunikationsgerät und ein aktives Satellitenabonnement nicht verfügbar. Testen Sie die App immer im Freien, bevor Sie sie auf einer Reise verwenden.

ACHTUNG

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

HINWEIS

Die App funktioniert mit dem Internet (über eine drahtlose oder Mobilfunkverbindung des Smartphones) und auch mit dem Iridium® Satellitennetzwerk. Wenn Sie Mobilfunk verwenden, muss für das gekoppelte Smartphone ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Wenn Sie sich in einem Bereich ohne Mobilfunkempfang befinden, benötigen Sie ein aktives Satellitenabonnement für das inReach Satellitenkommunikationsgerät, um das Iridium Satellitennetzwerk zu verwenden.

Sie können die App verwenden, um anderen Garmin Messenger App-Benutzern Nachrichten zu senden, einschließlich Freunden und Familie, die nicht über Garmin Geräte verfügen. Jeder kann die App herunterladen und mit dem Smartphone verbinden. Dann ist über das Internet die Kommunikation mit anderen App-Benutzern möglich (ohne Anmeldung). App-Benutzer können auch Gruppennachrichten-Threads mit anderen SMS-Telefonnummern erstellen. Neue Mitglieder, die in die Gruppennachricht aufgenommen werden, können die App herunterladen und die Nachrichten der anderen Mitglieder lesen.

Für Nachrichten, die über eine drahtlose oder eine Mobilfunkverbindung des Smartphones gesendet werden, fallen keine Gebühren für die Datennutzung oder zusätzliche Kosten im Rahmen des Satellitenabonnements an. Für empfangene Nachrichten fallen evtl. Gebühren an, falls versucht wird, die Nachricht sowohl über das Iridium Satellitennetzwerk als auch über das Internet zu übermitteln. Es gelten standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten im Rahmen Ihres Datentarifs.

Laden Sie die Garmin Messenger App im App-Shop des Smartphones herunter (garmin.com/messengerapp).

Verwenden der Messenger Funktion

⚠ ACHTUNG

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

HINWEIS

Zum Verwenden der Messenger Funktion muss die vivoactive 6 Uhr über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Messenger App auf Ihrem kompatiblen Smartphone verbunden sein.

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

1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben, um die **Messenger** Übersicht anzuzeigen.

TIPP: Die Messenger Funktion ist auf der Uhr als Übersicht, App oder Option im Steuerungsmenü verfügbar.

2 Wählen Sie die Übersicht aus.

3 Wenn Sie die **Messenger** Funktion zum ersten Mal verwenden, scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung und die Einrichtung abzuschließen.

4 Wählen Sie auf der Uhr eine Option:

- Wählen Sie **Neue Nachricht**, anschließend einen Empfänger und wählen Sie danach entweder eine vordefinierte Nachricht oder verfassen Sie eine eigene, um eine neue Nachricht zu erstellen.
- Blättern Sie nach unten und wählen Sie eine Unterhaltung, um eine Unterhaltung anzuzeigen.
- Wählen Sie **Antworten** und anschließend entweder eine vordefinierte Nachricht oder verfassen Sie eine eigene Nachricht, um auf eine Nachricht zu antworten.

Garmin Golf App


Mit der Garmin Golf App können Sie Scorecards vom kompatiblen vivoactive 6 Gerät hochladen, um sich detaillierte Statistiken und Golfschlaganalysen anzusehen. Golfer können unter Verwendung der Garmin Golf App auf verschiedenen Golfplätzen gegeneinander antreten. Für mehr als 43.000 Golfplätze sind Bestenlisten verfügbar, an denen jeder teilnehmen kann. Sie können ein Turnier einrichten und Spieler zur Teilnahme einladen.

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


Fokusmodi

Fokusmodi passen die Einstellungen und das Verhalten der Uhr für verschiedene Situationen an, beispielsweise für das Schlafen und für Aktivitäten. Wenn ein Fokusmodus aktiviert ist und Sie die Einstellungen ändern, werden die Einstellungen nur für diesen Fokusmodus aktualisiert.

Anpassen des Schlaffokusmodus

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Fokusmodi** > **Schlaf**.
- 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 **Benachrichtigungen und Alarme**, um Smartphone-Benachrichtigungen, Gesundheits- und Wellnessalarme und Systemalarme zu konfigurieren (*Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme, Seite 53*).
 - Wählen Sie **Vibration**, um Alarmtöne und Vibration zu konfigurieren (*Einstellungen für Vibration, Seite 55*).
 - Wählen Sie **Display und Helligkeit**, um die Displayeinstellungen zu konfigurieren (*Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 55*).

Anpassen des Aktivitätsfokusmodus


- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Fokusmodi** > **Aktivität**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Satelliten**, um die Satellitensysteme festzulegen, die für alle Aktivitäten verwendet werden sollen.
TIPP: Sie können die Einstellung **Satelliten** für einzelne Aktivitäten anpassen (*Aktivitätseinstellungen, Seite 27*).
 - Wählen Sie **Sprachwarnungen**, um Sprachwarnungen während Aktivitäten zu aktivieren.
 - Wählen Sie **Benachrichtigungen und Alarme**, um Smartphone-Benachrichtigungen, Gesundheits- und Wellnessalarme und Systemalarme zu konfigurieren (*Einstellungen für Benachrichtigungen und Alarme, Seite 53*).
 - Wählen Sie **Display und Helligkeit**, um die Displayeinstellungen zu konfigurieren (*Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 55*).
 - Wählen Sie **Vibration**, um Alarmtöne und Vibrationseinstellungen zu konfigurieren (*Einstellungen für Vibration, Seite 55*).

Benutzerprofil

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

Einrichten des Benutzerprofils

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Benutzerprofil**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Einstellungen zum Geschlecht

Wenn Sie die Grundeinstellungen der Smartwatch vornehmen, müssen Sie ein Geschlecht wählen. Die meisten Fitness- und Trainingsalgorithmen sind binär. Damit Sie die genauesten Ergebnisse erhalten, empfiehlt Garmin, die nach der Geburt erfolgte Geschlechtszuordnung zu übernehmen. Nach Abschluss der Grundeinstellungen können Sie die Profileinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

Profil und Datenschutz: Ermöglicht es Ihnen, die Daten Ihres öffentlichen Profils anzupassen.

Benutzereinstellungen: Richtet Ihr Geschlecht ein. Wenn Sie Nicht angegeben wählen, verwenden die Algorithmen, für die eine binäre Eingabe erforderlich ist, das Geschlecht, das Sie beim Vornehmen der Grundeinstellungen der Smartwatch angegeben haben.

Rollstuhlmodus

Für den Rollstuhlmodus werden die Übersichten, Apps und verfügbaren Aktivitäten aktualisiert. Beispielsweise gibt es im Rollstuhlmodus Indoor- und Outdoor-Schub- und -Handbiking-Aktivitäten, darunter „Schübe – Lauftempo“ und „Schübe – Gehtempo“, anstelle von Lauf- und Gehaktivitäten. Wenn der Rollstuhlmodus aktiviert ist, zeichnet die Uhr der vívoactive 6 Bewegungen als Schübe und nicht als Schritte auf. Auch Symbole werden aktualisiert, um einen Rollstuhlbenutzer darzustellen. Im Rollstuhlmodus aktualisiert die Uhr nicht die VO2max-Berechnung. Auch die Unfall-Benachrichtigung ist deaktiviert.

Wenn Sie das erste Mal den Rollstuhlmodus auf der Uhr aktivieren, können Sie die Häufigkeit des Trainings auswählen, damit für den Aktivitätsgrad der richtige Algorithmus verwendet wird. Während der Rollstuhlmodus aktiviert ist, können Sie einen Schritt- bzw. Trittfrequenzsensor koppeln, um bei Aktivitäten wie Handbiking Distanz- und Geschwindigkeitsdaten zu erhalten. Für Indoor-Aktivitäten werden Sie aufgefordert, einen Geschwindigkeitssensor für Geschwindigkeitsdaten zu koppeln, allerdings ist zum Aufzeichnen der Aktivität kein Geschwindigkeitssensor erforderlich. Wenn Sie Informationen zur Kompatibilität bestimmter Garmin Sensoren erhalten, Sensoren erwerben oder das Benutzerhandbuch anzeigen möchten, besuchen Sie die Website buy.garmin.com für den jeweiligen Sensor.

Sie können den Rollstuhlmodus in den Benutzerprofileinstellungen aktivieren oder deaktivieren (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 78*).

Weitere Informationen zur Physiologie beim Rollstuhlfahren finden Sie unter garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Anzeigen des Fitnessalters

Das Fitnessalter gibt Aufschluss darüber, wie fit Sie im Vergleich zu Personen desselben Geschlechts sind. Die Uhr nutzt Informationen wie Alter, Body Mass Index (BMI), Daten zur Herzfrequenz in Ruhe sowie das Protokoll von Aktivitäten mit hoher Intensität, um ein Fitnessalter bereitzustellen. Wenn Sie über eine Index™ Waage verfügen, verwendet das Gerät für die Ermittlung des Fitnessalters den Körperfettanteil anstelle des BMI. Sport und Lebensstil können sich auf das Fitnessalter auswirken.

HINWEIS: Sie erhalten die genauesten Angaben zum Fitnessalter, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 78*).

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil > Fitnessalter**.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Fitnessziele

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


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

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 81](#) 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 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil > Herzfrequenz- und Leistungsbereiche > Herzfrequenz**.
- 3 Wählen Sie **Max. HF** und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
- 4 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.
- 5 Wählen Sie **Bereiche > Basiert auf**.
- 6 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.
- 7 Wählen Sie einen Bereich und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 8 Wählen Sie **Sport-Herzfrequenz** und anschließend ein Sportprofil, um unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).
- 9 Wiederholen Sie die Schritte, um Sport-Herzfrequenz-Bereiche hinzuzufügen (optional).

Einrichtung der Herzfrequenz-Bereiche durch die Uhr

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


- Stellen Sie sicher, dass Ihre Benutzerprofil-Einstellungen richtig sind ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 78](#)).
- Trainieren Sie oft mit dem Herzfrequenzsensor für das Handgelenk oder mit dem Herzfrequenz-Brustgurt.
- Zeigen Sie in Ihrem Garmin Connect Konto die Trends der Herzfrequenz und die Zeit in Bereichen an.

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungspace
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestregtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung


Einrichten von Leistungsbereichen

Für die Leistungsbereiche werden Standardwerte basierend auf Geschlecht, Gewicht und durchschnittlicher Fähigkeit verwendet. Sie stimmen evtl. nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Wenn Sie Ihren Wert für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) oder die anaerobe Schwelle (TP) kennen, können Sie diesen eingeben, damit die Leistungsbereiche von der Software automatisch berechnet werden. Sie können die Bereiche manuell auf der Uhr anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Benutzerprofil** > **Herzfrequenz- und 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 **% der FTP** bzw. **% der anaeroben Schwelle**, um die Bereiche als Prozentsatz der anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.
- 6 Wählen Sie **FTP** oder **Anaerobe Schwelle** und geben Sie den Wert ein.
- 7 Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Minimum**, und geben Sie einen Mindestwert für die Leistung ein.

Automatisches Erfassen von Leistungswerten

Die Funktion Automatische Erkennung ist standardmäßig aktiviert.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Benutzerprofil** > **Automatische Erkennung**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Musik

HINWEIS: Auf der vivoactive 6 Uhr gibt es drei unterschiedliche Musikwiedergabeoptionen.


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

Bei einer vivoactive 6 Uhr können Sie Audioinhalte vom Computer oder von einem Drittanbieter auf die Uhr herunterladen, um sie anzuhören, wenn sich das Telefon nicht in der Nähe befindet. Zum Anhören der auf der Uhr gespeicherten Audioinhalte können Sie Bluetooth Kopfhörer verbinden.

Herstellen einer Verbindung mit einem Drittanbieter

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



Wenn Sie weitere Optionen wünschen, können Sie die Connect IQ App auf das Telefon herunterladen ([Herunterladen von Connect IQ Funktionen, Seite 76](#)).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Connect IQ™-Shop**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um einen Drittanbieter für Musik zu installieren.
- 4 Wählen Sie im Steuerungsmenü der Uhr die Option **Musik**.
- 5 Wählen Sie den Musikanbieter.

HINWEIS: Wenn Sie einen anderen Anbieter auswählen möchten, halten Sie  gedrückt, wählen **Einstellungen > Musik > Musikanbieter** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern

Zum Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern müssen Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen ([Herstellen einer Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk, Seite 72](#)).


- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Musik > Musikanbieter**.
- 3 Wählen Sie einen verbundenen Anbieter oder wählen Sie **Musik-Apps hinzufügen**, um einen Musikanbieter aus dem Connect IQ Shop hinzuzufügen.
- 4 Wählen Sie eine Playlist oder ein anderes Element, um die Liste bzw. das Element auf das Gerät herunterzuladen.
- 5 Drücken Sie bei Bedarf die Taste , bis Sie zur Synchronisierung mit dem Service aufgefordert werden.

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


Herunterladen eigener Audioinhalte


Zum Senden eigener Musik an die Uhr müssen Sie die Anwendung Garmin Express auf dem Computer installieren (garmin.com/express).

Über den Computer können Sie Ihre eigenen Audiodateien, z. B. MP3- und M4A-Dateien, auf eine vívoactive 6 Uhr laden. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/musicfiles.

- 1 Verwenden Sie das mitgelieferte USB-Kabel, um die Uhr mit dem Computer zu verbinden.
- 2 Öffnen Sie auf dem Computer die Anwendung Garmin Express, wählen Sie die Uhr und anschließend die Option **Musik**.
TIPP: Bei Windows® Computern können Sie  wählen und den Ordner mit den Audiodateien durchsuchen. Bei Apple Computern verwendet die Garmin Express Anwendung Ihre iTunes® Bibliothek.
- 3 Wählen Sie in der Liste **Meine Musik** oder **iTunes-Bibliothek** eine Audiodateikategorie, z. B. Titel oder Playlisten.
- 4 Aktivieren Sie die Kontrollkästchen für die Audiodateien und wählen Sie **An Gerät senden**.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf in der vívoactive 6 Liste eine Kategorie, aktivieren Sie die Kontrollkästchen und wählen Sie **Vom Gerät entfernen**, um Audiodateien zu entfernen.

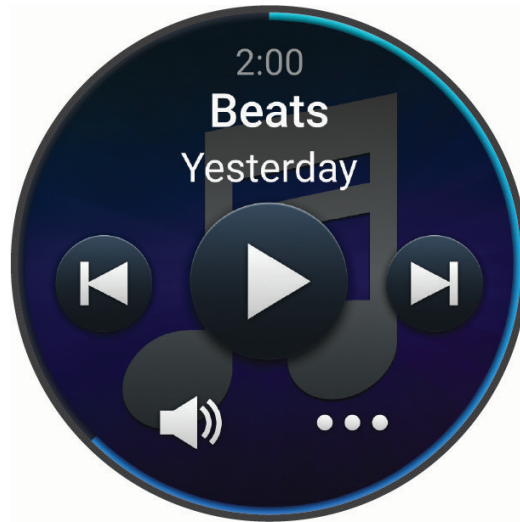
Wiedergeben von Musik

Wenn Sie das erste Mal Musik wiedergeben, wird die Auswahl als Standard gespeichert. Wenn Sie bereits zuvor Musik wiedergegeben haben, drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > Musik > Musikanbieter**, um die Auswahl zu ändern.

- 1 Öffnen Sie die Musikfunktionen.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Meine Musik** und anschließend eine Option, um sich Musik anzuhören, die Sie vom Computer auf die Uhr heruntergeladen haben (*Herunterladen eigener Audioinhalte, Seite 83*).
 - Wählen Sie **Telefon**, um die Musikwiedergabe auf dem Telefon zu steuern.
 - Wählen Sie **Musik-Apps hinzufügen**, anschließend den Namen eines Drittanbieters und danach eine Playlist, um Musik von diesem Anbieter wiederzugeben (*Herunterladen von Audioinhalten von Drittanbietern, Seite 82*).
- 3 Verbinden Sie bei Bedarf Bluetooth Kopfhörer (*Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 84*).
- 4 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 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 vivoactive 6 Uhr geladen haben, müssen Sie Bluetooth Kopfhörer 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 Drücken Sie .
- 4 Wählen Sie **Einstellungen** > **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 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Musik > Audio**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Sicherheits- und Trackingfunktionen

ACHTUNG


Die Sicherheits- und Trackingfunktionen sind Zusatzfunktionen und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktionen verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.


Die Unfall-Benachrichtigung ist nicht verfügbar, wenn sich die Uhr im Rollstuhlmodus befindet.


HINWEIS

Zum Verwenden der Sicherheits- und Trackingfunktionen muss die Uhr der vívoactive 6 über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter garmin.com/safety.

 **Hilfe:** 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 Uhr der vívoactive 6 während bestimmter Outdoor-Aktivitäten einen Unfall erkennt, sendet sie eine automatische Nachricht, einen 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.

Hinzufügen von Notfallkontakten

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

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

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

Hinzufügen von Kontakten

Sie können der Garmin Connect App bis zu 50 Kontakte hinzufügen. Kontakt-E-mails können mit der LiveTrack Funktion verwendet werden. Drei dieser Kontakte können als Notfallkontakte verwendet werden ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 85](#)).

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **•••**.
- 2 Wählen Sie **Kontakte**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nachdem Sie Kontakte hinzugefügt haben, müssen Sie die Daten synchronisieren, um die Änderungen auf das vívoactive 6 Gerät anzuwenden ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 74](#)).


Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

⚠ ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar ist. Verlassen Sie sich nicht als Hauptmethode auf die Unfall-Benachrichtigung, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf der Uhr müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 85*). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sicherheit und Tracking > Unfall-Benachrichtigung**.
- 3 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.

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

Wenn von der vivoactive 6 Uhr ein Unfall erkannt wird und eine Verbindung mit dem Smartphone besteht, kann die Garmin Connect App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte senden. Auf Ihrem Gerät und dem gekoppelten Smartphone wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Kontakte nach 15 Sekunden informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die automatisierte Notfallnachricht abbrechen.


Anfordern von Hilfe

⚠ ACHTUNG

Die Notfallhilfe ist eine Zusatzfunktion und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktion verlassen, um im Notfall Hilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS


Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 85*). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie  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.


Uhren

Einstellen eines Alarms

Sie können mehrere Alarmer einstellen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alarmer**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Geben Sie eine Alarmzeit ein, um zum ersten Mal einen Alarm einzurichten und zu speichern.
 - Wählen Sie **Neuer Alarm** und geben Sie die Alarmzeit ein, um weitere Alarmer einzurichten und zu speichern.

Bearbeiten von Alarmen





- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alarme**.
- 3 Wählen Sie einen Alarm.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Status**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
 - Wählen Sie **Zeit**, um die Alarmzeit zu ändern.
 - Wählen Sie **Intelligenter Wecker**, um einen Alarm einzurichten, der Sie basierend auf einem optimalen Schlaftiming sanft in einem 30-minütigen Zeitfenster vor dem eingestellten Alarm weckt.
HINWEIS: Der Wecker klingelt immer zur ausgewählten Zeit und außerdem zu früheren Weckzeiten. Wenn Sie beispielsweise einen Wecker für 8:00 Uhr gestellt haben, weckt der intelligente Weckalarm Sie sanft zwischen 7:30 Uhr und 8:00 Uhr.
 - Wählen Sie **Wiederholung** und anschließend, wann der Alarm wiederholt werden soll, damit der Alarm regelmäßig wiederholt wird.
 - Wählen Sie **Bezeichnung**, um eine Beschreibung für den Alarm auszuwählen.
 - Wählen Sie **Löschen**, um den Alarm zu löschen.

Intelligenter Weckalarm





Der intelligente Weckalarm erstellt ein 30-minütiges Zeitfenster, in dem die vivoactive 6 Uhr versucht, Sie basierend auf Ihrem Schlaf zur optimalen Zeit zu wecken. Wenn Sie beispielsweise einen Wecker für 8:00 Uhr gestellt haben, weckt der intelligente Weckalarm Sie sanft zwischen 7:30 Uhr und 8:00 Uhr. Jeder Alarm kann als intelligenter Weckalarm eingerichtet werden ([Einstellen eines Alarms, Seite 86](#)).

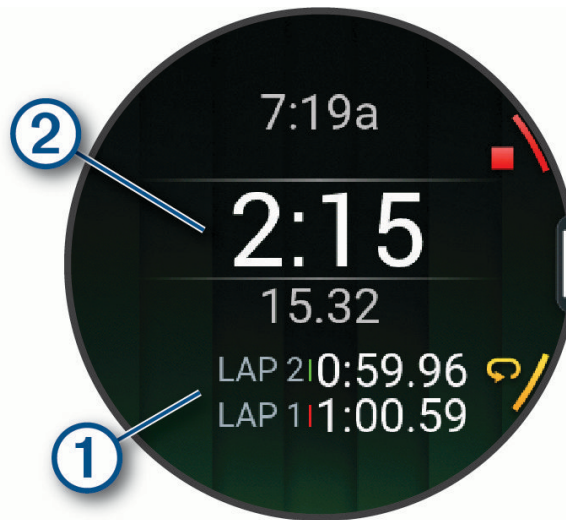
HINWEIS: Der Wecker klingelt immer zur ausgewählten Zeit.


Verwenden des Countdown-Timers



- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Uhren > Timer**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Geben Sie die Zeit ein, um zum ersten Mal einen Countdown-Timer einzurichten.
 - Wählen Sie **Sofort-Timer** und geben Sie die Zeit ein, um einen Countdown-Timer einzurichten, ohne ihn zu speichern.
 - Wählen Sie **Bearbeiten > Ti. hinzu** und geben Sie die Zeit ein, um einen neuen Countdown-Timer einzurichten und zu speichern.
 - Wählen Sie einen gespeicherten Countdown-Timer, um ihn zu starten.
- 4 Drücken Sie , um den Timer zu starten.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
 - Wählen Sie , um den Timer mit der verbleibenden Zeit zu stoppen.
 - Wählen Sie , um den Timer neu zu starten.
 - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Timer abbrechen**, um den Timer zu stoppen und zurückzusetzen.
 - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Timer speichern**, um den Timer zu speichern.
 - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Auto-Neustart**, um den Timer nach seinem Ablauf automatisch erneut zu starten.

Verwenden der Stoppuhr

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Uhren > Stoppuhr**.
- 3 Drücken Sie , um den Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie , um die Rundenzeitfunktion  neu zu starten.





Die Stoppuhr-Gesamtzeit  läuft weiter.

- 5 Drücken Sie , um beide Timer zu stoppen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie , um beide Timer zurückzusetzen.
 - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Aktivität speichern**, um die Stoppuhr-Zeit als Aktivität zu speichern.
 - Streichen Sie nach links und wählen Sie **Rundentaste**, um die Rundenaufzeichnung zu aktivieren oder zu deaktivieren.




Hinzufügen alternativer Zeitzonen

Sie können die aktuelle Uhrzeit in zusätzlichen Zeitzonen anzeigen.

- 1 Drücken Sie .
TIPP: Sie können Ihre alternativen Zeitzonen auch in der Übersichtsliste anzeigen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 34](#)).
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alternative Zeitzone > Neue Zone**.
- 3 Streichen Sie nach links oder rechts, um eine Region zu markieren.
- 4 Drücken Sie , um die Region auszuwählen.
- 5 Wählen Sie eine Zeitzone.

Bearbeiten alternativer Zeitzonen

1 Wählen Sie eine Option:

- Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign .
- Halten Sie  gedrückt.

TIPP: Sie können Ihre alternativen Zeitzonen auch in der Übersichtsliste anzeigen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 34](#)).

2 Wählen Sie **Uhren > Alternative Zeitzone**.

3 Wählen Sie eine Zeitzone.

4 Drücken Sie .

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Als Favorit einrichten**, um die Zeitzone in der Übersichtsliste anzuzeigen.
- Wählen Sie **Umbenennen**, um einen benutzerdefinierten Namen für die Zeitzone einzugeben.
- Wählen Sie **Abkürzen**, um eine benutzerdefinierte Abkürzung für die Zeitzone einzugeben.
- Wählen Sie **Bereich ändern**, um die Zeitzone zu ändern.
- Wählen Sie **Löschen**, um die Zeitzone zu löschen.

Hinzufügen eines Countdown-Events

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Uhren > Countdowns > Hinzufügen**.

3 Geben Sie einen Namen ein.

4 Wählen Sie ein Jahr, einen Monat und einen Tag.

5 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Den ganzen Tag**.
- Wählen Sie **Bestimmte Zeit** und geben Sie eine Zeit ein.

6 Wählen Sie ein Symbol.

Bearbeiten eines Countdown-Events

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Uhren > Countdowns**.

3 Wählen Sie ein Countdown-Event.

4 Drücken Sie  und wählen Sie **Als Favorit einrichten**, um das Countdown-Event in der Übersichtsliste anzuzeigen (optional).

5 Drücken Sie  und wählen Sie **Countdown bearbeiten**.

6 Wählen Sie eine Option zum Bearbeiten:

- Wählen Sie **Name**, um das Event umzubenennen.
- Wählen Sie **Datum**, um das Datum zu ändern.
- Wählen Sie **Zeit**, um die Zeit zu ändern.
- Wählen Sie **Typ**, um den Eventtyp zu ändern.
- Wählen Sie **Abkürzung**, um einen abgekürzten Namen für das Event hinzuzufügen.
- Wählen Sie **Erinnerungen**, um Event-Erinnerungen hinzuzufügen.
- Wählen Sie **Jährlich wiederholen**, um das Event jedes Jahr zu wiederholen.
- Wählen Sie **Countdown löschen**, um das Event zu entfernen.

Power Manager-Einstellungen

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

Energiesparmodus: Passt Systemeinstellungen an, um die Akkulaufzeit im Uhrmodus zu verlängern (*Anpassen des Energiesparmodus, Seite 90*).

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


Erwartete Akkulaufzeit: Zeigt die verbleibende Akkulaufzeit als erwartete Anzahl von Tagen oder Stunden an.

Akkuwarnung: Benachrichtigt Sie, wenn der Akku schwach ist.

Anpassen des Energiesparmodus

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

Aktivieren Sie den Energiesparmodus über das Steuerungsmenü (*Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 41*).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Power Manager > Energiesparmodus**.
- 3 Wählen Sie **Status**, um den Energiesparmodus zu aktivieren.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten** und dann eine Option:
 - Wählen Sie **Displaydesign**, um ein Energiespar-Displaydesign zu aktivieren, das einmal pro Minute aktualisiert wird.
 - Wählen Sie **Musik**, um die Musikwiedergabe über die Uhr zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Telefon**, um das gekoppelte Smartphone zu trennen.
 - Wählen Sie **Wi-Fi**, um die Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk zu trennen.
 - Wählen Sie **Herzfrequenz am Handgelenk**, um die Herzfrequenzmessung am Handgelenk zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Pulsoximeter**, um den Pulsoximetersensor zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Fortwährend eingeschaltetes Display**, damit das Display deaktiviert wird, wenn es nicht verwendet wird.
 - Wählen Sie **Helligkeit**, um die Displayhelligkeit zu reduzieren.

Auf der Uhr werden die durch die jeweiligen Einstellungsänderungen gewonnenen Stunden an Akkulaufzeit angezeigt.

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

Systemeinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign  und wählen Sie **Einstellungen > System**.

Kurzbefehle: Weist Tasten Kurzbefehle zu ([Anpassen der Tasten-Kurzbefehle, Seite 91](#)).

Kenncode: Richtet einen vierstelligen Kenncode ein, um persönliche Daten zu schützen, wenn Sie die Uhr nicht am Handgelenk tragen ([Einrichten des Kenncodes der Uhr, Seite 91](#)).

DND: Aktiviert den DND-Modus, um das Display abzublenden und Alarmer und Benachrichtigungen zu deaktivieren.

Kompass: Kalibriert den internen Kompass und passt die Einstellungen an ([Kompass, Seite 63](#)).

Zeit: Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 92](#)).

Sprache: Stellt die Sprache der Uhr ein.

Stimme: Legt den Dialekt der Stimme und den Typ der Stimme fest.

Erweitert: Öffnet die erweiterten Systemeinstellungen zum Einrichten der Maßeinheiten, des Datenaufzeichnungsmodus und des USB-Modus ([Erweiterte Systemeinstellungen, Seite 93](#)).


Wiederherstellung und Reset: Konfiguriert Backups von Uhrdaten und setzt Benutzerdaten und Einstellungen zurück ([Wiederherstellen und Zurücksetzen von Einstellungen, Seite 93](#)).

Software-Update: Installiert heruntergeladene Software-Updates, aktiviert automatische Updates und ermöglicht es Ihnen, manuell nach Updates zu suchen ([Produkt-Updates, Seite 97](#)).

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

Anpassen der Tasten-Kurzbefehle

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


- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Kurzbefehle**.
- 3 Wählen Sie eine Taste oder eine Tastenkombination, um sie anzupassen.
- 4 Wählen Sie eine Funktion.

Einrichten des Kenncodes der Uhr

HINWEIS

Falls Sie den Kenncode dreimal falsch eingeben, wird die Uhr vorübergehend gesperrt. Nach fünf falschen Eingaben wird die Uhr gesperrt, bis Sie den Kenncode in der Garmin Connect App zurücksetzen. Falls Sie die Uhr nicht mit dem Smartphone gekoppelt haben, löscht sie Ihre Daten und stellt nach fünf falschen Eingaben die Werkseinstellungen wieder her.


Sie können einen Uhr-Kenncode einrichten, um persönliche Daten zu schützen, wenn Sie die Uhr nicht am Handgelenk tragen. Wenn Sie die Garmin Pay Funktion verwenden, nutzt die Uhr denselben vierstelligen Kenncode, der auch zum Öffnen der Brieftasche erforderlich ist ([Garmin Pay, Seite 23](#)).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Kenncode > Kenncode festlegen**.
- 3 Geben Sie einen vierstelligen Kenncode ein.

Wenn Sie die Uhr das nächste Mal vom Handgelenk nehmen, müssen Sie den Kenncode eingeben, um wieder Informationen anzuzeigen.

Ändern des Kenncodes der Uhr

Sie müssen den vorhandenen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Wenn Sie den Kenncode vergessen haben oder ihn zu oft falsch eingeben, müssen Sie ihn in der Garmin Connect App zurücksetzen.



- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Kenncode > Kenncode ändern**.
- 3 Geben Sie den vorhandenen vierstelligen Kenncode ein.
- 4 Geben Sie einen neuen vierstelligen Kenncode ein.

Wenn Sie die Uhr das nächste Mal vom Handgelenk nehmen, müssen Sie den Kenncode eingeben, um wieder Informationen anzuzeigen.


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 92](#)).

Einrichten der Kompassrichtung

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

Kompass Einstellungen

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

Kalibrieren: Kalibriert den Kompasssensor manuell ([Manuelles Kalibrieren des Kompasses, Seite 64](#)).

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 64](#)).

Magnetische Missweisung: Richtet die Magnetometer-Missweisung für die Nordreferenz ein.

Modus: Richtet den Kompass so ein, dass entweder eine Kombination aus GPS und elektronischen Sensordaten in Bewegung (Automatisch), ausschließlich GPS-Daten oder das Magnetometer verwendet werden.

Zeiteinstellungen

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

Zeitformat: Legt fest, ob die Zeit von der Uhr im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format oder als Militärzeit angezeigt wird.

Datumsformat: Legt für Daten die Anzeigereihenfolge für den Tag, den Monat und das Jahr fest.

Uhrzeit einstellen: Legt die Zeitzone für die Uhr fest. Bei Auswahl von Automatisch wird die Zeitzone abhängig von der GPS-Position eingestellt.

Zeit: Passt die Zeit an, wenn für die Option Uhrzeit einstellen die Einstellung Manuell ausgewählt ist.

Uhrzeitsynchronisierung: Synchronisiert die Zeit, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln, und aktualisiert die Zeit auf die Sommerzeit ([Synchronisieren der Zeit, Seite 93](#)).


Synchronisieren der Zeit

Jedes Mal, wenn Sie die Uhr einschalten und Satellitensignale erfassen oder die Garmin Connect App auf dem gekoppelten Smartphone öffnen, ermittelt die Uhr automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit. Sie können die Zeit auch manuell synchronisieren, wenn Sie in eine andere Zeitzone wechseln und um die Uhrzeit auf die Sommerzeit einzustellen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Zeit > Uhrzeitsynchronisierung**.
- 3 Warten Sie, während die Uhr eine Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone herstellt oder Satellitensignale erfasst (*Erfassen von Satellitensignalen, Seite 100*).

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

Erweiterte Systemeinstellungen

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


Format: Richtet allgemeine Voreinstellungen für das Format ein, beispielsweise die während Aktivitäten angezeigte Maßeinheit, Pace und Geschwindigkeit sowie den Wochenanfang (*Ändern der Maßeinheiten, Seite 93*).

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

USB-Modus


Ändern der Maßeinheiten

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Erweitert > Format > Einheiten**.
- 3 Wählen Sie eine Messgröße.
- 4 Wählen Sie eine Maßeinheit.

Wiederherstellen und Zurücksetzen von Einstellungen

Sie können die Einstellungen einer bereits vorhandenen Garmin Uhr sichern und diese Einstellungen mit der Garmin Connect App auf einer anderen kompatiblen Garmin Uhr wiederherstellen (*Wiederherstellen von Einstellungen und Daten von Garmin Connect, Seite 94*). Zu den Einstellungen gehören u. a. Sportprofile, Übersichten, Benutzereinstellungen und Trainings.

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste  und wählen Sie **Einstellungen > System > Wiederherstellung und Reset**.

Automatische Backups: Sichert Einstellungen regelmäßig in Ihrem Garmin Connect Konto.



Jetzt sichern: Sichert Einstellungen manuell in Ihrem Garmin Connect Konto.

Inhalte des Backups: Zeigt die Art von Daten an, die gespeichert werden.

HINWEIS: Einstellungen sind automatisch im Backup enthalten.

Reset: Setzt die ausgewählten Einstellungen auf Werksstandards zurück (*Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 94*).


Wiederherstellen von Einstellungen und Daten von Garmin Connect

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Garmin-Geräte** und anschließend Ihre Uhr.
- 3 Wählen Sie **System > Wiederherstellung und Reset > Geräte-Backups**.
- 4 Wählen Sie ein Backup aus der Liste.
- 5 Wählen Sie **Aus Backup wiederherstellen > Reset**.
- 6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 7 Warten Sie, bis die Uhr mit der App synchronisiert wurde.
- 8 Drücken Sie auf der Uhr  und wählen Sie .
- Die Uhr wird neu gestartet und stellt die Einstellungen und Daten wieder her.
- 9 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

Vor dem Zurücksetzen aller Standardeinstellungen sollten Sie die Uhr mit der Garmin Connect App synchronisieren, um die Aktivitätsdaten hochzuladen.

Sie können alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Wiederherstellung und Reset > Reset**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu speichern.
 - Wählen Sie **Alle Aktivitäten löschen?**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
 - Wählen Sie **Gesamtwerte zurücksetzen**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.
 - Wählen Sie **Daten löschen und Einst. zurücksetzen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu löschen.

HINWEIS: Wenn Sie eine Garmin Pay Brieftasche eingerichtet haben, wird mit dieser Option die Brieftasche von der Uhr gelöscht. Wenn auf der Uhr Musik gespeichert ist, wird mit dieser Option die gespeicherte Musik gelöscht.


Anzeigen von Geräteinformationen

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Info**.

Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

Das Etikett für dieses Gerät wird in elektronischer Form bereitgestellt. Das E-Label kann aufsichtsrechtliche Informationen, beispielsweise von der FCC ausgestellte Identifizierungsnummern oder regionale Compliance-Zeichen, und auch anwendbare Produkt- und Lizenzinformationen enthalten.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **System**.
- 3 Wählen Sie **Info**.

Geräteinformationen

Informationen zum AMOLED-Display

Die Uhreinstellungen sind standardmäßig für eine optimale Akkulaufzeit und Leistung eingerichtet (*Tipps zum Optimieren der Akku-Laufzeit, Seite 98*).

Das Einbrennen von Bildern ist ein normales Verhalten für AMOLED-Geräte. Zum Verlängern der Nutzungsdauer des Displays sollten Sie es vermeiden, statische Bilder mit hohen Helligkeitsstufen über längere Zeit anzuzeigen. Zum Minimieren des Einbrennens schaltet sich das Display bei der vívoactive 6 nach dem ausgewählten Zeitlimit aus (*Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 55*). Sie können das Handgelenk zum Körper drehen, auf den Touchscreen tippen oder eine Taste drücken, um die Smartwatch zu aktivieren.

Aufladen der Smartwatch

⚠️ WARNUNG

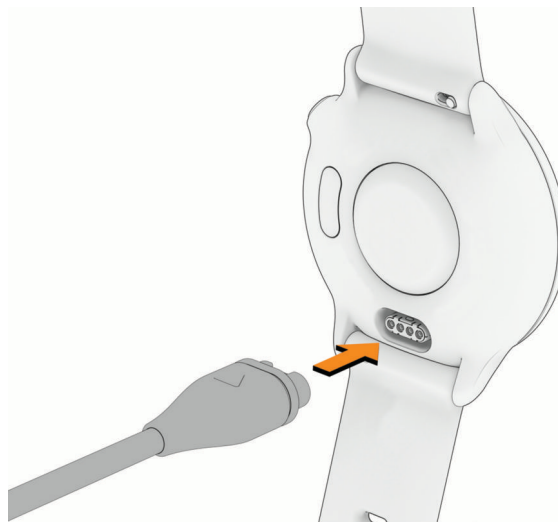
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie in den Anweisungen zum Reinigen (*Pflege des Geräts, Seite 96*).

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

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



- 2 Trennen Sie die Uhr, wenn der Akku einen Ladestand von 100 % erreicht hat.

Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Wasserdichtigkeit	5 ATM ¹
Betriebs- und Lagertemperaturbereich	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Ladetemperaturbereich (USB)	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
EU-Funkfrequenzen und -Übertragungsleistung	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
EU-SAR-Werte	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Informationen zum Akku

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

Modus	Akkulaufzeit
Smartwatch-Modus	Bis zu 11 Tage
Energiespar-Uhrmodus	Bis zu 21 Tage
Modus nur mit GPS	Bis zu 21 Stunden
Modus mit allen Satellitensystemen	Bis zu 17 Stunden
Modus mit allen Satellitensystemen und Musik	Bis zu 8 Stunden

Pflege des Geräts

HINWEIS

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

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.

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.

¹ Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 m Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Reinigen der Uhr

⚠ ACHTUNG

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

HINWEIS

Bereits geringe Mengen an Schweiß oder Feuchtigkeit können beim Anschluss an ein Ladegerät zur Korrosion der elektrischen Kontakte führen. Korrosion kann den Ladevorgang und die Datenübertragung stören.

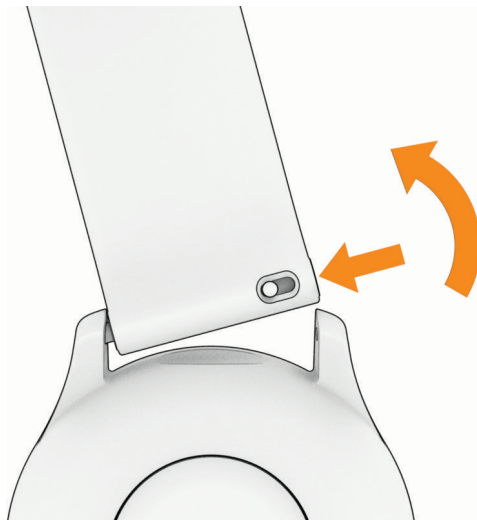
TIPP: Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/fitandcare.

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

Auswechseln der Armbänder

Für die Uhr eignen sich 20 mm breite standardmäßige Wechsel-Armbänder.

- 1 Schieben Sie den Entriegelungsstift am Federsteg heraus, um das Band abzunehmen.



- 2 Setzen Sie eine Seite des Federstegs für das neue Band in die Uhr ein.
- 3 Schieben Sie den Entriegelungsstift ein und richten Sie den Federsteg auf die gegenüberliegende Seite der Uhr aus.
- 4 Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um das andere Armband auszuwechseln.

Fehlerbehebung

Produkt-Updates

Das Gerät sucht automatisch nach Updates, wenn es per Bluetooth Technologie gekoppelt oder mit Wi-Fi verbunden ist. Über die Systemeinstellungen können Sie manuell nach Updates suchen ([Systemeinstellungen](#), Seite 91). Installieren Sie auf dem Telefon die Garmin Connect App.

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

- Hochladen von Daten auf Garmin Connect
- Produktregistrierung

Weitere Informationsquellen




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

- Unter support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/ataccuracy auf, um Informationen zur Genauigkeit der Funktion zu erhalten.

Dies ist kein medizinisches Gerät.

Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

Sie können die ausgewählte Sprache der Uhr ändern, falls Sie versehentlich die falsche Sprache ausgewählt haben.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie .
- 4 Blättern Sie zum sechsten Element der Liste.
- 5 Wählen Sie die Sprache.



Tipps zum Optimieren der Akku-Laufzeit

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

- Aktivieren Sie über das Steuerungsmenü den Energiesparmodus (*Steuerungen, Seite 39*).
- Reduzieren Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 55*).
- Deaktivieren Sie die Displayabschaltungsoption **Fortwährend eingeschaltetes Display** und wählen Sie ein kürzeres Zeitlimit (*Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 55*).
- Reduzieren Sie die Displayhelligkeit (*Display- und Helligkeitseinstellungen, Seite 55*).
- Verwenden Sie für die Aktivität den UltraTrac Satellitenmodus (*Satelliteneinstellungen, Seite 30*).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Steuerungen, Seite 39*).
- Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option **Später fortsetzen** (*Beenden von Aktivitäten, Seite 5*).
- Schränken Sie die von der Uhr angezeigten Telefonbenachrichtigungen ein (*Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 71*).
- Aktivieren Sie die manuelle Pulsoximetermessung (*Einrichten des Pulsoximetermodus, Seite 59*).

Neustart der Uhr

Falls die Uhr nicht mehr reagiert, führen Sie diese Schritte aus, um sie neu zu starten.

- Halten Sie  gedrückt, bis sich die Uhr ausschaltet. Halten Sie  gedrückt, um die Uhr einzuschalten.
- Verbinden Sie die Uhr mindestens 30 Sekunden lang mit einem USB-C® Ladeanschluss. Trennen Sie das Kabel dann und verbinden Sie es erneut.


Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?

Die vivoactive 6 Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität mit Bluetooth finden Sie unter garmin.com/ble.


Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Uhr her

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

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

Kann ich den Bluetooth Sensor mit meiner Uhr verwenden?

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Konnektivität > Uhr-Sensoren > Neu hinzufügen**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
 - Wählen Sie einen Sensortyp.Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 26](#)).

Die Kopfhörer stellen keine Verbindung mit der Uhr her

Wenn die Bluetooth Kopfhörer zuvor mit dem Smartphone verbunden waren, stellen sie evtl. automatisch eine Verbindung mit dem Smartphone her, anstatt mit der Uhr. 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 Smartphone ein, während Sie Kopfhörer mit der Uhr verbinden.
- Koppeln Sie die Kopfhörer mit der Uhr ([Verbinden von Bluetooth Kopfhörern, Seite 84](#)).

Meine Musik wird unterbrochen oder meine Kopfhörer bleiben nicht verbunden

Wenn Sie eine vívoactive 6 Uhr verwenden, die mit Bluetooth 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.
- Wenn Sie die vívoactive 6 Uhr am linken Handgelenk tragen, sollte sich die Bluetooth Antenne der Kopfhörer am linken Ohr 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.

Wie kann ich das Drücken der Rudentaste rückgängig machen?

Bei einer Aktivität kann es vorkommen, dass Sie versehentlich die Rudentaste drücken. In den meisten Fällen wird auf dem Display  angezeigt. In diesem Fall haben Sie einige Sekunden Zeit, um die letzte Rundenänderung oder den letzten Sportwechsel zu verwerfen. Die Funktion zum Rückgängigmachen der Runde ist für Aktivitäten verfügbar, die manuelle Runden, manuelle Sportwechsel und automatische Sportwechsel unterstützen. Die Funktion zum Rückgängigmachen der Runde ist nicht für Aktivitäten verfügbar, die die automatische Aufzeichnung von Runden, Lauftrainings, Erholungsphasen oder Pausen auslösen, z. B. Aktivitäten im Fitnessstudio, Schwimmbadschwimmen und Trainings.

Erfassen von Satellitensignalen

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

TIPP: Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter garmin.com/aboutGPS.

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

Die Herzfrequenz auf meiner Uhr ist nicht genau

Weitere Informationen zum Herzfrequenzsensor finden Sie unter garmin.com/hearttrate.



Der Temperaturmesswert für Aktivitäten stimmt nicht

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

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

Beenden des Demomodus

Im Demomodus wird eine Vorschau der Funktionen auf der Uhr angezeigt.

- 1 Drücken Sie achtmal die Taste .
- 2 Wählen Sie .

Fitness Tracker

Weitere Informationen zur Fitness-Tracker-Genauigkeit sind unter 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 meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein

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

1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Express ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 75](#)).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Garmin Connect App, Seite 74](#)).

2 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

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

Anhang

Datenfelder

Für einige Datenfelder ist ANT+ Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können.

500-m-Pace: Die aktuelle Ruderpace pro 500 Meter.

Aktive Zeit: Die Gesamtzeit der aktiven Bewegung während der aktuellen Aktivität.

Atemfrequenz: Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).

Bahnen: Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität vollendeten Bahnen.

Distanz: Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.

Distanz pro Zug: Die pro Schlag zurückgelegte Distanz.

Durchschnittliche Distanz pro Schlag: Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

Durchschnittliche Rundenzeit: Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

Durchschnittliche Züge/Bahn: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Bahn während der aktuellen Aktivität.

Durchschnittliche Zugzahl: Die durchschnittliche Anzahl der Schläge pro Minute (spm) während der aktuellen Aktivität.

E-BIKE-AKKU: Der verbleibende Akkuladestand eines E-Bike.

E-BIKE-REICHWEITE: Die geschätzte Distanz, die Sie basierend auf den aktuellen Einstellungen und dem verbleibenden Akkuladestand des E-Bikes zurücklegen können.

Gesamtminuten: Die Gesamtanzahl der Intensitätsminuten.

Geschwindigkeit: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

Herzfrequenz: Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor 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 - Bahnen: Die Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.

Intervall - Distanz: Die Distanz, die während des aktuellen Intervalls zurückgelegt wurde.

Intervall - Pace: Die Durchschnittspace für das aktuelle Intervall.

Intervall - Schwimmstil: Der aktuelle Schwimmstil des Intervalls.

Intervall - Swolf: Der durchschnittliche Swolf-Wert für das aktuelle Intervall.

Intervallzeit: Die Timer-Zeit für das aktuelle Intervall.

Intervall Züge/Bahn: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Bahn während des aktuellen Intervalls.

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Letzte Bahn - Pace: Die Durchschnittspace für die letzte beendete Bahn.

Letzte Bahn - Schwimmstil: Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.

Letzte Bahn - Swolf: Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

Letzte Bahn - Züge: Die Anzahl der Schwimmzüge für die letzte vollendete Bahn.

Letzte Bahn - Zugzahl: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (zpm) während der letzten vollendeten Bahn.

Letzte Runde - 500-m-Pace: Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die letzte Runde.

Letzte Runde - Distanz: Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.

Letzte Runde - Distanz pro Schlag: Paddelsportarten. Die bei der letzten beendeten Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

Letzte Runde - Geschw.: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - HF: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - HF - % Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Pace: Die Durchschnittspace für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Trittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Trittfrequenz: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Wdh.: Die Anzahl der Wiederholungen in der letzten Runde der Aktivität

Letzte Runde - Zeit: Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.

Letztes Intervall - Swolf: Der durchschnittliche Swolf-Wert für das letzte beendete Intervall.

Letzte Übung - Distanz: Die während der letzten beendeten Übung zurückgelegte Distanz.

Letzte Übung - Geschw.: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Übung.

Letzte Übung - HF: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Übung.

Letzte Übung - HF %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die letzte beendete Übung.

Letzte Übung - Pace: Die Durchschnittspace für die letzte beendete Übung.

Letzte Übung - Zeit: Die Timer-Zeit für die letzte beendete Übung.

Maximale Geschwindigkeit: Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Maximale Temperatur 24 Stunden: Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete maximale Temperatur.

Minimale Temperatur 24 Stunden: Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete minimale Temperatur.

Minuten mit hoher Intensität: Die Anzahl der Minuten mit hoher Intensität.

Minuten mit mäßiger Intensität: Die Anzahl der Minuten mit mäßiger Intensität.

Pace: Die aktuelle Pace.

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

RUNDE - 500-M-PACE: Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Runde.

Runde - Distanz pro Schlag: Paddelsportarten. Die bei der aktuellen Runde durchschnittlich pro Schlag zurückgelegte Distanz.

Runde Herzfrequenz: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

Runde - HF %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

Runden: Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.

Runden: Die Anzahl der Übungsgruppen, die bei einer Aktivität absolviert werden, beispielsweise Seilspringen.

Rundendistanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenpace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

Runde - Schritte: Die Anzahl der während der aktuellen Runde zurückgelegten Schritte.

Runde - Schrittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

Runde - Schrittfrequenz: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.

Runde - Schübe: Die Anzahl der Rollstuhlschübe in der aktuellen Runde.

Satz Timer: Die Zeit des aktuellen Trainingssatzes während einer Krafttrainingsaktivität.

Schläge: Die Anzahl der Schläge für die aktuelle Aktivität.

Schlagrate: Die Anzahl der Schläge pro Minute (spm).

Schritte: Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität zurückgelegten Schritte.

SCHÜBE: Die Anzahl der Rollstuhlschübe bei der aktuellen Aktivität.

Schwimmzeit: Die Schwimmzeit für die aktuelle Aktivität ohne die Erholungszeit.

SF: Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).

Sonnenaufg.: Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Sonnenunt.: Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Stress: Ihr aktueller Stresslevel.

Temperatur: Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor. Das Gerät muss mit einem tempe Sensor verbunden sein, damit diese Daten angezeigt werden.

Timer: Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

Timer: Die aktuelle Zeit des Aktivitäten-Timers.

Trittfrequenz: Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.

ÜBUNGEN: Die Gesamtanzahl der Bewegungen, die während der aktuellen Aktivität beendet wurden.

Übung - Geschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Übung.

Übung - HF: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Übung.

Übung - HF %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Übung.

Übung - Pace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Übung.

Übungsdistanz: Die Distanz, die während der aktuellen Übung zurückgelegt wurde.

ÜBUNGSZEIT: Die Timer-Zeit für die aktuelle Übung.

Uhrzeit: Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).

Verstrichene Zeit: Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den 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.

Wiederholungen: Die Anzahl der Wiederholungen eines Trainingssatzes während einer Fitnessstudioaktivität.

Zeit in Bereich: Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- oder Leistungsbereichen.

Zeit in letzter Stellung: Die Timer-Zeit für die letzte beendete Stellung.

Zeit in Stellung: Die Timer-Zeit für die aktuelle Stellung.

Ø: 500-M-PACE: Die durchschnittliche Ruderpace pro 500 Meter für die aktuelle Aktivität.

Ø Geschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Ø Herzfrequenz: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø HF % Maximum: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø Pace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.

Ø Swolf: Der durchschnittliche Swolf-Wert für die aktuelle Aktivität. Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Schwimmzüge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind ([Begriffsklärung für das Schwimmen, Seite 9](#)).

Ø Trittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø Trittfrequenz: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø Übungszeit: Die durchschnittliche Übungszeit für die aktuelle Aktivität.

Ø Zeit in Stellung: Die durchschnittliche Zeit in Stellung für die aktuelle Aktivität.

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 Gerät der vivoactive 6 die Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich.

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.

HINWEIS: Die VO2max. ist nicht verfügbar, wenn sich die Uhr im Rollstuhlmodus befindet.

 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 106) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Berechnungen nach Alter und Geschlecht.

HINWEIS: Die VO2max. ist nicht verfügbar, wenn sich die Uhr im Rollstuhlmodus befindet.

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.

Radgröße und -umfang

Wenn der Geschwindigkeitssensor für das Radfahren verwendet wird, erkennt er automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

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

