

GARMIN[®]

Schnellstartanleitung

FORERUNNER[®] 210

GPS-FÄHIGE SPORTUHR



Wichtige Informationen

WARNUNG

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

HINWEIS

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

HINWEIS: Der Forerunner darf nicht beim Schwimmen getragen werden.

Erste Schritte

Führen Sie folgende Schritte aus, wenn Sie den Forerunner zum ersten Mal verwenden:

1. Laden Sie den Forerunner auf ([Seite 2](#)).
2. Konfigurieren Sie den Forerunner ([Seite 3](#)).
3. Erfassen Sie Satellitensignale ([Seite 5](#)).
4. Legen Sie den Herzfrequenzsensor oder den optional erhältlichen Laufsensoren an ([Seite 5–7](#)).
5. Beginnen Sie mit dem Training ([Seite 7](#)).
6. Speichern Sie das Training ([Seite 7](#)).

Aufladen des Forerunner

HINWEIS

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

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

1. Schließen Sie den USB-Stecker des Kabels am Netzteil an.
2. Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.
3. Richten Sie alle vier Kontakte auf der Rückseite des Forerunner auf die vier Kontaktstellen an der Ladeklemme aus ①.



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



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

Konfigurieren des Forerunner

Wenn Sie den Forerunner zum ersten Mal verwenden, werden Sie aufgefordert, die Systemeinstellungen vorzunehmen.

- Drücken Sie **▲** und **▼**, um Optionen anzuzeigen und Standardeinstellungen zu ändern.
- Drücken Sie **OK**, um eine Auswahl zu treffen.

Tasten

Jede Taste erfüllt mehrere Funktionen.



| | |
|-------------------|--|
| light | Drücken Sie die Taste, um die Beleuchtung einzuschalten. Drücken Sie die Taste, um nach einer kompatiblen Waage zu suchen. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten. |
| start/stop | Drücken Sie die Taste, um die Stoppuhr zu starten und zu stoppen. |
| ▲ ▼* | Drücken Sie eine der Tasten, um durch Menüs und Einstellungen zu blättern. |
| lap/reset | Drücken Sie die Taste, um eine neue Runde zu markieren. Halten Sie die Taste gedrückt, um den Lauf zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen. |

| | |
|------------------|---|
| page/menu | Drücken Sie die Taste, um zwischen Uhrzeit, Stoppuhr und Herzfrequenzseiten zu wechseln. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Menü zu öffnen. |
| OK* | Drücken Sie die Taste, um Menüoptionen auszuwählen und Meldungen zu bestätigen. |

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

Symbole

| | |
|--|--|
| | Ladezustand des Akkus. Informationen zur Akkulebensdauer finden Sie im <i>Forerunner 210 – Benutzerhandbuch</i> . |
| | Das GPS ist eingeschaltet und empfängt Signale. |
| | Fitnessgeräte sind aktiv. |
| | Der Herzfrequenzsensor ist aktiv. |
| | Der Laufsensord ist aktiv. |
| | Der Alarm ist aktiviert. |

Erfassen von Satellitensignalen

Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

1. Drücken Sie bei Bedarf die Taste **page**, um die Seite für die Satellitenerfassung anzuzeigen.
2. Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.
3. Warten Sie, während der Forerunner nach Satelliten sucht.

Beginnen Sie erst mit der Aktivität, wenn die Seite für die Satellitenerfassung nicht mehr angezeigt wird. Die Uhrzeit wird automatisch eingerichtet.

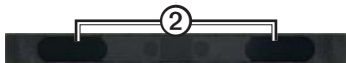
Anlegen des Herzfrequenzsensors

Tragen Sie den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustansatzes direkt auf der Haut. Er muss so dicht anliegen, dass er beim Laufen nicht verrutscht.

1. Verbinden Sie das Modul des Herzfrequenzsensors ① mit dem Gurt.




2. Befeuchten Sie beide Elektroden ② auf der Rückseite des Gurts, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



3. Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und verbinden Sie ihn.
Das Garmin-Logo sollte von vorn lesbar sein.
4. Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzsensors befinden.

TIPP: Werden die Herzfrequenzdaten fehlerhaft oder gar nicht angezeigt, müssen Sie möglicherweise den Gurt enger stellen oder sich ca. 5 bis 10 Minuten aufwärmen.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, befindet sich das Gerät im Standby-Modus und ist sendebereit.

Wenn der Herzfrequenzsensor gekoppelt ist, wird eine Meldung sowie  auf dem Bildschirm angezeigt.


Installieren des Laufsensors

HINWEIS: Wenn Sie nicht über einen Laufsensoren verfügen, können Sie diesen Schritt überspringen.


Der Laufsensoren befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit, sobald Sie ihn angebracht haben oder ihn bewegen.

1. Drücken Sie auf die Nase des Senkelclips .



2. Heben Sie den Laufsensoren  an, und lösen Sie ihn vom Senkelclip.

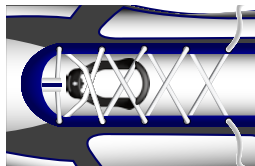
3. Befestigen Sie den Laufsensoren an den Schnürsenkeln ([Seite 6](#)) oder unter der Einlegesohle ([Seite 7](#)).

Wenn der Laufsensoren gekoppelt ist, werden eine Meldung und  auf dem Bildschirm angezeigt.

Anbringen an den Schnürsenkeln

1. Lockern Sie die Schnürsenkel ein wenig.
2. Führen Sie den Senkelclip durch zwei Maschen. Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel noch lang genug zum Binden sind.

Der Pfeil auf dem Laufsensoren muss zur Schuhspitze zeigen.



3. Ziehen Sie die Schnürsenkel fest, damit der Laufsensord während des Trainings nicht verrutscht.
4. Rasten Sie den Laufsensord im Senkelclip ein.

Anbringen unter der Einlegesohle

HINWEIS: Ein kompatibler Laufschuh verfügt über eine Aussparung unter der Einlegesohle. Sie müssen ggf. einen Schaumstoffeinsatz entfernen, bevor Sie den Laufsensord anbringen können.

1. Heben Sie die Einlegesohle an.
2. Legen Sie den Laufsensord ein. Das ANT+™-Logo muss dabei nach oben und die Kerbe in Richtung der Schuhspitze zeigen.

Beginnen des Trainings

Bevor Sie ein Protokoll aufzeichnen können, müssen Sie Satellitensignale empfangen (Seite 5) oder den Forerunner mit einem Laufsensord koppeln.

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

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



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

Speichern des Laufs

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



Laufprotokoll

Bei normalem Gebrauch können mit dem Forerunner Laufdaten von ca. 180 Stunden Länge aufgezeichnet werden. Wenn der Speicher des Forerunner voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben. Übertragen Sie das Laufprotokoll (Seite 8) regelmäßig auf Garmin Connect™ oder in Garmin Training



Center®, um Ihre Trainingsdaten zu erfassen.

Anzeigen eines Laufs

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

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

Löschen eines Laufs

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

Verwenden kostenloser Software

Garmin stellt zwei Softwareanwendungen zum Speichern und Analysieren der Laufdaten zur Verfügung:

- Garmin Connect ist eine webbasierte Software.
- Garmin Training Center ist eine computergestützte Software, für die nach der Installation kein Internetzugriff erforderlich ist.

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

Übertragen des Protokolls auf den Computer

1. Schließen Sie das USB-Kabel an einen USB-Anschluss des Computers an.
2. Richten Sie alle vier Kontakte auf der Rückseite des Forerunner auf die vier Kontaktstellen an der Ladeklemme aus ([Seite 3](#)).

Forerunner 210 – Schnellstartanleitung

- Öffnen Sie Garmin Connect (www.garminconnect.com) oder Garmin Training Center.
- Folgen Sie den Anweisungen der Software.

Informationen zum Akku



WARNUNG

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

Lebensdauer des Akkus des Forerunner

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

| | |
|------------------|---|
| Bis zu 8 Stunden | Sie trainieren die gesamte Zeit unter Verwendung des GPS. |
|------------------|---|

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

Energiesparmodus

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

Fehlerbehebung

Zurücksetzen des Geräts

Falls die Tasten oder der Bildschirm nicht mehr reagieren, müssen Sie das Gerät möglicherweise zurücksetzen.

1. Halten Sie die Taste **light** gedrückt, bis sich der Bildschirm abschaltet.
2. Halten Sie die Taste **light** gedrückt, bis sich der Bildschirm einschaltet.

Benutzerhandbuch

Das Benutzerhandbuch für dieses Gerät ist auf einer CD enthalten, die dem Produkt beiliegt. Sie können die aktuellste Version des Benutzerhandbuchs auch im Internet herunterladen.

1. Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
2. Wählen Sie das Produkt aus.
3. Klicken Sie auf **Handbücher**.

Registrieren des Geräts

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

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

Weitere Informationsquellen

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

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
- Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin-Händler, um Informationen zu optionalem Zubehör und Ersatzteilen zu erhalten.

Kontaktaufnahme mit dem Support von Garmin

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

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

© 2010 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Garmin®, Garmin Training Center® und Forerunner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, ANT™ und ANT+™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden. Aktuelle Software-Updates (mit Ausnahme von Kartendaten) erhalten Sie während der gesamten Nutzungsdauer des Produkts von Garmin kostenlos auf der Garmin-Website unter www.garmin.com.

**GARMIN**®



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

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

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