

## Wie richte ich die Garmin Venue 3S Uhr und die Fitrockr Sync – App ein?

Bevor Sie mit der Einrichtung beginnen:

1. Benutzen Sie derzeit eine Garmin Uhr?
  - a. Nein: Dann können Sie direkt mit Schritt 1 fortfahren
  - b. Ja: Bitte beantworten Sie die zweite Frage.
2. Haben Sie die Garmin Connect App bereits auf Ihrem Handy installiert?
  - a. Ja: Bitte **löschen** Sie die App von Ihrem Handy bevor Sie mit der Einrichtung beginnen. Leider können die beiden Apps (Garmin Connect und die Fitrockr Sync App) nicht gleichzeitig auf dem Handy verwendet werden.
  - b. Nein: Dann können Sie direkt mit Schritt 2 fortfahren.



### Schritt 1: Einrichten der Garmin Venue 3S Uhr

- Laden Sie vor dem Einrichten die Uhr vollständig auf
- Gehen Sie Schritt für Schritt durch die Anweisungen auf dem Display durch



1. Tippen Sie auf das Display



2. Wählen Sie Ihre bevorzugte Sprache aus



3. Klicken Sie auf «nein»  
→ Dies wird am Ende eingerichtet



4. Hier können Sie einen eigenen Code hinterlegen



5. Wählen Sie «weiblich»



6. Wählen Sie «Metrisch»
7. Beantworten Sie nun alle Fragen zu Ihrem Alter, Geburtsdatum, Grösse, Gewicht, Schlafenszeiten und an welchem Handgelenk Sie die Uhr tragen.



8. Sie können den DND-Modus aktivieren, wenn Sie nachts während der Schlafenszeit nicht gestört werden möchten.



9. Die Zeit über GPS einrichten: dies braucht relativ lange, am besten gehen Sie mit der Uhr an ein Fenster oder auf den Balkon und geben ihr etwas Zeit, dies einzustellen.
10. Danach können Sie noch die restlichen Fragen beantworten und sobald die Einstellungen abgeschlossen sind, fehlt nur noch die Verbindung zu Ihrem Telefon.



#### 11. Telefon mit der Uhr verbinden:

- Drücken Sie lange auf den Knopf an der Seite ganz unten rechts
- Wählen Sie «Einstellungen»



#### 12. Wählen Sie «System»



13. Wählen Sie «Konnektivität»



14. Wählen Sie «Telefon»



15. Aktivieren Sie den Status

- Die Uhr verbindet sich nun mit Ihrem Handy.  
Erlauben Sie den Zugriff per Bluetooth.
- In Ihrem Handy bei den Bluetooth – Geräten  
steht nun, dass die Venue 3S verbunden ist.

## Schritt 2: Wie Sie Fitrockr Sync App einrichten

Die **Fitrockr Sync App** verbindet Ihre Smartwatch mit der Fitrockr-Plattform und ermöglicht die automatische Synchronisation Ihrer Daten.

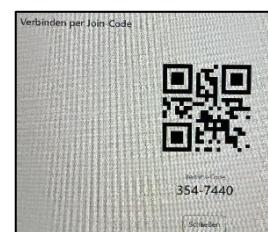
### 1. Installieren Sie die Fitrockr Sync App



Nicht installieren

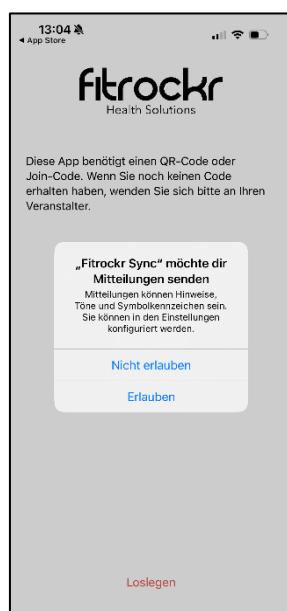
Fitrockr Sync

- Öffnen Sie den App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android) auf Ihrem Telefon - Suchen Sie nach "Fitrockr Sync" und laden Sie es herunter. Stellen Sie sicher, dass es genau diese App wie auf dem Bild ist.
- Halten Sie unbedingt den mitgelieferten QR-Code (Join-Code) bereit

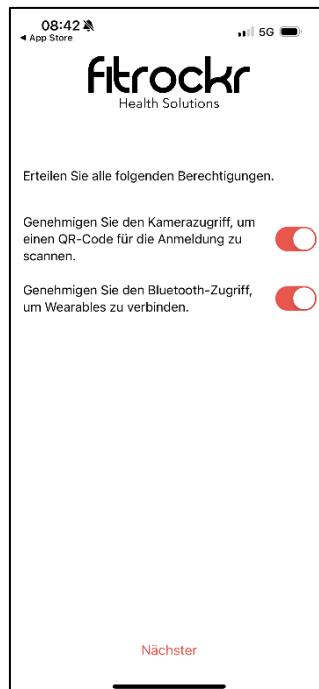


### 2. Verbinden Sie die Fitrockr Sync App mit dem mitgelieferten Join-Code

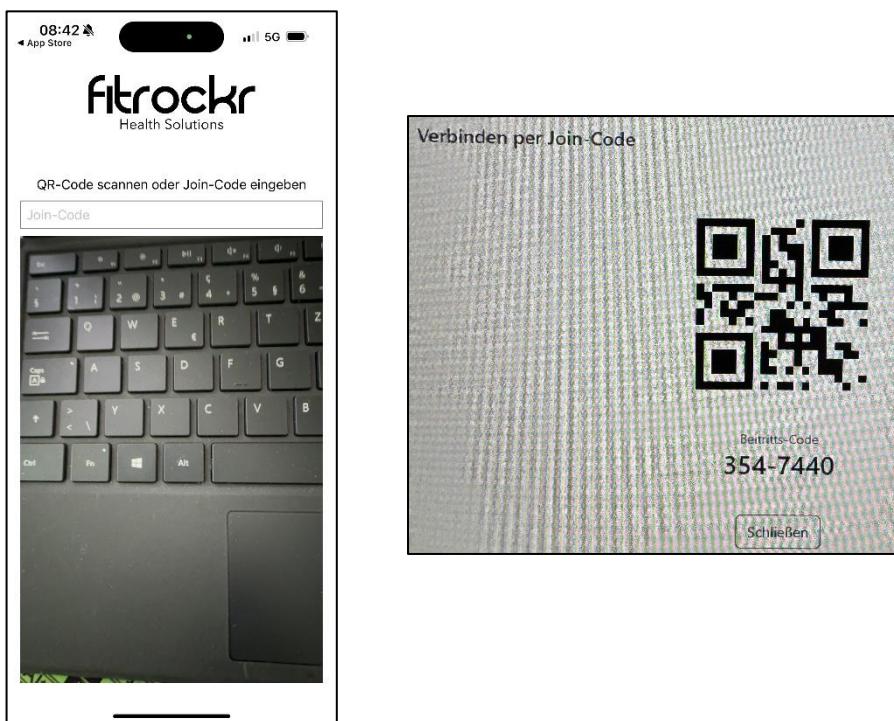
- Öffnen Sie "Fitrockr Sync" und tippen Sie auf "loslegen"



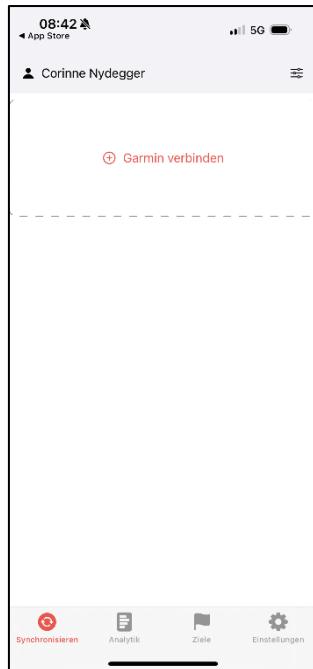
- b. Genehmigen Sie den Zugriff der Kamera und Bluetooth, um sich anmelden zu können, drücken Sie dazu bei den Aufforderungen auf «erlauben»



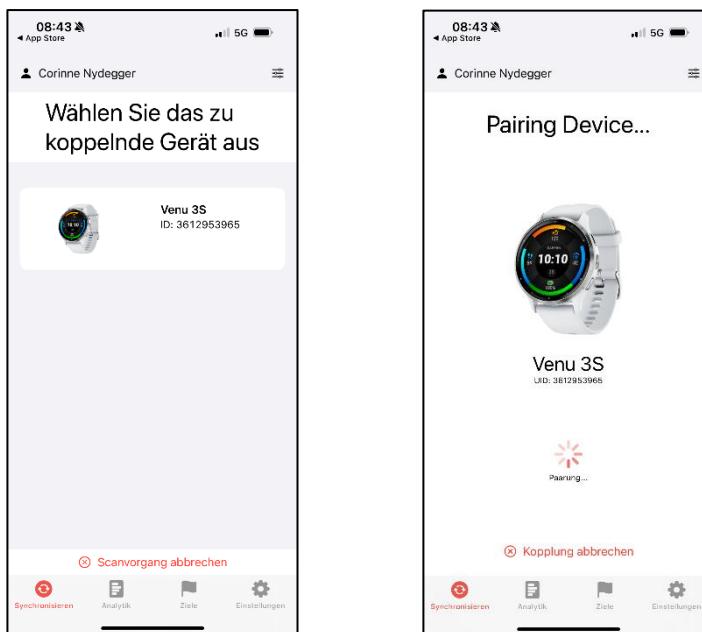
- c. Die Kameraansicht öffnet sich nun, bitte scannen Sie den mitgelieferten Join-Code (QR-Code)



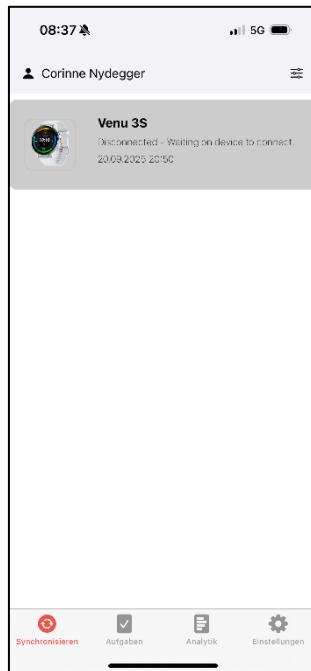
- d. Verbinden Sie nun Ihre Garmin Uhr mit der App, klicken Sie dazu auf das «+»  
Garmin verbinden»



- e. Die App sucht nach einer Garmin Uhr in der Nähe, sobald es die korrekte Uhr  
gefunden hat, wählen Sie diese bitte aus, danach beginnt die Synchronisation



- f. Wenn alles korrekt synchronisiert ist, steht «verbunden»



- g. Die Fitrockr Sync App ist nun erfolgreich mit dem Ihrem Konto und der Uhr verbunden. Stellen Sie sicher, gemäss den Anweisungen regelmässig zu synchronisieren.

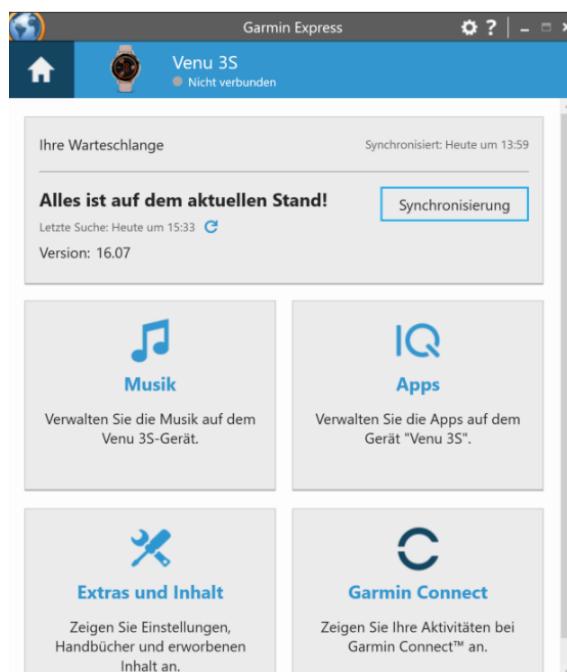
### Schritt 3: Softwareaktualisierung und Synchronisation der Garmin Venue 3S Uhr

Damit die Uhr mit der aktuellen Software läuft und in der korrekten Zeitzone synchronisiert ist, empfiehlt es sich bei der ersten Installation die Uhr mit der Garmin Express App zu synchronisieren.

- Dazu brauchen Sie ihren Computer, das Ladekabel der Uhr und die Uhr.
- Laden Sie an ihrem Computer das Gratis-Programm «Garmin Express» herunter.
- Hier finden Sie den Link für [Garmin Express](#) sowie die Anleitung für die
- Verbinden Sie die Uhr mit dem Computer über das Ladekabel. Öffnen Sie das Programm und wählen Sie: «Gerät hinzufügen»



- e. Die Uhr wird hinzugefügt. Nun können Sie die Uhr über das Programm aktualisieren, in dem Sie auf «Synchronisierung» drücken. Die Uhr wird jetzt auf die neueste Version aktualisiert. Dies empfiehlt sich, dies ab und zu durchzuführen.



- f. In «Extras und Inhalt» können Sie sich mit Ihrem Garmin Konto anmelden und weitere Einstellungen direkt im Programm machen. Dies geht jedoch auch direkt über die Uhr.