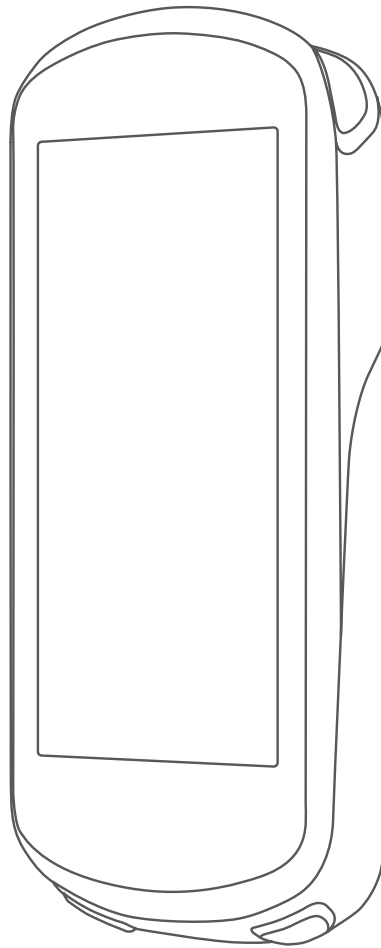


GARMIN®



EDGE® 1030

Benutzerhandbuch

© 2017 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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®, Auto Pause®, Edge® und Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™, Varia Vision™ und Vector™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. Di2™ ist eine Marke von Shimano, Inc. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. 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. microSD® und das microSDHC Logo sind Marken von SD-3C, LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) und Normalized Power™ (NP) sind Marken von Peakware, LLC. STRAVA und Strava™ sind Marken von Strava, Inc. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. 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 ist ANT+® zertifiziert. Unter www.thisisant.com/directory finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

M/N: A03164

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Navigation	9
Übersicht über das Gerät.....	1	Positionen.....	9
Koppeln Ihres Smartphones.....	1	Speichern der Position.....	9
Übersicht über das Hauptmenü.....	1	Speichern von Positionen auf der Karte.....	9
Anzeigen von Widgets.....	1	Navigieren zu einer Position.....	9
Verwenden des Touchscreens.....	1	Navigation zurück zum Start.....	10
Sperren des Touchscreens.....	2	Anhalten der Navigation.....	10
Aufladen des Geräts.....	2	Bearbeiten von Positionen.....	10
Informationen zum Akku.....	2	Löschen von Positionen.....	10
Anbringen der Standardhalterung.....	2	Projizieren von Positionen.....	10
Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung.....	2	Strecken.....	10
Entnehmen des Edge.....	3	Planen und Navigieren von Strecken.....	10
Erfassen von Satellitensignalen.....	3	Abfahren von Strecken von Garmin Connect.....	11
Training	3	Erstellen und Navigieren einer Round-Trip-Strecke.....	11
Eine Fahrradtour machen.....	3	Tipps zum Trainieren mit Strecken.....	11
Segmente.....	3	Anzeigen von Streckendetails.....	11
Strava™ Segmente.....	3	Anzeigen von Strecken auf der Karte.....	11
Verwenden des Widgets zum Entdecken von Strava		Anhalten einer Strecke.....	11
Segmenten.....	3	Löschen einer Strecke.....	11
Folgen eines Segments aus dem Internet.....	3	Streckenoptionen.....	11
Aktivieren von Segmenten.....	4	Karteneinstellungen.....	12
Abfahren eines Segments.....	4	Ändern der Kartenausrichtung.....	12
Anzeigen von Segmentdetails.....	4	Routeneinstellungen.....	12
Segmentoptionen.....	4	Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung.....	12
Löschen von Segmenten.....	4	Online-Funktionen	12
Trainings.....	4	Bluetooth Online-Funktionen.....	12
Erstellen von Trainings.....	4	Ausgeben akustischer Alarme während der Aktivität.....	12
Wiederholen von Trainingsabschnitten.....	5	Starten einer GroupTrack Sitzung.....	13
Bearbeiten von Trainings.....	5	Tipps für GroupTrack Sitzungen.....	13
Durchführen von Trainings aus dem Internet.....	5	Übertragen von Dateien auf ein anderes Edge Gerät.....	13
Starten eines Trainings.....	5	Unfall-Benachrichtigung.....	13
Anhalten von Trainings.....	5	Einrichten der Unfall-Benachrichtigung.....	13
Löschen von Trainings.....	5	Einrichten von Fahrerinformationen und	
Informationen zum Trainingskalender.....	5	Notfallkontakten.....	13
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....	5	Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-	
Training in Gebäuden.....	5	Benachrichtigung.....	14
Koppeln des ANT+ Indoor Trainers.....	5	Anzeigen von Notfallkontakten.....	14
Verwenden eines ANT+ Indoor Trainers.....	6	Abbrechen einer automatisierten Nachricht.....	14
Einstellen des Widerstands.....	6	Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall..	14
Einrichten der Leistungsvorgabe.....	6	Wi-Fi Online-Funktionen.....	14
Intervalltrainings.....	6	Einrichten der Wi-Fi Verbindung.....	14
Erstellen eines Intervalltrainings.....	6	Wi-Fi Einstellungen.....	14
Starten eines Intervalltrainings.....	6	Funksensoren	14
Einrichten eines Trainingsziels.....	6	Installieren des Geschwindigkeitssensors.....	14
Eigene Statistiken	6	Installieren des Trittfrequenzsensors.....	14
Leistungsmesswerte.....	6	Informationen zu Geschwindigkeits- und	
Trainingszustand.....	7	Trittfrequenzsensoren.....	15
Informationen zur VO2max-Berechnung.....	7	Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung.....	15
Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung.....	7	Anlegen des Herzfrequenzsensors.....	15
Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren.....	8	Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	15
Trainingsbelastung.....	8	Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	15
Abrufen der Trainingsbelastung.....	8	Fitnessziele.....	15
Erholungszeit.....	8	Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	16
Anzeigen der Erholungszeit.....	8	Koppeln von Funksensoren.....	16
FTP-Berechnung.....	8	Trainieren mit Wattmess-System.....	16
Durchführen eines FTP-Tests.....	9	Einrichten von Leistungsbereichen.....	16
Automatische FTP-Berechnung.....	9	Kalibrieren des Leistungsmessers.....	16
Anzeigen des Belastungswerts.....	9	Pedalbasierte Leistung.....	16
Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen.....	9	Cycling Dynamics.....	16
Bestzeiten.....	9	Verwenden von Cycling Dynamics.....	17
Anzeigen Ihrer persönlichen Bestzeiten.....	9	Aktualisieren der Vector Software mit dem Edge.....	17
Zurücksetzen persönlicher Bestzeiten.....	9	Verwenden elektronischer Umwerfer.....	17
Löschen persönlicher Rekorde.....	9	Situationsbewusstsein.....	17
Trainingszonen.....	9	Protokoll	17

Anzeigen von Touren	17	Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an	24
Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Trainingszonen	17	Ersatz-Dichtungsringe	24
Anzeigen von Gesamtwerten	17	Anzeigen von Geräteinformationen	24
Löschen von Touren	18	Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect	
Garmin Connect	18	Mobile	24
Übertragen von Touren auf Garmin Connect	18	Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express	24
Datenaufzeichnung	18	Produkt-Updates	25
Datenverwaltung	18	Weitere Informationsquellen	25
Verbinden des Geräts mit dem Computer	18	Anhang	25
Übertragen von Dateien auf das Gerät	18	Datenfelder	25
Löschen von Dateien	18	VO2max-Standard-Bewertungen	27
Entfernen des USB-Kabels	19	FTP-Einstufungen	28
Anpassen des Geräts	19	Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen	28
Von Connect IQ herunterladbare Funktionen	19	Radgröße und -umfang	28
Profile	19	Strahlenbelastung	28
Einrichten des Benutzerprofils	19	Index	30
Informationen zu Aktivsportlern	19		
Informationen zu Trainingseinstellungen	19		
Aktualisieren von Aktivitätsprofilen	19		
Hinzufügen von Datenseiten	20		
Bearbeiten von Datenseiten	20		
Neuanordnen von Trainingsseiten	20		
Ändern der Satelliteneinstellung	20		
Alarmer	20		
Einrichten von Bereichsalarmen	20		
Einrichten eines wiederkehrenden Alarms	20		
Auto Lap	20		
Speichern von Runden nach Position	20		
Speichern von Runden nach Distanz	21		
Markieren von Runden nach Zeit	21		
Verwenden des Auto-Ruhezustands	21		
Verwenden von Auto Pause	21		
Verwenden des Auto-Seitenwechsels	21		
Automatisches Starten des Timers	21		
Telefonieinstellungen	21		
Systemeinstellungen	21		
Anzeigeinstellungen	21		
Einstellungen für die Datenaufzeichnung	22		
Ändern der Maßeinheiten	22		
Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts	22		
Ändern der Sprache des Geräts	22		
Zeitzone	22		
Geräteinformationen	22		
Technische Daten	22		
Technische Daten: Edge	22		
Technische Daten: Herzfrequenzsensor	22		
Technische Daten: Geschwindigkeits- und			
Trittfrequenzsensor	22		
Pflege des Geräts	22		
Reinigen des Geräts	22		
Pflegen des Herzfrequenzsensors	22		
Installieren einer Speicherkarte	23		
Auswechselbare Batterien	23		
Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors	23		
Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeits- oder			
Trittfrequenzsensors	23		
Fehlerbehebung	23		
Zurücksetzen des Geräts	23		
Wiederherstellen der Werksstandards	23		
Löschen von Benutzerdaten und Einstellungen	24		
Optimieren der Akku-Laufzeit	24		
Aktivieren des Energiesparmodus	24		
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs	24		
Festlegen der Höhe	24		
Temperaturanzeigen	24		

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.

Übersicht über das Gerät



①		Wählen Sie die Taste, um den Ruhezustand zu aktivieren und zu deaktivieren. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten oder den Touchscreen zu sperren.
②		Wählen Sie diese Taste, um eine neue Runde zu starten.
③		Wählen Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen.
④	Speicherkartens-teckplatz (unter der Abdeckung)	Legen Sie hier eine optionale microSD® Speicherkarte ein.
⑤	Elektrische Kontakte	Zum Aufladen des Geräts mit einem externen Akkupack für das Edge Gerät.

HINWEIS: Besuchen Sie buy.garmin.com, um optionales Zubehör zu erwerben.

Koppeln Ihres Smartphones

Zur Verwendung der Online-Funktionen des Edge 1030 Geräts muss es direkt über die Garmin Connect™ Mobile App gekoppelt werden und nicht über die Bluetooth® Einstellungen des Smartphones.

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect Mobile App, und öffnen Sie sie.
- 2 Halten Sie gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, wählen Sie die Sprache des Geräts aus. Auf der nächsten Seite werden Sie zum Koppeln des Smartphones aufgefordert.
TIPP: Streichen Sie im Hauptmenü nach unten, um das Einstellungs-Widget anzuzeigen, und wählen Sie **Telefon > Smartphone koppeln**, um den Kopplungsmodus manuell zu aktivieren.
- 3 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 Anweisungen auf dem Display.
 - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, wählen Sie im Einstellungs-menü die Option **Garmin-Geräte > Gerät**

hinzufügen und folgen den Anweisungen auf dem Display.

Nach der erfolgreichen Kopplung wird eine Nachricht angezeigt, und das Gerät führt automatisch eine Synchronisierung mit dem Smartphone durch.

Übersicht über das Hauptmenü

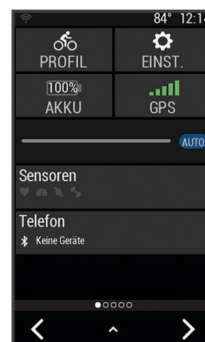
Über das Hauptmenü können Sie schnell auf die Funktionen des Edge zugreifen.

	Wählen Sie diese Option, um eine Tour zu beginnen. Ändern Sie das Aktivitätsprofil mit den Pfeiltasten.
Navigation	Wählen Sie diese Option, um eine Position zu speichern, nach Positionen zu suchen oder eine Strecke zu erstellen bzw. zu navigieren.
Training	Wählen Sie diese Option, um auf Segmente, Trainings und andere Trainingsoptionen zuzugreifen.
Protokoll	Wählen Sie diese Option, um auf vorherige Touren und Gesamtwerte zuzugreifen.
Eigene Statistiken	Wählen Sie diese Option, um auf Leistungswerte, persönliche Bestzeiten und das Benutzerprofil zuzugreifen.
	Wählen Sie diese Option, um auf Online-Funktionen und Einstellungen zuzugreifen.
IQ	Wählen Sie diese Option, um auf Ihre Connect IQ™ Apps, Widgets und Datenfelder zuzugreifen.

Anzeigen von Widgets

Auf dem Gerät sind verschiedene Widgets vorinstalliert. Weitere Widgets sind verfügbar, wenn Sie das Gerät mit einem Smartphone oder einem anderen kompatiblen Gerät koppeln.

- 1 Streichen Sie im Hauptmenü von oben nach unten über das Display.



Das Einstellungs-Widget wird angezeigt. Wenn ein Symbol blinkt, führt das Gerät eine Suche durch. Sie können ein beliebiges Symbol auswählen, um die Einstellungen zu ändern.

- 2 Streichen Sie von links nach rechts, um weitere Widgets anzuzeigen.

Wenn Sie das nächste Mal nach unten streichen, um Widgets anzuzeigen, wird das zuletzt aufgerufene Widget angezeigt.

Verwenden des Touchscreens

- Wenn der Timer läuft, tippen Sie auf das Display, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
Über das Schnellzugriffs-Menü-Overlay können Sie während einer Tour zum Hauptmenü zurückkehren.
- Wählen Sie , um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- Streichen Sie zum Blättern über das Display, oder verwenden Sie die Pfeiltasten.
- Wählen Sie , um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wählen Sie , um die Änderungen zu speichern und die Seite zu schließen.

- Wählen Sie **X**, um die Seite zu schließen und zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wählen Sie **📍**, um in der Nähe einer Position zu suchen.
- Wählen Sie **🗑️**, um ein Element zu löschen.
- Wählen Sie **ℹ️**, um weitere Informationen zu erhalten.

Sperren des Touchscreens

Sie können das Display sperren, um unbeabsichtigte Eingaben zu vermeiden.

- Halten Sie **⏸** gedrückt, und wählen Sie **Display sperren**.
- Wählen Sie während einer Aktivität die Taste **⏸**.

Aufladen des Geräts

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie den USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

Die Stromversorgung des Geräts erfolgt über einen integrierten Lithium-Ionen-Akku, der über eine Steckdose oder einen USB-Anschluss am Computer aufgeladen werden kann.

HINWEIS: Das Gerät kann außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs nicht aufgeladen werden (*Technische Daten: Edge, Seite 22*).

- 1 Heben Sie die Schutzkappe **①** über dem USB-Anschluss **②** an.



- 2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den USB-Anschluss am Gerät.
- 3 Schließen Sie das breite Ende des USB-Kabels an ein Netzteil oder einen USB-Anschluss am Computer an.
- 4 Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.
Wenn Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen, schaltet es sich ein.
- 5 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Informationen zum Akku

⚠️ WARNUNG

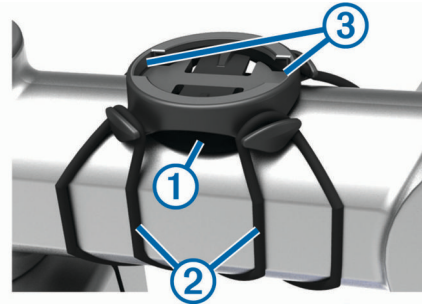
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

Anbringen der Standardhalterung

Befestigen Sie die Fahrradhalterung so, dass die Vorderseite des Geräts gen Himmel gerichtet ist, um den bestmöglichen GPS-Empfang zu gewährleisten. Die Fahrradhalterung lässt sich am Vorbau oder am Lenker anbringen.

- 1 Wählen Sie eine sichere Position für die Montage des Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
- 2 Setzen Sie die Gummiunterlage **①** auf die Unterseite der Fahrradhalterung.

Im Lieferumfang sind zwei Gummiunterlagen enthalten. Wählen Sie die Unterlage, die am besten für Ihr Fahrrad geeignet ist. Die Gummilaschen werden auf die Unterseite der Fahrradhalterung ausgerichtet, damit die Halterung nicht verrutscht.



- 3 Setzen Sie die Fahrradhalterung auf den Lenkervorbau auf.
- 4 Befestigen Sie die Fahrradhalterung sicher mithilfe der zwei Bänder **②**.
- 5 Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus **③**.
- 6 Drücken Sie das Gerät leicht nach unten, und drehen Sie es im Uhrzeigersinn, bis es einrastet.

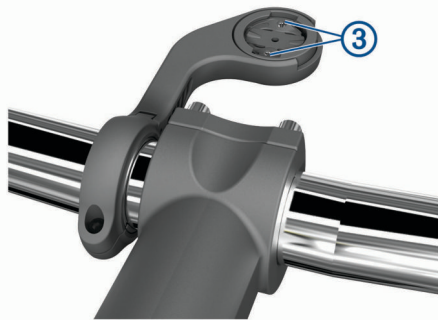


Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung

- 1 Wählen Sie eine sichere Position für die Montage des Edge Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
- 2 Entfernen Sie mit einem Inbusschlüssel die Schraube **①** vom Lenkerverbindungsstück **②**.



- 3 Legen Sie die Gummiunterlage um den Lenker:
 - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 25,4 mm hat, sollte eine dickere Unterlage verwendet werden.
 - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 31,8 mm hat, sollte eine dünnere Unterlage verwendet werden.
- 4 Setzen Sie das Lenkerverbindungsstück um die Gummiunterlage.
- 5 Setzen Sie die Schraube wieder ein, und ziehen Sie sie an.
HINWEIS: Garmin® empfiehlt, die Schraube mit einem maximalen Drehmoment von 0,8 Nm (7 lbs/Zoll) so anzuziehen, dass die Halterung gesichert ist. Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist.
- 6 Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Edge Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus **③**.



- 7 Drücken Sie den Edge leicht nach unten, und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, bis das Gerät einrastet.

Entnehmen des Edge

- 1 Drehen Sie den Edge im Uhrzeigersinn, um das Gerät zu entsperren.
- 2 Nehmen Sie den Edge aus der Halterung.

Erfassen von Satellitensignalen

Das Gerät benötigt möglicherweise eine unbehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen. Uhrzeit und Datum werden automatisch basierend auf der GPS-Position eingerichtet.

- 1 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.
Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.
- 2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

Training

Eine Fahrradtour machen

Wenn das Gerät mit einem ANT+® Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt und können während der Grundeinstellung aktiviert werden.

- 1 Halten Sie gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 2 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
Die Balken für das Satellitensignal werden grün angezeigt, wenn das Gerät bereit ist.
- 3 Wählen Sie im Hauptmenü die Option bzw. , um ein Aktivitätsprofil auszuwählen.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.



HINWEIS: Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.

- 6 Streichen Sie nach links oder rechts, um weitere Trainingsseiten anzuzeigen.
Sie können von oben nach unten über die Trainingsseiten streichen, um die Widgets anzuzeigen.
- 7 Tippen Sie bei Bedarf auf das Display, um das Timer-Overlay anzuzeigen.
- 8 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
TIPP: Bevor Sie die Tour speichern und in Ihrem Garmin Connect Konto teilen, können Sie den Typ der Tour ändern. Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von Strecken, die für Fahrräder geeignet sind.
- 9 Wählen Sie **Tour speichern**.
- 10 Wählen Sie .

Segmente

Folgen von Segmenten: Sie können Segmente aus Ihrem Konto bei Garmin Connect an das Gerät senden. Nachdem ein Segment auf dem Gerät gespeichert wurde, können Sie ihm folgen.

HINWEIS: Wenn Sie eine Strecke aus Ihrem Konto bei Garmin Connect herunterladen, werden automatisch alle Segmente der Strecke heruntergeladen.

Antreten gegen ein Segment: Sie können gegen ein Segment antreten und versuchen, Ihren persönlichen Rekord zu erreichen oder zu übertreffen oder aber andere Radfahrer, die dieses Segment absolviert haben.

Strava™ Segmente

Sie können Strava Segmente auf das Edge 1030 Gerät herunterladen. Folgen Sie Strava Segmenten, um Ihre Leistung mit Ihren vorherigen Touren, mit Freunden und mit Profis zu vergleichen, die dasselbe Segment absolviert haben.

Wenn Sie Strava Mitglied werden möchten, rufen Sie in Ihrem Konto bei Garmin Connect das Segmente-Widget auf. Weitere Informationen finden Sie unter www.strava.com.

Die Informationen in diesem Handbuch gelten sowohl für Garmin Connect Segmente als auch für Strava Segmente.

Verwenden des Widgets zum Entdecken von Strava Segmenten

Mit dem Widget zum Entdecken von Strava Segmenten können Sie Strava Segmente in der Nähe anzeigen und diese abfahren.

- 1 Wählen Sie im Widget zum Entdecken von Strava Segmenten ein Segment.
- 2 Wählen Sie eine Option.
 - Wählen Sie , um das Segment in Ihrem Strava Konto als Favorit zu markieren.
 - Wählen Sie **Herunterladen > Los!**, um ein Segment auf das Gerät herunterzuladen und es abzufahren.
 - Wählen Sie **Los!**, um ein heruntergeladenes Segment abzufahren.
- 3 Wählen Sie bzw. , um die Segmentzeiten, die besten Zeiten Ihrer Freunde und die Zeit des Segmentbesten anzuzeigen.

Folgen eines Segments aus dem Internet

Zum Herunterladen und Folgen von Segmenten von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 18](#)).

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
HINWEIS: Wenn Sie Strava Segments verwenden, werden Ihre Lieblingssegmente automatisch auf das Gerät übertragen, wenn es mit Garmin Connect Mobile oder mit dem Computer verbunden ist.
- 2 Rufen Sie die Website connect.garmin.com auf.

- 3 Erstellen Sie ein neues Segment, oder wählen Sie ein vorhandenes Segment aus.
- 4 Wählen Sie **An Gerät senden**.
- 5 Trennen Sie das Gerät vom Computer, und schalten Sie es ein.
- 6 Wählen Sie **Training > Segmente**.
- 7 Wählen Sie ein Segment.
- 8 Wählen Sie **Karte > Los!**.

Aktivieren von Segmenten

Sie können Segmentwettkämpfe aktivieren sowie Alarmer, die Sie auf Segmente in der Nähe hinweisen.

- 1 Wählen Sie **Training > Segmente**.
- 2 Wählen Sie ein Segment.
- 3 Wählen Sie **Aktivieren**.

HINWEIS: Alarmer für Segmente in der Nähe werden nur für aktivierte Segmente angezeigt.

Abfahren eines Segments

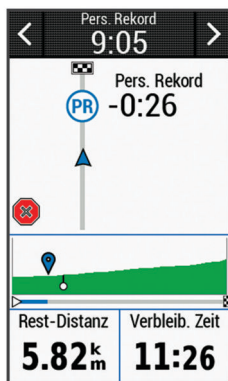
Segmente sind virtuelle Wettkampfstrecken. Sie können ein Segment abfahren und Ihre Leistung mit früheren Aktivitäten, der Leistung anderer Radfahrer, Verbindungen in Ihrem Konto bei Garmin Connect oder anderen Radlern vergleichen. Sie können die Aktivitätsdaten in Ihr Konto bei Garmin Connect hochladen, um Ihre Segmentposition anzuzeigen.

HINWEIS: Wenn Ihr Garmin Connect Konto und Ihr Strava Konto miteinander verknüpft sind, wird die Aktivität automatisch an Ihr Strava Konto gesendet, damit Sie die Segmentposition anzeigen können.

- 1 Wählen Sie **▶**, um den Aktivitäten-Timer zu starten, und beginnen Sie eine Tour.

Wenn Sie an einem aktivierten Segment vorbeifahren, können Sie das Segment abfahren.

- 2 Beginnen Sie jetzt, das Segment abzufahren.
Die Segment-Trainingsseite wird automatisch angezeigt.



- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Taste **<** bzw. **>**, um während des Wettkampfes das Ziel zu ändern.
Sie können gegen den Segmentbesten, Ihre vergangene Leistung oder andere Radfahrer antreten (sofern zutreffend). Das Ziel wird automatisch basierend auf Ihrer aktuellen Leistung angepasst.

Nach Abschluss des Segments wird eine Meldung angezeigt.

Anzeigen von Segmentdetails

- 1 Wählen Sie **Training > Segmente**.
- 2 Wählen Sie ein Segment.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Karte**, um das Segment auf der Karte anzuzeigen.

- Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil des Segments anzuzeigen.
- Wählen Sie **Bestenliste**, um die Zeiten von Touren und die Durchschnittsgeschwindigkeiten des Segmentbesten, des Gruppenbesten oder des Herausforderers anzuzeigen sowie Ihre persönliche Bestzeit und Durchschnittsgeschwindigkeit und andere Radfahrer (sofern zutreffend).

TIPP: Sie können einen Eintrag der Bestenliste auswählen, um Ihr Ziel für den Segmentwettkampf zu ändern.

Segmentoptionen

Wählen Sie **Training > Segmente > ☰**.

Abbiegehinweise: Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

Suchen: Ermöglicht es Ihnen, gespeicherte Segmente nach Namen zu suchen.

Aktiv./Deaktiv.: Aktiviert oder deaktiviert die derzeit auf dem Gerät geladenen Segmente.

Löschen: Ermöglicht es Ihnen, alle oder mehrere gespeicherte Segmente vom Gerät zu löschen.

Löschen von Segmenten

- 1 Wählen Sie **Training > Segmente**.
- 2 Wählen Sie ein Segment.
- 3 Wählen Sie **☒ > ✓**.

Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Sie können Trainings mit Garmin Connect erstellen und dann auf das Gerät übertragen. Trainings können jedoch auch direkt auf dem Gerät erstellt und gespeichert werden.

Die Planung von Trainings ist mit Garmin Connect möglich. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Gerät speichern.

Erstellen von Trainings

- 1 Wählen Sie **Training > Trainings > Neu erstellen**.
- 2 Geben Sie einen Namen für das Training ein, und wählen Sie **✓**.
- 3 Wählen Sie **Abschnitttyp**, um die Art des Trainingsabschnitts anzugeben.
Beispielsweise können Sie Pause wählen, um den Abschnitt als Pausen-Runde zu nutzen.
Während einer Pausen-Runde läuft der Timer weiter, und Daten werden weiterhin aufgezeichnet.
- 4 Wählen Sie **Dauer**, um anzugeben, wie der Abschnitt gemessen werden soll.
Beispielsweise können Sie Distanz wählen, damit der Abschnitt nach einer bestimmten Distanz endet.
- 5 Geben Sie bei Bedarf einen benutzerdefinierten Wert für die Dauer ein.
- 6 Wählen Sie **Ziel**, um die Vorgabe für den Abschnitt zu wählen.
Beispielsweise können Sie Herzfrequenzbereich wählen, um während des Abschnitts eine gleichbleibende Herzfrequenz beizubehalten.
- 7 Wählen Sie bei Bedarf einen Sollwertbereich aus, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Bereich ein.
Beispielsweise können Sie einen Herzfrequenz-Bereich auswählen. Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Herzfrequenz-Bereich über- oder unterschreiten, gibt das Gerät einen Signalton aus und zeigt eine Meldung an.
- 8 Wählen Sie **✓**, um den Abschnitt zu speichern.

9 Wählen Sie **Abschn. hinzuf.**, um dem Training weitere Abschnitte hinzuzufügen.

10 Wählen Sie , um das Training zu speichern.

Wiederholen von Trainingsabschnitten

Zum Wiederholen eines Trainingsabschnitts müssen Sie zunächst ein Training mit mindestens einem Abschnitt erstellen.

1 Wählen Sie **Abschn. hinzuf.**

2 Wählen Sie **Abschnitttyp**.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Wiederholen**, um einen Abschnitt einmal oder mehrere Male zu wiederholen. Beispielsweise können Sie einen 5-Kilometer-Abschnitt zehn Mal wiederholen.
- Wählen Sie **Wiederholen bis**, um einen Abschnitt für eine bestimmte Dauer zu wiederholen. Beispielsweise können Sie einen 5-Kilometer-Abschnitt über einen Zeitraum von 60 Minuten wiederholen oder bis eine Herzfrequenz von 160 Schlägen pro Minute erreicht wurde.

4 Wählen Sie **Zurück zu Abschnitt**, und wählen Sie einen Abschnitt aus, den Sie wiederholen möchten.

5 Wählen Sie , um den Abschnitt zu speichern.

Bearbeiten von Trainings


1 Wählen Sie **Training > Trainings**.

2 Wählen Sie ein Training.

3 Wählen Sie .

4 Wählen Sie einen Abschnitt und dann die Option **Abschnitt bearbeiten**.

5 Ändern Sie die Attribute des Abschnitts, und wählen Sie .

6 Wählen Sie , um das Training zu speichern.

Durchführen von Trainings aus dem Internet

Zum Herunterladen von Trainings von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 18](#)).

1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.

2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.

3 Erstellen und speichern Sie ein Training.

4 Wählen Sie **An Gerät senden**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

5 Trennen Sie das Gerät.

Starten eines Trainings



1 Wählen Sie **Training > Trainings**.

2 Wählen Sie ein Training.

3 Wählen Sie **Los!**.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, die Zielvorgabe (sofern vorhanden) und die aktuellen Trainingsdaten an. Kurz vor Ende eines Trainingsabschnitts ertönt ein akustisches Signal. Eine Meldung wird angezeigt, die einen Countdown für die verbleibende Zeit oder Distanz bis zu einem neuen Abschnitt anzeigt.

Anhalten von Trainings

- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um einen Trainingsabschnitt zu beenden und den nächsten Abschnitt zu starten.
- Streichen Sie zu einer beliebigen Zeit von unten nach oben über das Display, und wählen Sie **Neustart Absch.**, um einen Trainingsabschnitt zu beenden und neu zu starten.
- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- Sie können jederzeit auf dem Display von oben nach unten streichen, und im Bedienelemente-Widget die Option

Training abbrechen >  wählen, um das Training zu beenden.

Löschen von Trainings

1 Wählen Sie **Training > Trainings**.

2 Wählen Sie ein Training.

3 Wählen Sie  >  > .

Informationen zum Trainingskalender

Der Trainingskalender auf Ihrem Gerät ist eine Erweiterung des Trainingskalenders oder -plans, den Sie in Garmin Connect einrichten. Sobald Sie Trainings zum Garmin Connect Kalender hinzugefügt haben, können Sie diese an Ihr Gerät senden. Alle geplanten Trainings, die an das Gerät gesendet werden, werden nach Datum sortiert in der Trainingskalenderliste angezeigt. Wenn Sie einen Tag im Trainingskalender auswählen, können Sie das Training anzeigen oder absolvieren. Das geplante Training bleibt auf Ihrem Gerät, unabhängig davon, ob Sie es absolvieren oder überspringen. Wenn Sie geplante Trainings vom Garmin Connect senden, überschreiben diese den vorhandenen Trainingskalender.

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Damit Sie einen Trainingsplan von Garmin Connect herunterladen und verwenden können, müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen ([Garmin Connect, Seite 18](#)).

Sie können Garmin Connect durchsuchen, um nach einem Trainingsplan zu suchen, Trainings und Strecken zu planen und den Plan auf das Gerät herunterzuladen.

1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.

2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.

3 Wählen Sie einen Trainingsplan aus, und legen Sie einen Zeitraum fest.

4 Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.

5 Wählen Sie , und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Training in Gebäuden

Das Gerät umfasst ein Profil für Indoor-Aktivitäten, wenn das GPS ausgeschaltet ist. Wenn Sie in Gebäuden trainieren oder die Akku-Laufzeit verlängern möchten, können Sie den GPS-Empfang deaktivieren.

HINWEIS: Änderungen an der GPS-Einstellung werden im Aktivitätsprofil gespeichert.

1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.

2 Wählen Sie ein Profil.

3 Wählen Sie **GPS-Modus > Aus**.

Wenn das GPS deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn Sie über einen optionalen Sensor verfügen, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an das Gerät sendet.

Koppeln des ANT+ Indoor Trainers

1 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum ANT+ Indoor Trainer befinden.

2 Wählen Sie **Training > Indoor Trainer > ANT+-Fahrradtr. kop.**

3 Wählen Sie den Indoor Trainer, der mit dem Gerät gekoppelt werden soll.

4 Wählen Sie **Hinzufügen**.

Wenn der Indoor Trainer mit dem Gerät gekoppelt wurde, wird er als verbundener Sensor angezeigt. Sie können die Datenfelder anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

Verwenden eines ANT+ Indoor Trainers

Damit Sie einen kompatiblen ANT+ Indoor Trainer nutzen können, müssen Sie das Fahrrad auf den Trainer setzen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln des ANT+ Indoor Trainers*, Seite 5).

Sie können das Gerät mit einem Indoor Trainer verwenden, um beim Folgen einer Strecke, einer Aktivität oder eines Trainings den Widerstand zu simulieren. Während der Verwendung eines Indoor Trainers ist das GPS automatisch deaktiviert.

- 1 Wählen Sie **Training > Indoor Trainer**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer gespeicherten Strecke zu folgen (*Strecken*, Seite 10).
 - Wählen Sie **Aktivität folgen**, um einer gespeicherten Tour zu folgen (*Eine Fahrradtour machen*, Seite 3).
 - Wählen Sie **Training folgen**, um einem leistungsbasierten Training zu folgen, das Sie von Ihrem Konto bei Garmin Connect heruntergeladen haben (*Trainings*, Seite 4).
- 3 Wählen Sie eine Strecke, eine Aktivität oder ein Training.
- 4 Wählen Sie **Los!**.
- 5 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
- 6 Wählen Sie **▶**, um den Timer zu starten.
Der Trainer erhöht oder verringert den Widerstand basierend auf den Höheninformationen der Strecke oder Tour.

Einstellen des Widerstands

- 1 Wählen Sie **Training > Indoor Trainer > Widerstand einstellen**.
- 2 Stellen Sie den vom Trainer erzeugten Widerstand ein.
- 3 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
- 4 Treten Sie in die Pedale.
- 5 Bei Bedarf können Sie den Widerstand während der Aktivität anpassen.

Einrichten der Leistungsvorgabe

- 1 Wählen Sie **Training > Indoor Trainer > Leistungsvorgabe einstellen**.
- 2 Stellen Sie den Wert für die Leistungsvorgabe ein.
- 3 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
- 4 Treten Sie in die Pedale.
Der vom Trainer erzeugte Widerstand wird angepasst, um basierend auf der Geschwindigkeit eine konstante Leistungsabgabe beizubehalten.
- 5 Bei Bedarf können Sie die während der Aktivität angestrebte Leistungsvorgabe anpassen.

Intervalltrainings

Sie können Intervalltrainings basierend auf Distanz oder Zeit erstellen. Das Gerät speichert Ihr persönliches Intervalltraining, bis Sie ein anderes Intervalltraining erstellen. Sie können offene Intervalle auf Radfahrstrecken mit einer bekannten Distanz verwenden. Wenn Sie **↻** auswählen, zeichnet das Gerät ein Intervall auf und wechselt zu einem Erholungsintervall.

Erstellen eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie **Training > Intervalle > Bearbeiten > Intervalle > Typ**.
- 2 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.
TIPP: Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie den Typ auf **Offen** setzen.
- 3 Wenn nötig können Sie eine Distanz oder einen Wert für das Zeitintervall des Trainings eingeben und **✓** wählen.
- 4 Wählen Sie **Pause**.
- 5 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.

- 6 Geben Sie wenn nötig eine Distanz oder einen Wert für das Zeitintervall der Pause ein, und wählen Sie **✓**.
- 7 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
 - Wählen Sie **Wiederholen**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
 - Wählen Sie **Warm up > Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
 - Wählen Sie **Ausfahren > Ein**, um dem Training ein offenes Auslaufprogramm hinzuzufügen.

Starten eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie **Training > Intervalle > Training starten**.
- 2 Wählen Sie **▶**, um den Timer zu starten.
- 3 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, wählen Sie **↻**, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Einrichten eines Trainingsziels

Die Trainingszielfunktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner®, damit Sie das Training auf ein festgelegtes Ziel für Distanz, Distanz und Zeit oder Distanz und Geschwindigkeit ausrichten können. Während der Trainingsaktivität unterrichtet das Gerät Sie in Echtzeit über Ihren Fortschritt beim Erreichen des Trainingsziels.

- 1 Wählen Sie **Training > Ziel einrichten**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen oder eine benutzerdefinierte Distanz einzugeben.
 - Wählen Sie **Distanz und Zeit**, um ein Distanz- und Zeitziel auszuwählen.
 - Wählen Sie **Distanz u. Geschw.**, um ein Distanz- und Geschwindigkeitsziel auszuwählen.

Die Trainingszielseite wird angezeigt und enthält Informationen zur voraussichtlichen Endzeit. Die voraussichtliche Endzeit basiert auf Ihrer aktuellen Leistung und der verbleibenden Zeit.

- 3 Wählen Sie **✓**.
- 4 Wählen Sie **▶**, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 5 Blättern Sie bei Bedarf zur Virtual Partner Seite.
- 6 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **▶ > Tour speichern**.

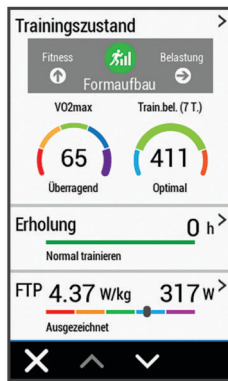
Eigene Statistiken

Das Edge 1030 Gerät kann Ihre persönlichen Statistiken aufzeichnen und Leistungswerte berechnen. Zum Messen von Leistungswerten ist ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt oder Leistungsmesser erforderlich.

Leistungsmesswerte

Bei den Leistungsmesswerten handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen können. Zum Messen der Werte müssen einige Aktivitäten unter Verwendung der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder eines kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurts durchgeführt werden. Zum Messen der Radfahrleistung sind ein Herzfrequenz-Brustgurt und ein Leistungsmesser erforderlich.

Diese Prognosen werden von Firstbeat bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/physio.



HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Prognosen ungenau sind. Nach ein paar abgeschlossenen Aktivitäten hat sich das Gerät an Ihre Leistung angepasst.

Trainingszustand: Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihre Kondition und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der Trainingsbelastung und der VO2max über einen längeren Zeitraum.

VO2max: Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können.

Erholungszeit: Die Erholungszeit gibt an, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können.

Trainingsbelastung: Die Trainingsbelastung ist die Summe der Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten 7 Tage. Die EPOC gibt an, wie viel Energie der Körper erfordert, um sich nach dem Training zu erholen.

HFV-Stresstest: Zum Durchführen des HFV-Stresstests (Herzfrequenzvariabilität) ist ein Garmin Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Das Gerät zeichnet Ihre Herzfrequenzvariabilität auf, während Sie 3 Minuten lang still stehen. Der Wert gibt Auskunft über Ihre Gesamtbelastung. Er reicht von 1 bis 100. Ein niedrigerer Wert kennzeichnet eine geringere Belastung.

Leistungszustand: Der Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung, nachdem Sie 6 bis 20 Minuten einer Aktivität abgeschlossen haben. Sie kann als Datenfeld hinzugefügt werden, damit Sie Ihren Leistungszustand während der restlichen Aktivität anzeigen können. Dabei wird Ihr aktueller Leistungszustand mit Ihrem durchschnittlichen Fitnesslevel verglichen.

Leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP): Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre FTP zu berechnen. Erhalten Sie eine genauere Einstufung, indem Sie den Test durchführen.

Trainingszustand

Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihren Fitnesslevel und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der Trainingsbelastung und der VO2max über einen längeren Zeitraum. Verwenden Sie den Trainingszustand, um zukünftige Trainingseinheiten zu planen und Ihren Fitnesslevel weiterhin zu verbessern.

Höchstform: In Höchstform sind Sie ausgezeichnet auf Wettkämpfe vorbereitet. Die vor Kurzem reduzierte Trainingsbelastung ermöglicht es Ihrem Körper, sich zu erholen und ein vorheriges Training auszugleichen. Hierfür ist eine Planung erforderlich, da dieser optimale Zustand nur für eine kurze Zeit aufrechterhalten werden kann.

Formaufbau: Die aktuelle Trainingsbelastung trägt zur Verbesserung Ihres Fitnesslevels und Ihrer Leistung bei. Bauen Sie Erholungszeiten in das Training ein, um den Fitnesslevel beizubehalten.

Formerhalt: Die aktuelle Trainingsbelastung ist ausreichend, um den Fitnesslevel beizubehalten. Wenn Sie sich verbessern möchten, ergänzen Sie Ihr Training durch andere Aktivitäten oder steigern Sie das Trainingsvolumen.

Erholung: Die geringere Trainingsbelastung ermöglicht es Ihrem Körper, sich zu erholen. Dies ist sehr wichtig, wenn Sie über einen längeren Zeitraum hart trainieren. Erhöhen Sie die Trainingsbelastung wieder, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.

Unproduktiv: Ihre Trainingsbelastung ist gut, allerdings verschlechtert sich Ihr Fitnesslevel. Eventuell erholt sich Ihr Körper nur schwer. Achten Sie auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand, einschließlich Stress, Ernährung und Erholung.

Formverlust: Zum Formverlust kommt es, wenn Sie mindestens eine Woche lang deutlich weniger als normal trainieren und sich dies auf Ihren Fitnesslevel auswirkt. Versuchen Sie, die Trainingsbelastung zu erhöhen, um Verbesserungen festzustellen.

Überbelastung: Die Trainingsbelastung ist sehr hoch und kontraproduktiv. Ihr Körper muss sich erholen. Geben Sie sich Zeit zum Erholen, indem Sie ein leichteres Training in Ihren Trainingsplan aufnehmen.

Kein Zustand: Das Gerät benötigt ein Trainingsprotokoll von einer oder zwei Wochen, darunter Aktivitäten mit VO2max-Berechnungen vom Laufen oder Radfahren, um den Trainingszustand zu ermitteln.

Informationen zur VO2max-Berechnung

Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Einfach ausgedrückt ist die VO2max ein Gradmesser der Ausdauerleistungsfähigkeit und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen. VO2max-Berechnungen werden von Firstbeat bereitgestellt und unterstützt. Koppeln Sie das Gerät von Garmin mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor und Leistungsmesser, um Ihre VO2max-Berechnung für das Radfahren anzuzeigen.

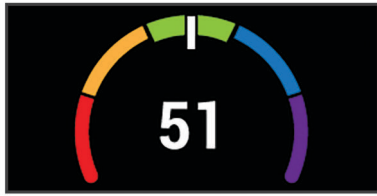
Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung

Zum Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit Ihrem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 16*). Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 19*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 15*).

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich das Gerät jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst.

- 1 Fahren Sie im Freien mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
- 2 Wählen Sie nach der Tour die Option **Tour speichern**.
- 3 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Trainingszustand > VO2max**.

Ihre VO2max-Berechnung wird als Zahl und Position in der farbigen Anzeige dargestellt.



Violett	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Schlecht

VO2max-Daten und Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (*VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 27*) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren

Die Berechnung der VO2max und deren Genauigkeit verbessern sich, wenn Sie beim Radfahrtraining gleichbleibend ein mittelmäßig schweres Training absolvieren, bei dem sich Herzfrequenz sowie Watt-Leistung nicht stark verändern.

- Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass das Gerät, der Herzfrequenz-Brustgurt und der Leistungsmesser ordnungsgemäß funktionieren, die Geräte miteinander gekoppelt sind und eine ausreichende Akku-Laufzeit bieten.
- Behalten Sie während Ihres 20-minütigen Radfahrtrainings eine Herzfrequenz bei, die mehr als 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz beträgt.
- Behalten Sie während Ihres 20-minütigen Radfahrtrainings eine weitgehend gleichbleibende Leistungsabgabe bei.
- Vermeiden Sie hügeliges Gelände.
- Fahren Sie nicht in einer Gruppe, da es dort zu Zug kommen kann.

Trainingsbelastung

Die Trainingsbelastung ist ein Messwert des Trainingsvolumens der vergangenen sieben Tage. Der Wert ist die Summe der EPOC-Messwerte der letzten sieben Tage. Die Anzeige gibt an, ob Ihre aktuelle Belastung niedrig, hoch oder innerhalb des optimalen Bereichs ist, um Ihren Fitnesslevel beizubehalten oder zu verbessern. Der optimale Bereich wird basierend auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll ermittelt. Der Bereich ändert sich, wenn sich Ihre Trainingszeit und -intensität erhöhen oder verringern.

Abrufen der Trainingsbelastung

Zum Anzeigen Ihrer Trainingsbelastung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit Ihrem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 16*). Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 19*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 15*).

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich das Gerät jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst.

- 1 Absolvieren Sie mindestens eine Tour in einem Zeitraum von sieben Tagen.
- 2 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Trainingszustand > Trainingsbel..**

Die berechnete Trainingsbelastung wird als Zahl und Position in der farbigen Anzeige dargestellt.



Orange	Hoch
Grün	Optimal
Blau	Niedrig

Erholungszeit

Sie können das Garmin Gerät mit der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder mit einem kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt verwenden, um anzuzeigen, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können.

HINWEIS: Für die empfohlene Erholungszeit wird die VO2max-Berechnung herangezogen. Die Angabe scheint daher anfänglich u. U. ungenau zu sein. Nach ein paar abgeschlossenen Aktivitäten hat sich das Gerät an Ihre Leistung angepasst.

Die Erholungszeit wird sofort nach einer Aktivität angezeigt. Ein Countdown zählt die Zeit herunter, bis es für Sie wieder optimal ist, ein weiteres hartes Training zu beginnen.

Anzeigen der Erholungszeit

Zum Verwenden der Erholungszeitfunktion müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit Ihrem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 16*). Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 19*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 15*).

- 1 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Erholung > Aktivieren**.
- 2 Beginnen Sie Ihre Tour.
- 3 Wählen Sie nach der Tour die Option **Tour speichern**.

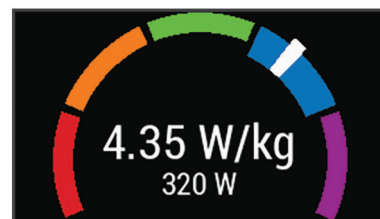
Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage, die Mindestzeit 6 Stunden.

FTP-Berechnung



Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) zu berechnen. Wenn Sie einen genaueren FTP-Wert erhalten möchten, können Sie mit einem gekoppelten Leistungsmesser und Herzfrequenz-Brustgurt einen FTP-Test durchführen (*Durchführen eines FTP-Tests, Seite 9*).

Wählen Sie **Eigene Statistiken > FTP**.

Die FTP-Berechnung wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.



Violett	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut

 Orange	Ausreichend
 Rot	Untrainiert

Weitere Informationen finden Sie im Anhang (*FTP-Einstufungen, Seite 28*).

Durchführen eines FTP-Tests

Zum Durchführen eines Tests zum Ermitteln Ihrer leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) benötigen Sie einen gekoppelten Leistungsmesser und einen Herzfrequenzsensor (*Koppeln von Funksensoren, Seite 16*).

1 Wählen Sie **Eigene Statistiken > FTP > FTP-Test > Los!**.

2 Wählen Sie **▶**, um den Timer zu starten.

Wenn Sie mit dem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Schritte des Tests, die Zielvorgabe und die aktuellen Leistungsdaten an. Nach Abschluss des Tests wird eine Meldung angezeigt.

3 Wählen Sie **▶**, um den Timer zu stoppen.

4 Wählen Sie **Tour speichern**.

Ihre FTP wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.

Automatische FTP-Berechnung

Zum Berechnen der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) benötigen Sie einen gekoppelten Leistungsmesser und einen Herzfrequenz-Brustgurt (*Koppeln von Funksensoren, Seite 16*).

1 Wählen Sie **Eigene Statistiken > FTP > Autom. Berechnung akt.**.

2 Fahren Sie im Freien mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.

3 Wählen Sie nach der Tour die Option **Tour speichern**.

4 Wählen Sie **Eigene Statistiken > FTP**.

Ihre FTP wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.

Anzeigen des Belastungswerts

Zum Anzeigen des Belastungswerts müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 16*).

Der Belastungswert ist das Ergebnis eines dreiminütigen Tests, bei dem Sie still stehen. Dabei analysiert das Edge Gerät die Herzfrequenzvariabilität, um Ihre Gesamtbelastung zu ermitteln. Training, Schlaf, Ernährung und der Stress des täglichen Lebens wirken sich auf die Leistung eines Sportlers aus. Der Belastungswert wird auf einer Skala von 1 bis 100 angegeben. Dabei steht 1 für eine sehr geringe Belastung, und 100 steht für eine sehr hohe Belastung. Wenn Sie Ihren Belastungswert kennen, können Sie entscheiden, ob Ihr Körper für ein hartes Training bereit ist oder Yoga vorzuziehen wäre.

TIPP: Garmin empfiehlt, dass Sie den Belastungswert täglich etwa zur selben Zeit und unter denselben Bedingungen messen.

1 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Belastungswert > Messen**.

2 Bleiben Sie 3 Minuten lang entspannt still stehen.

Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen

Leistungsbenachrichtigungen sind standardmäßig aktiviert. Bei einigen Leistungsbenachrichtigungen handelt es sich um Alarme, die beim Abschluss der Aktivität angezeigt werden. Einige Leistungsbenachrichtigungen werden während einer Aktivität angezeigt oder wenn Sie einen neuen Leistungswert erreichen, z. B. eine neue VO2max.

1 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Leistungsbenachr.**

2 Wählen Sie eine Option.

Bestzeiten

Wenn Sie eine Tour abschließen, werden auf dem Gerät neue Bestzeiten angezeigt, die Sie während der Tour aufgestellt haben. Zu Bestzeiten zählen Ihre schnellste Zeit über eine Standarddistanz, die längste Tour und der größte Anstieg während einer Tour.

Anzeigen Ihrer persönlichen Bestzeiten

Wählen Sie **Eigene Statistiken > Persönliche Rekorde**.

Zurücksetzen persönlicher Bestzeiten

Sie können alle persönlichen Bestzeiten auf die zuvor gespeicherten Zeiten zurücksetzen.

1 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Persönliche Rekorde**.

2 Wählen Sie einen Rekord, der zurückgesetzt werden soll.

3 Wählen Sie **Früherer Rekord > ✓**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen persönlicher Rekorde

1 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Persönliche Rekorde**.

2 Wählen Sie eine persönliche Bestzeit.

3 Wählen Sie **🗑️ > ✓**.

Trainingszonen

- Herzfrequenz-Bereiche (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 15*)

- Leistungsbereiche (*Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 16*)

Navigation

Navigationsfunktionen und -einstellungen gelten auch beim Navigieren von Strecken (*Strecken, Seite 10*) und Segmenten (*Segmente, Seite 3*).

- Positionen und Suchen von Orten (*Positionen, Seite 9*)

- Planen von Strecken (*Strecken, Seite 10*)

- Routeneinstellungen (*Routeneinstellungen, Seite 12*)

- Karteneinstellungen (*Karteneinstellungen, Seite 12*)

Positionen

Sie können Positionen mit dem Gerät aufzeichnen und dort speichern.

Speichern der Position

Zum Speichern einer Position müssen Sie zunächst Satellitensignale erfassen.

Falls Sie sich bestimmte Stellen merken oder an einen bestimmten Ort zurückkehren möchten, können Sie eine Position markieren.

1 Beginnen Sie Ihre Tour.

2 Wählen Sie **Navigation > ≡ > Position speichern > ✓**.

Speichern von Positionen auf der Karte

1 Wählen Sie **Navigation > ≡ > Suchgebiet wählen > Kartenpunkt**.

2 Suchen Sie auf der Karte nach der Position.

3 Wählen Sie die Position.




Positionsdaten werden oben auf der Karte angezeigt.

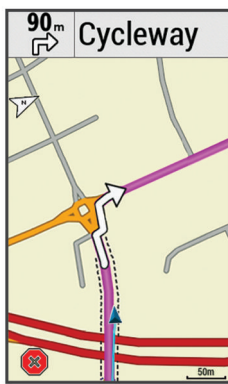
4 Wählen Sie die Positionsinformationen.

5 Wählen Sie **▶ > ✓**.

Navigieren zu einer Position


1 Wählen Sie **Navigation**.

- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Karte durchsuchen**, um zu einer Position auf der Karte zu navigieren.
 - Wählen Sie **Suchen**, um zu einem Point of Interest, einer Stadt, einer Adresse, einer Kreuzung oder zu bekannten Koordinaten zu navigieren.
TIPP: Sie können  wählen, um das Suchgebiet einzugrenzen.
 - Wählen Sie **Favoriten**, um zu einer gespeicherten Position zu navigieren.
TIPP: Sie können  wählen, um spezifische Suchinformationen einzugeben.
 - Wählen Sie **Kürzlich gefunden**, um zu einer der letzten 50 Positionen zu navigieren, die Sie gefunden haben.
 - Wählen Sie  > **Suchgebiet wählen**, um das Suchgebiet einzugrenzen.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten.
- 4 Wählen Sie **Los!**
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.





Navigation zurück zum Start



Sie können jederzeit während der Tour zum Startpunkt zurückkehren.

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour (*Eine Fahrradtour machen, Seite 3*).
- 2 Wählen Sie während der Tour eine beliebige Stelle auf dem Display aus, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie  > **Navigation** > **Zurück zum Start**.
- 4 Wählen Sie **Entlang gleicher Route** oder **Kürzeste Route**.
- 5 Wählen Sie **Los!**
Das Gerät führt Sie zurück zum Startpunkt der Tour.

Anhalten der Navigation

- 1 Blättern Sie zur Karte.
- 2 Wählen Sie  > .

Bearbeiten von Positionen

- 1 Wählen Sie **Navigation** > **Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie oben auf der Seite die Informationsleiste aus.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie ein Attribut aus.
Wählen Sie beispielsweise Höhe ändern, um eine für die Position bekannte Höhe einzugeben.
- 6 Geben Sie die neuen Informationen ein, und wählen Sie .



Löschen von Positionen

- 1 Wählen Sie **Navigation** > **Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.

- 3 Wählen Sie oben auf der Seite die Positionsdaten aus.
- 4 Wählen Sie  > **Position löschen** > .

Projizieren von Positionen

Sie können eine neue Position erstellen, indem Sie die Distanz und Peilung von einer markierten Position auf eine neue Position projizieren.

- 1 Wählen Sie **Navigation** > **Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie oben auf der Seite die Positionsdaten aus.
- 4 Wählen Sie  > **Projizierte Position**.
- 5 Geben Sie die Peilung und Distanz zur projizierten Position ein.
- 6 Wählen Sie .

Strecken

Folgen einer zuvor aufgezeichneten Aktivität:

Möglicherweise möchten Sie einer gespeicherten Strecke folgen, weil es eine schöne Route ist. Beispielsweise können Sie eine gut für Fahrräder geeignete Strecke zur Arbeit speichern und ihr folgen.

Antreten gegen eine zuvor aufgezeichnete Aktivität: Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität. Wenn die ursprüngliche Strecke beispielsweise in 30 Minuten bewältigt wurde, treten Sie gegen einen Virtual Partner an, um zu versuchen, die Strecke in weniger als 30 Minuten zu bewältigen.

Folgen einer vorhandenen Tour von Garmin Connect: Sie können eine Strecke von Garmin Connect an das Gerät senden. Nachdem die Strecke auf dem Gerät gespeichert wurde, können Sie ihr folgen oder gegen die vorhandene Zeit antreten.


Planen und Navigieren von Strecken

Sie können eigene Strecken erstellen und ihnen folgen. Eine Strecke setzt sich aus einer Reihe von Wegpunkten oder Positionen zusammen, die zum Endziel führen.

- 1 Wählen Sie **Navigation** > **Strecken** > **Routenplaner** > **Erste Position hinzufügen**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Aktuelle Position**, um die aktuelle Position auf der Karte auszuwählen.
 - Wählen Sie **Favoriten** und dann eine Position, um eine gespeicherte Position auszuwählen.
 - Wählen Sie **Kürzlich gefunden** und dann eine Position, um eine Position auszuwählen, nach der Sie kürzlich gesucht haben.
 - Wählen Sie **Karte verwenden** und dann eine Position, um eine Position auf der Karte auszuwählen.
 - Wählen Sie **POI-Kategorien** und dann einen Point of Interest in der Nähe, um nach einem Point of Interest zu suchen und ihn auszuwählen.
 - Wählen Sie **Städte** und dann eine Stadt in der Nähe, um eine Stadt auszuwählen.
 - Wählen Sie **Adressen**, und geben Sie die Adresse ein, um eine Adresse auszuwählen.
 - Wählen Sie **Kreuzungen**, und geben Sie die Straßennamen ein, um nach einer Kreuzung zu suchen.
 - Wählen Sie **Koordinaten**, und geben Sie die Koordinaten ein, um Koordinaten zu verwenden.
- 3 Wählen Sie **Verw..**
- 4 Wählen Sie **Nächste Position hinzufügen**.
- 5 Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 4, bis Sie alle Positionen für die Route ausgewählt haben.

6 Wählen Sie **Karte**.

Das Gerät berechnet die Route. Außerdem wird eine Karte mit der Route angezeigt.

TIPP: Wählen Sie , um ein Höhenprofil der Route anzuzeigen.

7 Wählen Sie **Los!**.

Abfahren von Strecken von Garmin Connect

Zum Herunterladen von Strecken von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 18](#)).

1 Wählen Sie eine Option:

- Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App.
- Rufen Sie die Website connect.garmin.com auf.

2 Erstellen Sie eine neue Strecke, oder wählen Sie eine vorhandene Strecke aus.

3 Wählen Sie **An Gerät senden**.

4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

5 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **Navigation > Strecken > Gespeicherte Strecken**.

6 Wählen Sie die Strecke.

7 Wählen Sie **Los!**.

Erstellen und Navigieren einer Round-Trip-Strecke

Das Gerät kann basierend auf einer bestimmten Distanz, Startposition und Navigationsrichtung eine Round-Trip-Strecke erstellen.

1 Wählen Sie **Navigation > Strecken > RoundTrip-Routing**.

2 Wählen Sie **Distanz**, und geben Sie die Gesamt-Distanz für die Strecke ein.

3 Wählen Sie **Startort**.

4 Wählen Sie eine Option:



- Wählen Sie **Aktuelle Position**, um die aktuelle Position auf der Karte auszuwählen.
- Wählen Sie **Karte verwenden** und dann eine Position, um eine Position auf der Karte auszuwählen.
- Wählen Sie **Favoriten** und dann eine Position, um einen Favoriten auszuwählen.
- Wählen Sie **Suchfunktionen > POI-Kategorien** und dann einen Point of Interest in der Nähe, um nach einem Point of Interest zu suchen und ihn auszuwählen.
- Wählen Sie **Suchfunktionen > Städte** und dann eine Stadt in der Nähe, um eine Stadt auszuwählen.
- Wählen Sie **Suchfunktionen > Adressen**, und geben Sie die Adresse ein, um eine Adresse auszuwählen.
- Wählen Sie **Suchfunktionen > Kreuzungen**, und geben Sie die Straßennamen ein, um nach einer Kreuzung zu suchen.
- Wählen Sie **Suchfunktionen > Koordinaten**, und geben Sie die Koordinaten ein, um Koordinaten zu verwenden.

5 Wählen Sie **Startrichtung** und dann eine Richtung.

6 Wählen Sie **Suchen**.

TIPP: Sie können  wählen, um die Suche erneut durchzuführen.


7 Wählen Sie eine Strecke, um sie auf der Karte anzuzeigen.

TIPP: Sie können  bzw.  wählen, um die anderen Strecken anzuzeigen.


8 Wählen Sie **Los!**.

Tipps zum Trainieren mit Strecken

- Verwenden Sie Abbiegehinweise ([Streckenoptionen, Seite 11](#)).

- Wenn das Training eine Aufwärmphase umfasst, wählen Sie , um die Strecke zu starten. Wärmen Sie sich dann wie üblich auf.

- Bleiben Sie beim Aufwärmen abseits der Trainingsstrecke. Wenn Sie startklar sind, begeben Sie sich zu Ihrer Strecke. Wenn Sie einen beliebigen Abschnitt der Strecke erreichen, wird eine Meldung angezeigt.

HINWEIS: Sobald Sie  auswählen, startet der Virtual Partner die Strecke und wartet nicht, bis Sie sich aufgewärmt haben.

- Wechseln Sie zur Karte, um die Streckenkarte anzuzeigen. Wenn Sie von der Strecke abweichen, wird eine Meldung angezeigt.

Anzeigen von Streckendetails

1 Wählen Sie **Navigation > Strecken > Gespeicherte Strecken**.

2 Wählen Sie eine Strecke.

3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Übersicht**, um Details zur Strecke anzuzeigen.
- Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.
- Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
- Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.

Anzeigen von Strecken auf der Karte

Sie können für jede auf dem Gerät gespeicherte Strecke anpassen, wie diese auf der Karte angezeigt wird. Beispielsweise können Sie das Gerät so anpassen, dass der Weg zur Arbeit auf der Karte immer in Gelb angezeigt wird. Eine alternative Strecke kann in Grün dargestellt werden. Dies ermöglicht es Ihnen, Strecken während der Fahrt zu sehen, dabei aber keiner bestimmten Strecke zu folgen bzw. darauf zu navigieren.

1 Wählen Sie **Navigation > Strecken > Gespeicherte Strecken**.

2 Wählen Sie die Strecke.

3 Wählen Sie **Einstellungen**.

4 Wählen Sie **Immer anzeigen**, damit die Strecke auf der Karte angezeigt wird.

5 Wählen Sie **Farbe** und anschließend eine Farbe.

6 Wählen Sie **Streckenpunkte**, um Streckenpunkte auf der Karte anzuzeigen.

Wenn Sie der Strecke das nächste Mal folgen, wird sie auf der Karte angezeigt.

Anhalten einer Strecke

1 Blättern Sie zur Karte.

2 Wählen Sie > .

Löschen einer Strecke

1 Wählen Sie **Navigation > Strecken > Gespeicherte Strecken**.

2 Wählen Sie eine Strecke.

3 Wählen Sie > .

Streckenoptionen

Wählen Sie **Navigation > Strecken > Gespeicherte Strecken > **.

Abbiegehinweise: Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

Streckenabweihungswarnungen: Warnt Sie, wenn Sie von der Strecke abweichen.

Suchen: Ermöglicht es Ihnen, gespeicherte Strecken nach Namen zu suchen.

Filtern: Ermöglicht es Ihnen, die Daten nach Streckentyp zu filtern, beispielsweise Strava Strecken.

Löschen: Ermöglicht es Ihnen, alle oder mehrere gespeicherte Strecken vom Gerät zu löschen.

Karteneinstellungen

Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**, dann ein Profil und schließlich die Option **Navigation > Karte**.

Ausrichtung: Legt fest, wie die Karte auf der Seite angezeigt wird.


Auto-Zoom: Wählt automatisch einen Zoom-Maßstab für die Karte aus. Wenn die Option Aus aktiviert ist, müssen Sie die Ansicht manuell vergrößern oder verkleinern.

Navigationstext: Richtet ein, wann Abbiegehinweise angezeigt werden (routingfähige Karten erforderlich).

Kartensichtbarkeit: Ermöglicht es Ihnen, erweiterte Kartenmerkmale einzurichten.

Karteninformationen: Aktiviert oder deaktiviert die derzeit auf dem Gerät geladenen Karten.

Ändern der Kartenausrichtung

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Navigation > Karte > Ausrichtung**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Norden oben**, um Norden am oberen Seitenrand anzuzeigen.
 - Wählen Sie **In Bewegungsrichtung**, um die aktuelle Bewegungsrichtung oben auf der Seite anzuzeigen.
 - Wählen Sie **3D-Modus**, um die Karte dreidimensional anzuzeigen.

Routeneinstellungen

Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**, dann ein Profil und schließlich die Option **Navigation > Routing**.

Routing nach Beliebtheit: Berechnet Routen basierend auf den beliebtesten Strecken von Garmin Connect.

Routing-Modus: Legt die Art des Verkehrsmittels fest, um eine entsprechende Routenführung zu gewährleisten.

Rechenmethode: Legt die Methode zum Berechnen der Route fest.


Auf Straße zeigen: Fixiert das Positionssymbol, mit dem Ihre Position auf der Karte gekennzeichnet ist, auf der nächstgelegenen Straße.

Vermeidung einrichten: Legt die Straßen- und Wegetypen fest, die bei der Navigation vermieden werden sollen.

Neuberechnung: Berechnet die Route automatisch neu, wenn Sie von der Route abweichen.

Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung

Sie können das Gerät so einrichten, dass die Route abhängig vom Aktivitätstyp berechnet wird.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Navigation > Routing > Routing-Modus**.
- 4 Wählen Sie eine Option zum Berechnen der Route.
Sie können beispielsweise für die Straßennavigation die Option Rennradfahren oder für die Navigation im Gelände die Option Mountainbiken wählen.

Online-Funktionen

Online-Funktionen sind für das Edge Gerät verfügbar, wenn Sie das Gerät über die drahtlose Bluetooth Technologie mit einem Wi-Fi® Netzwerk oder einem kompatiblen Smartphone verbinden.

Bluetooth Online-Funktionen

Das Edge Gerät bietet Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone oder Fitnessgerät. Für einige Funktionen muss die Garmin Connect Mobile App auf dem Smartphone installiert sein. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps.

HINWEIS: Zur Nutzung dieser Funktionen muss das Gerät mit dem Bluetooth fähigen Smartphone verbunden sein.

LiveTrack: Ermöglicht es Freunden und Familie, Ihren Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit zu folgen. Sie können Freunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese Ihre Livedaten auf einer Trackingseite von Garmin Connect anzeigen können.

GroupTrack: Ermöglicht es Ihnen, mit LiveTrack direkt auf dem Display und in Echtzeit andere Radfahrer in Ihrer Gruppe zu verfolgen. Sie können Nachrichtenvorlagen an andere Radfahrer der GroupTrack Sitzung senden, die über ein kompatibles Edge Gerät verfügen.

Hochladen von Aktivitäten auf Garmin Connect: Ihre Aktivität wird automatisch an Garmin Connect gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

Downloads von Strecken und Trainings von Garmin Connect: Suchen Sie bei Garmin Connect mit dem Smartphone nach Aktivitäten, und senden Sie sie an Ihr Gerät.

Von Connect IQ herunterladbare Funktionen: Ermöglicht es Ihnen, Connect IQ Funktionen mit der Garmin Connect Mobile App herunterzuladen.

Datenübertragungen zwischen Geräten: Übertragen Sie Dateien drahtlos auf ein anderes kompatibles Edge Gerät.

Interaktion mit sozialen Medien: Veröffentlichen Sie Updates auf Ihrer Lieblingswebsite sozialer Medien, wenn Sie eine Aktivität auf Garmin Connect hochladen.

Wetter-Updates: Sendet Wetterlage und Unwetterwarnungen in Echtzeit an das Gerät.

Benachrichtigungen: Zeigt auf dem Gerät Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

Nachrichten: Ermöglicht es Ihnen, einen eingehenden Anruf oder eine SMS-Nachricht mit einer Nachrichtenvorlage zu beantworten. Diese Funktion ist mit kompatiblen Android™ oder Windows® Smartphones verfügbar.

Ansagen: Ermöglicht es der Garmin Connect Mobile App, während einer Tour Statusankündigungen auf dem Smartphone wiederzugeben.

Unfall-Benachrichtigung: Ermöglicht es der Garmin Connect Mobile App, eine Nachricht an Ihre Notfallkontakte zu senden, wenn das Edge Gerät einen Unfall erkennt.

Ausgeben akustischer Alarme während der Aktivität

Zum Einrichten akustischer Alarme müssen Sie ein Smartphone mit installierter Garmin Connect Mobile App mit dem Edge Gerät koppeln.

Sie können die Garmin Connect Mobile App so einrichten, dass während eines Lauftrainings oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen auf dem Smartphone wiedergegeben werden. Akustische Alarme umfassen die Rundenzahl und Rundenzeit, Pace oder Geschwindigkeit und Daten von ANT+ Sensoren. Bei einem akustischen Alarm wird der Hauptton des Smartphones von der Garmin Connect Mobile App stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben.

Sie können die Lautstärke in der Garmin Connect Mobile App anpassen.

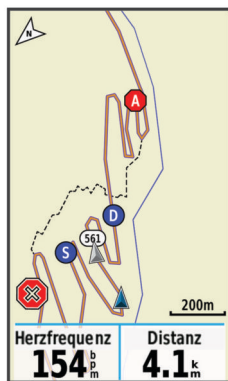
- 1 Wählen Sie in den Einstellungen der Garmin Connect Mobile App die Option **Garmin-Geräte**.
- 2 Wählen Sie das Gerät aus.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Geräteeinstellungen**.
- 4 Wählen Sie **Ansagen**.

Starten einer GroupTrack Sitzung

Zum Starten einer GroupTrack Sitzung muss ein Smartphone mit installierter Garmin Connect Mobile App mit dem Gerät gekoppelt sein (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 1*).

Während einer Tour können Sie die Mitfahrer in der GroupTrack Sitzung auf der Karte sehen.

- 1 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **☰ > Online-Funktionen > GroupTrack**, um die Anzeige von Freunden auf der Kartenseite zu aktivieren.
- 2 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungsmenü die Option **LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Wählen Sie **Sichtbar für > Alle Freunde**.
HINWEIS: Wenn Sie mehrere kompatible Geräte haben, müssen Sie ein Gerät für die GroupTrack Sitzung auswählen.
- 4 Wählen Sie **LiveTrack starten**.
- 5 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **▶**, und beginnen Sie eine Tour.
- 6 Rufen Sie die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.



Tippen Sie auf der Karte auf ein Symbol, um für andere Radfahrer in der GroupTrack Sitzung Informationen zur Position und zur Richtung anzuzeigen.

- 7 Zeigen Sie die GroupTrack Liste an.
Sie können einen Radfahrer aus der Liste auswählen. Dieser Radfahrer wird dann zentriert auf der Karte angezeigt.

Tipps für GroupTrack Sitzungen

Die GroupTrack Funktion ermöglicht es Ihnen, andere Radfahrer in Ihrer Gruppe mit LiveTrack direkt auf dem Display zu verfolgen. Alle Radfahrer in der Gruppe müssen in Ihrem Garmin Connect Konto zu Ihren Freunden gehören.

- Fahren Sie im Freien mit dem GPS.
- Koppeln Sie das Edge 1030 Gerät über Bluetooth mit dem Smartphone.
- Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungsmenü die Option **Verbindungen**, um die Liste der Radfahrer für die GroupTrack Sitzung zu aktualisieren.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Freunde ihre jeweiligen Smartphones ebenfalls koppeln und eine LiveTrack Sitzung in der Garmin Connect Mobile App starten.
- Vergewissern Sie sich, dass sich alle Freunde in Reichweite befinden (40 Kilometer bzw. 25 Meilen).

- Rufen Sie während einer GroupTrack Sitzung die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.
- Halten Sie an, bevor Sie Informationen zur Position und Richtung anderer Radfahrer der GroupTrack Sitzung anzeigen.

Übertragen von Dateien auf ein anderes Edge Gerät

Sie können Strecken, Segmente und Trainings drahtlos über die Bluetooth Technologie von einem kompatiblen Edge auf einen anderen übertragen.

- 1 Schalten Sie beide Edge Geräte ein, und achten Sie darauf, dass sie sich in einer Reichweite von 3 m voneinander befinden.
- 2 Wählen Sie auf dem Gerät, auf dem die Dateien gespeichert sind, die Option **☰ > Online-Funktionen > Geräteübertragungen > Dateien freigeben**.
- 3 Wählen Sie einen Dateityp, der freigegeben werden soll.
- 4 Wählen Sie eine oder mehrere zu übertragende Dateien.
- 5 Wählen Sie auf dem Gerät, das die Dateien empfängt, die Option **☰ > Online-Funktionen > Geräteübertragungen**.
- 6 Wählen Sie ein verbundenes Gerät in der Nähe.
- 7 Wählen Sie eine oder mehrere zu empfangende Dateien.

Nach Abschluss der Dateiübertragung wird auf beiden Geräten eine Meldung angezeigt.

Unfall-Benachrichtigung

⚠ ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die vorrangig für die Verwendung auf der Straße vorgesehen ist. Verlassen Sie sich nicht als Hauptmethode auf die Unfall-Benachrichtigung, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect Mobile App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

Wenn vom Edge Gerät mit aktiviertem GPS ein Unfall erkannt wird, kann die Garmin Connect Mobile App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Notfallkontakte senden.

Auf Ihrem Gerät und dem gekoppelten Smartphone wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Notfallkontakte nach 30 Sekunden informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die automatisierte Notfallnachricht abbrechen.

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf dem Gerät müssen Sie zunächst in der Garmin Connect Mobile App Notfallkontakt-Informationen einrichten. Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

Einrichten der Unfall-Benachrichtigung

- 1 Laden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps die Garmin Connect Mobile App auf Ihr Smartphone herunter.
- 2 Koppeln Sie das Smartphone mit dem Gerät (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 1*).
- 3 Richten Sie in der Garmin Connect Mobile App Ihre Notfallkontakte und Fahrerinformationen ein (*Einrichten von Fahrerinformationen und Notfallkontakten, Seite 13*).
- 4 Aktivieren Sie auf dem Gerät die Unfall-Benachrichtigung (*Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung, Seite 14*).
- 5 Aktivieren Sie auf dem Gerät das GPS (*Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 20*).

Einrichten von Fahrerinformationen und Notfallkontakten

- 1 Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App.

- Wählen Sie in den App-Einstellungen die Option **Unfall-Benachr..**
- Geben Sie Ihre Fahrerinformationen und Notfallkontakte ein.
Die ausgewählten Kontakte erhalten eine Nachricht, dass sie als Notfallkontakte für Unfall-Benachrichtigungen bestimmt wurden.

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

Wählen Sie  > **System** > **Unfall-Benachr..**

Anzeigen von Notfallkontakten

Damit Sie Ihre Notfallkontakte auf dem Gerät anzeigen können, müssen Sie in der Garmin Connect Mobile App Fahrerinformationen und Notfallkontakte einrichten.

Wählen Sie **Kontakte**.

Die Namen und Telefonnummern der Notfallkontakte werden angezeigt.

Abbrechen einer automatisierten Nachricht

Wenn das Gerät einen Unfall erkennt, können Sie die automatisierte Notfallnachricht auf dem Gerät oder dem gekoppelten Smartphone abbrechen, bevor sie an die Notfallkontakte gesendet wird.

Wählen Sie vor Ablauf des 30-Sekunden-Countdowns die Option **Abbrechen** > ✓.

Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall

Damit Sie Ihren Notfallkontakten eine Status-Aktualisierung senden können, muss das Gerät einen Unfall erkennen und eine automatisierte Notfallnachricht an die Notfallkontakte senden.

Sie können Ihren Notfallkontakten eine Status-Aktualisierung senden, um Ihnen mitzuteilen, dass Sie keine Hilfe benötigen.

- Streichen Sie von oben nach unten über das Display, und streichen Sie nach rechts oder links, um das Bedienelement-Widget anzuzeigen.
- Wählen Sie **Fahrradunfall erkannt** > **Alles OK**.
Eine Nachricht wird an alle Notfallkontakte gesendet.

Wi-Fi Online-Funktionen

Das Edge 1030 Gerät bietet Wi-Fi Online-Funktionen. Die Garmin Connect Mobile-Anwendung ist nicht für die Nutzung der Wi-Fi Verbindung erforderlich.

HINWEIS: Zur Nutzung dieser Funktionen muss das Gerät mit einem WLAN-Netzwerk verbunden sein.

Hochladen von Aktivitäten auf Garmin Connect: Ihre Aktivität wird automatisch an Garmin Connect gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

Trainings und Trainingspläne: Zuvor bei Garmin Connect ausgewählte Aktivitäten und Trainingspläne werden drahtlos an das Gerät gesendet.

Software-Updates: Das Gerät lädt aktuelle Software-Updates drahtlos herunter. Wenn das Gerät das nächste Mal eingeschaltet wird, können Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen, um die Software zu aktualisieren.

Einrichten der Wi-Fi Verbindung

- Wählen Sie eine Option:
 - Laden Sie die Garmin Connect Mobile App herunter, und koppeln Sie das Smartphone (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 1*).
 - Besuchen Sie www.garmin.com/express, und laden Sie die Anwendung Garmin Express™ herunter.
- Folgen Sie den Anweisungen, um die Wi-Fi Verbindung einzurichten.

Wi-Fi Einstellungen

Wählen Sie  > **Online-Funktionen** > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: Aktiviert die drahtlose Wi-Fi Technologie.

HINWEIS: Andere Wi-Fi Einstellungen werden nur angezeigt, wenn Wi-Fi aktiviert ist.

Automatisch hochladen: Ermöglicht das automatische Hochladen von Aktivitäten über ein bekanntes drahtloses Netzwerk.

Netzwerk hinzufügen: Verbindet das Gerät mit einem drahtlosen Netzwerk.

Funksensoren

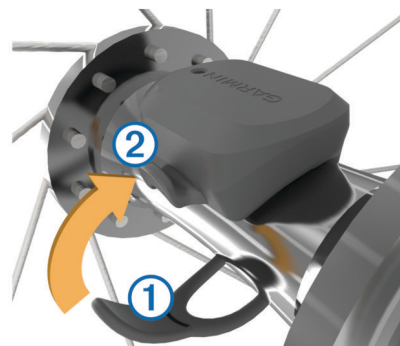
Das Gerät kann mit ANT+ oder Bluetooth Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren sind unter <http://buy.garmin.com> verfügbar.

Installieren des Geschwindigkeitssensors

HINWEIS: Wenn Sie diesen Sensor nicht haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

TIPP: Garmin empfiehlt, das Gerät während der Installation des Sensors sicher zu fixieren.

- Platziere den Geschwindigkeitssensor oben an der Radnabe.
- Lege den Bügel ① um die Radnabe, und befestige ihn am Haken ② am Sensor.



Der Sensor kann gekippt werden, wenn er an einer asymmetrischen Nabe befestigt wird. Der Betrieb wird dadurch nicht beeinflusst.

- Drehe das Rad, um zu überprüfen, ob ausreichend Spiel vorhanden ist.

Der Sensor sollte keine anderen Teile des Fahrrads berühren.

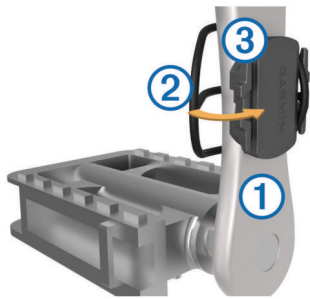
HINWEIS: Die LED zeigt nach zwei Umdrehungen eine Aktivität an, indem sie fünf Sekunden lang grün blinkt.

Installieren des Trittfrequenzsensors

HINWEIS: Wenn Sie diesen Sensor nicht haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

TIPP: Garmin empfiehlt, das Gerät während der Installation des Sensors sicher zu fixieren.

- Wähle die Bandgröße, die zum sicheren Befestigen an der Tretkurbel ① geeignet ist.
Das gewählte Band sollte das kleinste sein, das um die Tretkurbel passt.
- Platziere auf der Seite ohne Gang die flache Seite des Trittfrequenzsensors an der Innenseite der Tretkurbel.
- Ziehe die Bänder ② um die Tretkurbel, und befestige sie an den Haken ③ am Sensor.



- 4 Drehe die Tretkurbel, um zu überprüfen, ob ausreichend Spiel vorhanden ist.

Der Sensor und die Bänder sollten dein Fahrrad oder deine Schuhe nicht berühren.

HINWEIS: Die LED zeigt nach zwei Umdrehungen eine Aktivität an, indem sie fünf Sekunden lang grün blinkt.

- 5 Unternimm eine 15-minütige Testfahrt, und untersuche dann den Sensor und die Bänder auf Schäden.

Informationen zu Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren

Die Trittfrequenzdaten vom Trittfrequenzsensor werden immer aufgezeichnet. Wenn keine Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren mit dem Gerät gekoppelt sind, werden GPS-Daten verwendet, um Geschwindigkeit und Distanz zu berechnen.

Deine Trittfrequenz wird anhand der Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (1/min) gemessen.

Datenmittlung für Trittfrequenz oder Leistung

Die Einstellung für den Durchschnitt ohne Nullwerte ist verfügbar, wenn Sie mit einem optionalen Trittfrequenzsensor oder Leistungsmesser trainieren. Standardmäßig werden Nullwerte ausgenommen, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen.

Sie können den Wert für diese Einstellung ändern (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 22*).

Anlegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS: Wenn Sie keinen Herzfrequenzsensor haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht.

- 1 Befestigen Sie das Modul des Herzfrequenzsensors ① am Gurt.



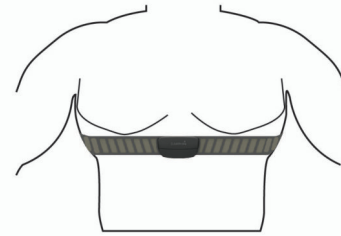
Die Garmin Logos auf dem Modul und dem Gurt sollten von vorne lesbar sein.

- 2 Befeuchten Sie die Elektroden ② und die Kontaktstreifen ③ auf der Rückseite des Gurts, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



- 3 Legen Sie den Gurt um die Brust, und befestigen Sie den Haken des Gurts ④ an der Schlaufe ⑤.

HINWEIS: Das Etikett mit der Pflegeanleitung sollte nicht umgeschlagen sein.



Die Garmin Logos sollten von vorne lesbar sein.

- 4 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Herzfrequenzsensor befinden.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv und sendebereit.

TIPP: Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, findest Sie Informationen in den Tipps für die Problembehandlung (*Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 16*).

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Sie können die Herzfrequenz-Bereiche manuell entsprechend Ihren Fitnesszielen anpassen (*Fitnessziele, Seite 15*). Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, sollten Sie die maximale Herzfrequenz, die Herzfrequenz in der Ruhephase und Herzfrequenz-Bereiche einrichten.

- 1 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Trainingszonen > Herzfrequenz-Bereiche**.
- 2 Geben Sie die Werte für die maximale Herzfrequenz, die Laktatschwelle und die Herzfrequenz in der Ruhephase ein. Mit der Funktion für die automatische Erkennung kann Ihre Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch erkannt werden. Die Werte für die Bereiche werden automatisch aktualisiert, können jedoch auch manuell bearbeitet werden.
- 3 Wählen Sie **Basierend auf:**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% Max.**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **%LSHF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Laktatschwellen-Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.

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.

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.
- Weitere Informationen hierzu sind im Benutzerhandbuch des Leistungsmessers zu finden.
- Passen Sie die Leistungsbereiche an, damit sie Ihren Zielvorgaben und Fähigkeiten entsprechen (*Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 16*).

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf *Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 28* 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.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an (sofern zutreffend).
 - Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
 - Wärmen Sie sich für 5 bis 10 Minuten auf.
 - Folgen Sie den Pflegehinweisen (*Pflegen des Herzfrequenzsensors, Seite 22*).
 - Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie beide Seiten des Gurts gut an.
- Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.

- Entfernen Sie sich von Quellen, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen könnten.

Zu Störquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

Koppeln von Funksensoren

Vor der Kopplung müssen Sie den Herzfrequenzsensor anlegen oder den Sensor installieren.

Unter Koppeln wird das Herstellen einer Verbindung zwischen ANT+ oder Bluetooth Funksensoren verstanden, beispielsweise eines Herzfrequenz-Brustgurts mit dem Garmin Gerät.

- 1 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.

HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu den Sensoren anderer Radfahrer ein.

- 2 Wählen Sie  > **Sensoren** > **Sensor hinzufügen**.

- 3 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie einen Sensortyp.
- Wählen Sie **Alle durchsuchen**, um nach allen Sensoren in der Nähe zu suchen.

Es wird eine Liste der verfügbaren Sensoren angezeigt.

- 4 Wählen Sie einen oder mehrere Sensoren, die mit dem Gerät gekoppelt werden sollen.

- 5 Wählen Sie **Hinzufügen**.

Wenn der Sensor mit dem Gerät gekoppelt ist, zeigt dieser den Status Verbunden an. Sie können ein Datenfeld anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

Trainieren mit Wattmess-System

- Eine Liste der ANT+ Sensoren, die mit dem Gerät kompatibel sind (z. B. der Vector™), ist unter www.garmin.com/intosports verfügbar.

- Verwenden Sie Bereichsalarme, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (*Einrichten von Bereichsalarmen, Seite 20*).
- Passen Sie die Leistungsdatenfelder an (*Hinzufügen von Datenseiten, Seite 20*).

Einrichten von Leistungsbereichen

Die Werte für diese Bereiche werden vorgegeben und stimmen eventuell nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Sie können die Bereiche manuell auf dem Gerät anpassen oder Garmin Connect verwenden. Wenn Sie Ihren Wert für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) kennen, können Sie diesen eingeben, damit die Leistungsbereiche von der Software automatisch berechnet werden.

- 1 Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **Trainingszonen** > **Leistungsbereiche**.

- 2 Geben Sie einen FTP-Wert ein.

- 3 Wählen Sie **Basierend auf**:

- 4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **% FTP**, um Bereiche als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.

Kalibrieren des Leistungsmessers

Damit Sie den Leistungsmesser kalibrieren können, müssen Sie ihn installieren und mit dem Gerät koppeln. Außerdem muss er aktiv Daten aufzeichnen.

Kalibrierungsanweisungen, die sich speziell auf Ihren Leistungsmesser beziehen, finden Sie in der Bedienungsanleitung des Herstellers.

- 1 Wählen Sie  > **Sensoren**.

- 2 Wählen Sie den Leistungsmesser.

- 3 Wählen Sie **Kalibrieren**.

- 4 Achten Sie darauf, dass der Leistungsmesser aktiv bleibt, indem Sie in die Pedale treten, bis die Meldung angezeigt wird.

- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Pedalbasierte Leistung

Der Vector misst die pedalbasierte Leistung.

Der Vector misst dabei die angewendete Kraft mehrere Hundert Mal pro Sekunde. Darüber hinaus misst der Vector Ihre Trittfrequenz oder die Rotationspedalgeschwindigkeit. Anhand der Messwerte für Kraft, Richtung der Kraft, Rotation der Tretkurbel und Zeit kann der Vector die Leistung (Watt) ermitteln. Da der Vector die Leistung für das linke und rechte Bein unabhängig voneinander misst, wird die Links-Rechts-Beinkraftverteilung aufgezeichnet.

HINWEIS: Das Vector S System liefert keine Angaben für die Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

Cycling Dynamics

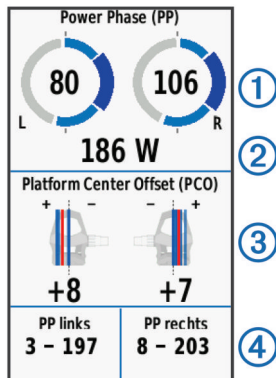
Cycling Dynamics erfassen, wie und an welcher Stelle des Pedals Sie während der Pedalumdrehung Kraft anwenden. So können Sie nachvollziehen, wie Sie Radfahren. Wenn Sie wissen, wie und wo Kraft erzeugt wird, können Sie effizienter trainieren und Ihre Fahrradeinstellungen überprüfen.

Verwenden von Cycling Dynamics

Zum Verwenden von Cycling Dynamics müssen Sie den Vector Leistungsmesser mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren](#), Seite 16).

HINWEIS: Bei der Aufzeichnung von Cycling Dynamics wird zusätzlicher Gerätespeicher belegt.

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour.
- 2 Blättern Sie zur Cycling Dynamics-Seite, um sich die maximale Power Phase ①, die gesamte Power Phase ② und den Platform Center Offset ③ anzusehen.



- 3 Berühren Sie bei Bedarf ein Datenfeld ④ länger, um es zu ändern ([Hinzufügen von Datenseiten](#), Seite 20).

HINWEIS: Die unteren zwei Datenfelder auf der Seite können angepasst werden.

Sie können die Tour in Ihr Konto bei Garmin Connect übertragen, um zusätzliche Cycling Dynamics-Daten anzuzeigen ([Übertragen von Touren auf Garmin Connect](#), Seite 18).

Power Phase-Daten

Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus (zwischen dem Anfangs- und Endwinkel der Kurbel), in dem Sie positive Leistung erbringen.

Platform Center Offset

Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an der Sie Kraft anwenden.

Anpassen von Vector Funktionen

Zum Anpassen von Vector Funktionen müssen Sie einen Vector Leistungsmesser mit dem Gerät koppeln.

- 1 Wählen Sie > **Sensoren**.
- 2 Wählen Sie den Vector Leistungsmesser.
- 3 Wählen Sie **Sensorinformationen** > **Vector-Funktionen**.
- 4 Wählen Sie eine Option.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf den Umschalter, um Drehmoment-Effektivität, Gleichmäßigkeit des Tretens und Cycling Dynamics zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.

Aktualisieren der Vector Software mit dem Edge

Zum Aktualisieren der Software müssen Sie den Edge mit dem Vector System koppeln.

- 1 Senden Sie die Daten der Tour an Ihr Konto bei Garmin Connect ([Übertragen von Touren auf Garmin Connect](#), Seite 18)
Garmin Connect sucht automatisch nach Software-Updates und sendet diese an den Edge.
- 2 Der Edge muss sich in Reichweite (3 m) des Sensors befinden.
- 3 Drehen Sie die Tretkurbel einige Male. Sie werden vom Edge aufgefordert, alle ausstehenden Software-Updates zu installieren.
- 4 Folgen Sie den angezeigten Anweisungen.

Verwenden elektronischer Umwerfer

Zum Verwenden kompatibler elektronischer Umwerfer, z. B. Shimano® Di2™ Umwerfer, müssen Sie sie mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren](#), Seite 16). Sie können die optionalen Datenfelder anpassen ([Hinzufügen von Datenseiten](#), Seite 20). Der Edge 1030 zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.

Situationsbewusstsein

Das Edge Gerät kann mit dem Varia Vision™ Gerät, mit Varia™ Smart-Fahrradlichtern und dem Radar verwendet werden, um das Situationsbewusstsein zu verbessern. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Varia Geräts.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Software des Edge aktualisieren, um Varia Geräte zu koppeln ([Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express](#), Seite 24).

Protokoll

Das Protokoll enthält Angaben zu Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Runden, Höhe und Informationen von einem optionalen ANT+ Sensor.

HINWEIS: Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokoll Daten aufgezeichnet.

Wenn der Speicher des Geräts voll ist, wird eine Fehlermeldung angezeigt. Das Gerät löscht oder überschreibt das Protokoll nicht automatisch. Damit Sie über sämtliche Daten verfügen, sollten Sie das Protokoll regelmäßig auf Garmin Connect übertragen.

Anzeigen von Touren

- 1 Wählen Sie **Protokoll** > **Protokolle**.
- 2 Wählen Sie eine Tour.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Trainingszonen

Damit Sie Ihre Zeit in den einzelnen Trainingszonen anzeigen können, müssen Sie das Gerät mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor oder Leistungsmesser koppeln, eine Aktivität beenden und die Aktivität speichern.

Sehen Sie sich Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- und Leistungsbereichen an, um die Intensität Ihres Trainings anzupassen. Sie können die Leistungsbereiche ([Einrichten von Leistungsbereichen](#), Seite 16) und die Herzfrequenz-Bereiche ([Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen](#), Seite 15) an Ihre Zielvorgaben und Fähigkeiten anpassen. Sie können ein Datenfeld anpassen, damit es die Zeit anzeigt, die Sie während der Tour in Trainingszonen verbracht haben ([Hinzufügen von Datenseiten](#), Seite 20).

- 1 Wählen Sie **Protokoll** > **Protokolle**.
- 2 Wählen Sie eine Tour.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wenn bei der Tour Daten von einem Sensor erfasst wurden, wählen Sie **Zeit in Herzfrequenz-Bereich** oder **Zeit in Leistungsbereich**.
 - Wenn bei der Tour Daten von beiden Sensoren erfasst wurden, wählen Sie **Zeit in Bereich** und anschließend **Herzfrequenz-Bereiche** oder **Leistungsbereiche**.

Anzeigen von Gesamtwerten

Sie können die auf dem Gerät gespeicherten Gesamtdaten anzeigen, darunter die Anzahl der Touren, die Zeit, die Distanz und die Kalorien.

Wählen Sie **Protokoll** > **Gesamt**.

Löschen von Touren

- 1 Wählen Sie **Protokoll > Protokolle**.
- 2 Wählen Sie eine Tour.
- 3 Wählen Sie **☰ > Löschen > ✓**.

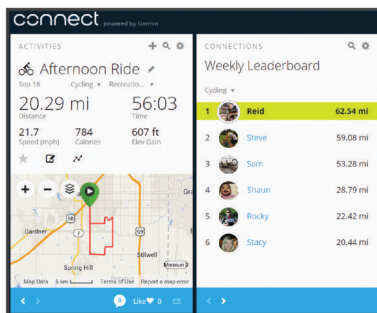
Garmin Connect

Du kannst bei Garmin Connect eine Verbindung mit deinen Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichne die Aktivitäten deines aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Erstelle unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem du eine Aktivität mit dem Gerät abgeschlossen und gespeichert hast, kannst du diese auf Garmin Connect hochladen und sie dort beliebig lange speichern.

Analysieren von Daten: Du kannst detaillierte Informationen zu deiner Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Höhe, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Trittfrequenz, eine Kartenansicht von oben, Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit sowie anpassbare Berichte.

HINWEIS: Zur Erfassung einiger Daten ist optionales Zubehör erforderlich, beispielsweise ein Herzfrequenzsensor.



Planen von Trainings: Du kannst ein Fitnessziel auswählen und einen der nach Tagen unterteilten Trainingspläne laden.

Weitergeben von Aktivitäten: Du kannst eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf deinen Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Übertragen von Touren auf Garmin Connect

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie den USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

- 1 Hebe die Schutzkappe ① über dem USB-Anschluss ② an.



- 2 Stecke das schmale Ende des USB-Kabels in den USB-Anschluss am Gerät.
- 3 Stecke das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.
- 4 Rufe die Website www.garminconnect.com/start auf.
- 5 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Datenaufzeichnung

Das Gerät verwendet die intelligente Aufzeichnung. Damit erfolgt die Aufzeichnung wichtiger Punkte, an denen Sie die Richtung oder die Geschwindigkeit ändern bzw. an denen sich die Herzfrequenz ändert.

Wenn ein Leistungsmesser gekoppelt ist, zeichnet das Gerät jede Sekunde Punkte auf. Eine einsekündliche Aufzeichnung ergibt einen besonders detaillierten Track, aber es wird viel Speicher beansprucht.

Informationen zur Datenmittelung für Trittfrequenz und Leistung finden Sie auf [Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung](#), Seite 15.

Datenverwaltung

HINWEIS: Das Gerät ist nicht mit Windows 95, 98, Me, Windows NT® und Mac® OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel.

Verbinden des Geräts mit dem Computer

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie den USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

- 1 Heben Sie die Schutzkappe über dem Mini-USB-Anschluss an.
- 2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den USB-Anschluss.
- 3 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.

Das Gerät wird unter Windows im Arbeitsplatz als Wechseldatenträger und unter Mac als verbundenes Laufwerk angezeigt.

Übertragen von Dateien auf das Gerät

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.

Unter Windows wird das Gerät als Wechseldatenträger oder als tragbares Gerät angezeigt. Unter Mac wird das Gerät als verbundenes Laufwerk angezeigt.

HINWEIS: Auf einigen Computern mit mehreren Netzlaufwerken können die Gerätelaufwerke möglicherweise nicht ordnungsgemäß angezeigt werden. Informationen zum Zuweisen von Laufwerkbuchstaben finden Sie in der Dokumentation des Betriebssystems.

- 2 Öffnen Sie auf dem Computer den Dateibrowser.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten > Kopieren**.
- 5 Öffnen Sie das tragbare Gerät oder Laufwerk für das Gerät.
- 6 Wechseln Sie zu einem Ordner.
- 7 Wählen Sie **Bearbeiten > Einfügen**.

Die Datei wird in der Liste der Dateien im Speicher des Geräts angezeigt.

Löschen von Dateien

HINWEIS

Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

- 1 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin**.
- 2 Öffnen Sie bei Bedarf einen Ordner.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

HINWEIS: Wenn Sie einen Apple® Computer verwenden, müssen Sie den Papierkorb leeren, um die Dateien vollständig zu entfernen.

Entfernen des USB-Kabels

Wenn das Gerät als Wechseldatenträger an den Computer angeschlossen ist, müssen Sie es sicher vom Computer trennen, damit es nicht zu Datenverlusten kommt. Wenn das Gerät unter Windows als tragbares Gerät verbunden ist, muss es nicht sicher getrennt werden.

- 1 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:
 - Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.
 - Apple: Wählen Sie das Gerät aus und dann die Option **Datei > Auswerfen**.
- 2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

Anpassen des Geräts

Von Connect IQ herunterladbare Funktionen

Sie können dem Gerät Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Dazu wird die Garmin Connect Mobile App verwendet. Sie können das Gerät mit Datenfeldern, Widgets und Apps anpassen.

Datenfelder: Laden Sie neue Datenfelder herunter, die Sensoren, Aktivitäten und Protokoll Daten in neuen Formen darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

Widgets: Rufen Sie auf einen Blick Informationen wie Sensordaten und Benachrichtigungen ab.

Apps: Fügen Sie dem Gerät interaktive Funktionen wie neue Outdoor- und Fitness-Aktivitätstypen hinzu.

Profile

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Edge anzupassen, u. a. Profile. Profile enthalten eine Reihe von Einstellungen, mit denen das Gerät entsprechend deiner Verwendung optimiert wird. Beispielsweise kannst du unterschiedliche Einstellungen und Ansichten für das Training und das Mountainbiken erstellen.

Wenn du ein Profil nutzt und Einstellungen änderst, z. B. Datenfelder oder Maßeinheiten, werden die Änderungen automatisch als Teil des Profils gespeichert.

Aktivitätsprofile: Du kannst für jede Art des Radfahrens ein Aktivitätsprofil erstellen. Beispielsweise kannst du separate Aktivitätsprofile für das Training, für Wettkämpfe und für das Mountainbiken haben. Das Aktivitätsprofil umfasst benutzerdefinierte Datenseiten, Gesamtwerte für Aktivitäten, Alarmer, Trainingszonen (z. B. Herzfrequenz und Geschwindigkeit), Trainingseinstellungen (z. B. Auto Pause® und Auto Lap®) sowie Navigationseinstellungen.

Benutzerprofil: Du kannst die Einstellungen für Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe und Aktivsportler aktualisieren. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung diverser Werte wie z. B. Kalorienberechnung.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe und Aktivsportler aktualisieren. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung diverser Werte wie z. B. Kalorienberechnung.

- 1 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Benutzerprofil**.
- 2 Wählen Sie eine Option.

Informationen zu Aktivsportlern

Ein Aktivsportler ist jemand, der seit vielen Jahren intensiv trainiert (mit Ausnahme geringfügiger Verletzungen) und dessen

Herzfrequenz in der Ruhephase höchstens 60 Schläge pro Minute (bpm) beträgt.

Informationen zu Trainingseinstellungen








Folgende Optionen und Einstellungen ermöglichen es Ihnen, das Gerät basierend auf den Trainingsanforderungen anzupassen. Diese Einstellungen werden in einem Aktivitätsprofil gespeichert. Beispielsweise können Sie Zeit-Alarme für Ihr Rennprofil und Positionsauslöser von Auto Lap für Ihr Mountainbike-Profil einrichten.

Aktualisieren von Aktivitätsprofilen






Sie können zehn Aktivitätsprofile anpassen. Sie können Ihre Einstellungen und Datenfelder für eine bestimmte Aktivität oder Reise anpassen.

- 1 Wählen Sie **≡ > Aktivitätsprofile**.
 - 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie ein Profil.
 - Wählen Sie **≡ > Hinzufügen**.
 - 3 Bearbeiten Sie bei Bedarf den Namen und die Farbe für das Profil.
 - 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Trainingsseiten**, um die Trainingsseiten und Datenfelder anzupassen (*Hinzufügen von Datenseiten, Seite 20*).
 - Wählen Sie **Standardtyp der Tour**, um den Typ der Tour einzurichten, der für dieses Aktivitätsprofil typisch ist, z. B. Fahrt zur Arbeit.
TIPP: Nach einer Tour, die nicht typisch ist, können Sie den Typ der Tour manuell aktualisieren. Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von Strecken, die für Fahrräder geeignet sind.
 - Wählen Sie **Segmente**, um die aktivierten Segmente zu aktivieren (*Aktivieren von Segmenten, Seite 4*).
 - Wählen Sie **Alarmer**, um die Trainingsalarmer anzupassen (*Alarmer, Seite 20*).
 - Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Lap**, um einzurichten, wie Runden ausgelöst werden (*Speichern von Runden nach Position, Seite 20*).
 - Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Pause**, um zu ändern, wann der Aktivitäten-Timer automatisch anhält (*Verwenden von Auto Pause, Seite 21*).
 - Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto-Ruhezustand**, um den Ruhezustand automatisch nach einer Inaktivität von fünf Minuten zu aktivieren (*Verwenden des Auto-Ruhezustands, Seite 21*).
 - Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto-Seitenwechsel**, um anzupassen, wie Trainingsseiten bei laufendem Aktivitäten-Timer angezeigt werden (*Verwenden des Auto-Seitenwechsels, Seite 21*).
 - Wählen Sie **Timerstartmodus**, um anzupassen, wie das Gerät den Start einer Tour erkennt und automatisch den Aktivitäten-Timer startet (*Automatisches Starten des Timers, Seite 21*).
 - Wählen Sie **Navigation**, um die Karteneinstellungen (*Karteneinstellungen, Seite 12*) und die Routinginstellungen anzupassen (*Routeneinstellungen, Seite 12*).
 - Wählen Sie **GPS-Modus**, um das GPS zu deaktivieren (*Training in Gebäuden, Seite 5*) oder die Satelliteneinstellungen zu ändern (*Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 20*).
 - Wählen Sie **Touchscreen-Empfindl.**, um die Empfindlichkeit des Touchscreens zu ändern.
- Alle Änderungen werden im Aktivitätsprofil gespeichert.






Hinzufügen von Datenseiten

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Trainingsseiten** > **Neu hinzufügen** > **Datenseite**.
- 4 Wählen Sie eine Kategorie, und wählen Sie ein oder mehrere Datenfelder.
- 5 Wählen Sie .
- 6 Wählen Sie eine Option.
 - Wählen Sie eine andere Kategorie, um weitere Datenfelder auszuwählen.
 - Wählen Sie .
- 7 Wählen Sie  bzw. , um das Layout zu ändern.
- 8 Wählen Sie .
- 9 Wählen Sie eine Option.
 - Tippen Sie zweimal auf ein Datenfeld, um es zu ändern.
 - Tippen Sie auf ein Datenfeld und anschließend auf ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzuordnen.
- 10 Wählen Sie .

Bearbeiten von Datenseiten


- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Trainingsseiten**.
- 4 Wählen Sie eine Datenseite.
- 5 Wählen Sie **Layout u. Datenfelder**.
- 6 Wählen Sie  bzw. , um das Layout zu ändern.
- 7 Wählen Sie .
- 8 Wählen Sie eine Option.
 - Tippen Sie zweimal auf ein Datenfeld, um es zu ändern.
 - Tippen Sie auf ein Datenfeld und anschließend auf ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzuordnen.
- 9 Wählen Sie .

Neuanordnen von Trainingsseiten

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Trainingsseiten** > .
- 4 Wählen Sie eine Trainingsseite.
- 5 Wählen Sie  bzw. .
- 6 Wählen Sie .

Ändern der Satelliteneinstellung

Sie können GPS+GLONASS aktivieren, um in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung zu erhalten und die GPS-Position schneller zu erfassen. Bei Verwendung von GPS+GLONASS kann die Batterie-Laufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **GPS-Modus**.
- 4 Wählen Sie eine Option.



Alarme

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Zeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Trittfrequenz und Leistung abstimmen. Alarmeinstellungen werden zusammen mit dem Aktivitätsprofil gespeichert.

Einrichten von Bereichsalarmen

Wenn Sie über einen optionalen Herzfrequenzsensor, Trittfrequenzsensor oder Leistungsmesser verfügen, können Sie Bereichsalarme einrichten. Bei einem Bereichsalarm werden Sie



benachrichtigt, wenn der aktuelle Wert über oder unter einem bestimmten Wertebereich liegt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Trittfrequenz unter 40 1/min und über 90 1/min benachrichtigt werden. Sie können für den Bereichsalarm auch eine Trainingszone (*Trainingszonen, Seite 9*) verwenden.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarme**.
- 4 Wählen Sie **HF-Alarm, Trittfrequenz-Alarm** oder **Leistungsalarm**.
- 5 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.
- 6 Wählen Sie die Mindest- und Höchstwerte oder Bereiche aus.
- 7 Wählen Sie bei Bedarf die Option .

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Bereich über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 22*).

Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

Bei einem wiederkehrenden Alarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät einen bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufgezeichnet hat. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.






- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Alarme**.
- 4 Wählen Sie einen Alarmtyp.
- 5 Schalten Sie den Alarm ein.
- 6 Geben Sie einen Wert ein.
- 7 Wählen Sie .

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 22*).

Auto Lap

Speichern von Runden nach Position

Sie können die Funktion Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Position automatisch zu markieren. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Tour zu vergleichen (z. B. einen langen Anstieg oder Trainingsprints). Verwenden Sie beim Fahren von Strecken die Option Nach Position, um Runden an allen auf der Strecke gespeicherten Rundenpositionen auszulösen.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Position** > **Runde bei**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur Lap-Taste**, um den Rundenzähler jedes Mal auszulösen, wenn Sie  wählen, und jedes Mal, wenn Sie eine der gewählten Positionen erneut passieren.
 - Wählen Sie **Start und Runde**, um den Rundenzähler an der GPS-Position auszulösen, an der Sie  wählen, und an jeder Position, an der Sie während der Fahrt die Taste  wählen.
 - Wählen Sie **Speichern und Runde**, um den Rundenzähler an einer bestimmten, vor der Tour gespeicherten GPS-Position und an jeder Position während der Tour auszulösen, an der Sie  wählen.

- 5 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 20](#)).

Speichern von Runden nach Distanz

Sie können die Funktion Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Distanz automatisch zu speichern. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Fahrt zu vergleichen (z. B. alle 10 Meilen oder 40 Kilometer).

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Entfernung** > **Runde bei**.
- 4 Geben Sie einen Wert ein.
- 5 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 20](#)).

Markieren von Runden nach Zeit


Sie können die Funktion Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Zeit automatisch zu markieren. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Tour zu vergleichen (z. B. alle 20 Minuten).

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Zeit** > **Runde bei**.
- 4 Geben Sie einen Wert ein.
- 5 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 20](#)).

Verwenden des Auto-Ruhezustands

Sie können die Funktion Auto-Ruhezustand verwenden, damit nach einer Inaktivität von 5 Minuten automatisch der Ruhezustand aktiviert wird. Im Ruhezustand ist das Display ausgeschaltet, und die ANT+ Sensoren, Bluetooth und GPS sind nicht verbunden.


Wi-Fi bleibt während des Ruhezustands des Geräts weiterhin aktiv.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto-Ruhezustand**.

Verwenden von Auto Pause


Verwenden Sie die Funktion Auto Pause, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder wenn Ihre Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Strecke Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie abbremsen oder anhalten müssen.

HINWEIS: Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokolldaten aufgezeichnet.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Pause**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Wenn angehalten**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie aufhören, sich zu bewegen.
 - Wählen Sie **Benutzerdef. Geschwind.**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn die Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.
- 5 Passen Sie bei Bedarf optionale Datenfelder für die Zeit an ([Hinzufügen von Datenseiten, Seite 20](#)).



Verwenden des Auto-Seitenwechsels

Mit der Funktion Auto-Seitenwechsel werden bei laufendem Timer alle Trainingsseiten automatisch fortlaufend der Reihe nach angezeigt.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto-Seitenwechsel**.
- 4 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

Automatisches Starten des Timers

Diese Funktion erkennt automatisch, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst hat und sich in Bewegung befindet. Der Aktivitäten-Timer wird automatisch gestartet, oder Sie werden daran erinnert, den Aktivitäten-Timer zu starten, damit Sie die Daten Ihrer Tour aufzeichnen können.

- 1 Wählen Sie  > **Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Timerstartmodus**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Manuell**, und wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
 - Wählen Sie **Auswahl**, damit eine visuelle Erinnerung angezeigt wird, wenn Sie die Geschwindigkeit für den Hinweis für den Timerstart erreichen.
 - Wählen Sie **Automatisch**, um den Aktivitäten-Timer automatisch zu starten, wenn Sie die Startgeschwindigkeit erreichen.

Telefoneinstellungen

Wählen Sie  > **Online-Funktionen** > **Telefon**.

Aktivieren: Aktiviert die drahtlose Bluetooth Technologie.

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

Eigener Name: Ermöglicht es Ihnen, einen Namen einzugeben, mit dem Ihre Geräte mit drahtloser Bluetooth Technologie angezeigt werden.

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

Anruf- und SMS-Alarme: Ermöglicht es Ihnen, Telefonbenachrichtigungen von Ihrem kompatiblen Smartphone zu aktivieren.

Verpasste Anrufe und SMS: Zeigt Benachrichtigungen für verpasste Anrufe auf Ihrem kompatiblen Smartphone an.

Systemeinstellungen

Wählen Sie  > **System**.

- Anzeigeeinstellungen ([Anzeigeeinstellungen, Seite 21](#))
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung ([Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 22](#))
- Geräteeinstellungen ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 22](#))
- Toneinstellungen ([Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 22](#))
- Spracheinstellungen ([Ändern der Sprache des Geräts, Seite 22](#))

Anzeigeeinstellungen

Wählen Sie  > **System** > **Anzeige**.

Helligkeit: Richtet die Helligkeit der Displaybeleuchtung ein.

Display-Beleuchtung: Richtet die Zeitdauer ein, bevor die Displaybeleuchtung ausgeschaltet wird.

Farbmodus: Richtet das Gerät zur Anzeige von Farben für den Tag oder die Nacht ein. Sie können Automatisch wählen, damit das Gerät die Farben für Tag oder Nacht automatisch basierend auf der Uhrzeit anpasst.

Screenshot: Ermöglicht es Ihnen, das Bild zu speichern, das auf dem Display des Geräts angezeigt wird.

Einstellungen für die Datenaufzeichnung

Wählen Sie  > **System** > **Datenaufzeichnung**.

Aufzeichnung auf: Richtet den Datenspeicherort zur Verwendung des internen Speichers oder einer optionalen Speicherkarte ein.

Aufzeichnungsintervall: Steuert, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet. Mit Intelligent werden wichtige Punkte aufgezeichnet, an denen Sie die Richtung, die Geschwindigkeit oder die Herzfrequenz ändern. Mit 1 s werden jede Sekunde Punkte aufgezeichnet. Dabei wird eine sehr detaillierte Aufzeichnung der Aktivität erstellt, und die Größe der gespeicherten Aktivitätsdatei erhöht sich.


Ø **Trittfrequenz:** Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Trittfrequenzdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen (*Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung, Seite 15*).

Ø **Leistung:** Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Leistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen (*Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung, Seite 15*).

HFV speichern: Legt fest, dass das Gerät während einer Aktivität die Herzfrequenzvariabilität aufzeichnet.

Ändern der Maßeinheiten


Sie können die Maßeinheiten für Distanz und Geschwindigkeit, Höhe, Temperatur, Gewicht, Positionsformat und Zeitformat anpassen.

1 Wählen Sie  > **System** > **Einheiten**.

2 Wählen Sie eine Messgröße.

3 Wählen Sie eine Maßeinheit für die Einstellung.

Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts

Wählen Sie  > **System** > **Töne**.

Ändern der Sprache des Geräts

Wählen Sie  > **System** > **Sprache**.

Zeitzone

Jedes Mal, wenn Sie das Gerät einschalten und Satellitensignale erfassen oder das Gerät mit dem Smartphone synchronisieren, ermittelt es automatisch die Zeitzone und die aktuelle Uhrzeit.

Geräteinformationen

Technische Daten

Technische Daten: Edge

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterie-Laufzeit	Bis zu 20 Stunden
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenzen/-protokolle	ANT+ 2,4 GHz bei 3 dBm (nominal) Bluetooth 2,4 GHz bei 3 dBm (nominal) Wi-Fi 2,4 GHz bei 18 dBm (nominal)
Wasserdichtigkeit	IEC 60529, IPX7*

* Das Gerät ist bis zu einer Tiefe von 1 Meter 30 Minuten wasserbeständig. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Batterietyp	Batterie vom Benutzer austauschbar (CR2032, 3 Volt)
Batterielaufdauer	Bis zu 4,5 Jahre bei Verwendung von 1 Stunde/Tag
Wasserdichtigkeit	3 ATM* HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.
Einsatztemperaturbereich	-5 °C bis 50 °C (23 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 30 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Technische Daten: Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 Volt
Batterielaufzeit	Ca. 12 Monate (1 Stunde pro Tag)
Betriebstemperatur	-20 ° bis 60 °C (-4 ° bis 140 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	1 ATM*

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 10 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Pflege des Geräts

HINWEIS

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

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.

Bringen Sie die Schutzkappe sicher an, um Schäden am USB-Anschluss zu vermeiden.

Reinigen des Geräts

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.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt waschen.

Schweiß- und Salzurückstände auf dem Gurt können die Genauigkeit der vom Herzfrequenzsensor erfassten Daten verringern.

- Ausführliche Pflegehinweise sind unter www.garmin.com/HRMcare zu finden.
- Reinige den Gurt nach jeder Verwendung.
- Reinige den Gurt nach jeder siebten Verwendung in der Waschmaschine.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
- Hänge den Gurt zum Trocknen auf, oder lasse ihn liegend trocknen.

- Verlängere die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem du das Modul entfernst, wenn es nicht verwendet wird.

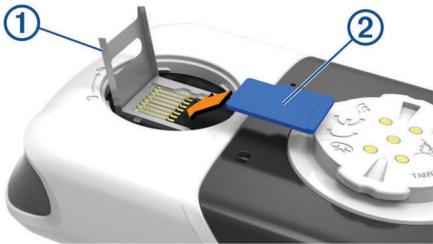
Installieren einer Speicherkarte

Sie können eine Speicherkarte einlegen, um zusätzlichen Speicherplatz zu erhalten oder vorinstallierte Karten zu installieren. Das Gerät unterstützt microSD oder microSDHC-Speicherkarten im FAT32-Format mit bis zu 2 TB.

- 1 Die kreisförmige Speicherkartenabdeckung befindet sich auf der Rückseite des Geräts.
- 2 Drehen Sie die Abdeckung mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn bis Sie sie abnehmen können.



- 3 Entfernen Sie die Abdeckung.
- 4 Schieben Sie den Speicherkartenhalter ① zurück, und heben Sie ihn an.



- 5 Legen Sie die Speicherkarte ② mit den Goldkontakten nach unten in den Speicherkartenhalter ein.
- 6 Schließen Sie den Speicherkartenhalter, und schieben Sie ihn nach vorne, um ihn einzurasten.
- 7 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, wobei die Kennzeichnung auf zeigen muss.
- 8 Drehen Sie die Abdeckung mit einer Münze im Uhrzeigersinn wieder in die Ausgangsstellung zurück, wobei die Kennzeichnung auf zeigen muss.

Auswechselbare Batterien

⚠ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

- 1 Entfernen Sie die vier Schrauben auf der Rückseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.
- 2 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



- 3 Warten Sie 30 Sekunden.

- 4 Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.
HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
- 5 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.
HINWEIS: Ziehen Sie die Muttern nicht zu fest an.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgewechselt haben, müssen Sie ihn möglicherweise wieder mit dem Gerät koppeln.

Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors

Die LED blinkt rot, falls nach zwei Umdrehungen ein niedriger Batterieladestand erkannt wird.

- 1 Die runde Batterieabdeckung ① befindet sich auf der Rückseite des Sensors.



- 2 Drehen Sie die Abdeckung entgegen dem Uhrzeigersinn, bis die Markierung auf die entsperrte Position zeigt und sich die Abdeckung abnehmen lässt.
- 3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie ②.
TIPP: Verwenden Sie ein Stück Klebeband ③ oder einen Magneten, um die Batterie aus der Abdeckung zu entfernen.



- 4 Warten Sie 30 Sekunden.
- 5 Legen Sie die neue Batterie in die Abdeckung ein. Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Pole.
HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
- 6 Drehen Sie die Abdeckung im Uhrzeigersinn, bis die Markierung auf die gesperrte Position zeigt.
HINWEIS: Die LED blinkt einige Sekunden lang nach dem Auswechseln der Batterie rot und grün. Wenn die LED grün blinkt und dann erlischt, ist das Gerät aktiv und bereit für die Datenübertragung.

Fehlerbehebung

Zurücksetzen des Geräts

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

Halten Sie 10 Sekunden lang gedrückt.

Das Gerät wird zurückgesetzt und schaltet sich ein.

Wiederherstellen der Werksstandards

Sie können die Werksstandards und die Standard-Aktivitätsprofile wiederherstellen. Das Protokoll und Aktivitätsdaten, z. B. Touren, Trainings und Strecken, werden nicht gelöscht.

Wählen Sie > **System** > **Gerät zurücksetzen** > **Werksstandards wiederherstellen** > .

Löschen von Benutzerdaten und Einstellungen

Sie können alle Benutzerdaten löschen und die Grundeinstellungen des Geräts wiederherstellen. Dabei werden das Protokoll und Daten gelöscht, z. B. Touren, Trainings und Strecken, und die Geräteeinstellungen und Aktivitätsprofile werden zurückgesetzt. Dateien, die Sie dem Gerät vom Computer hinzugefügt haben, werden dabei nicht entfernt.

Wählen Sie **☰** > **System** > **Gerät zurücksetzen** > **Daten und Einstellungen löschen** > ✓.

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Aktivieren Sie den **Energiesparmodus** (*Aktivieren des Energiesparmodus*, Seite 24).
- Reduzieren Sie die Helligkeit der Beleuchtung, oder verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Anzeigeeinstellungen*, Seite 21).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung*, Seite 22).
- Aktivieren Sie die Funktion **Auto-Ruhezustand** (*Verwenden des Auto-Ruhezustands*, Seite 21).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Funktion **Telefon** (*Telefoneinstellungen*, Seite 21).
- Wählen Sie die Einstellung **GPS** (*Ändern der Satelliteneinstellung*, Seite 20).
- Entfernen Sie Funksensoren, die nicht mehr verwendet werden.

Aktivieren des Energiesparmodus

Im Energiesparmodus werden die Einstellungen automatisch angepasst, um die Batterie-Laufzeit für längere Touren zu verlängern. Bei Aktivitäten ist das Display aus. Sie können automatische Alarme aktivieren und auf das Display tippen, um es einzuschalten. Im Energiesparmodus werden GPS-Trackpunkte und Sensordaten seltener aufgezeichnet. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Trackdaten ist geringer.

HINWEIS: Das Protokoll wird im Energiesparmodus aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.

- 1 Wählen Sie **☰** > **Energiesparmodus** > **Aktivieren**.
- 2 Wählen Sie die Alarme, die während einer Aktivität das Display aktivieren.

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie das Gerät regelmäßig mit Ihrem Garmin Connect Konto:
 - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express eine Verbindung zwischen Gerät und Computer her.
 - Synchronisieren Sie das Gerät über ein Bluetooth Smartphone mit der Garmin Connect Mobile App.
 - Verbinden Sie das Gerät über ein drahtloses Wi-Fi Netzwerk mit Ihrem Garmin Connect Konto.

Während das Gerät mit dem Garmin Connect Konto verbunden ist, lädt es Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit es schnell Satellitensignale erfassen kann.

- Begeben Sie sich mit dem Gerät im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

Festlegen der Höhe

Wenn genaue Höhendaten für die aktuelle Position vorliegen, können Sie den Höhenmesser des Geräts manuell kalibrieren.

- 1 Wählen Sie **Navigation** > **☰** > **Höhe festlegen**.
- 2 Geben Sie die Höhe ein, und wählen Sie ✓.

Temperaturanzeigen

Wenn das Gerät direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt, in der Hand gehalten oder mit einem externem Akkupack aufgeladen wird, kann die vom Gerät angezeigte Temperatur über der tatsächlichen Temperatur liegen. Es kann auch eine gewisse Zeit dauern, bis sich das Gerät an große Temperaturänderungen angepasst hat.

Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

- 1 Wählen Sie **☰**.
- 2 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste, und wählen Sie es aus.
- 3 Blättern Sie nach unten zum fünften Element der Liste, und wählen Sie es aus.
- 4 Wählen Sie die Sprache.

Ersatz-Dichtungsringe

Für die Halterungen sind Ersatz-Dichtungsringe verfügbar.

HINWEIS: Verwenden Sie ausschließlich Ersatzbänder aus EPDM (Ethylen-Propylen-Dien-Monomer). Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an Ihren Garmin Händler.

Anzeigen von Geräteinformationen

- 1 Wählen Sie **☰** > **System** > **Info**.
- 2 Wählen Sie eine Option.
 - Wählen Sie **Aufsichtsrechtliche Informationen**, um die aufsichtsrechtlichen Informationen und die Modellnummer anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Copyright-Informationen**, um die Softwareinformationen, die Geräte-ID und die Lizenzvereinbarung anzuzeigen.

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.

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.

- 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 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Trennen Sie das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.

HINWEIS: Wenn Sie das Gerät mit Wi-Fi Konnektivität bereits eingerichtet haben, kann Garmin Connect verfügbare Software-Updates automatisch auf das Gerät herunterladen, wenn eine Verbindung über Wi-Fi hergestellt wird.

Produkt-Updates

Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express (www.garmin.com/express). Installieren Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App.

So erhalten Sie einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte:

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

Weitere Informationsquellen

- Unter www.support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- 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

Datenfelder

Für einige Datenfelder ist optionales Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können.

Abstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

Aerober TE: Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung eines Fahrradlichts.

Anaerober TE: Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.

Ankunft nächster Wegpunkt: Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie den nächsten Wegpunkt der Route erreichen werden (in der Ortszeit des Wegpunkts). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Ankunftszeit: Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie das Endziel erreichen werden (in der Ortszeit des Ziels). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Anstieg bis nächster Wegpunkt: Der bis zum nächsten Punkt verbleibende Anstieg.

Anstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Anstieg zurückgelegt wurde.

Balance: Die aktuelle Links/Rechts-Beinkraftverteilung.

Balance - 10s Ø: Der Bewegungs-Durchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

Balance - 30s Ø: Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

Balance - 3s Ø: Der Bewegungs-Durchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

Balance - Runde: Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Runde.

Balance - Ø: Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Aktivität.

Di2-Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung eines Di2-Sensors.

Differenz bis Herzfrequenzziel: Während eines Trainings wird die Differenz zwischen Herzfrequenz und Herzfrequenzziel angezeigt.

Dist. nä. WP: Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Distanz: Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.

Distanz bis Strecke: Die verbleibende Distanz zum nächsten Punkt der Strecke.

Distanz zum Ziel: Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Drehmoment-Effektivität: Der Messwert für die Effizienz der Pedalumdrehungen des Radfahrers.

Gänge: Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

Gangkombination: Die aktuelle Gangkombination eines Gangpositionssensors.

Gangsens.ba.: Der Batterie-Status eines Gangpositionssensors.

Geschw.balk.: Ein Balkendiagramm der Geschwindigkeit.

Geschw.graf.: Ein Liniendiagramm der Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Geschwind.: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

Geschwindigkeit (Ø): Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Geschwindigkeit - Letzte Runde: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.

Gleichmäßigkeit des Tretens: Ein Messwert für die Gleichmäßigkeit, mit der ein Radfahrer bei jeder Umdrehung Kraft auf die Pedale auswirkt.

GPS-Genauigkeit: Die Fehlertoleranz für Ihre genaue Position. Beispielsweise liegt die GPS-Genauigkeit für Ihre Position bei +/-3,65 m (12 Fuß).

GPS-Signalstärke: Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

Herzfr.balken: Ein Balkendiagramm der Herzfrequenz.

Herzfrequenz: Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.

Herzfrequenz-Kurve: Ein Liniendiagramm der Herzfrequenz.

HF - %HFR: Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).

HF - %Max.: Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

HF-Ber.: Ihr aktueller Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenz-Bereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil und Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihrem Alter).

HF-Ber.grafik: Ein Liniendiagramm des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs (1 bis 5).

HF - Letzte Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

HF Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

HF - Runde %HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.

HF - Runde %Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

- HF - Ø %HFR:** Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.
- HF - Ø %Max.:** Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
- Höhe:** Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.
- Höhengrafik:** Ein Liniendiagramm der Höhe.
- Kalorien:** Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.
- Kettenblatt:** Das vordere Kettenblatt eines Gangpositionssensors.
- Kilometerzähler:** Die gesamte, bei allen Reisen zurückgelegte Distanz. Dieser Gesamtwert wird beim Zurücksetzen der Reisedaten nicht gelöscht.
- Leistung:** Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Leistungsmesser verbunden sein.
- Leistung (max.):** Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
- Leistung - % FTP:** Die aktuelle Leistungsabgabe als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle.
- Leistung - 10s Ø:** Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden (Leistungsabgabe).
- Leistung - 10s Ø - Watt/kg:** Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden (Leistungsabgabe) in Watt pro Kilogramm.
- Leistung - 30s Ø:** Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Leistungsabgabe).
- Leistung - 30s Ø - Watt/kg:** Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Leistungsabgabe) in Watt pro Kilogramm.
- Leistung - 3s Ø:** Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe).
- Leistung - 3s Ø - Watt/kg:** Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe) in Watt pro Kilogramm.
- Leistung - IF:** Der Intensity Factor™ für die aktuelle Aktivität.
- Leistung - kJ:** Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.
- Leistung - letzte Runde:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
- Leistung - NP:** Der Normalized Power™ für die aktuelle Aktivität.
- Leistung - NP - Letzte Runde:** Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.
- Leistung - NP - Runde:** Die durchschnittliche Normalized Power für die aktuelle Runde.
- Leistung - Runde:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
- Leistung - Runde max.:** Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
- Leistungsbalken:** Ein Balkendiagramm der Leistungsabgabe.
- Leistungsbereich:** Der aktuelle Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 7) basierend auf Ihrem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.
- Leistungsgrafik:** Ein Liniendiagramm der Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
- Leistungsvorgabe:** Die während einer Aktivität angestrebte Leistungsabgabe.
- Leistungszustand:** Der Wert für den Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit.
- Leistung - TSS:** Der Training Stress Score™ für die aktuelle Aktivität.
- Leistung - Watt/kg:** Die Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.
- Leistung - Watt/kg - Durchschnitt:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.
- Leistung - Watt/kg - Runde:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Runde.
- Leistung - Ø:** Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
- Letzte Runden-Distanz:** Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.
- Letzte Rundenzeit:** Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.
- Lichtkegelwinkel-Status:** Der Lichtkegelmodus des Scheinwerfers.
- Lichtmodus:** Der Konfigurationsmodus des Lichtnetzwerks.
- Max. Geschwindigkeit:** Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
- Neig.:** Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.
- PCO:** Der Platform Center Offset. Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an dem die Kraft angewendet wird.
- PCO - Runde:** Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Runde.
- PCO - Ø:** Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Aktivität.
- Position beim nächsten Punkt:** Der nächste Punkt auf der Route oder Strecke.
- Position beim Ziel:** Der letzte Punkt auf der Route oder Strecke.
- Power Phase - L.:** Der aktuelle Power Phase-Winkel für das linke Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
- Power Phase - L. Max.:** Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.
- Power Phase - L. Max. - Ru.:** Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Runde.
- Power Phase - L. Max. - Ø:** Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
- Power Phase - L. Runde:** Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Runde.
- Power Phase - L. Ø:** Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
- Power Phase - R.:** Der aktuelle Power Phase-Winkel für das rechte Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
- Power Phase - R. Max.:** Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.
- Power Phase - R. Max. - Ru.:** Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
- Power Phase - R. Max. - Ø:** Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.

Power Phase - R. Runde: Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Runde.

Power Phase - R. Ø: Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.

Rest-Distanz: Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Distanzziels die verbleibende Distanz angezeigt.

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

Ritzel: Die hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

Runden: Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.

Runden-Distanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

Rundenzeit (Ø): Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

Sonnenaufg.: Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Sonnenuntergang: Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Temperatur: Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.

Trainerwiderstand: Der von einem Indoor Trainer erzeugte Widerstand.

Trainingsabschnitt: In einem Training der aktuelle Abschnitt in der Gesamtzahl von Abschnitten.

Trittfrequenz: Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.

Trittfrequenz (Durchschnitt): Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Trittfrequenz (Runde): Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

Trittfrequenzbalken: Ein Balkendiagramm der Trittfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.

Trittfrequenzgrafik: Ein Liniendiagramm der Trittfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.

Uhrzeit: Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).

VAM - Runde: Die durchschnittliche Anstiegsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

VAM - Ø: Die durchschnittliche Anstiegsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Verbleibende Kalorien: Während eines Trainings werden bei Verwendung eines Kalorienziels die verbleibenden Kalorien angezeigt.

Verbleibender Anstieg: Der insgesamt verbleibende Anstieg.

Verbleibende Wiederholungen: Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.

Verbleibende Zeit: Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Zeitziels die verbleibende Zeit angezeigt.

Verbundene Lichter: Die Anzahl der verbundenen Lichter.

Verhältnis Kettenbl./Ritzel: Die Anzahl der Zähne an den Kettenblättern vorne und Ritzeln hinten (ermittelt durch einen Gangpositionssensor).

Verstrichene Zeit: Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.

Vertikalgeschwindigkeit: Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

VG - 30s Ø: Durchschnitt der Vertikalgeschwindigkeit über einen Zeitraum von 30 Sekunden.

Vorsprung: Der Vorsprung vor dem Virtual Partner.

Vorsprung: Der Vorsprung vor dem Virtual Partner.

Zeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

Zeit bis nächster Wegpunkt: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Wegpunkts der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Zeit bis Ziel: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Ziels. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Zeit in Bereich: Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- oder Leistungsbereichen.

Zeit sitzend: Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.

Zeit sitzend - Runde: Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.

Zeit stehend: Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.

Zeit stehend - Runde: Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.

Ø HF: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Schätzungen nach Alter und Geschlecht.

Männer	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Ausgezeichnet	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Gut	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ausreichend	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Schlecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Frauen	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Ausgezeichnet	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Gut	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1

Frauen	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ausreichend	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Schlecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Daten abgedruckt mit Genehmigung von The Cooper Institute. Weitere Informationen finden Sie unter www.CooperInstitute.org.

FTP-Einstufungen

Die folgenden Tabellen enthalten Einstufungen für die leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) nach Geschlecht.

Männer	Watt pro Kilogramm (W/kg)
Überragend	5,05 und höher
Ausgezeichnet	3,93 bis 5,04
Gut	2,79 bis 3,92
Ausreichend	2,23 bis 2,78
Untrainiert	Unter 2,23

Frauen	Watt pro Kilogramm (W/kg)
Überragend	4,3 und höher
Ausgezeichnet	3,33 bis 4,29
Gut	2,36 bis 3,32
Ausreichend	1,9 bis 2,35
Untrainiert	Unter 1,9

FTP-Einstufungen basieren auf Untersuchungen von Hunter Allen und Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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, angestregtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Radgröße und -umfang

Die Radgröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Es handelt sich hierbei nicht um eine umfassende Liste. Du kannst auch einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

Radgröße	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350

Radgröße	L (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Schlauch	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Schlauch	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Strahlenbelastung

Bei diesem Gerät handelt es sich um einen mobilen Sender und Empfänger, der zum Senden und Empfangen von geringen Mengen an Hochfrequenzenergie für die Sprach- und Datenübertragung eine Antenne verwendet. Beim Betrieb des Geräts mit maximaler Ausgangsleistung und bei der

Verwendung mit dem von Garmin genehmigten Zubehör liegt die von diesem Produkt ausgestrahlte Hochfrequenzenergie unter den offiziellen Grenzwerten. Damit die von der FCC festgelegten Anforderungen für die Strahlenbelastung eingehalten werden, sollte das Gerät ausschließlich in einer kompatiblen Halterung oder entsprechend den Installationsanweisungen montiert verwendet werden. Das Gerät sollte nicht in anderen Konfigurationen verwendet werden. Das Gerät darf sich nicht am gleichen Ort wie andere Sender oder Antennen befinden oder in Verbindung mit anderen Sendern oder Antennen betrieben werden.

Index

A

Adressen, suchen **9**
Akku
 aufladen **2**
 auswechseln **23**
 Laufzeit optimieren **24**
Aktivsportler **19**
Alarmer **20**
Anbringen des Geräts **2**
Anpassen des Geräts **20**
ANT+ Sensoren **1, 6, 14, 16, 17**
 Fitnessgeräte **6**
 koppeln **5, 16**
Anwendungen **12, 14, 19**
 Smartphone **1**
Anzeigeeinstellungen **21**
Auto Lap **20, 21**
Auto Pause **21**
Auto-Ruhezustand **21**
Auto-Seitenwechsel **21**

B

Bänder **24**
Batterie
 Art **2**
 auswechseln **23**
Batterie auswechseln **23**
Belastungswert **9**
Benutzerdaten, löschen **18**
Benutzerprofil **19**
Bereiche, Leistung **16**
Bestzeiten **9**
Bildschirmschaltflächen **1**
Bluetooth Sensoren **6, 14**
Bluetooth Technologie **12, 13, 21**

C

Computer, Verbindung herstellen **18**
Connect IQ **19**
Cycling Dynamics **16, 17**

D

Dateien, übertragen **18**
Daten
 aufzeichnen **22**
 Seiten **20**
 speichern **18**
 übertragen **18**
Daten mitteln **15**
Datenaufzeichnung **18**
Datenfelder **19, 20, 25**
Dichtungsringe. *Siehe* Bänder
Display **21**
 sperrern **2**
Displaybeleuchtung **21**
Displaydesigns **19**
Distanz, Alarmer **20**

E

Einstellungen **14, 17, 19, 21, 22**
 Gerät **22, 23**
Erholung **6, 8, 9**

F

Fehlerbehebung **16, 23–25**

G

Garmin Connect **1, 3, 5, 11, 12, 14, 18, 19, 24**
Garmin Connect Mobile **12**
Garmin Express **14**
 Aktualisieren der Software **25**
Gerät
 pflegen **22**
 zurücksetzen **23**
Geräte-ID **24**
Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren
 14, 15, 23
GLONASS **20**

GPS **5, 20**
 Signal **1, 3, 24**
GroupTrack **13**
Grundeinstellungen **23**

H

Herzfrequenz
 Alarmer **20**
 Bereiche **15, 17, 28**
 Sensor **6–8, 15, 16, 22, 23**
 Zonen **15**
Hinweis für Stoppuhrstart **21**
Höhe **24**
Höhenmesser, kalibrieren **24**

I

Icons **1**
Installation **2**
Installieren **14**
Intelligente Aufzeichnung **18**
Intervalle, Trainings **6**

K

Kalender **5**
Kalibrieren, Leistungsmesser **16**
Kalorien, Alarmer **20**
Karten **9, 11**
 aktualisieren **25**
 Ausrichtung **12**
 Einstellungen **12**
 Positionen suchen **9**
koppeln **1**
Koppeln
 ANT+ Sensoren **5, 16**
 Bluetooth Sensoren **16**
 Smartphone **1**

L

Leistung **16**
 Bereiche **17**
Leistung (Kraft) **6**
 Alarmer **20**
 Bereiche **16**
 Messer **16, 17**
 Sensoren **7–9, 15, 17, 28**
Leistungszustand **9**
LiveTrack **13**
Löschen, alle Benutzerdaten **18, 24**

M

Maßeinheiten **22**
microSD Speicherkarte. *Siehe* Speicherkarte

N

Navigation **9**
 anhalten **10**
 Zurück zum Start **10**
Notfallkontakte **13, 14**

P

Pedale **16**
Persönliche Bestzeiten **9**
Persönliche Rekorde, löschen **9**
Platform Center Offset **17**
Points of Interest (POI), suchen **9**
Positionen **9**
 bearbeiten **10**
 löschen **10**
 über die Karte finden **9**
Power Phase **17**
Profile **19**
 Aktivität **19**
 Benutzer **19**
Protokoll **3, 17**
 an Computer senden **18**
 löschen **18**

R

Radfahren **8**
Radgröße **28**
Reinigen des Geräts **22**

Routen
 Einstellungen **12**
 erstellen **10, 11**
Runden **1**

S

Satellitensignale **1, 3, 24**
Schlafmodus **21**
Schrittfrequenz, Alarmer **20**
Segmente **3, 4**
 löschen **4**
Smartphone **1, 12, 19, 21**
 Apps **12**
 koppeln **1**
Software
 aktualisieren **17, 24, 25**
 Lizenz **24**
 Version **24**
Speicherkarte **23**
Speichern von Aktivitäten **3**
Speichern von Daten **18**
Sperrern, Display **2**
Sprache **22, 24**
Strecken **10, 11**
 bearbeiten **11**
 erstellen **11**
 laden **11**
 löschen **11**
Systemeinstellungen **21**

T

Tasten **1**
Technische Daten **22**
Temperatur **24**
Timer **3, 17**
Töne **22**
Touchscreen **1**
Training **6**
 Pläne **5**
 Seiten **3, 20**
Training Effect **9**
Training im Gebäude **5, 6**
Trainings **4–6**
 bearbeiten **5**
 erstellen **4, 5**
 laden **5**
 löschen **5**
Trainingsbelastung **8**
Trainingszustand **7**
Trittfrequenz **15**

U

Übertragen, Dateien **13**
Unfall-Benachrichtigung **13, 14**
Updates, Software **17, 24**
USB **24**
 trennen **19**

V

Virtual Partner **6**
VO2max **6–9, 27**

W

Wegpunkte, projizieren **10**
Wi-Fi **12, 14, 24**
 Verbindung herstellen **14**
Widgets **19**
WLAN **1**

Z

Zeit, Alarmer **20**
Zeitzone **22**
Ziel **6**
Ziele **6**
Zonen, Zeit **22**
Zubehör **14, 16, 25**
Zurück zum Start **10**
Zurücksetzen des Geräts **23**

