

vivosmart® HR

MIT GARMIN TECHNOLOGIE ZUR HF-MESSUNG AM HANDGELENK

- Fitnessarmband mit integrierter Herzfrequenzmessung am Handgelenk
- Activity Tracker¹ informiert über Uhrzeit, Schritte, Tagesziel, Distanz, Kalorien etc.
- Smart Notifications²
- Bei Sonnenlicht sehr gut ablesbares Touchdisplay³
- Etagenzähler
- Bewegungsintensive Minuten
- Liefert genaue Informationen über Kalorienverbrauch mithilfe der Herzfrequenz
- Datenanalyse via Garmin Connect™



KEY FEATURES

NEU 24/7 Herzfrequenzmessung am Handgelenk

Herzfrequenzmessung rund um die Uhr - bei Tag und bei Nacht - ohne zusätzlichen Herzfrequenzbrustgurt.

NEU Etagenzähler

Treppen herauf und herunter zu laufen ist anstrengender als reguläre Schritte zu gehen und wird separat festgehalten und ausgewiesen - ermöglicht durch einen neuen integrierten barometrischen Höhenmesser.

NEU Bewegungsintensive Minuten

Die Entwicklung der Bewegung im Alltag wird mit offiziell empfohlenen Aktivitätszielen von Gesundheitsorganisationen wie der American Heart Association verglichen.

Inaktivitätsbalken/ Alarm

Motivation mit einem sanften Vibrationsalarm bei zu langer Untätigkeit.

AutoSync Funktion

Automatische Synchronisierung mit Garmin Connect™ zum Speichern, Planen und Weitergeben von Fortschritten.

Activity Tracker

Anzeige der gelaufenen Schritte, verbrannten Kalorien, zurückgelegten Distanzen, Herzfrequenz, gelaufenen Etagen, bewegungsintensiven Minuten, der Uhrzeit und des Datums.

Schlankes Design

Hochauflösendes, auch bei Sonnenlicht sehr gut ablesbares, Touchscreen-Display mit einer Wasserdichtigkeit von 5 ATM (50m)⁵.

Smarte Fernsteuerung

Die Garmin Actionkamera kann genauso über das Display der vivosmart HR gesteuert werden, wie die Musik auf dem Smartphone.

Smart Notifications

Überträgt E-Mails, Nachrichten, Termine, Musik, Wetter etc. via Bluetooth® auf die vivosmart HR und macht mit Vibrationsalarm darauf aufmerksam.

Personalisierte Tagesziele

Die Vivosmart HR passt sich jedem Fitnesslevel an und gibt jeden Tag ein neues individuelles Ziel vor. Zusätzlich können eigene Ziele beim Etagenzähler und bei den bewegungsintensiven Minuten gesteckt werden.

Kalorien- und Ernährungsinformation

Vivosmart HR in Verbindung mit MyFitnessPal liefert Informationen über Kalorienverbrauch und Ernährung.

Garmin Connect™

Garmin Connect™ gibt einen Überblick über aufgezeichnete Aktivitäten.



HERZFREQUENZMESSUNG AM HANDGELENK

ETAGENZÄHLER

BEWEGUNGSINTENSIVE MINUTEN

ACTIVITY TRACKER¹

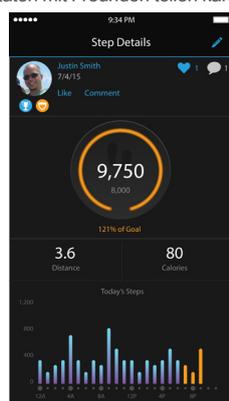
SMART NOTIFICATIONS²

GARMIN CONNECT™ MOBILE

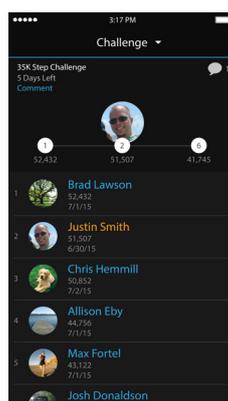
Auf Garmin Connect™ hast du einen Überblick über all deine Aktivitäten. Dank der Kopplung deines vivosmarts mit deinem Smartphone aktualisiert sich dein Fitnessarmband von selbst, sodass du sofort deine Aktivitäten mit Freunden teilen kannst.



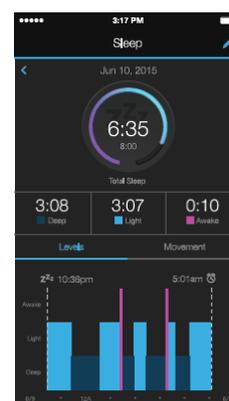
Mein Tag



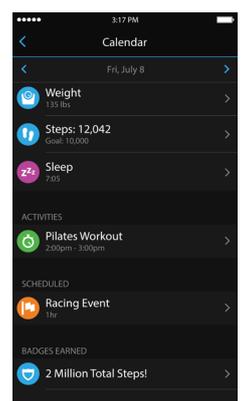
Schritte



Bestenliste



Schlafanalyse



Kalender

PRODUKTVERGLEICH

	vívofit®	vívofit® 2	vivosmart®	vivosmart® HR	vivoactive®
Batterie	Ein Jahr	Ein Jahr	Bis zu 7 Tagen	Bis zu 5 Tagen	Bis zu 3 Wochen 10 Std. mit GPS
Wasserdichtigkeit 5 ATM (50m) ⁴	•	•	•	•	•
Schritte	•	•	•	•	•
Distanz	•	•	•	•	•
Kalorien	•	•	•	•	•
Personalisierte Tagesziele	•	•	•	•	•
Uhrzeit	•	•	•	•	•
Inaktivitätsbalken/Alarm	•	• (Signalton)	• (Vibration)	• (Vibration)	• (Vibration)
Schlafanalyse	•	•	•	•	•
Kompatibel mit Herzfrequenzgurt	•	•	•	•	•
Garmin Connect	•	•	•	•	•
Stoppuhr	•	•	•	•	•
Automatische Sync Funktion	•	•	•	•	•
Hinterleuchtetes Display		•		•	•
Smart Notifications ²			•	•	•
Vibrationsalarm			•	•	•
Touchscreen			•	•	• (farbig)
"Find my Phone" Suchfunktion			•	•	•
VIRB® Fernsteuerung			•	•	•
Fernsteuerung für die MusikApp auf dem Smartphone			•	•	•
Herzfrequenzmessung am Handgelenk				•	
Etagenzähler				•	
Bewegungsintensive Minuten				•	
Inkl. GPS					•
Sportfunktion Laufen					•
Sportfunktion Golf					•
Sportfunktion Radfahren					•
Sportfunktion Schwimmen					•
Connect IQ					•

VERPACKUNG UND GEWICHT

Größe (B x H x T):	4,1 x 25,7 x 0,8 cm
Bandgröße:	Regular: Armgelenksumfang: 13,7 – 18,8 cm Large: Armgelenksumfang: 18,0 – 22,4 cm
Gewicht:	38,0 g
Verpackungsmaße (B x H x T):	16,5 x 6,6 x 6,4 cm
Verpackungsgewicht:	202 g
Umverpackungsmaße (B x H x T):	38,1 x 30,5 x 31,5 cm
Umverpackungsgewicht:	11,4 kg

BESTELLINFORMATION

Produkt	Art. Nr.	EAN
vivosmart HR, WW, schwarz, Regular	010-01955-00	0753759148843
vivosmart HR, WW, lila, Regular	010-01955-01	0753759148850
vivosmart HR, WW, blau, Regular	010-01955-02	0753759148867
vivosmart HR, WW, schwarz, Large	010-01955-03	0753759148874

LIEFERUMFANG

vivosmart HR
Ladekabel
Dokumentation

KOMPATIBLE PRODUKTE



Art. Nr.: 010-01363-10 EAN: 0753759131807



Schwarz
Art. Nr.: 010-01591-10 EAN: 0753759149338
Weiß
Art. Nr.: 010-01591-11 EAN: 0753759149345

INDEX SMART SCALE
Misst Gewicht, Body-Mass-Index (BMI), Körperfettanteil, Muskelmasse und mehr.

ZUBEHÖR



Art. Nr.: 010-12454-00 EAN: 0753759153878

VIVOSMART HR LADEKLEMME
Mit der Ladeklemme kann die vivosmart HR am Computer verbunden werden, um den Akku zu laden und Daten auf Garmin Connect™ hochzuladen.

1 Details unter Garmin.com/ataccuracy
2 Bei Kopplung mit einem kompatiblen Smartphone; Details unter Garmin.com/ble.
3 Besitzt eine Displayauflösung von 160 x 65px
4 Wasserdichtigkeit 5 ATM (50m). Details unter Garmin.com/waterrating.

WERBETEXT

135 Wörter

Nimm mit deinem vivosmart HR Fitnessarmband deine Fitnessziele am Handgelenk überall hin mit und behalte deine Herzfrequenz stets im Auge. Die vivosmart HR ist der einzige Activity Tracker (weitere Informationen zur Messgenauigkeit finden sich unter: <http://www.garmin.com/de-DE/legal/atdisclaimer>) mit Touchscreen, den man auch bei Sonneneinstrahlung sehr gut ablesen kann und mit Herzfrequenzmessung direkt am Handgelenk ausgestattet ist. Außerdem steht dir mit der vivosmart HR eine große Anzahl an Smart Notifications zur Verfügung, wenn du die Fitnessuhr mit einem kompatiblen Smartphone verbindest (eine Liste kompatibler Smartphones findet sich unter garmin.com/ble). Somit kannst du stets SMS, Anrufe, Kalender und Social Media Benachrichtigungen empfangen, deine Musik steuern und vieles mehr. Zusätzlich misst die vivosmart HR Schritte und Etagen, bewegungsintensiven Minuten und deine Herzfrequenz. Daraus lassen sich noch genauere Informationen über die verbrannten Kalorien anzeigen. Natürlich kannst du deinen Fitness-Tracker auch mit Garmin Connect, unserer kostenlosen Fitness Community, synchronisieren.

GARMIN[®]

vivosmart[®] HR



Benutzerhandbuch

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+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® und vivosmart® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™ und Garmin Express™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

American Heart Association® ist eine eingetragene Marke der American Heart Association, Inc. Android™ ist eine Marke von Google Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Mac® ist eine Marke von Apple Inc. und ist in den USA und anderen Ländern eingetragen. 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 kann eine Bibliothek (Kiss FFT) enthalten, die von Mark Borgerding gemäß der BSD 3-Clause License lizenziert ist <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

Modellnummer: A02947

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Erste Schritte	1
Übersicht über das Gerät	1
Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz	1
Kopplung und Einrichtung	1
Koppeln Ihres Smartphones	1
Einrichten des Geräts über den Computer	2
Aktivitätsanzeige und Funktionen	2
Icons	2
Automatisches Ziel	2
Inaktivitätsstatus	2
Intensitätsminuten	2
Aufzeichnen von Fitnessaktivitäten	3
Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte	3
VIRB Fernbedienung	3
Schlafüberwachung	3
Bluetooth Online-Funktionen	3
Anzeigen von Benachrichtigungen	3
Verwalten von Benachrichtigungen	4
Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones	4
Bluetooth Einstellungen	4
Protokoll	4
Anzeigen des Protokolls	4
Garmin Connect	4
Anpassen des Geräts	5
Garmin Connect Einstellungen	5
Geräteeinstellungen	5
Verwenden des DND-Modus	5
Anzeigen des Weckers	6
Geräteinformationen	6
Technische Daten: vivosmart HR	6
Anzeigen von Geräteinformationen	6
Aufladen des Geräts	6
Pflege des Geräts	6
Fehlerbehebung	7
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten	7
Optimieren der Akku-Laufzeit	7
Zurücksetzen des Geräts	7
Wiederherstellen aller Standardeinstellungen	7
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile	7
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express	7
Support und Updates	7
Weitere Informationsquellen	7
Anhang	7
Fitnessziele	7
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen	8
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen	8
Software-Lizenzvereinbarung	8
BSD 3-Clause License	8
Index	9

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

Bei der ersten Verwendung sollten folgende Aufgaben ausgeführt werden, um das Gerät einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1 Laden Sie das Gerät auf ([Aufladen des Geräts, Seite 6](#)).
- 2 Wählen Sie eine Option, um die Einrichtung über das Garmin Connect™ Konto abzuschließen:
 - Richten Sie das Gerät über ein kompatibles Smartphone ein ([Koppeln Ihres Smartphones, Seite 1](#)).
 - Richten Sie das Gerät über den Computer ein ([Einrichten des Geräts über den Computer, Seite 2](#)).

HINWEIS: Bis zum Abschluss der Einrichtung ist die Funktionalität des Geräts eingeschränkt.

- 3 Synchronisieren Sie die Daten mit dem Garmin Connect Konto ([Synchronisieren von Daten mit der Garmin Connect Mobile App, Seite 1](#)) ([Synchronisieren von Daten mit dem Computer, Seite 2](#)).

Übersicht über das Gerät



①	Touchscreen	Streichen Sie nach links oder rechts, um Funktionen, Datenseiten und Menüs zu durchblättern. Tippen Sie, um eine Auswahl zu treffen.
②	Gerätetaste	Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten. Drücken Sie die Taste, um das Menü zu öffnen und zu schließen. Drücken Sie die Taste, um die Stoppuhr zu starten und zu stoppen.

Tipps zum Verwenden des Touchscreens

Verwenden Sie den Touchscreen, um verschiedene Gerätefunktionen zu nutzen.

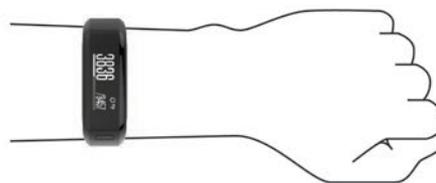
- Streichen Sie auf der Uhrzeitseite nach links oder rechts, um Aktivitätsdaten und Funktionen zu durchblättern.
- Drücken Sie die Gerätetaste, und streichen Sie nach links oder rechts, um Menüoptionen zu durchblättern.
- Streichen Sie während einer Aktivität mit Zeitangabe nach links oder rechts, um Datenseiten anzuzeigen.
- Tippen Sie auf den Touchscreen, um eine Auswahl zu treffen.
- Wählen Sie ↩️, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Führen Sie jede Touchscreen-Auswahl einzeln durch.

Verwenden der Displaybeleuchtung

- Sie können jederzeit auf den Touchscreen tippen oder darüber streichen, um die Beleuchtung einzuschalten.
HINWEIS: Durch Alarme und Nachrichten wird die Beleuchtung automatisch aktiviert.
- Passen Sie die Einstellung für die Beleuchtung an ([Geräteeinstellungen im Garmin Connect Konto, Seite 5](#)).

Tragen des Geräts und Messen der Herzfrequenz

- Tragen Sie das vivosmart HR Gerät über dem Handgelenk.
HINWEIS: Das Gerät sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein. Außerdem sollte es beim Laufen nicht verrutschen.



- Beschädigen Sie nicht den Herzfrequenzsensor auf der Rückseite des Geräts.
- Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung am Handgelenk finden Sie unter [Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 7](#).

Kopplung und Einrichtung

Koppeln Ihres Smartphones

Sie sollten das vivosmart HR Gerät mit einem Smartphone verbinden, um auf alle Funktionen des Geräts zugreifen zu können.

HINWEIS: Im Gegensatz zu anderen Bluetooth® Geräten, die über die Bluetooth Einstellungen des Smartphones gekoppelt werden, muss das vivosmart HR Gerät direkt über die Garmin Connect Mobile App gekoppelt werden.

- 1 Rufen Sie www.garminconnect.com/vivosmarthR auf, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Garmin Connect Mobile App herunterzuladen.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Folgen Sie während der Grundeinstellungen den angezeigten Anweisungen, um das Gerät mit Ihrem Smartphone zu koppeln.
 - Wenn Sie das Gerät nicht während der Grundeinstellungen gekoppelt haben, drücken Sie die Gerätetaste, um das Menü anzuzeigen, und wählen Sie ➤ **Smartphone koppeln**.
- 3 Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App.
- 4 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
 - Wenn dies das erste Gerät ist, das Sie mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, folgen Sie den angezeigten Anweisungen.
 - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, wählen Sie im Einstellungs Menü die Option **Garmin-Geräte** > + und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Synchronisieren von Daten mit der Garmin Connect Mobile App

Das Gerät führt regelmäßig und automatisch eine Synchronisierung mit der Garmin Connect Mobile App durch. Daten lassen sich auch jederzeit manuell synchronisieren.

- 1 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Smartphone befinden.
- 2 Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menü anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie ↻.
- 4 Zeigen Sie die aktuellen Daten in der Garmin Connect Mobile App an.

Einrichten des Geräts über den Computer

Wenn Sie das vivosmart HR Gerät nicht mit dem Smartphone gekoppelt haben, können Sie die Einrichtung im Garmin Connect Konto über den Computer vornehmen.

HINWEIS: Zur Verwendung einiger Gerätefunktionen muss ein Smartphone gekoppelt sein.

- 1 Verbinden Sie die Ladeklemme sicher mit dem Gerät ([Aufladen des Geräts, Seite 6](#)).
- 2 Schließen Sie das USB-Kabel an einen USB-Anschluss des Computers an.
- 3 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com/vivosmartHR auf.
- 4 Laden Sie die Anwendung Garmin Express™ herunter, und installieren Sie sie:
 - Wenn Sie ein Windows® Betriebssystem nutzen, wählen Sie **Download für Windows**.
 - Wenn Sie ein Mac® Betriebssystem nutzen, wählen Sie **Download für Mac**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Synchronisieren von Daten mit dem Computer

Sie sollten die Daten regelmäßig synchronisieren, um Ihren Fortschritt in der Garmin Connect Anwendung zu verfolgen.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.

Die Daten werden mithilfe von Garmin Express synchronisiert.
- 2 Zeigen Sie die aktuellen Daten in der Garmin Connect Anwendung an

Aktivitätsanzeige und Funktionen

Zur Verwendung einiger Funktionen muss ein Smartphone gekoppelt sein.

Uhrzeit und Datum: Zeigt die aktuelle Uhrzeit und das Datum an. Das Gerät aktualisiert die Uhrzeit und das Datum, wenn es mit einem Smartphone synchronisiert wird.

Aktivitätsanzeige: Zeichnet die Schrittzahl pro Tag, die hochgestiegenen Etagen, die zurückgelegte Distanz, den Kalorienverbrauch und Intensitätsminuten auf. Der Inaktivitätsstatus zeigt an, wie lange Sie inaktiv waren.

Ziele: Zeigt Ihren Fortschritt in Bezug auf Ihre Aktivitätsziele an. Das Gerät ist lernfähig und schlägt Ihnen für jeden Tag ein neues Tagesziel für Schritte vor. Sie können die Ziele für die Schritte pro Tag, die hochgestiegenen Etagen und die wöchentlichen Intensitätsminuten über Ihr Garmin Connect Konto anpassen.

Herzfrequenz: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz sowie den Durchschnitt der Herzfrequenz in Ruhe für sieben Tage an (in Schlägen pro Minute, bpm).

Benachrichtigungen: Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen Ihres Smartphones auf Benachrichtigungen vom Smartphone hin, darunter Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr.

Musikfunktionen: Bietet Funktionen für den Music Player Ihres Smartphones.

VIRB® Fernbedienung: Bietet Fernbedienungsfunktionen für eine gekoppelte VIRB Action-Kamera.

Icons

Icons werden oben auf der Seite angezeigt. Jedes Symbol kennzeichnet eine andere Funktion. Sie können auf dem Display nach links oder rechts streichen, um die Gerätefunktionen zu

durchblättern. Zur Verwendung einiger Funktionen muss ein Smartphone gekoppelt sein.

HINWEIS: Im Garmin Connect Konto können Sie die Seiten anpassen, die auf dem Gerät angezeigt werden ([Geräteeinstellungen im Garmin Connect Konto, Seite 5](#)).

	Die Gesamtanzahl an Schritten für den Tag, das Tagesziel Schritte und der Fortschritt beim Erreichen des Ziels.
	Die aktuelle Herzfrequenz sowie der Durchschnitt der Herzfrequenz in Ruhe für sieben Tage (in Schlägen pro Minute, bpm). Wenn ein Icon blinkt, sucht das Gerät ein Signal.
	Der Kalorienverbrauch des aktuellen Tages, einschließlich Aktiv-Kalorien und Kalorien in Ruhe.
	Die Distanz in Kilometern oder Meilen, die Sie am aktuellen Tag zurückgelegt haben.
	Die Gesamtanzahl der hochgestiegenen Etagen, das Tagesziel für hochgestiegene Etagen und der Fortschritt beim Erreichen des Ziels.
	Die Zeit, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbracht haben, das Wochenziel für Intensitätsminuten und der Fortschritt beim Erreichen des Ziels.
	Music-Player-Funktionen für ein gekoppeltes Smartphone.
	Fernbedienungen für eine gekoppelte VIRB Action-Kamera.
	Von einem gekoppelten Smartphone erhaltene Benachrichtigungen.

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 ①.



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

Inaktivitätsstatus

Bei langem Sitzen kann sich die Stoffwechsellage negativ ändern. Der Inaktivitätsstatus erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität wird der Inaktivitätsstatus ① angezeigt. Nach jeder Inaktivität von 15 Minuten werden weitere Segmente ② hinzugefügt.



Setzen Sie den Aktivitätsstatus zurück, indem Sie eine kurze Strecke gehen.

Intensitätsminuten

Organisationen wie die US-amerikanischen Centers for Disease Control and Prevention, die American Heart Association® und 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.

Das Gerät zeichnet die Aktivitätsintensität auf sowie auch die Zeit, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbringen. Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität, die Sie mindestens 10 Minuten lang durchgehend ausüben, werden zum Erreichen Ihres Wochenziels für Intensitätsminuten angerechnet.

Aufzeichnen von Fitnessaktivitäten

Sie können eine Aktivität mit Zeitangabe (z. B. Gehen oder Laufen) aufzeichnen, die Sie speichern und an das Garmin Connect Konto senden können.

- 1 Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menu anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Drücken Sie die Gerätetaste, um den Timer zu starten.
- 4 Beginnen Sie ein Lauftraining.
- 5 Streichen Sie nach links oder rechts, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

HINWEIS: Im Garmin Connect Konto können Sie die Datenseiten anpassen, die angezeigt werden ([Laufoptionen im Garmin Connect Konto, Seite 5](#)).

- 6 Drücken Sie nach dem Lauftraining die Gerätetaste, um den Timer zu stoppen.
- 7 Wählen Sie eine Option:
 - Drücken Sie die Gerätetaste, um den Timer wieder zu starten.
 - Wählen Sie , um die Aktivität zu speichern und den Timer zurückzusetzen. Es wird eine Zusammenfassung angezeigt.
 - Wählen Sie , um die Aktivität zu löschen.

Markieren von Runden

Sie können das Gerät zur Verwendung der Auto Lap® Funktion einrichten. Dabei wird automatisch bei jedem Kilometer (oder jeder Meile) eine Runde markiert. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

- 1 Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menu anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie  > **Auto Lap**, um die Auto Lap Funktion zu aktivieren.
- 3 Starten Sie eine Aktivität mit Zeitangabe ([Aufzeichnen von Fitnessaktivitäten, Seite 3](#)).

Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte

Sie können die Herzfrequenzdaten vom vivosmart HR Gerät senden und auf gekoppelten Garmin Geräten anzeigen. Beispielsweise können Sie die Herzfrequenzdaten beim Radfahren an ein Edge® Gerät oder bei einer Aktivität an eine VIRB Action-Kamera senden.

HINWEIS: Das Senden von Herzfrequenzdaten verkürzt die Akku-Laufzeit.

- 1 Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menu anzuzeigen.
 - 2 Wählen Sie  > **Herzfrequenz** > **Broadcast Mode** > .
- Das vivosmart HR Gerät sendet jetzt die Herzfrequenzdaten. Auf dem Display wird das Symbol  angezeigt.
- 3 Koppeln Sie das vivosmart HR Gerät mit Ihrem kompatiblen Garmin ANT+® Gerät.

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

TIPP: Beenden Sie das Senden von Herzfrequenzdaten, indem Sie auf die Herzfrequenzseite tippen und  wählen.

VIRB Fernbedienung

Mit der VIRB Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera drahtlos bedienen. Besuchen Sie www.garmin.com/VIRB, um eine VIRB Action-Kamera zu erwerben.

Bedienen einer VIRB Action-Kamera

Damit Sie die VIRB Fernbedienung verwenden können, müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Series Owner's Manual* zu finden. Außerdem müssen Sie auf dem vivosmart HR Gerät die VIRB Seite aktivieren ([Geräteeinstellungen im Garmin Connect Konto, Seite 5](#)).

- 1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.
- 2 Streichen Sie auf dem vivosmart HR Gerät nach links oder rechts, um die **VIRB** Seite anzuzeigen.
- 3 Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit der VIRB Kamera herstellt.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie , um Video aufzuzeichnen.
Auf dem vivosmart HR Gerät wird der Videozähler angezeigt.
 - Wählen Sie , um die Videoaufnahme anzuhalten.
 - Wählen Sie , um ein Foto aufzunehmen.

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, überwacht das Gerät Ihre Bewegung. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien und die Bewegung im Schlaf. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten. Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

Bluetooth Online-Funktionen

Das vivosmart HR Gerät bietet unter Verwendung der Garmin Connect Mobile App verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone.

Benachrichtigungen: Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen Ihres Smartphones auf Benachrichtigungen vom Smartphone hin, darunter Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr.

Telefon suchen: Hilft bei der Suche nach einem verloren gegangenen Smartphone, das sich innerhalb der Reichweite befindet und über die drahtlose Bluetooth Technologie gekoppelt ist.

Verbindungsalarm: Ermöglicht es Ihnen, einen Alarm zu aktivieren, der Sie darüber informiert, wenn sich das gekoppelte Smartphone nicht mehr in Reichweite der drahtlosen Bluetooth Technologie befindet.

Musikfunktionen: Bietet Music-Player-Funktionen für das gekoppelte Smartphone.

Hochladen von Aktivitäten in Ihr Garmin Connect Konto: Ermöglicht es Ihnen, Aktivitätsdaten mit dem gekoppelten Smartphone zu synchronisieren. Sie können die Daten in der Garmin Connect Mobile App anzeigen.

Anzeigen von Benachrichtigungen

- Wenn auf dem Gerät eine Benachrichtigung angezeigt wird, wählen Sie eine Option:
 - Tippen Sie auf den Touchscreen, und wählen Sie , um die gesamte Benachrichtigung anzuzeigen.

- Wählen Sie **⋮** und dann eine Option, um die Benachrichtigung zu verwerfen.
- Wenn auf dem Gerät ein eingehender Anruf angezeigt wird, wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **☎**, um den Anruf auf dem Smartphone anzunehmen.
 - Wählen Sie **✗**, um den Anruf abzulehnen.
- Wenn Sie alle Benachrichtigungen anzeigen möchten, streichen Sie nach links oder rechts, um die Benachrichtigungsseite anzuzeigen. Wählen Sie dann eine Option:
 - Streichen Sie nach links oder rechts, um die Benachrichtigungen zu durchblättern.
 - Wählen Sie eine Benachrichtigung und dann die Option **Lesen**, um die gesamte Benachrichtigung anzuzeigen.
 - Wählen Sie eine Benachrichtigung und dann eine Option, um die Benachrichtigung zu verwerfen.

Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können Benachrichtigungen, die auf dem vivosmart HR Gerät angezeigt werden, über Ihr kompatibles Smartphone verwalten.

Wählen Sie eine Option:

- Verwenden Sie bei einem iOS® Gerät die Mitteilungszentrale des Smartphones, um die Elemente auszuwählen, die auf dem Gerät angezeigt werden sollen.
- Verwenden Sie bei einem Android™ Gerät die App-Einstellungen der Garmin Connect Mobile App, um die Elemente auszuwählen, die auf dem Gerät angezeigt werden sollen.

Auffinden eines verloren gegangenen Smartphones

Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, ein verloren gegangenes Smartphone zu finden, das über die drahtlose Bluetooth Technologie gekoppelt ist und sich in Reichweite befindet.

- 1 Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **📶**.

Das vivosmart HR Gerät beginnt die Suche nach dem gekoppelten Smartphone. Auf dem Smartphone wird ein akustischer Alarm ausgegeben, und auf dem Display des vivosmart HR Geräts wird die Bluetooth Signalstärke angezeigt. Die Bluetooth Signalstärke nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.

Bluetooth Einstellungen

Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menü anzuzeigen, und wählen Sie **⌘**.

Bluetooth: Aktiviert die drahtlose Bluetooth Technologie.

HINWEIS: Andere Bluetooth Einstellungen werden nur angezeigt, wenn die drahtlose Bluetooth Technologie aktiviert ist.

Smartphone koppeln: Verbindet das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone mit Bluetooth. Diese Einstellung ermöglicht es Ihnen, über die Garmin Connect Mobile App Bluetooth Online-Funktionen zu nutzen, z. B. Benachrichtigungen und Uploads von Aktivitäten auf Garmin Connect.

Nachrichten: Ermöglicht es Ihnen, Telefonbenachrichtigungen von Ihrem kompatiblen Smartphone zu aktivieren. Verwenden Sie die Option Nur Anrufe anz., um Benachrichtigungen nur für eingehende Anrufe anzuzeigen.

Verb.alarm: Ermöglicht es Ihnen, einen Alarm zu aktivieren, der Sie darüber informiert, wenn sich das gekoppelte

Smartphone nicht mehr in Reichweite der drahtlosen Bluetooth Technologie befindet.

Deaktivieren der drahtlosen Bluetooth Technologie

- 1 Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **⌘ > Bluetooth > Aus**, um die drahtlose Bluetooth Technologie auf dem vivosmart HR Gerät zu deaktivieren.

TIPP: Informationen zum Deaktivieren der drahtlosen Bluetooth Technologie finden Sie im Benutzerhandbuch des Smartphones.

Protokoll

Auf dem Gerät werden Aktivitäts- und Herzfrequenzdaten von bis zu 14 Tagen sowie bis zu 7 Aktivitäten mit Zeitangabe gespeichert. Sie können die letzten 7 Aktivitäten mit Zeitangabe auf dem Gerät anzeigen. Sie können die Daten synchronisieren, um im Garmin Connect Konto eine unbegrenzte Anzahl von Aktivitäten, Aktivitätsdaten und Herzfrequenzdaten anzuzeigen (*Synchronisieren von Daten mit der Garmin Connect Mobile App, Seite 1*) (*Synchronisieren von Daten mit dem Computer, Seite 2*).

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

Anzeigen des Protokolls

- 1 Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **📄**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.

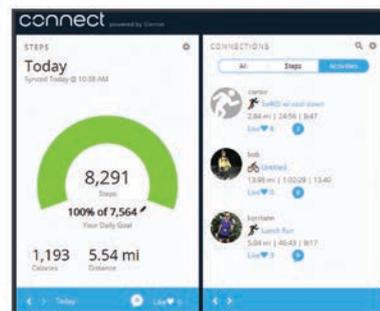
Garmin Connect

Sie können in Ihrem Garmin Connect Konto eine Verbindung mit Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Erstellen Sie unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

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

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

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch und anpassbare Berichte.



Weitergeben von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

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

Anpassen des Geräts

Garmin Connect Einstellungen

Sie können die Geräteeinstellungen, Laufoptionen und Benutzereinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen. Einige Einstellungen können auch auf dem vivosmart HR Gerät angepasst werden.

- Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungsmenü die Option **Garmin-Geräte** und dann Ihr Gerät.
- Wählen Sie in der Garmin Connect Anwendung im Geräte-Widget die Option **Geräteeinstellungen**.

Synchronisieren Sie die Daten, nachdem Sie die Einstellungen angepasst haben, um die Änderungen auf das Gerät anzuwenden ([Synchronisieren von Daten mit der Garmin Connect Mobile App, Seite 1](#)) ([Synchronisieren von Daten mit dem Computer, Seite 2](#)).

Geräteeinstellungen im Garmin Connect Konto

Wählen Sie im Garmin Connect Konto die Option **Geräteeinstellungen**.

Alarm: Richtet eine Weckzeit und -frequenz für das Gerät ein.

Sichtbare Seiten: Ermöglicht es Ihnen, die auf dem Gerät angezeigten Seiten anzupassen.

Standardseite: Richtet ein, welche Seite nach einer Zeit der Inaktivität und beim Ausschalten des Geräts angezeigt wird.

Automatische Beleuchtung: Das Gerät aktiviert automatisch die Beleuchtung, wenn Sie das Handgelenk in Richtung Ihres Körpers drehen. Sie können festlegen, ob diese Funktion jederzeit oder nur während einer Aktivität mit Zeitangabe verwendet wird.

HINWEIS: Diese Einstellung verkürzt die Akku-Laufzeit.

Aktivitäten: Aktiviert und deaktiviert die Aktivitätsanzeige und den Inaktivitätsalarm.

Herzfrequenz: Aktiviert und deaktiviert die Herzfrequenzmessung am Handgelenk.

Getragen am Handgelenk: Ermöglicht es Ihnen anzupassen, an welchem Arm das Band getragen wird. Sie sollten diese Einstellung für die Displayausrichtung anpassen und wenn Sie die Funktion für die automatische Beleuchtung verwenden.

Bildschirmausrichtung: Legt fest, ob Daten im Querformat oder im Hochformat angezeigt werden.

HINWEIS: Das Gerätemenü und Benachrichtigungen werden immer im Querformat angezeigt.

Zeitformat: Legt fest, ob die Zeit vom Gerät im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird.

Sprache: Richtet die Sprache des Geräts ein.

Einheiten: Legt fest, ob das Gerät die zurückgelegte Strecke in Kilometern oder Meilen anzeigt.

Laufoptionen im Garmin Connect Konto

Wählen Sie im Garmin Connect Konto die Option **Laufoptionen**.

Auto Lap: Ermöglicht es dem Gerät, automatisch bei jedem Kilometer (oder jeder Meile) eine Runde zu markieren ([Markieren von Runden, Seite 3](#)).

Datenfelder: Ermöglicht es Ihnen, die Datenseiten anzupassen, die bei Aktivitäten mit Zeitangabe angezeigt werden.

Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto

Wählen Sie im Garmin Connect Konto die Option **Benutzereinstellungen**.

Eigene Schrittlänge: Ermöglicht es Ihrem Gerät, die zurückgelegte Strecke anhand Ihrer eigenen Schrittlänge genauer zu berechnen. Sie können eine bekannte Distanz eingeben sowie die Anzahl der Schritte, die zum Zurücklegen dieser Distanz erforderlich sind. Garmin Connect kann daraus Ihre Schrittlänge ermitteln.

Schritte pro Tag: Ermöglicht es Ihnen, Ihr Tagesziel für Schritte einzugeben. Verwenden Sie die Einstellung Automatisches Ziel, damit das Gerät automatisch das Tagesziel für Schritte ermittelt.

Täglich hochzusteigende Stockwerke: Ermöglicht es Ihnen, ein Tagesziel für die Anzahl der hochzusteigenden Etagen einzugeben.

Intensitätsminuten pro Woche: Ermöglicht es Ihnen, ein Wochenziel für die Anzahl der Minuten einzugeben, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbringen.

Herzfrequenzbereiche: Ermöglicht es Ihnen, Ihre maximale Herzfrequenz einzuschätzen und benutzerdefinierte Herzfrequenz-Bereiche festzulegen.

Geräteeinstellungen

Sie können einige Einstellungen auf dem vivosmart HR Gerät anpassen. Weitere Einstellungen lassen sich über das Garmin Connect Konto anpassen.

Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menü anzuzeigen, und wählen Sie .

Sprache: Richtet die Sprache des Geräts ein.

Zeit: Legt fest, ob die Zeit vom Gerät im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird. Ermöglicht es Ihnen auch, die Zeit manuell einzustellen, wenn das Gerät nicht mit einem Smartphone gekoppelt ist ([Manuelles Einrichten der Zeit, Seite 5](#)).

Einheiten: Legt fest, ob das Gerät die zurückgelegte Strecke in Kilometern oder Meilen anzeigt.

Auto Lap: Ermöglicht es dem Gerät, automatisch bei jedem Kilometer (oder jeder Meile) eine Runde zu markieren ([Markieren von Runden, Seite 3](#)).

Aktivitäts-anzeige: Aktiviert und deaktiviert die Aktivitätsanzeige und den Inaktivitätsalarm.

Herzfrequenz: Aktiviert und deaktiviert die Herzfrequenzmessung am Handgelenk und das Senden der Herzfrequenzdaten.

Werkseinstellungen: Ermöglicht es Ihnen, Benutzerdaten und Einstellungen zurückzusetzen ([Wiederherstellen aller Standardeinstellungen, Seite 7](#)).

Manuelles Einrichten der Zeit

Standardmäßig wird die Zeit automatisch eingestellt, wenn Sie das Gerät mit dem Smartphone koppeln ([Koppeln Ihres Smartphones, Seite 1](#)). Wenn Sie das Gerät nicht mit dem Smartphone koppeln, können Sie die Zeit manuell einstellen.

- 1 Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie  > **Zeit** > **Uhrzeit einst.**
- 3 Wählen Sie , um die Uhrzeit und das Datum anzupassen.
- 4 Wählen Sie .

Verwenden des DND-Modus

Verwenden Sie den DND-Modus (Do not disturb), um die Beleuchtung und Vibrationsalarme zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie schlafen oder sich einen Film ansehen.

HINWEIS: Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten. Das Gerät wechselt während der normalen Schlafenszeiten automatisch in den DND-Modus.

- 1 Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menü anzuzeigen.

2 Wählen Sie ☾ > Ein.

Auf der Uhrzeitseite wird das Symbol ☾ angezeigt.

TIPP: Beenden Sie den DND-Modus, indem Sie die Gerätetaste drücken und die Option ☾ > Aus wählen.

Anzeigen des Weckers

- 1 Richten Sie im Garmin Connect Konto eine Weckzeit und -frequenz ein ([Geräteeinstellungen im Garmin Connect Konto, Seite 5](#)).
- 2 Drücken Sie auf dem vivosmart HR Gerät die Gerätetaste, um das Menü anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie 🕒.

Geräteinformationen

Technische Daten: vivosmart HR

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterielaufzeit	Bis zu 5 Tage
Einsatztemperaturbereich	-10 °C bis 60 °C (14 °F bis 140 °F)
Ladetemperatur	0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz Bluetooth Smart Wireless Technologie
Wasserdichtigkeit	5 ATM*

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

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können die Geräte-ID, die Softwareversion, aufsichtsrechtliche Informationen und die verbleibende Akkuleistung anzeigen.

- 1 Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie ⓘ.

Aufladen des Geräts

⚠ 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 im Anhang in den Anweisungen zum Reinigen.

- 1 Schließen Sie das USB-Kabel an einen USB-Anschluss des Computers an.
- 2 Richten Sie die Stifte der Ladeklemme auf die Kontakte an der Rückseite des Geräts aus, und drücken Sie die Ladeklemme ⓘ auf das Gerät, bis sie einrastet.



- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Verwenden des Geräts im Lademodus

Sie können das Gerät verwenden, während es über den Computer aufgeladen wird. Beispielsweise können Sie die Bluetooth Online-Funktionen nutzen oder Geräteeinstellungen anpassen.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Wählen Sie ▲, um den USB-Massenspeichermodus zu beenden.

Pflege des Geräts

HINWEIS

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

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.

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

Reinigen des Geräts

HINWEIS

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

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

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

Fehlerbehebung

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 das Gerät anlegen.
- Tragen Sie unter dem Gerät keine Sonnenschutzmittel auf.
- Tragen Sie das Gerät über dem Handgelenk. Das Gerät sollte dicht anliegen, aber angenehm zu tragen sein.

HINWEIS: Sie können versuchen, das Gerät weiter oben am Oberarm am anderen Arm zu tragen. Sie können versuchen, das Gerät am anderen Arm zu tragen.

- 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 das Gerät nach jedem Training mit klarem Wasser ab.

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Deaktivieren Sie die Einstellung **Automatische Beleuchtung** (*Geräteeinstellungen im Garmin Connect Konto, Seite 5*).
- Schränken Sie in den Einstellungen der Mitteilungszentrale des Smartphones ein, welche Benachrichtigungen auf dem vivosmart HR Gerät angezeigt werden (*Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 4*).
- Deaktivieren Sie Smart Notifications (*Bluetooth Einstellungen, Seite 4*).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Deaktivieren der drahtlosen Bluetooth Technologie, Seite 4*).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten an gekoppelte Garmin Geräte (*Senden von Herzfrequenzdaten an Garmin® Geräte, Seite 3*).
- Deaktivieren Sie die Herzfrequenzmessung am Handgelenk (*Geräteeinstellungen, Seite 5*).

HINWEIS: Die Herzfrequenzmessung am Handgelenk dient zur Berechnung der Minuten, die mit Aktivitäten mit hoher Intensität verbracht werden, sowie zur Berechnung des Kalorienverbrauchs.

Zurücksetzen des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise zurücksetzen. Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

- 1 Halten Sie die Gerätetaste 10 Sekunden lang gedrückt. Das Gerät schaltet sich aus.
- 2 Halten Sie die Gerätetaste 1 Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Wiederherstellen aller Standardeinstellungen

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

HINWEIS: Bei diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten sowie das Aktivitätsprotokoll gelöscht.

- 1 Drücken Sie die Gerätetaste, um das Menü anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie  > **Werkseinstellungen** > .

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile

Bevor Sie die Gerätesoftware mithilfe der Garmin Connect Mobile App aktualisieren können, müssen Sie über ein Garmin

Connect Konto verfügen. Außerdem müssen Sie das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 1*).

- 1 Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect Mobile App (*Synchronisieren von Daten mit der Garmin Connect Mobile App, Seite 1*).

Wenn neue Software verfügbar ist, erinnert das Gerät Sie daran, die Software zu aktualisieren.

- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

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 und installieren.

- 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 Trennen Sie das Gerät vom Computer.

Das Gerät erinnert Sie daran, die Software zu aktualisieren.

- 3 Wählen Sie eine Option.

Support und Updates

Garmin Express (www.garmin.com/express) bietet einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte.

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

Weitere Informationsquellen

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
- Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

Anhang

Fitnessziele

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

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf *Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 8* 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.

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.

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

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

Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES GERÄTS STIMMEN SIE DEN BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN SOFTWARE-LIZENZVEREINBARUNG ZU. LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin Ltd. und/oder deren Tochtergesellschaften („Garmin“) gewähren Ihnen im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der in diesem Gerät im Binärformat integrierten Software (die „Software“). Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und Rechte am geistigen Eigentum an der Software verbleiben bei Garmin und/oder deren Drittanbietern.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin und/oder deren Drittanbietern ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Urheberrechtsabkommen geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software, für die kein Quellcode zur Verfügung gestellt wird, wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin und/oder deren Drittanbietern sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin und/oder deren Drittanbietern bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompileieren, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der Vereinigten Staaten von Amerika oder den Exportkontrollgesetzen eines anderen, in diesem Zusammenhang relevanten Landes steht.

BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Alle Rechte vorbehalten.

Eine Weiterverteilung und Nutzung im Quell- und Binärformat ist mit oder ohne Änderung gestattet, sofern folgende Bedingungen erfüllt werden:

- Bei einer Weiterverteilung des Quellcodes müssen der oben genannte Urheberrechtshinweis, diese Liste mit Bedingungen und der folgende Haftungsausschluss enthalten sein.
- Bei einer Weiterverteilung im Binärformat müssen der oben genannte Urheberrechtshinweis, diese Liste mit Bedingungen und der folgende Haftungsausschluss in der Dokumentation und/oder anderen bei der Verteilung bereitgestellten Materialien enthalten sein.
- Weder der Name des Autors noch die Namen der Mitwirkenden dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung dafür verwendet werden, aus dieser Software abgeleitete Produkte zu empfehlen oder dafür zu werben.

DIESE SOFTWARE WIRD OHNE MÄNGELGEWÄHR VON DEN URHEBERRECHTSINHABERN BEREITGESTELLT, UND JEDLICHE AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GEWÄHRLEISTUNGEN WERDEN AUSGESCHLOSSEN, U. A. STILLSCHWEIGENDE GEWÄHRLEISTUNGEN DER MARKTGÄNGIGKEIT UND DER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. IN KEINEM FALL HAFTEN DER URHEBERRECHTSINHABER ODER DIE MITWIRKENDEN FÜR DIREKTE, INDIRECTE, BEILÄUFIG ENTSTANDENE, KONKRETE ODER FOLGESCHÄDEN ODER ENTSCHÄDIGUNG MIT STRAFZWECK (U. A. BESCHAFFUNG VON ERSATZWARE ODER -DIENSTEN, BETRIEBSAUSFALL, DATEN- ODER ERTRAGSVERLUSTE ODER GESCHÄFTSUNTERBRECHUNG), GLEICH DER URSACHE UND DER HAFTUNGSTHEORIE, UNABHÄNGIG DAVON, OB SIE AUF EINEM VERTRAG GEGRÜNDET IST, AUF KAUSALHAFTUNG ODER EINER UNERLAUBTEN HANDLUNG (EINSCHLIESSLICH FAHRLÄSSIGKEIT ODER ANDERWEITIG), DIE SICH AUS DER NUTZUNG DIESER SOFTWARE ERGIBT, SELBST WENN AUF DIE MÖGLICHKEIT SOLCHER SCHÄDEN HINGEWIESEN WURDE.

Index

A

Activity Tracking **2**
Akku, aufladen **6**
Aktivitäten **2, 3**
Aktivitätsanzeige **2**
Alarmer **6**
 Vibration **5**
Anwendungen **3**
 Smartphone **1**
Aufladen **6**
Auto Lap **3, 5**

B

Batterie **6**
 aufladen **6**
 Laufzeit optimieren **4, 5, 7**
Benachrichtigungen **2-4**
Bluetooth Technologie **3, 4, 6**

D

Daten **2**
 speichern **4**
 übertragen **4**
Datenseiten **5**
Displaybeleuchtung **1, 5**

E

Einstellungen **4, 5, 7**
Gerät **5**

F

Fehlerbehebung **7**

G

Garmin Connect **1, 4, 5, 7**
Garmin Express **2**
 Aktualisieren der Software **7**
 Registrieren des Geräts **7**
Geräte-ID **6**

H

Herzfrequenz **1, 2**
 Bereiche **8**
 Koppeln von Sensoren **3**
 Sensor **7**
 Zonen **7**

I

Icons **2**

K

Karten, aktualisieren **7**
Koppeln
 ANT+ Sensoren **3**
 Smartphone **1**

M

Massenspeichermodus **6**
Menü **1**

P

Produktregistrierung **7**
Protokoll **1, 4**
 an Computer senden **2, 4**
 anzeigen **4**

R

Registrieren des Geräts **7**
Reinigen des Geräts **6**
Runden **3**

S

Schlafmodus **3**
Smartphone
 Anwendungen **3**
 koppeln **1**
Software
 aktualisieren **7**
 Version **6**
Software-Lizenzvereinbarung **8**

Speichern von Aktivitäten **3**
Speichern von Daten **4**

T

Tasten **1, 6**
Technische Daten **6**
Timer **3**
Touchscreen **1**

U

Uhr **5, 6**
Updates, Software **7**
USB **7**
 Massenspeichermodus **6**
 Übertragen von Dateien **2**

V

VIRB Fernbedienung **3**

Z

Zeit **5**
Ziele **2, 5**
Zubehör **7**
Zurücksetzen des Geräts **7**

www.garmin.com/support



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen



913-397-8200
1-800-800-1020

