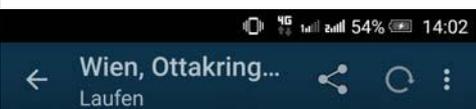


Wenn man sich einmal im Wald verirrt hat, hilft dennoch vermutlich die Funktion „Zurück zum Start“. Auch andere besuchte (und abgespeicherte) Positionen können aufgerufen werden. Eigenartigerweise ist es standardmäßig (noch) nicht möglich Koordinaten, vorab einzugeben, um sie nachher zwecks Orientierung abzurufen. Geplante Strecken können jedoch auf das Gerät übertragen und verfolgt werden. Bereits absolvierte Strecken sowieso. Man kann sich auch ein Rennen gegen einen „Virtuellen Partner“ liefern.

Sensoren

Den Forerunner gibt es im Package mit dem typischerweise wohl wichtigsten Zu-

Bild 4a und 4b: „Garmin Connect Mobile“ ist jedenfalls eine gelungene APP



Übersicht

Distanz	5,08 km
Zeit	33:26
Ø Pace	6:35 min/km
Pos. Höhendiff.	80 m
Kalorien	350 kcal

Segmente

1 Segment absolviert

Zeitmessung

Zeit	33:26
Zeit in Bewegung	33:26
Verstrichene Zeit	36:29
Ø Pace	6:35 min/km
Ø Pace in Bewegung	6:35 min/km
Beste Pace	4:28 min/km

Höhe

Minimale Höhe	216 m
Maximale Höhe	303 m
Pos. Höhendiff.	80 m
Negat. Höhendiff.	88 m

Herzfrequenz

Ø Herzfrequenz	135 bpm
Maximale Herzfrequenz	152 bpm
Trainingseffekt	2,8

Laufdynamik

Ø Schrittfrequenz	156 spm
Max. Schrittfrequenz	167 spm
Ø vertikale Bewegung	9,2 cm
Ø Bodenkontaktzeit	299 ms
Ø Schrittlänge	0,97 m

Weitere Informationen



Garmin Forerunner 920XT
5.20.0.0



behör, dem HF-Brustgurt, aber natürlich auch solo (also ohne Herzfrequenzmesser). Die sportliche Smartwatch kann aber mit einer Vielzahl weiterer Sensoren ergänzt werden, um den spezifischen Anforderungen noch mehr gerecht zu werden. Für Radfahrer kommen da eher der Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensor in Frage und für den Schwimmer eigene wassertaugliche Herzfrequenzmesser. Die Ankopplung basiert auf alle Fälle problemlos über die „ANT+ Funktechnologie“, mit der es in übrigen z.B. auch Körperwaagen zur Gewichtskontrolle gibt. Das unterstreicht nochmals die Auslegung auf ein möglichst breites Anwendungsfeld, wie Fitness und Gesundheit. Zuletzt sei an dieser Stelle noch erwähnt, dass auch Garmins Actionkamera „Virb“ kompatibel ist und sich quasi als Sensor an koppeln lässt. Die Sportuhr (am Handgelenk oder am Lenker) dient dann als Fernbedienung für die Actioncam.

Effizienz

Jedoch auch ohne zusätzliche Sensoren wird bereits eine üppige Analyse dargeboten. Beim Laufen werden beispielsweise die Bodenkontaktzeit, die vertikale Bewegung und die Schrittfrequenz mit den integrierten Sensoren gemessen. Ersteres sollte eher kurz sein. Bei guten Läufern liegt diese annähernd unter 300 Millisekunden und bei Elite-Läufern gar um 200 ms. Die Hoch-Tiefbewegung sollte ebenfalls eher gering gehalten werden, da Zuviel davon als Energievergeudung angesehen wird und beim Laufen ja die horizontale Bewegung im Vordergrund steht. Unter 10 Zentimeter sind hier anpeilungswert. Die Schrittfrequenz wiederum sollte nicht zu niedrig sein, 180 Schritte pro Minute, sagt man wäre gut, obwohl größere Läufer logischerweise mit weniger Schritte das Auslangen finden. Zu guter Letzt wird anhand des Herzfrequenzverlaufes auch noch der Trainingseffekt ausgegeben.

Beim Schwimmen gilt nach wie vor der SWOLF-Wert als Anhaltspunkte. Er ist die Summe aus Sekunden und Armzüge für eine 25m-Bahn. Ergo: je niedriger, desto besser.

Activity Tracking

Es geht auch ohne Sport! Aber nicht ohne Bewegung – „Activity Tracking“ zählt im Alltag Schritte und animiert zu mehr Bewegung. Diese Funktion speichert im wesentlichen Schritte und Kalorienverbrauch pro Tag und nach längeren Sitzen (eine Stunde) bekommt man eine entsprechende Aufforderung zu ein paar Minuten Bewegung. Ebenso ist eine Schlafüberwachung möglichen. Solche Schlafstatistiken geben Aufschluss über Gesamtdauer des Schlafes bzw. Zeiten des ruhigen Schlafes.

Live Tracking

Mit diesem Feature ist es möglich Freunde oder Familie einzuladen, den Wettkampf oder das Training live zu verfolgen. Voraussetzung ist eine Verbindung des Forerunner mit dem Smartphone via Bluetooth. Das mobile App von Garmin Connect erledigt den Rest.

Garmin Connect

Damit die aufgezeichneten Daten am Armgelenk nicht in Vergessenheit geraten, gibt es die Online-Plattform „Garmin Connect“. Dort wird gespeichert, analysiert und auf Wunsch geteilt