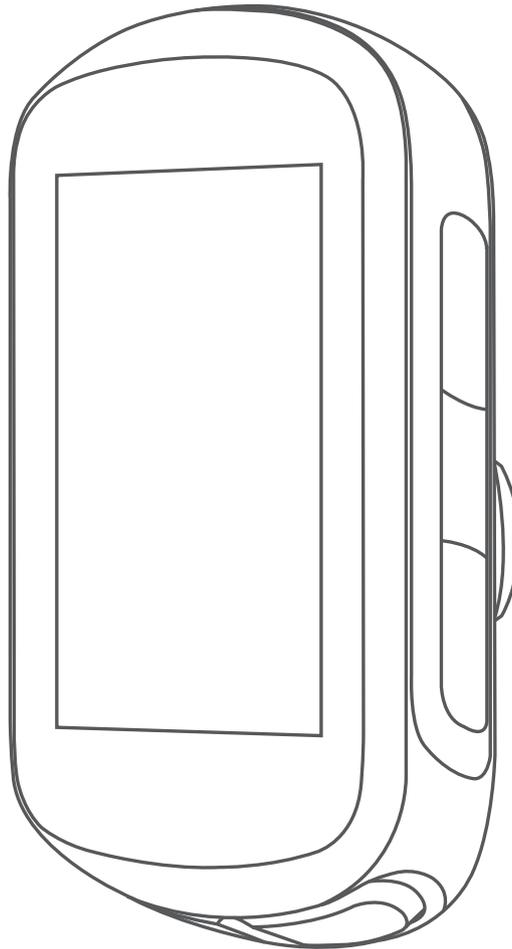


GARMIN®



EDGE® 130 PLUS

Benutzerhandbuch

© 2020 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®, Forerunner® 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™ 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. Apple® und Mac® sind Marken von Apple, Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. STRAVA und Strava™ sind Marken von Strava, Inc. Windows® ist in den USA und anderen Ländern eine 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: A03970

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Anfordern von Hilfe.....	8
Übersicht über das Gerät.....	1	Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung.....	8
Status-Symbole.....	1	Abbrechen einer automatisierten Nachricht.....	8
Anzeigen von Widgets.....	1	Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall.....	8
Verwenden des Kurzbefehlmensüs.....	1	Aktivieren von LiveTrack.....	9
Koppeln Ihres Smartphones.....	1	Von Connect IQ herunterladbare Funktionen.....	9
Aufladen des Geräts.....	1	Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer.....	9
Informationen zum Akku.....	2	Funksensoren	9
Anbringen der Standardhalterung.....	2	Anlegen des Herzfrequenzsensors.....	9
Entnehmen des Edge.....	2	Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	9
Installieren der Mountainbike-Halterung.....	2	Fitnessziele.....	9
Erfassen von Satellitensignalen.....	3	Installieren des Geschwindigkeitssensors.....	10
Training	3	Installieren des Trittfrequenzsensors.....	10
Eine Fahrradtour machen.....	3	Informationen zu Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren.....	10
Folgen einer gespeicherten Tour.....	3	Koppeln von Funksensoren.....	10
Segmente.....	3	Trainieren mit Wattmess-System.....	10
Strava™ Segmente.....	3	Kalibrieren des Leistungsmessers.....	10
Following a Segment From Garmin Connect.....	4	Pedalbasierte Leistung.....	10
Abfahren eines Segments.....	4	Situationsbewusstsein.....	11
Einrichten eines Segments zur automatischen Anpassung.....	4	Protokoll	11
Anzeigen von Segmentdetails.....	4	Anzeigen von Tourdetails.....	11
Löschen von Segmenten.....	4	Löschen von Touren.....	11
Trainings.....	4	Anzeigen von Gesamtwerten.....	11
Following a Workout From Garmin Connect.....	4	Zurücksetzen der Tourgesamtwerte.....	11
Starten eines Trainings.....	4	Garmin Connect.....	11
Anhalten von Trainings.....	5	Übertragen von Touren in Garmin Connect.....	11
Löschen von Trainings.....	5	Datenverwaltung.....	11
Informationen zum Trainingskalender.....	5	Verbinden des Geräts mit dem Computer.....	11
Using Garmin Connect Training Plans.....	5	Übertragen von Dateien auf das Gerät.....	11
Training in Gebäuden.....	5	Löschen von Dateien.....	12
Eigene Statistiken	5	Entfernen des USB-Kabels.....	12
Einrichten des Benutzerprofils.....	5	Anpassen des Geräts	12
Informationen zur VO2max-Berechnung.....	5	Toureinstellungen.....	12
Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung.....	5	Alarmer.....	12
Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren.....	5	Ändern der Satelliteneinstellung.....	12
Erholungsratgeber.....	6	Trainingseinstellungen.....	13
Anzeigen der Erholungszeit.....	6	Markieren von Runden.....	13
Persönliche Rekorde.....	6	Verwenden von Auto Pause®.....	13
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde.....	6	Verwenden des Auto-Seitenwechsels.....	13
Zurücksetzen persönlicher Rekorde.....	6	Ändern von Datenfeldern.....	13
Löschen persönlicher Rekorde.....	6	Telefoneinstellungen.....	13
Navigation	6	Systemeinstellungen.....	13
Positionen.....	6	Ändern der Sprache des Geräts.....	13
Speichern der Position.....	6	Verwenden der Displaybeleuchtung.....	13
Navigieren zu einer gespeicherten Position.....	6	Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts.....	13
Navigation zurück zum Start.....	6	Ändern der Maßeinheiten.....	13
Anzeigen von Favoriten.....	6	Verwenden der Funktion zum automatischen Ausschalten.....	13
Anzeigen von Benutzerpositionen auf der Karte.....	6	Einrichten des externen Anzeigemodus.....	14
Anpassen der Kartensymbole.....	6	Beenden des externen Anzeigemodus.....	14
Neupositionieren der aktuellen Position.....	7	Geräteinformationen	14
Löschen von Favoriten.....	7	Technische Daten.....	14
Strecken.....	7	Technische Daten: Edge 130 Plus.....	14
Abfahren von Strecken von Garmin Connect.....	7	Technische Daten: Herzfrequenzsensor.....	14
Tipps zum Trainieren mit Strecken.....	7	Technische Daten: Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor.....	14
Anzeigen von Streckendetails.....	7	Pflege des Geräts.....	14
Verwenden von ClimbPro.....	7	Reinigen des Geräts.....	14
Löschen einer Strecke.....	7	Pflegen des Herzfrequenzsensors.....	14
Bluetooth Online-Funktionen	7	Auswechselbare Batterien.....	14
Funktionen für Unfall-Benachrichtigungen und Notfallhilfe.....	8	Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors.....	14
Unfall-Benachrichtigung.....	8	Auswechseln der Batterie des Trittfrequenzsensors.....	15
Notfallhilfe.....	8		
Hinzufügen von Kontakten.....	8		

Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen	15
Fehlerbehebung	15
Neustarten des Geräts	15
Wiederherstellen aller Standardeinstellungen	15
Optimieren der Akku-Laufzeit	15
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs	15
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an	15
Ersatz-Dichtungsringe	15
Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App	16
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express	16
Produkt-Updates	16
Weitere Informationsquellen	16
Anhang	16
Datenfelder	16
VO2max-Standard-Bewertungen	17
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen	17
Radgröße und -umfang	17
Index	19

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 das Gerät zu aktivieren. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
② ⏪	Wählen Sie die Taste, um Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Halten Sie die Taste im Hauptmenü gedrückt, um das Gerätermenü anzuzeigen.
③ ⏩	Wählen Sie die Taste, um Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Wählen Sie die Taste im Hauptmenü, um die Widgets anzuzeigen.
④ ▶	Wählen Sie die Taste, um den Timer zu starten oder zu stoppen. Wählen Sie die Taste, um eine Option auszuwählen oder eine Meldung zu bestätigen.
⑤ ↻	Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten. Wählen Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

Status-Symbole

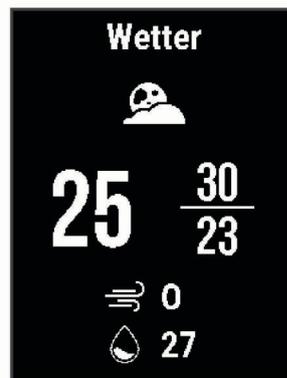
Wenn das Icon leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden.

📶	GPS-Status
📶	Bluetooth® Status
❤️	Herzfrequenz-Status
🏃	Leistungsmesser-Status
👁️	LiveTrack Status
🌪️	Status von Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor
🔄	Synchronisierung läuft

Anzeigen von Widgets

Auf dem Gerät sind mehrere Widgets vorinstalliert. Sie sollten das Gerät mit einem Smartphone koppeln, um das Edge Gerät optimal nutzen zu können.

- Wählen Sie im Hauptmenü die Taste ^ bzw. v.



Das Gerät blättert durch die Widget-Schleife.

- Während ein aktives Widget geöffnet ist, wählen Sie ▶, um weitere Optionen für dieses Widget anzuzeigen.

Verwenden des Kurzbefehlsmenüs

Über die Optionen des Kurzbefehlsmenüs können Sie schnell auf Funktionen zugreifen oder Befehle ausführen.

- Wenn auf der Seite das Symbol ≡ angezeigt wird, halten Sie das Symbol ≡ gedrückt, um die Optionen des Kurzbefehlsmenüs anzuzeigen.

Koppeln Ihres Smartphones

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

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect App, und öffnen Sie sie.
- 2 Halten Sie die Taste ⏻ 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: Sie können die Taste ≡ gedrückt halten und **Telefon > Telefon koppeln** wählen, 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 App gekoppelt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
 - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, wählen Sie im Menü ≡ bzw. ... 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.

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 nicht außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs aufgeladen werden (*Technische Daten: Edge 130 Plus, Seite 14*).

- 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.

Setzen Sie die Schutzkappe nach dem Aufladen des Geräts wieder auf.

Informationen zum Akku

⚠️ WARNUNG

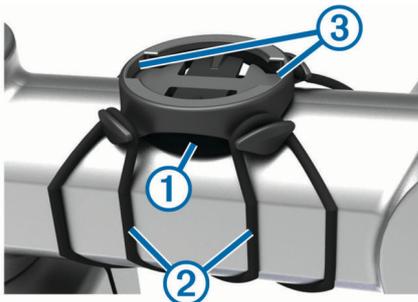
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Anbringen der Standardhalterung

Befestige 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 Wähle eine sichere Position für die Montage des Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
- 2 Platziere die Gummierunterlage ① auf der Unterseite der Fahrradhalterung.

Die Gummilaschen werden auf die Unterseite der Fahrradhalterung ausgerichtet, damit die Halterung nicht verrutscht.



- 3 Setze die Fahrradhalterung auf den Lenkervorbau auf.
- 4 Befestige die Fahrradhalterung sicher mithilfe der zwei Bänder ②.
- 5 Richte die Nasen auf der Rückseite des Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ③.

- 6 Drücke das Gerät leicht nach unten, und drehe es im Uhrzeigersinn, bis es einrastet.



Entnehmen des Edge

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

Installieren der Mountainbike-Halterung

HINWEIS: Wenn Sie nicht über diese Halterung verfügen, können Sie diesen Schritt überspringen.

- 1 Wählen Sie eine sichere Position für die Montage des Edge Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
- 2 Lösen Sie mit einem 3-mm-Inbusschlüssel die Schraube ① am Lenkerverbindungsstück ②.



- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 25,4 mm hat, legen Sie die dickere Unterlage um den Lenker.
 - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 31,8 mm hat, legen Sie die dünnere Unterlage um den Lenker.
 - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 35 mm hat, verwenden Sie keine Gummierunterlage.
- 4 Legen Sie das Lenkerverbindungsstück um den Lenker, sodass sich der Halterungsarm über dem Lenkervorbau befindet.
- 5 Lösen Sie mit dem 3-mm-Inbusschlüssel die Schraube ③ am Halterungsarm, positionieren Sie den Halterungsarm, und ziehen Sie die Schraube an.

HINWEIS: Garmin® empfiehlt, die Schraube mit einem maximalen Drehmoment von 2,26 Nm (20 lbs/Zoll) anzuziehen, sodass der Halterungsarm gesichert ist. Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist.



6 Lösen Sie bei Bedarf mit dem 2-mm-Inbusschlüssel die zwei Schrauben auf der Rückseite der Halterung ④, entfernen und drehen Sie das Verbindungsstück, und setzen Sie die Schrauben wieder ein, um die Ausrichtung der Halterung zu ändern.

7 Setzen Sie die Schraube am Lenkerverbindungsstück wieder ein, und ziehen Sie sie an.

HINWEIS: Garmin empfiehlt, die Schraube mit einem maximalen Drehmoment von 0,8 Nm (7 lbs/Zoll) anzuziehen, sodass die Halterung gesichert ist. Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist.

8 Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Edge Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ⑤.



9 Drücken Sie das Edge Gerät leicht nach unten, und drehen Sie es im Uhrzeigersinn, bis es einrastet.

Erfassen von Satellitensignalen

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

TIPP: Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter www.garmin.com/aboutGPS.

- 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.
 leuchtet, wenn das Gerät bereit ist.
- 3 Wählen Sie im Hauptmenü die Option .

4 Wählen Sie den Typ der Tour.

TIPP: Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von für Fahrräder geeignete Strecken in Ihrem Garmin Connect Konto.

5 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Distanz		25.00
Timer		56:27
Geschwind.	Ø Geschw.	
29.0	26.2	
Ges.-Anst.	Neigung	
182	4	

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

6 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.

7 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Weiter**, um die Tour fortzusetzen.
- Wählen Sie **Tour speichern**, um die Tour zu stoppen und zu speichern.
- Wählen Sie **Tour verwerfen**, um die Tour zu stoppen und vom Gerät zu löschen.
- Wählen Sie **Zurück zum Start**, um zurück zur Startposition zu navigieren.
- Wählen Sie **Position speichern**, um die Position zu markieren und zu speichern.
- Wählen Sie **Hauptmenü**, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Folgen einer gespeicherten Tour

- 1 Halten Sie gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Aktivität wählen**.
- 3 Wählen Sie eine Tour.
TIPP: Wählen Sie , um detailliertere Informationen zur Tour anzuzeigen, z. B. eine Übersicht, die Kartenposition und Rundendetails, oder um die Tour zu löschen.
- 4 Wählen Sie **Los!**.
- 5 Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

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 130 Plus 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.

Following a Segment From Garmin Connect

Before you can download and follow a segment from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), page 11).

NOTE: If you are using Strava segments, your favorite segments are transferred automatically to your device when it is connected to the Garmin Connect app or your computer.

- 1 Select an option:
 - Open the Garmin Connect app.
 - Go to connect.garmin.com.
- 2 Create a new segment, or select an existing segment.
- 3 Select  or **An Gerät senden**.
- 4 Follow the on-screen instructions.
- 5 On the Edge device, select  to start the activity timer, and go for a ride.
When your path crosses an enabled segment, you can race the segment.

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 Halten Sie bei Bedarf die Taste  gedrückt, und wählen Sie **Hauptmenü > Navigation > Segmente**, um während des Wettkampfs 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.

Einrichten eines Segments zur automatischen Anpassung

Das Gerät kann die angestrebte Wettkampfzeit eines Segments automatisch basierend auf Ihrer Leistung während des Segments anpassen.

HINWEIS: Diese Einstellung ist standardmäßig für alle Segmente aktiviert.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Segmente > Auto-Leistung**.

Anzeigen von Segmentdetails

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Segmente**.
- 3 Wählen Sie ein Segment.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Wettkampfzeit**, um die Fahrtzeit für den Segmentbesten anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Karte**, um das Segment auf der Karte anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil des Segments anzuzeigen.

Löschen von Segmenten

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Segmente**.
- 3 Wählen Sie ein Segment.
- 4 Wählen Sie **Löschen > Ja**.

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 finden oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings auswählen und auf das Gerät übertragen.

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

Following a Workout From Garmin Connect

Before you can download a workout from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), page 11).

- 1 Select an option:
 - Open the Garmin Connect app.
 - Go to connect.garmin.com.
- 2 Select **Training > Trainings**.
- 3 Find a workout, or create and save a new workout.
- 4 Select  or **An Gerät senden**.
- 5 Follow the on-screen instructions.

Starten eines Trainings

Damit Sie ein Training starten können, müssen Sie es aus Ihrem Konto bei Garmin Connect herunterladen.

- 1 Wählen Sie  > **Training > Trainings**.
- 2 Wählen Sie ein Training.
- 3 Wählen Sie **Training starten**.
- 4 Wählen Sie , um den Timer zu starten.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, die Zielvorgabe (sofern vorhanden) und die aktuellen Trainingsdaten an.

Anhalten von Trainings

- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um einen Trainingsabschnitt zu beenden und den nächsten Abschnitt zu starten.
- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste  oder , um die Datenseiten anzuzeigen.
- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Option  > **Tour speichern**, um den Timer zu stoppen und das Training zu beenden.

TIPP: Wenn Sie die Tour speichern, endet das Training automatisch.

Löschen von Trainings

- 1 Wählen Sie  > **Training** > **Trainings**.
- 2 Wählen Sie ein Training.
- 3 Wählen Sie **Löschen** > **Ja**.

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.

Using Garmin Connect Training Plans

Before you can download and use a training plan from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect, page 11](#)).

You can browse Garmin Connect to find a training plan, and schedule workouts and courses.

- 1 Connect the device to your computer.
- 2 Go to connect.garmin.com.
- 3 Select and schedule a training plan.
- 4 Review the training plan in your calendar.
- 5 Select an option:
 - Sync your device with the Garmin Express™ application on your computer.
 - Sync your device with the Garmin Connect app on your smartphone.

Training in Gebäuden

Das Gerät umfasst ein Profil für Indoor-Aktivitäten, wenn das GPS ausgeschaltet ist. Wenn das GPS deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn Sie über einen kompatiblen Sensor oder Indoor Trainer verfügen, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an das Gerät sendet.

Eigene Statistiken

Das Edge 130 Plus Gerät kann Ihre persönlichen Statistiken aufzeichnen und Leistungswerte berechnen. Zum Messen von Leistungswerten ist ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt oder Leistungsmesser erforderlich.

Einrichten des Benutzerprofils

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

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

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.

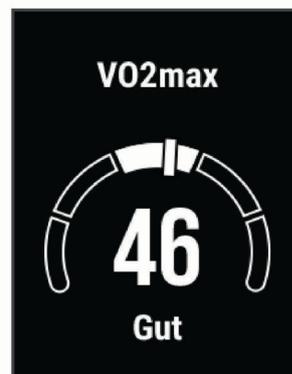
Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung

Zum Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 10](#)). 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 einrichten und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 5](#)).

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 Halten Sie  gedrückt.
- 4 Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **VO2max**.

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



VO2max-Daten und Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang ([VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 17](#)) 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.

Erholungsratgeber

Sie können das Garmin Gerät mit einem Herzfrequenzsensor verwenden, um anzuzeigen, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können.

Erholungszeit: 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 dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren, Seite 10*). 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 einrichten und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 5*).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Erholungsratgeber**.
- 3 Beginnen Sie Ihre Tour.
- 4 Wählen Sie nach der Tour die Option **Tour speichern**. Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage, die Mindestzeit 6 Stunden.

Persönliche Rekorde

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. Wenn das Gerät mit einem kompatiblen Leistungsmesser gekoppelt ist, zeigt es den maximalen Leistungswert an, der während eines Zeitraums von 20 Minuten aufgezeichnet wurde.

Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Pers. Rekorde**.

Zurücksetzen persönlicher Rekorde

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Pers. Rekorde**.
- 3 Wählen Sie einen Rekord, der zurückgesetzt werden soll.
- 4 Wählen Sie **Optionen > Vorherigen verwenden > Ja**.
HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen persönlicher Rekorde

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Pers. Rekorde**.
- 3 Wählen Sie einen persönlichen Rekord.
- 4 Wählen Sie **Optionen > Rekord löschen > Ja**.

Navigation

Navigationsfunktionen und -einstellungen gelten auch beim Navigieren von Strecken (*Strecken, Seite 7*) und Segmenten (*Segmente, Seite 3*).

- Positionen (*Positionen, Seite 6*)
- Karteneinstellungen (*Anzeigen von Benutzerpositionen auf der Karte, Seite 6*)

Positionen

Sie können Positionen mit dem Gerät aufzeichnen und dort speichern.

Speichern der Position

Zum Speichern einer Position müssen Sie zunächst Satellitensignale erfassen.

Eine Position ist ein Punkt, den Sie auf dem Gerät aufzeichnen und speichern. Falls Sie sich bestimmte Stellen merken oder an einen bestimmten Ort zurückkehren möchten, können Sie eine Position markieren.

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour (*Eine Fahrradtour machen, Seite 3*).
- 2 Halten Sie  gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Position speichern**.
Eine Meldung wird angezeigt. Das Standardsymbol für jede Position ist eine Flagge (*Anpassen der Kartensymbole, Seite 6*).

Navigieren zu einer gespeicherten Position

Zum Navigieren zu einer gespeicherten Position, müssen Sie zunächst Satellitensignale erfassen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Favoriten**.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten.
- 4 Wählen Sie **Gehe zu**.
- 5 Wählen Sie , um die Tour zu starten.

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 , um die Tour anzuhalten.
- 3 Wählen Sie **Zurück zum Start**.
- 4 Wählen Sie **Entlang gleicher Route** oder **Gerade Linie**.
- 5 Wählen Sie , um die Tour fortzusetzen.
Das Gerät führt Sie zurück zum Startpunkt der Tour.

Anzeigen von Favoriten

Sie können Details zu Favoriten anzeigen, beispielsweise die Höhe und Kartenkoordinaten.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Favoriten**.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten.
- 4 Wählen Sie **Details**.

Anzeigen von Benutzerpositionen auf der Karte

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Karte > Benutzerpositionen**.
- 3 Wählen Sie **Einblenden**.

Anpassen der Kartensymbole

Sie können Kartensymbole anpassen, um verschiedene Arten von Favoriten zu identifizieren, beispielsweise die Zuhause-Position oder unterschiedliche Restaurants.

- 1 Halten Sie  gedrückt.

- 2 Wählen Sie **Navigation > Favoriten**.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten.
- 4 Wählen Sie **Symbol ändern**.
- 5 Wählen Sie eine Option.

Neupositionieren der aktuellen Position

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Favoriten**.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten.
- 4 Wählen Sie **Hierher setzen > Ja**.
Die Position wird auf die aktuelle Position gesetzt.

Löschen von Favoriten

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Favoriten**.
- 3 Wählen Sie einen Favoriten.
- 4 Wählen Sie **Löschen > Ja**.

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.

Abfahren von Strecken von Garmin Connect

Zum Herunterladen von Strecken von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect](#), Seite 11).

- 1 Wählen Sie eine Option:
 - Öffnen Sie die Garmin Connect 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 **↗** oder **An Gerät senden**.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Halten Sie auf dem Edge Gerät die Taste **≡** gedrückt.
- 6 Wählen Sie **Navigation > Strecken**.
- 7 Wählen Sie die Strecke.
- 8 Wählen Sie **Los!**.

Tipps zum Trainieren mit Strecken

- 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, zeigt das Gerät eine Meldung an.

Anzeigen von Streckendetails

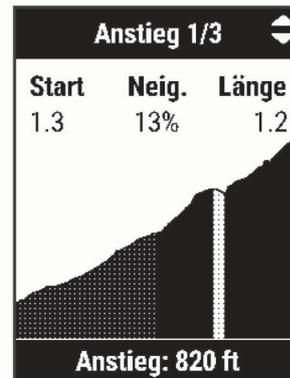
- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Strecken**.
- 3 Wählen Sie eine Strecke.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Los!**, um die Strecke abzufahren.
 - Wählen Sie **Übersicht**, um Details zur Strecke anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.

Verwenden von ClimbPro

Die ClimbPro Funktion unterstützt Sie dabei, Ihre Anstrengung für die nächsten Anstiege einer Strecke besser zu regeln. Vor der Tour können Sie Details zu den Anstiegen anzeigen, u. a. deren Position, die durchschnittliche Steigung und den gesamten Anstieg. Die Anstiegskategorien basieren auf Länge und Steigung und werden durch Muster dargestellt.

- 1 Wählen Sie **≡ > Navigation > Strecken**.
- 2 Wählen Sie eine Strecke.
- 3 Sehen Sie sich die Anstiege und Streckendetails der Strecke an ([Anzeigen von Streckendetails](#), Seite 7).
- 4 Folgen Sie einer gespeicherten Strecke ([Abfahren von Strecken von Garmin Connect](#), Seite 7).

Zu Beginn eines Anstiegs wird die ClimbPro Seite automatisch angezeigt.



Löschen einer Strecke

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Navigation > Strecken**.
- 3 Wählen Sie eine Strecke.
- 4 Wählen Sie **Löschen > Ja**.

Bluetooth Online-Funktionen

Das Edge Gerät bietet unter Verwendung der Apps Garmin Connect und Connect IQ™ verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/apps.

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

Notfallhilfe: Ermöglicht es Ihnen, mit der Garmin Connect App eine automatische SMS mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Notfallkontakte zu senden.

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

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

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

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.

Benachrichtigungen: Zeigt auf dem Gerät Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

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.

Funktionen für Unfall-Benachrichtigungen und Notfallhilfe

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 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 App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Ihre 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 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).

Notfallhilfe

ACHTUNG

Die Notfallhilfe ist eine Zusatzfunktion, und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktion verlassen, um im Notfall Hilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

Wenn das Edge Gerät mit aktiviertem GPS mit der Garmin Connect App verbunden ist, können Sie eine automatische SMS mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Notfallkontakte senden.

Zum Aktivieren der Notfallhilfe auf dem Gerät müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakt-Informationen einrichten. Für das über Bluetooth 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). Auf dem Gerät wird eine Nachricht angezeigt, dass die Kontakte nach Ablauf eines Countdowns informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die Nachricht abbrechen.

Hinzufügen von Kontakten

Sie können der Garmin Connect App bis zu 50 Kontakte hinzufügen. Kontakt-E-mails können mit der LiveTrack-Funktion verwendet werden. Drei dieser Kontakte können als Notfallkontakte verwendet werden (*Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 8*).

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .

2 Wählen Sie **Kontakte**.

3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nachdem Sie Kontakte hinzugefügt haben, müssen Sie die Daten synchronisieren, um die Änderungen auf das Edge 130 Plus Gerät anzuwenden.

Hinzufügen von Notfallkontakten

Die Telefonnummern von Notfallkontakten werden für die Unfall-Benachrichtigung und die Notfallhilfe verwendet.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option  oder .

2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking > Unfall-Benachrichtigung und Notfallhilfe > Notfallkontakt hinzufügen**.

3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Anzeigen von Notfallkontakten

Zum Anzeigen der Notfallkontakte auf dem Gerät müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Fahrerinformationen und Notfallkontakte einrichten.

Wählen Sie  > **Sicherheit und Tracking > Notfallkontakte**.

Die Namen und Telefonnummern der Notfallkontakte werden angezeigt.

Anfordern von Hilfe

Zum Anfordern von Hilfe müssen Sie auf dem Edge Gerät das GPS aktivieren.

1 Halten Sie die Taste  fünf Sekunden lang gedrückt, um die Notfallhilfe zu aktivieren.

Das Gerät gibt einen Signalton aus und sendet die Nachricht nach Ablauf des 5-Sekunden-Countdowns.

TIPP: Sie können vor Ablauf des Countdowns die Taste  wählen, um die Nachricht abzubrechen.

2 Wählen Sie bei Bedarf die Option , um die Nachricht sofort zu senden.

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

Wählen Sie  > **Sicherheit und Tracking > Unfall-Benachrichtigung**.

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 > Ja**.

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.

Wählen Sie auf der Statusseite die Option **Unfall erkannt > Beenden und "Alles OK" senden**.

Eine Nachricht wird an alle Notfallkontakte gesendet.

Aktivieren von LiveTrack

Zum Starten Ihrer ersten LiveTrack Sitzung müssen Sie zunächst Kontakte in der Garmin Connect App einrichten (*Hinzufügen von Kontakten, Seite 8*).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking > LiveTrack**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Auto-Start**, um jedes Mal, wenn Sie diese Art der Aktivität starten, eine LiveTrack Sitzung zu starten.
 - Wählen Sie **Teilen von Strecken**, damit die Empfänger die Strecke anzeigen können.
 - Wählen Sie **LiveTrack starten**, um eine LiveTrack Sitzung zu starten.
- 4 Wählen Sie im Hauptmenü die Taste , und beginnen Sie eine Tour.

Empfänger können Ihre Live-Daten auf einer Garmin Connect Trackingseite anzeigen.

Von Connect IQ herunterladbare Funktionen

Sie können dem Gerät Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Verwenden Sie dazu die Connect IQ App.

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.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

- 1 Schließen Sie das Gerät mit einem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie apps.garmin.com auf, und melden Sie sich an.
- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion, und laden Sie sie herunter.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Funksensoren

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

Anlegen des Herzfrequenzsensors

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  am Gurt.

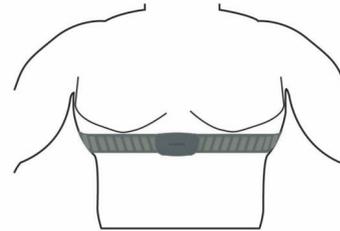


Die Garmin Logos (auf dem Modul und dem Gurt) sollten von vorne lesbar sein.

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



- 3 Tragen Sie den Herzfrequenzsensor so, dass die Garmin Logos nach oben zeigen.



Der Haken  und die Öse  sollten sich auf Ihrer rechten Seite befinden.

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

HINWEIS: Vergewissern Sie sich, dass das Etikett mit der Pflegeanleitung nicht umgeschlagen ist.

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

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 14*).
- 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.

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 maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf *Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 17* verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

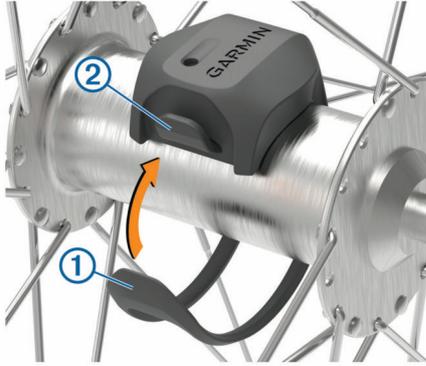
Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter.

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.

- 1 Platziere den Geschwindigkeitssensor oben an der Radnabe.
- 2 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.

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

Der Sensor sollte keine anderen Teile des Fahrrads berühren.

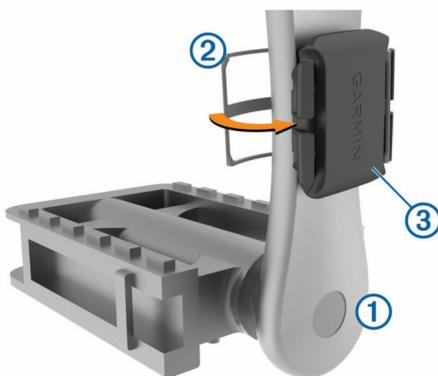
HINWEIS: Die LED zeigt nach zwei Umdrehungen eine Aktivität an, indem sie fünf Sekunden lang grün blinkt.

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.

- 1 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.
- 2 Platziere auf der Seite ohne Gang die flache Seite des Trittfrequenzsensors an der Innenseite der Tretkurbel.
- 3 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.

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. Ein Beispiel ist das Herstellen einer Verbindung zwischen dem Herzfrequenz-Brustgurt und 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 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Sensoren > Sensor hinzufügen**.
Es wird eine Liste der verfügbaren Sensoren angezeigt.
- 4 Wählen Sie einen oder mehrere Sensoren, die mit dem Gerät gekoppelt werden sollen.

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

- Unter www.garmin.com/intosports finden Sie eine Liste der ANT+ Sensoren, die mit dem Gerät kompatibel sind (z. B. der Vector™).
- Weitere Informationen hierzu sind im Benutzerhandbuch des Leistungsmessers zu finden.

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 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Sensoren**.
- 3 Wählen Sie den Leistungsmesser.
- 4 Wählen Sie **Optionen > Kalibrieren**.
- 5 Achten Sie darauf, dass der Leistungsmesser aktiv bleibt, indem Sie in die Pedale treten, bis die Meldung angezeigt wird.
- 6 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.

Situationsbewusstsein

Das Edge Gerät kann 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 16).

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 Tourdetails

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Touren**.
- 3 Wählen Sie eine Tour.
- 4 Wählen Sie eine Option.

Löschen von Touren

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Touren**.
- 3 Wählen Sie eine Tour, die Sie löschen möchten.
- 4 Wählen Sie **Löschen > Ja**.

Anzeigen von Gesamtwerten

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Protokoll > Gesamt**.

Zurücksetzen der Tourgesamtwerte

Wählen Sie  > **Protokoll > Gesamt > Gesamtw. zurücks.** > **Ja**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Garmin Connect

Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr.

Sie können ein kostenloses Garmin Connect Konto erstellen, wenn Sie das Gerät über die Garmin Connect App mit dem Telefon koppeln, oder Sie können es unter connect.garmin.com erstellen.

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

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer 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: Sie können ein Fitnessziel auswählen und einen der nach Tagen unterteilten Trainingspläne laden.

Teilen von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Übertragen von Touren in Garmin Connect

- Synchronisieren Sie das Edge Gerät mit der Garmin Connect App auf dem Smartphone.
- Verwenden Sie das USB-Kabel aus dem Lieferumfang des Edge Geräts, um Touren in Ihr Garmin Connect Konto auf dem Computer zu übertragen.

Datenverwaltung

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

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 Laufwerksbuchstaben 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

Toureinstellungen

Halten Sie **≡** gedrückt, und wählen Sie Toureinstellungen.

Datenseiten: Ermöglicht es Ihnen, für die Tour Datenseiten anzupassen und neue Datenseiten hinzuzufügen (*Ändern von Datenfeldern, Seite 13*).

Alarmer: Legt die Trainingsalarmer für die Tour fest (*Alarmer, Seite 12*).

Runden: Legt die Optionen für die Auto Lap® Funktion fest (*Markieren von Runden, Seite 13*).

Auto Pause: Legt fest, dass das Gerät die Datenaufzeichnung anhält, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen (*Verwenden von Auto Pause®, Seite 13*).

Auto-Seitenwechsel: Ermöglicht es Ihnen, bei laufendem Timer automatisch fortlaufend alle Datenseiten zu durchblättern (*Verwenden des Auto-Seitenwechsels, Seite 13*).

Segmentalarmer: Aktiviert Mitteilungen, die Sie auf Segmente in der Nähe hinweisen (*Segmente, Seite 3*).

Nav.meldungen: Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise und Streckenabweichungswarnungen.

GPS: Ermöglicht es Ihnen, das GPS zu deaktivieren (*Training in Gebäuden, Seite 5*) oder die Satelliteneinstellung zu ändern (*Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 12*).

Alarmer

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Zeit, Distanz, Kalorien und Herzfrequenz abstimmen.

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 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > Alarmer**.
- 3 Wählen Sie einen Alarmtyp.
- 4 Schalten Sie den Alarm ein.
- 5 Geben Sie einen Wert ein.
- 6 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 13*).

Einrichten von Herzfrequenzalarmen

Bei Verwendung eines optionalen Herzfrequenzsensors kann das Gerät einen Alarm ausgeben, wenn Ihre Herzfrequenz über oder unter einem Zielbereich oder einem benutzerdefinierten Bereich liegt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Herzfrequenz unter 150 Schlägen pro Minute benachrichtigt werden.

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > Alarmer > HF-Alarm**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie einen Herzfrequenz-Bereich aus, um den Bereich eines vorhandenen Herzfrequenz-Bereichs zu verwenden.
 - Wählen Sie **Benutzerdefiniert > Hoch**, und geben Sie einen Wert ein, um den maximalen Wert anzupassen.
 - Wählen Sie **Benutzerdefiniert > Niedrig**, und geben Sie einen Wert ein, um den minimalen Wert anzupassen.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten oder benutzerdefinierten Wert 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 13*).

Einrichten von Alarmen für Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme

Sie können Alarme einrichten, die Sie daran erinnern, nach bestimmten Zeitintervallen zu essen oder zu trinken.

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > Alarmer**.
- 3 Wählen Sie **Essen** oder **Trinken**.
- 4 Schalten Sie den Alarm ein.
- 5 Wählen Sie **Alarm bei**, und geben Sie einen Wert ein.

Jedes Mal, wenn Sie den berechneten Wert für den Alarm erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 13*).

Ändern der Satelliteneinstellung

Sie können GPS + GLONASS oder GPS + GALILEO aktivieren, um in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung zu erhalten und die GPS-Position schneller zu erfassen. Bei der gemeinsamen Verwendung des GPS und eines anderen Satelliten ist die Akku-Laufzeit kürzer als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS.

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > GPS**.

3 Wählen Sie eine Option.

Trainingseinstellungen

Folgende Optionen und Einstellungen ermöglichen es Ihnen, das Gerät basierend auf den Trainingsanforderungen anzupassen.

Markieren von Runden

Verwenden Sie die Auto Lap Funktion, um automatisch bei einer bestimmten Distanz eine Runde zu markieren, oder markieren Sie Runden manuell. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > Runden**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Auto Lap**, um die Auto Lap Funktion zu verwenden.
Das Gerät markiert automatisch abhängig von den Systemeinstellungen alle 5 Kilometer bzw. alle 5 Meilen eine Runde ([Systemeinstellungen, Seite 13](#)).
 - Wählen Sie **Rundentaste**, um während einer Aktivität eine Runde mit  zu markieren.

Verwenden von Auto Pause®

Sie können die Auto Pause Funktionen verwenden, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Aktivität Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie anhalten müssen.

HINWEIS: Die Pausen-Zeit wird nicht mit den Protokoll Daten gespeichert.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > Auto Pause**.

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > Auto-Seitenwechsel**.
- 3 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

Ändern von Datenfeldern

Sie können die Datenfeldkombinationen für die zwei Seiten ändern, die bei laufendem Timer angezeigt werden ([Datenfelder, Seite 16](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > Datenseiten**.
- 3 Wählen Sie  > **Layout**.
- 4 Wählen Sie  bzw. , um das Layout zu ändern.
- 5 Wählen Sie , um das Layout zu aktivieren.
- 6 Wählen Sie  bzw. , um die Datenfelder zu bearbeiten.

Telefonereinstellungen

Halten Sie  gedrückt, und wählen Sie Telefon.

Status: Aktiviert die drahtlose Bluetooth Technologie.

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

Benachrichtigungen: Ermöglicht es Ihnen, Telefonbenachrichtigungen von Ihrem kompatiblen Smartphone zu aktivieren.

Telefon 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.

Systemeinstellungen

Halten Sie  gedrückt, und wählen Sie System.

- Sprache:** Richtet die Gerätesprache ein ([Ändern der Sprache des Geräts, Seite 13](#)).
- Beleuchtung:** Richtet die Display-Beleuchtung, die Helligkeit und das Verhalten ein ([Verwenden der Displaybeleuchtung, Seite 13](#)).
- Töne:** Schaltet die Töne für Tasten und Alarmpfeifen ein oder aus ([Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 13](#)).
- Einheiten:** Richtet die auf dem Gerät verwendeten Maßeinheiten ein.
- Zeit:** Legt fest, ob die Zeit vom Gerät im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird.
- Positionsformat:** Ermöglicht es Ihnen, das Format zum Anzeigen von Positionsdetails für geografische Koordinaten einzurichten.
- Aut. ausschalten:** Ermöglicht es Ihnen, das Gerät so einzustellen, dass es sich nach einer Inaktivität von 10 Minuten automatisch ausschaltet.
- Reset:** Ermöglicht es Ihnen, die Systemeinstellungen zurückzusetzen oder alle Benutzerdaten zu löschen ([Wiederherstellen aller Standardeinstellungen, Seite 15](#)).
- Info:** Zeigt die Softwareversion und die Geräte-ID an, und ermöglicht es Ihnen, nach Software-Updates zu suchen ([Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen, Seite 15](#)).

Ändern der Sprache des Geräts

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Sprache**.

Verwenden der Displaybeleuchtung

Wählen Sie eine beliebige Taste, um die Beleuchtung einzuschalten.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Beleuchtung**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Zeitlimit**, um das Zeitlimit anzupassen.
 - Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeit anzupassen.
 - Wählen Sie **Tasten & Alarme**, damit die Beleuchtung bei Tastenbetätigungen und Alarmen eingeschaltet wird.
- 4 Verwenden Sie  und , um eine Option auszuwählen.
- 5 Wählen Sie .

Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Töne**.

Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz und Geschwindigkeit anpassen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Einheiten**.

Verwenden der Funktion zum automatischen Ausschalten

Mit dieser Funktion wird das Gerät nach 10-minütiger Inaktivität automatisch ausgeschaltet.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Aut. ausschalten**.

Einrichten des externen Anzeigemodus

Sie können das Edge 130 Plus Gerät als externe Anzeige verwenden, um Datensätze einer kompatiblen Garmin Multisportuhr anzuzeigen. Beispielsweise können Sie ein kompatibles Forerunner® Gerät koppeln, um dessen Datensätze während eines Triathlons auf dem Edge Gerät anzuzeigen.

- 1 Halten Sie auf dem Edge Gerät die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Externe Anzeige** > .
- 3 Wählen Sie auf der kompatiblen Garmin Uhr die Option **Einstellungen > Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen > Externe Anzeige**.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Edge Gerät und der Garmin Uhr, um die Kopplung abzuschließen.

Die Datensätze der gekoppelten Uhr werden auf dem Edge Gerät angezeigt, wenn die Geräte gekoppelt sind.

HINWEIS: Normale Funktionen des Edge Geräts sind während der Verwendung des externen Anzeigemodus deaktiviert.

Nachdem Sie die kompatible Garmin Uhr mit dem Edge Gerät gekoppelt haben, stellen die Geräte automatisch eine Verbindung her, wenn Sie den externen Anzeigemodus das nächste Mal verwenden.

Beenden des externen Anzeigemodus

- 1 Halten Sie die Taste  gedrückt, während sich das Gerät im externen Anzeigemodus befindet.
- 2 Wählen Sie **Externe Anzeige beenden** > **Ja**.

Geräteinformationen

Technische Daten

Technische Daten: Edge 130 Plus

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterie-Laufzeit	Bis zu 12 Stunden
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenz	2,4 GHz bei 5,6 dBm (nominal)
Wasserdichtigkeit	IEC 60529 IPX7 ¹

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	Bis zu 3,5 Jahre bei 1 Stunde pro Tag
Wasserdichtigkeit	1 ATM ² HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.
Betriebstemperaturbereich	-5 °C bis 50 °C (23 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4 GHz bei 2 dBm (nominal)

Technische Daten: Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	Ca. 12 Monate bei Gebrauch von 1 Stunde/Tag
Speicherplatz des Geschwindigkeitssensors	Bis zu 300 Stunden an Aktivitätsdaten
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)

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

² Das Gerät widersteht einem Druck wie in 10 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Funkfrequenz/Protokoll	2,4 GHz bei 4 dBm (nominal)
Wasserdichtigkeit	IEC 60529 IPX7 ¹

Pflege des Geräts

HINWEIS

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

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

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.

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.



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

- 3 Warten Sie 30 Sekunden.
- 4 Setzen Sie die neue Batterie ein, die Seite mit dem Plus muss dabei nach oben zeigen.
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 Schrauben 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 Trittfrequenzsensors

Das Gerät verwendet eine CR2032-Batterie. Die LED blinkt rot, falls nach zwei Umdrehungen ein niedriger Batterieladestand erkannt wird.

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



- 2 Drehen Sie die Abdeckung entgegen dem Uhrzeigersinn, bis die Markierung auf die entspernte Position zeigt und sich die Abdeckung abnehmen lässt.
- 3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie ②.
- 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.

Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

Das Etikett für dieses Gerät wird in elektronischer Form bereitgestellt. Das E-Label kann aufsichtsrechtliche Informationen enthalten, beispielsweise von der FCC ausgestellte Identifizierungsnummern oder regionale Compliance-Zeichen, und auch anwendbare Produkt- und Lizenzinformationen bieten.

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **System > Info**.
- 3 Wählen Sie **∨**.

Fehlerbehebung

Neustarten des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise neu starten.

HINWEIS: Beim Neustart des Geräts werden u. U. Ihre Daten oder Einstellungen gelöscht.

- 1 Halten Sie **⇨** 15 Sekunden lang gedrückt.
Das Gerät schaltet sich aus.
- 2 Halten Sie **⇨** eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Wiederherstellen aller Standardeinstellungen

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt, um das Hauptmenü zu öffnen.
- 2 Wählen Sie **System > Reset**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Reset: Einstellungen**, um nur das Gerät und die Toureinstellungen zurückzusetzen.
HINWEIS: Das Aktivitätenprotokoll, z. B. Touren, Trainings und Strecken, werden nicht gelöscht.
 - Wählen Sie **Alle löschen**, um das Gerät und die Toureinstellungen zurückzusetzen und alle Benutzerprotokolle und Daten zu löschen.
HINWEIS: Bei diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten sowie das Aktivitätsprotokoll gelöscht.

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Systemeinstellungen, Seite 13*).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Technologie (*Telefoneinstellungen, Seite 13*).
- Wählen Sie die Einstellung **GPS (Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 12)**.
- Entfernen Sie Funksensoren, die nicht mehr verwendet werden.

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.
- 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.

Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste, und wählen Sie es aus.
- 3 Wählen Sie das erste Element aus der Liste aus.
- 4 Wählen Sie mit **∧** bzw. **∨** die gewünschte Sprache aus.

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.

Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 1*).

Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App.

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der Garmin Connect App automatisch an das Gerät gesendet.

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.

Produkt-Updates

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

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

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

Weitere Informationsquellen

- Unter support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere 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.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung eines Fahrradlichts.

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

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

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

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

Durchschnittliche Rundenzeit: Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

Flow: Ein Messwert, der angibt, wie durchgängig Sie die Geschwindigkeit bei Richtungsänderungen in der aktuellen Aktivität beibehalten und wie flüssig Ihr Fahrstil dabei ist.

Geschwindigkeit: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

Grit: Ein Messwert, der die Schwierigkeit der aktuellen Aktivität basierend auf Höhe, Steigung und schneller Richtungsänderungen angibt.

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

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

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

Höhe: Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Kilometerzähler: Die gesamte, bei allen Touren zurückgelegte Distanz. Dieser Gesamtwert wird beim Zurücksetzen der Tourendaten nicht gelöscht.

Leistung (max.): Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.

Leistung - 3s Ø: Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe).

Leistung - kJ: Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.

Leistung - Runde: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.

Leistungsbereich: Der aktuelle Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 7) basierend auf den benutzerdefinierten Einstellungen.

Leistung - Ø: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.

Lichtkegelwinkel-Status: Der Lichtkegelmodus des Scheinwerfers.

Maximale Geschwindigkeit: Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Neigung: 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 %.

Position beim nächsten Punkt: Der nächste Punkt auf der Route oder Strecke.

Position beim Ziel: Der letzte Punkt auf der Route oder Strecke.

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

Ru.-Flow: Der Flow-Gesamtwert für die aktuelle Runde.

Runde Herzfrequenz: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

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

Rundendistanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Runden-Grit: Der Grit-Gesamtwert für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

Runde - Trittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

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

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

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

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

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.

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.

Ø Geschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Ø Herzfrequenz: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø Trittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz 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
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.

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, angestrengtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Radgröße und -umfang

Der Geschwindigkeitssensor erkennt automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

Die Reifengröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Es handelt sich hierbei nicht um eine umfassende Liste. Sie können auch den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

Reifengröße	Radumfang (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 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920

Reifengröße	Radumfang (mm)
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Schlauch	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Index

A

- Akku
 - auswechseln 14
 - Laufzeit optimieren 15
- Aktivitäten, starten 3
- Alarmer 12
- Anbringen des Geräts 2
- Anpassen des Geräts 6, 13
- ANT+ Sensoren 9, 11
 - koppeln 10
 - Leistungsmesser 10
- Anwendungen 7
 - Smartphone 1
- Auswechseln der Batterie 14
- Auto Lap 13
- Auto Pause 13
- Auto-Seitenwechsel 13

B

- Bänder 15
- Batterie
 - Art 2
 - aufladen 1
 - auswechseln 14, 15
 - Laufzeit optimieren 13
- Benutzerdaten, löschen 12
- Benutzerdefinierte Datenfelder 13
- Benutzerprofil 5
- Bluetooth Sensoren 9
- Bluetooth Technologie 1, 7, 13

C

- calendar 5
- Computer, Verbindung herstellen 11
- Connect IQ 9

D

- Dateien, übertragen 11
- Daten
 - Seiten 13
 - speichern 11
 - teilen 14
 - übertragen 11
- Daten löschen 15
- Datenfelder 9, 16
- Dichtungsringe. *Siehe* Bänder
- Displaybeleuchtung 13
- Distanz, Alarmer 12

E

- Einstellungen 1, 12, 13, 15
 - Gerät 13
- Energiesparmodus 13
- Erholung 6
- Externe Anzeige 14

F

- Fahrradsensoren 10
- Fehlerbehebung 9, 15, 16

G

- Garmin Connect 1, 4, 5, 7, 11, 16
- Garmin Express, Aktualisieren der Software 16
- Gerät, pflegen 14
- Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren 1, 10, 15
- GLONASS 12
- GPS 1, 5, 9, 12
 - Signal 3, 15

H

- Herzfrequenz 1, 5
 - Alarmer 12
 - Bereiche 9, 17
 - Sensor 5, 6, 9, 14

I

- Icons 6

- installieren 2
- Installieren 2, 10

K

- Kalender 5
- Kalibrieren, Leistungsmesser 10
- Kalorien, Alarmer 12
- Karten 6, 7
- Kontakte, hinzufügen 8
- Koppeln
 - ANT+ Sensoren 10
 - Smartphone 1
- Kurzbefehle 1

L

- Leistung 10
- Leistung (Kraft), Sensoren 5, 6, 10
- LiveTrack 9
- Löschen
 - alle Benutzerdaten 12
 - Protokoll 11

M

- Maßeinheiten 13
- Menü 1

N

- Navigation 6, 7
 - Zurück zum Start 6
- Notfallhilfe 8
- Notfallkontakte 8

P

- Pedale 10
- Persönliche Rekorde 6
 - löschen 6
- Positionen 6
 - Karteneinstellungen 7
 - Kategorien 6
 - löschen 7
 - senden 8
 - speichern 6
 - suchen 6, 7
 - über die Karte finden 6
- Profile, Benutzer 5
- Protokoll 3, 11, 13, 15
 - an Computer senden 11
 - anzeigen 11
 - löschen 11

R

- Radfahren 5
- Radgröße 17
- Reinigen des Geräts 14
- Runden 1, 13

S

- Satellitensignale 3, 12, 15
- Segmente 3, 4
 - löschen 4
- segments 4
- Smartphone 7, 9, 13
 - koppeln 1
- Software
 - aktualisieren 16
 - Aktualisieren 16
- Speichern von Aktivitäten 3
- Speichern von Daten 11
- Sprache 13, 15
- Strecken 7
 - laden 7
 - löschen 7
- Symbole 1
- Systemeinstellungen 13

T

- Tasten 1
- Technische Daten 14
- Timer 1, 3, 11
- Töne 13
- Touroptionen 3
- training, plans 5

- Training 3, 13
 - Pläne 3, 4
 - Seiten 13
- Training im Gebäude 5
- Trainings 4, 5
 - löschen 5
- Trittfrequenz 10

U

- Unfall-Benachrichtigung 8
- Updates, Software 13, 16
- USB 16
 - trennen 12

V

- VO2max 5, 17

W

- Weitergeben von Daten 14
- Widgets 1
- workouts, loading 4

Z

- Zeit, Alarmer 12
- Zubehör 9, 10, 16
- Zurück zum Start 6
- Zurücksetzen des Geräts 15

