



## Garmin Forerunner 45 GPS-Laufuhr

### Vibrationsalarm einstellen

Die Forerunner 45 erlaubt es, Vibrationsalarme für Ereignisse wie das Überschreiten einer Herzfrequenzzone oder den Wechsel eines Intervalls zu nutzen.

Du kannst die Töne für Tastenanschläge und Alarme deaktivieren, während die Vibration aktiv bleibt.

1. Halte die **UP-Taste** gedrückt, um das Menü zu öffnen.
2. Gehe zu **System > Sounds**.
3. **Deaktiviere Key Tones für Tastenanschlagstöne.**
4. Deaktiviere **Alert Tones**, um Alarmtöne auszuschalten.
5. Stelle sicher, dass Vibration aktiviert ist.

So bekommst du nur Vibrationsalarme ohne Töne. Du kannst auch Herzfrequenzalarme aktivieren, die nur vibrieren, wenn dein Puls einen bestimmten Wert über- oder unterschreitet.