GARMIN®

EDGE® 1060

Premium-GPS-Fahrradcomputer



Benutzerhandbuch

Inhaltsverzeichnis

Einführung 6
- Erste Schritte 6
- Übersicht über das Gerät 6
  - Übersicht über das Hauptmenü 7
  - Anzeigen von Widgets 7
  - Anzeigen von Übersichten 8
  - Verwenden des Touchscreens 8
- Erfassen von Satellitensignalen 9

Training 10
- Eine Fahrradtour machen 10
  - Verwenden der virtuellen Fahrradklingel 11
- Einschätzen von Aktivitäten 11
- Trainingspläne 11
  - Anzeigen des Trainingskalenders 11
- Power Guide 12
  - Erstellen eines Power Guide 12
  - Starten eines Power Guide 12
- Trainings 13
  - Erstellen von Trainings 13
  - Wiederholen von Trainingsabschnitten 13
  - Bearbeiten von Trainings 13
  - Erstellen benutzerdefinierter Trainings in Garmin Connect™ 14
  - Tägliche Trainingsvorschläge 14
  - Starten eines Trainings 15
  - Anhalten von Trainings 15
  - Löschen von Trainings 15
  - Trainingsausführungswert 15
- Splitzeiten 16
  - Erstellen von Zeitmesspunkten 16
  - Touren mit Zeitmesspunkten 17
  - Löschen einer Zeitmesspunktserie 17
- Segmente 17
  - Strava™ Segmente 17
  - Abfahren von Segmenten von Garmin Connect™ 18
  - Aktivieren von Segmenten 18
  - Abfahren eines Segments 18
  - Anzeigen von Segmentdetails 19
  - Segmentoptionen 19
  - Löschen von Segmenten 19
- Training in Gebäuden 19
  - Koppeln des Indoor Trainers 19
  - Verwenden eines Indoor Trainers 19
- Intervalltrainings 20
  - Erstellen eines Intervalltrainings 20
  - Starten eines Intervalltrainings 21
- Einrichten eines Trainingsziels 21
- Antreten gegen eine vorherige Aktivität 21
- Trainieren für einen Wettkampf 21
  - Wettkampfkalender und Hauptevent 22

Navigation 23
- Positionen 23
  - Speichern der Position 23
  - Speichern von Positionen auf der Karte 23
  - Navigieren zu einer Position 23
  - Navigation zurück zum Start 24
  - Starten einer Tour von einer geteilten Position 24
  - Navigieren zu einer geteilten Position während einer Tour 25
  - Anhalten der Navigation 25
  - Bearbeiten von Positionen 25
  - Löschen von Positionen 25
  - Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect™ App 26
  - Melden von Gefahrenstellen 26
- Strecken 27
  - Planen und Navigieren von Strecken 27
  - Erstellen und Navigieren einer Round-Trip-Strecke 28
  - Erstellen von Strecken aus kürzlichen Touren 28
  - Umkehren von Strecken 29
  - Abfahren von Strecken von Garmin Connect™ 29
  - Tipps zum Navigieren von Strecken 29
  - Anzeigen von Streckendetails 29
  - Streckeneinstellungen 30
  - Umleiten von Strecken 30
  - Anhalten einer Strecke 30
  - Löschen einer Strecke 30
  - Trailforks Routen 31

Verwenden von ClimbPro..... 31
Verwenden des Widgets zum Entdecken von Anstiegen..... 32
Anstiegskategorien..... 32
Karteneinstellungen..... 33
Einstellungen für die Kartendarstellung..... 33
Ändern der Kartenausrichtung..... 33
Verwalten von Karten..... 33
Routeneinstellungen..... 33
Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung..... 34

Eigene Statistiken..... 35
Leistungsmesswerte..... 35
Trainingszustandslevel..... 36
Informationen zur VO2max-Berechnung..... 37
Akute Belastung..... 38
Trainingsbelastungsfokus..... 39
Anzeigen des Radfahrvermögens... 40
Informationen zum Training Effect.. 40
Abrufen der Trainingsbelastung..... 41
Erholungszeit..... 41
FTP-Berechnung..... 42
Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit..... 43
Anzeigen des Belastungswerts..... 44
Anzeigen der Leistungskurve..... 44
Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten..... 44
Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen..... 44
Anzeigen des Fitnessalters..... 45
Anzeigen von Intensitätsminuten..... 45
Persönliche Rekorde..... 45
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde..... 45
Zurücksetzen persönlicher Bestzeiten..... 45
Löschen persönlicher Rekorde..... 45
Trainingszonen..... 45
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen..... 45
Einrichten von Leistungsbereichen.. 46

Funksensoren..... 47
Koppeln von Funksensoren..... 47
Akkulaufzeit von Funksensoren..... 48
Senden von Herzfrequenzdaten..... 48
Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung..... 48
Trainieren mit Leistungsmessern..... 48
Kalibrieren des Leistungsmessers.. 49
Pedalbasierte Leistung..... 49
Cycling Dynamics..... 49
Aktualisieren der Software des Rally™ Systems über den Edge® Fahrradcomputer..... 50
Situationsbewusstsein..... 50
Verwenden der Varia™ Kamerafunktionen..... 50
Radardatenseite..... 51
Elektronische Umwerfer..... 52
E-Bike-Training..... 52
Anzeigen der Details des E-Bike-Sensors..... 52
inReach® Fernbedienung..... 52
Verwenden der inReach® Fernbedienung..... 52

Verwenden von Sprachbefehlen..... 53
Sprachbefehle für den Fahrradcomputer..... 53

Online-Funktionen..... 56
Koppeln eines Smartphones..... 56
Bluetooth® Online-Funktionen..... 56
Sicherheits- und Trackingfunktionen..... 57
Wiedergeben von Musik..... 66
Garmin Messenger™ App..... 66
Garmin® Share..... 68
Smartphone-Apps und Computeranwendungen..... 68
Garmin Connect..... 68
Von Connect IQ™ herunterladbare Funktionen..... 72
Wi-Fi® Konnektivitätsfunktionen..... 73
Einrichten der Wi-Fi® Verbindung..... 73
Wi-Fi® Einstellungen..... 73

Protokoll..... 74
Anzeigen von Touren..... 74

Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Trainingszonen..... 74
Löschen von Touren..... 74
Anzeigen von Gesamtwerten..... 74
Löschen von Gesamtwerten..... 75
Datenaufzeichnung..... 75
Datenverwaltung..... 75
Verbinden des Geräts mit dem Computer..... 75
Übertragen von Dateien auf das Gerät..... 75
Löschen von Dateien..... 75

Anpassen des Geräts..... 77

Profile..... 77
Aktivitätsprofile für das Radfahren.. 77
Einrichten des Benutzerprofils..... 77
Trainingseinstellungen..... 78
Aktualisieren von Aktivitätsprofilen..... 78
Hinzufügen von Datenseiten..... 79
Hinzufügen einer Datenseite für Musikfunktionen..... 79
Anpassen der Trainingsdatenseite.. 79
Bearbeiten von Datenseiten..... 80
Neuanordnen von Datenseiten..... 80
Verwenden des Auto-Seitenwechsels..... 80
Einstellungen für Alarme und Meldungen..... 80
Auto Lap®..... 82
Verwenden des Auto-Ruhezustands..... 83
Verwenden von Auto Pause..... 83
Automatisches Starten des Timers..... 83
Sperren und Entsperren des Fahrradcomputers..... 83
Ändern der Satelliteneinstellung..... 84
Anpassen von Übersichten..... 84
Anpassen der Widgets..... 84
Geräteeinstellungen..... 84
Anzeigeeinstellungen..... 85
Toneinstellungen..... 85
Konnektivitätseinstellungen..... 85
Systemeinstellungen..... 86
Einstellungen für die Datenaufzeichnung..... 87
Ändern der Maßeinheiten..... 87
Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts..... 87
Ändern der Sprache des Geräts..... 87
Ändern der Tastatur..... 88
Zeitzonen..... 88

Geräteinformationen..... 89

Aufladen des Geräts..... 89
Verwenden des umgekehrten Ladens..... 89
Informationen zum Akku..... 89
Anbringen der Standardhalterung..... 89
Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung..... 90
Lösen des Edge® Fahrradcomputers..... 91
Installieren der Mountainbike-Halterung..... 91
Anbringen einer Befestigungsschlaufe..... 93
Produkt-Updates..... 93
Technische Daten..... 93
Anzeigen von Geräteinformationen.... 94
Anzeigen von aufsichtsrechtlichen und Compliance-Informationen..... 94
Pflege des Geräts..... 94
Reinigen des Geräts..... 94
Reinigen des USB-Anschlusses..... 94

Fehlerbehebung..... 95

Zurücksetzen des Edge® Fahrradcomputers..... 95
Wiederherstellen der Werksstandards..... 95
Löschen von Benutzerdaten und Einstellungen..... 95
Beenden des Demomodus..... 95
Anzeigen von Tutorials..... 95
Optimieren der Akkulaufzeit..... 95
Aktivieren des Energiesparmodus... 96
Das Smartphone stellt keine Verbindung mit dem Gerät her..... 96
Tipps zum Optimieren des GNSS-Satellitenempfangs..... 96
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an..... 96
Festlegen der Höhe..... 97

Temperaturanzeigen..... 97
Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers..... 97
Kalibrieren des Kompasses..... 97
Ersatz-Dichtungsringe..... 97
Weitere Informationsquellen..... 97

Anhang..... 98
Datenfelder..... 98
VO2max-Standard-Bewertungen..... 105
FTP-Einstufungen..... 105
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen..... 106
Radgröße und -umfang..... 106

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.

Erste Schritte

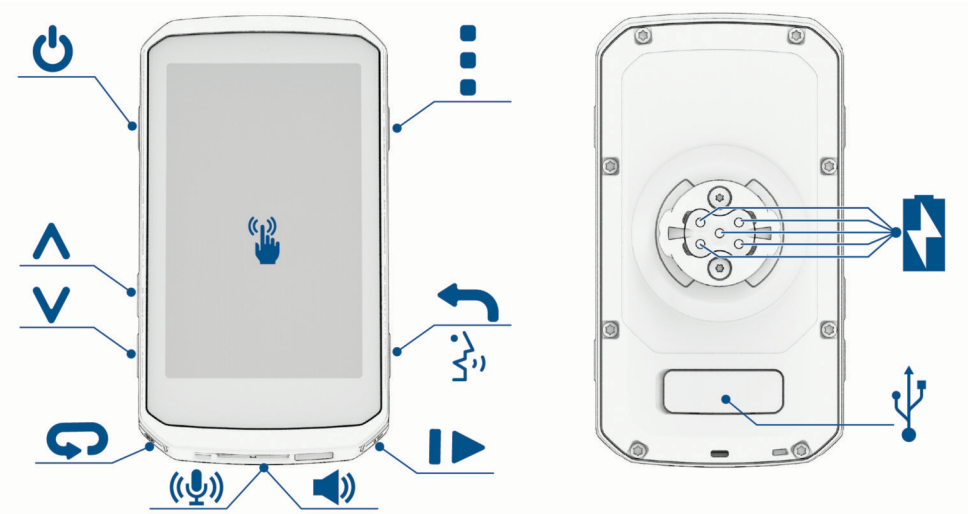
Bei der ersten Verwendung des Edge® 1060 Fahrradcomputers sollten Sie folgende Aufgaben ausführen, um das Gerät einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

1. Laden Sie den Fahrradcomputer auf (*Aufladen des Geräts*, Seite 89).
2. Bringen Sie den Fahrradcomputer mit der Standardhalterung (*Anbringen der Standardhalterung*, Seite 89) oder der Aero-Halterung an (*Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung*, Seite 90).
3. Schalten Sie den Fahrradcomputer ein (*Übersicht über das Gerät*, Seite 6).
4. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die erste Einrichtung abzuschließen.

   Während der Grundeinstellungen können Sie das Smartphone mit dem Fahrradcomputer koppeln, um Benachrichtigungen zu erhalten, Aktivitäten zu synchronisieren u.v.m. (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 56). Beim Upgrade von einem kompatiblen Fahrradcomputer können Sie Einstellungen, gespeicherte Strecken u.v.m. migrieren, wenn Sie den neuen Edge 1060 Fahrradcomputer mit dem Smartphone koppeln.
5. Suchen Sie nach Software-Updates (*Systemeinstellungen*, Seite 86).

   Zur optimalen Nutzung des Fahrradcomputers sollten Sie dessen Software auf dem aktuellen Stand halten. Mit Software-Updates werden Änderungen und Optimierungen in Bezug auf Datenschutz, Sicherheit und Funktionen vorgenommen.
6. Erfassen Sie Satellitensignale (*Erfassen von Satellitensignalen*, Seite 9).
7. Beginnen Sie Ihre Tour (*Eine Fahrradtour machen*, Seite 10).
8. Laden Sie die Tour in Ihr Garmin Connect™ Konto hoch (*Übertragen von Touren in Garmin Connect™*, Seite 70).

Übersicht über das Gerät



⏻	Drücken 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.
^	Drücken Sie die Taste, um Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Halten Sie die Taste im Hauptmenü gedrückt, um die Widgets anzuzeigen.
v	Drücken Sie die Taste, um Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Wenn das Hauptmenü angezeigt wird, drücken Sie die Taste, um Übersichten anzuzeigen.
↩	Drücken Sie die Taste, um eine neue Runde zu markieren oder zum nächsten Teil des Trainings zu wechseln.
🎤	Sprechen Sie laut und klar in das Mikrofon, um Sprachbefehle zu verwenden (*Sprachbefehle für den Fahrradcomputer*, Seite 53).

	Hören Sie Sprachansagen, Navigationsalarme u.v.m.
	Drücken Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen.
	Halten Sie die Taste gedrückt, um die Sprachbefehlfunktion zu aktivieren (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 53).
	Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
	Halten Sie die Taste gedrückt, um das Hauptmenü zu öffnen. Drücken Sie die Taste, um eine Auswahl zu treffen.
	Streichen Sie nach oben, unten, links oder rechts, um Übersichten, Funktionen und Menüs zu durchblättern (*Verwenden des Touchscreens*, Seite 8).
	Verwenden Sie zum Aufladen Zubehör für eine externe Stromversorgung.
	Heben Sie die Schutzkappe an, um den Fahrradcomputer aufzuladen oder mit einem Computer zu verbinden. Sie können den Fahrradcomputer auch mit einem anderen Gerät verbinden und das umgekehrte Laden aktivieren (*Verwenden des umgekehrten Ladens*, Seite 89). Setzen Sie die Schutzkappe wieder auf, um Schäden am USB-Anschluss zu vermeiden (*Reinigen des USB-Anschlusses*, Seite 94).

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

Übersicht über das Hauptmenü

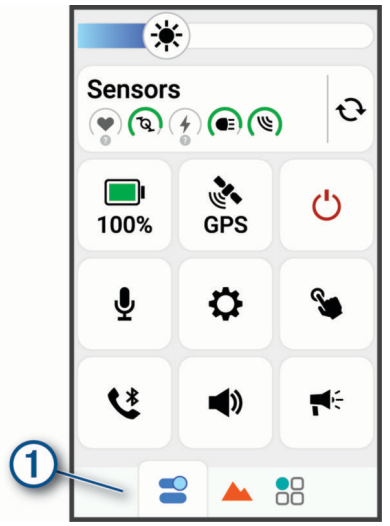
Über das Hauptmenü können Sie schnell auf die Funktionen des Edge® Fahrradcomputers zugreifen.

	Akkuladestand
	GPS-Signalstärke
	Wi-Fi® Status
	Bluetooth® Status
	Synchronisierung läuft
	Wählen Sie die Option, um den Aktivitäten-Timer zu öffnen und eine Tour zu beginnen. Halten Sie die Option gedrückt, um das Fahrradprofil zu aktualisieren. Streichen Sie nach links oder rechts, um das Fahrradprofil zu ändern.
	Wählen Sie die Option, um die Status-Checkliste zu bestätigen oder zu aktualisieren.
Dynamischer Bereich	Wählen Sie vorherige Touren und Gesamtdaten, tägliche Trainingsvorschläge, Updates zum Trainingszustand und kürzlich erstellte Strecken und Trainings oder durchblättern Sie die Angaben, indem Sie über das Display streichen.
	Wählen Sie diese Option, um auf Segmente, Trainings und andere Trainingsoptionen zuzugreifen.
	Wählen Sie diese Option, um die Karte zu durchsuchen, eine Position zu speichern, nach Positionen zu suchen oder eine Strecke zu erstellen bzw. zu navigieren.
	Wählen Sie die Option, um auf Online-Funktionen, persönliche Rekorde, Sensoren und Einstellungen zuzugreifen. Wählen Sie diese Option, um auf Ihre Connect IQ™ Apps, Widgets und Datenfelder zuzugreifen.

Anzeigen von Widgets

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

1 Streichen Sie im Hauptmenü oder während einer Tour von oben nach unten über das Display.



Das Status-Widget wird angezeigt. Wenn ein Symbol blinkt, sucht das Gerät ein Signal. Wenn ein Symbol leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden. Sie können ein beliebiges Symbol auswählen, um die Einstellungen zu ändern.

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

3 Wählen Sie in der Kurzbefehlleiste die Option , um das Widget-Startprogramm zu öffnen.

Sie können Widgets über die Kurzbefehlleiste ① hinzufügen oder entfernen (*Anpassen der Widgets*, Seite 84).

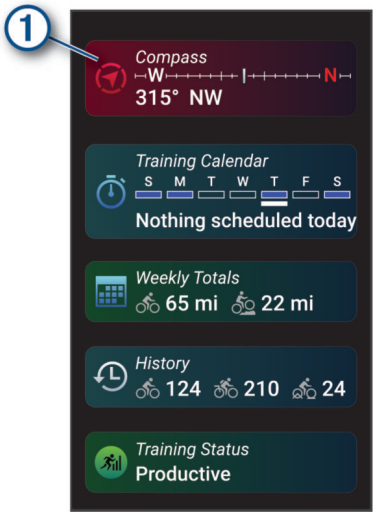
TIPP: Halten Sie gedrückt, um zum Status-Widget zurückzukehren.

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

Anzeigen von Übersichten

Übersichten bieten einen direkten Zugriff auf Gesundheitsdaten, Aktivitätsinformationen, integrierte Sensoren und mehr.

- Streichen Sie im Hauptmenü nach oben.



Das Gerät durchblättert die Übersichten.

- Wählen Sie eine Übersicht ①, um zusätzliche Informationen anzuzeigen.
- Wählen Sie , um die Übersichten anzupassen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).

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.
- Streichen Sie im Hauptmenü nach oben, um die Übersichten anzuzeigen.
- Streichen Sie im Hauptmenü oder auf der Tourseite nach unten, um die Widgets anzuzeigen.
- Wählen Sie ⋮, um ein Menü zu öffnen.
- Wählen Sie ⋮, um ein sekundäres Menü zu öffnen.
- Wählen Sie ←, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wählen Sie ✓, um die Änderungen zu speichern und die Seite zu schließen.
- Wählen Sie ✕, um die Seite zu schließen und zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Wählen Sie ☰, um das Checklistenmenü zu öffnen.
- Wählen Sie 🔍, um in der Nähe einer Position zu suchen.
- Wählen Sie 🗑, um ein Element zu löschen.
- Wählen Sie ⓘ, um weitere Informationen zu erhalten.

Sperren und Entsperren des Touchscreens

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

- Halten Sie ▭ gedrückt und wählen Sie 🔓.
- Drücken Sie während einer Aktivität die Taste ▭.

Halten Sie eine beliebige Taste gedrückt, um das Display zu entsperren.

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 garmin.com/aboutGPS.

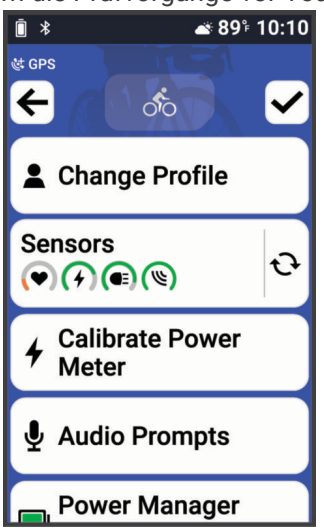
1. Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.
   Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.
2. Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
   Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

Training

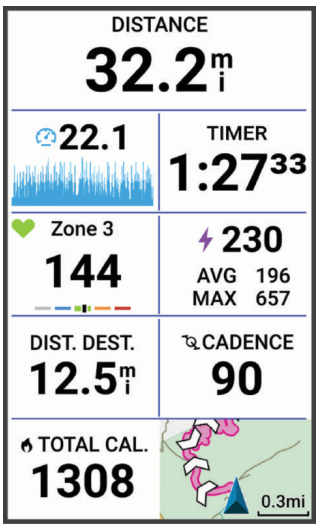
Eine Fahrradtour machen

Wenn Sie einen Funksensor oder drahtloses Zubehör verwenden, kann dieser Sensor bzw. das Zubehör während der Grundeinstellung gekoppelt und aktiviert werden (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47).

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. Streichen Sie im Hauptmenü nach links oder rechts, um das Fahrradprofil zu ändern (*Übersicht über das Hauptmenü*, Seite 7).
4. Wählen Sie bei Bedarf die Option , um die Prüfvorgänge vor Touren abzuschließen, und 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 Datenseiten anzuzeigen (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 79).
   Sie können von oben nach unten über die Datenseiten streichen, um die Widgets anzuzeigen (*Anpassen der Widgets*, Seite 84).
7. Halten Sie bei Bedarf ein Datenfeld gedrückt und wählen Sie oder , um das Datenfeld oder die Datenseite während der Tour zu bearbeiten.
8. Tippen Sie bei Bedarf auf das Display, um Statusüberlagerungsdaten (einschließlich Akku-Laufzeit) anzuzeigen oder zum Hauptmenü zurückzukehren.
9. Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.

TIPP: Bevor Sie die Tour speichern und in Ihrem Garmin Connect™ Konto teilen, können Sie ⋮ wählen, um den Typ der Tour zu ändern. Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von Strecken, die für Fahrräder geeignet sind.

10 Wählen Sie **Speich.**.

11 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Annehmen**, um die Fahrradausrüstung zu bestätigen.

TIPP: Sie können Ausrüstung im Garmin Connect Konto hinzufügen und löschen.

12 Wählen Sie ✓.

Verwenden der virtuellen Fahrradklingel

HINWEIS

In einigen Gerichtsbarkeiten ist die Verwendung dieser Funktion möglicherweise gesetzlich geregelt oder untersagt. Sie müssen sich mit den Gesetzen, Bestimmungen und Vorschriften vertraut machen, die bezüglich der Verwendung von Fahrradklingeln an den Orten gelten, an denen Sie dieses Gerät verwenden möchten.

Sie können Fußgänger und andere Radfahrer auf sich aufmerksam machen, wenn Sie sich diesen nähern oder sie überholen.

1 Beginnen Sie Ihre Tour (*Eine Fahrradtour machen*, Seite 10).

2 Wählen Sie eine Option:

- Tippen Sie zweimal auf eine Datenseite.
- Tippen Sie auf das Display, um die Timer-Überlagerung anzuzeigen, und wählen Sie 🔔.



Einschätzen von Aktivitäten

Sie können die Einstellung für die Selbsteinschätzung für Ihre Aktivitätsprofile anpassen (*Trainingseinstellungen*, Seite 78).

1 Wählen Sie am Ende einer Aktivität die Option **Speich.**.

2 Wählen Sie ➕ bzw. ➖, um eine Zahl zu wählen, die der empfundenen Anstrengung entspricht.

HINWEIS: Wählen Sie Überspringen, um die Selbsteinschätzung zu überspringen.

3 Wählen Sie, wie Sie sich während der Aktivität gefühlt haben.

4 Wählen Sie **Annehmen**.

Sie können Einschätzungen in der Garmin Connect™ App anzeigen.

Trainingspläne

Sie können einen Trainingsplan in Ihrem Garmin Connect™ Konto einrichten und die Trainings des Plans an das Gerät senden. Alle an das Gerät gesendeten geplanten Trainings werden im Trainingskalender angezeigt.

Anzeigen des Trainingskalenders

Wenn Sie einen Tag im Trainingskalender auswählen, können Sie das Training anzeigen oder starten. Außerdem können Sie gespeicherte Touren anzeigen.

1 Wählen Sie **Training**.

2 Wählen Sie oder die Wochentage.

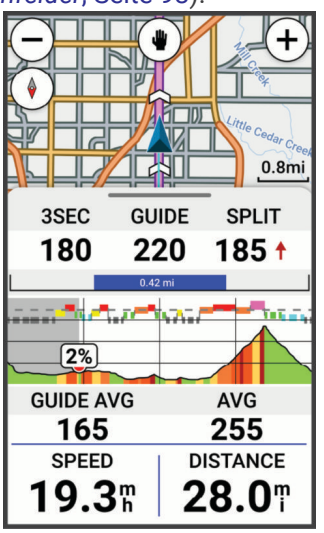
3 Wählen Sie einen Tag, um ein geplantes Training oder eine gespeicherte Tour anzuzeigen.

Power Guide

Sie können eine Leistungsstrategie erstellen und verwenden, um Ihre Anstrengung auf einer Strecke zu planen. Das Edge® Gerät verwendet die FTP, die Strecken-Höhendaten und die voraussichtliche Zeit zum Absolvieren der Strecke, um einen individuellen Power Guide zu erstellen.

Einer der wichtigsten Schritte bei der Planung einer erfolgreichen Power Guide-Strategie ist die Wahl des Anstrengungsgrads. Eine höhere Anstrengung auf der Strecke führt zu einer höheren Leistungsempfehlung. Eine niedrigere Anstrengung führt zu einer geringeren Empfehlung (*Erstellen eines Power Guide*, Seite 12). Ein Power Guide hat vornehmlich zum Ziel, Ihnen basierend auf Ihrem Radfahrvermögen beim Absolvieren der Strecke zu helfen. Es geht nicht darum, eine bestimmte Zielzeit zu erreichen. Sie können den Anstrengungsgrad während der Tour anpassen.

Power Guides sind immer einer Strecke zugeordnet und können nicht mit Trainings oder Segmenten verwendet werden. Sie können die Strategie in Garmin Connect™ anzeigen und bearbeiten und sie mit kompatiblen Garmin® Geräten synchronisieren. Zum Verwenden dieser Funktion ist ein Leistungsmesser erforderlich, der mit dem Gerät gekoppelt sein muss (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen (*Datenfelder*, Seite 98).



Erstellen eines Power Guide

Zum Erstellen eines Power Guide müssen Sie zunächst einen Leistungsmesser mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47).

1 Wählen Sie **Training** > **Power Guide** > ➕.

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Gespeich. Strecke**, um eine gespeicherte Strecke zu verwenden, und wählen Sie die Strecke.
- Wählen Sie **Routenplaner**, um eine neue Strecke zu erstellen, und anschließend **Speich.**. Geben Sie einen Namen für die Strecke ein, wählen Sie ✔ und anschließend **Power Guide erstellen**.

3 Geben Sie einen Namen für den Power Guide ein und wählen Sie ✔.

4 Wählen Sie eine Radfahrposition.

5 Wählen Sie das Gewicht der Ausrüstung.

6 Blättern Sie durch die Anzeige, um sich die Details des Power Guide anzusehen (optional).

7 Wählen Sie **Speich.**.

Starten eines Power Guide

Zum Starten eines Power Guide müssen Sie zunächst einen Power Guide erstellen (*Erstellen eines Power Guide*, Seite 12).

1 Wählen Sie **Training** > **Power Guide**.

2 Wählen Sie einen Power Guide.

3 Wählen Sie **Los!**.

4 Wählen Sie ▶, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

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** > ➕.
2 Wählen Sie ⋮ > **Umbenennen**, geben Sie einen Trainingsnamen ein und wählen Sie ✔ (optional).
3 Wählen Sie **Trainingsabschnitt hinzufügen**.
4 Wählen Sie die Art des Trainingsabschnitts.
   Beispielsweise können Sie Pause wählen, um den Abschnitt als Pausen-Runde zu nutzen.
   Während einer Pausen-Runde läuft der Aktivitäten-Timer weiter und Daten werden weiterhin aufgezeichnet.
5 Wählen Sie die Dauer des Trainingsabschnitts.
   Beispielsweise können Sie Distanz wählen, damit der Abschnitt nach einer bestimmten Distanz endet.
6 Geben Sie bei Bedarf einen benutzerdefinierten Wert für die Dauer ein.
7 Wählen Sie den Zieltyp des Trainingsabschnitts.
   Beispielsweise können Sie Herzfrequenzbereich wählen, um während des Abschnitts eine gleichbleibende Herzfrequenz beizubehalten.
8 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.
   Sie können auch ein sekundäres Ziel wählen. Beispielsweise können Sie als primäres Ziel fünf Minuten lang in einem Leistungsbereich fahren und als sekundäres Ziel eine Trittfrequenz einrichten.
9 Wählen Sie ✔, um den Abschnitt zu speichern.
10 Wählen Sie **Trainingsabschnitt hinzufügen**, um dem Training weitere Abschnitte hinzuzufügen.
11 Wählen Sie **Trainingsabschnitt hinzufügen** > **Wiederholung** > ✔, um einen Abschnitt zu wiederholen.
12 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 **Trainingsabschnitt hinzufügen**.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Wiederholung**, 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.
3 Wählen Sie **Zurück zu Abschnitt**, und wählen Sie einen Abschnitt aus, den Sie wiederholen möchten.
4 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 aus.
5 Ändern Sie die Attribute des Abschnitts und wählen Sie ✔.
6 Wählen Sie bei Bedarf ⋮ > **Löschen** > ✔, um den Abschnitt zu löschen.

7 Wählen Sie ✓, um das Training zu speichern.

Erstellen benutzerdefinierter Trainings in Garmin Connect™

Zum Erstellen eines Trainings in der Garmin Connect App müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect*, Seite 68).

1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.
2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Trainings** > **Training erstellen**.
3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
4 Erstellen Sie ein benutzerdefiniertes Training.
5 Wählen Sie **Speichern**.
6 Geben Sie einen Namen für das Training ein, und wählen Sie **Speichern**.
Das neue Training wird in der Trainingsliste angezeigt.
HINWEIS: Sie können dieses Training an das Gerät senden (*Durchführen von Trainings von Garmin Connect™*, Seite 14).

Durchführen von Trainings von Garmin Connect™

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect*, Seite 68).

1 Wählen Sie eine Option:
- Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie •••.
- Rufen Sie die Website **connect.garmin.com** auf.

2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Trainings**.
3 Suchen Sie nach einem Training, oder erstellen und speichern Sie ein neues Training.
4 Wählen Sie oder **An Gerät senden**.
5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Tägliche Trainingsvorschläge

Tägliche Trainingsvorschläge werden basierend auf früheren Aktivitäten empfohlen, die in Ihrem Garmin Connect™ Konto gespeichert sind. Wenn Sie für einen Wettkampf trainieren, werden die täglichen Trainingsvorschläge im Trainingskalender angezeigt (*Anzeigen des Trainingskalenders*, Seite 11) und an den nächsten Wettkampf angepasst (*Trainieren für einen Wettkampf*, Seite 21).

Sie müssen eine Woche lang mit Herzfrequenzsensor und Leistungsmesser fahren, um Trainingsempfehlungen zu erhalten.

Folgen eines täglichen Trainingsvorschlags

Sie müssen eine Woche lang mit Herzfrequenzsensor und Leistungsmesser fahren, um Trainingsempfehlungen zu erhalten.

1 Wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Täglicher Trainingsvorschlag**.
2 Wählen Sie **Los!**.

Einstellungen für tägliche Trainingsvorschläge

Folgende Optionen und Einstellungen ermöglichen es Ihnen, die täglichen Trainingsvorschläge basierend auf den Trainingsanforderungen anzupassen. Beispielsweise können Sie das Ziel ändern oder die Trainingstage aktualisieren.

Wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Täglicher Trainingsvorschlag** > ⋮.

Im Hauptmenü anzeigen: Ermöglicht die Anzeige von täglichen Trainingsvorschlägen im Hauptmenü (*Aktivieren und Deaktivieren täglicher Trainingsvorschläge*, Seite 14).

Training anhalten: Hält den Trainingszustand und tägliche Trainingsvorschläge an (*Trainingszustandslevel*, Seite 36).

Trainingstage: Ermöglicht es Ihnen, die Trainingstage auszuwählen und zu aktualisieren.

Tage für lange Tour: Ermöglicht es Ihnen, die bevorzugten Tage für lange Touren auszuwählen.

Zieltyp: Ermöglicht es Ihnen, das Trainingsziel für die täglichen Trainingsvorschläge auszuwählen.

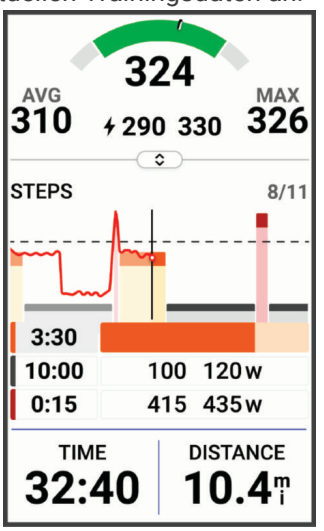
Aktivieren und Deaktivieren täglicher Trainingsvorschläge

1 Wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Täglicher Trainingsvorschlag** > ⋮.
2 Wählen Sie **Im Hauptmenü anzeigen**.

Starten eines Trainings

1 Wählen Sie **Training** > **Trainings**.
2 Wählen Sie ein Training.
3 Wählen Sie **Trainingsnotizen** (optional).
4 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
   - Wählen Sie , um dem Training eine Strecke hinzuzufügen.
   - Wählen Sie , um eine Wettervorhersage zu erhalten.
   - Wählen Sie , um die Trainings-Checkliste anzuzeigen.
5 Wählen Sie **Los!**.
6 Wählen Sie , um den Aktivitäten-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.



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

- Drücken Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um einen Trainingsabschnitt zu beenden und den nächsten Abschnitt zu starten.
- Streichen Sie auf der Trainingsseite von unten nach oben über das Display und wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie , um den aktuellen Trainingsabschnitt anzuhalten.
   - Wählen Sie , um einen Trainingsabschnitt zu beenden und den vorherigen Abschnitt zu wiederholen.
   - Wählen Sie , um einen Trainingsabschnitt zu beenden und den nächsten Abschnitt zu starten.
- Drücken Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- Tippen Sie jederzeit auf das Display, um die Timer-Überlagerung anzuzeigen. Wählen Sie dann **Training beenden**.

  Sie können auch auf dem Display von oben nach unten streichen und im Steuerungen-Widget die Option **Training beenden** > wählen, um das Training zu beenden.

Löschen von Trainings

1 Wählen Sie **Training** > **Trainings** > > **Mehrere löschen**.
2 Wählen Sie ein oder mehrere Trainings.
3 Wählen Sie .

Trainingsausführungswert

Nach Abschluss eines Trainings zeigt das Gerät den Trainingsausführungswert an, der darauf basiert, wie genau Sie das Training absolviert haben. Die aktiven Trainingsabschnitte erhalten die höchste Priorität. Sie messen, wie genau Ihr Anstrengungsgrad dem Abschnittziel entsprach und auch, dass Sie alle Abschnitte absolviert haben. Warm up- und Erholungsabschnitte wirken sich weniger auf den Wert aus. Der Cool-down-Abschnitt hat keinerlei Auswirkungen auf den Trainingsausführungswert.

Der Trainingsausführungswert wird nur für Trainings mit Herzfrequenz-, Geschwindigkeits-, Pace- oder Leistungszielen angezeigt.

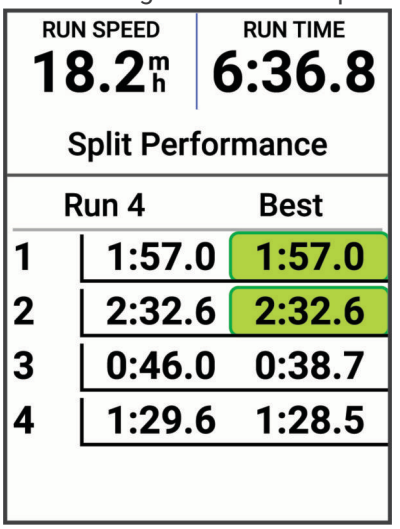
	Gut, 67 bis 100 %
	Durchschnittlich, 34 bis 66 %
	Niedrig, 0 bis 33 %

Splitzeiten

⚠ WARNUNG

Behalten Sie beim Verwenden der Funktion für Splitzeiten immer die Kontrolle beim Fahren. Eine Fahrweise, die nicht sicher und verantwortungsbewusst ist, könnte zu schwerwiegenden Personen- oder Sachschäden führen.

Wenn der Edge® Fahrradcomputer mit einem GPS-Satellitensignal verbunden ist, können Sie eine Zeitmesspunktserie erstellen. Dabei verwenden Sie Positionen entlang der Route, um Split-Zeiten über mehrere Runs durch virtuelle Punkte aufzuzeichnen. Jede Durchfahrt durch den Zeitmesspunkt wird als Run bezeichnet. Während einer Tour zeichnet der Fahrradcomputer eine Split-Zeit auf, wenn Sie einen Punkt passieren. Außerdem gibt er an, ob der Split schneller oder langsamer als der Split des schnellsten Runs der Tour war.



Nach der Tour fasst der Fahrradcomputer die Splits zusammen und zeigt den besten Run zwischen den einzelnen Punkten an.

In Ihrem Garmin Connect™ Konto können Sie nach der Tour alle Runs durch jeden Punkt detailliert analysieren.

Erstellen von Zeitmesspunkten

Damit Sie Zeitmesspunkte erstellen können, müssen Sie Satellitensignale erfassen und sich physisch an der Position befinden, an der der Punkt gesetzt werden soll (*Erfassen von Satellitensignalen*, Seite 9).

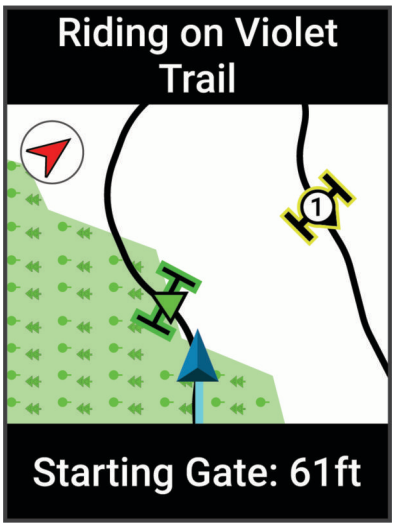
Zusätzlich zum Start-Zeitmesspunkt können Sie bis zu 10 Zeitmesspunkte pro Serie erstellen.

1. Wählen Sie **Training** > **Splitzeiten** > **Zeitmesspunkt-Serie erstellen**.
2. Wählen Sie **Gehen** oder **Fahren**, um festzulegen, wie Sie die Zeitmesspunkte erstellen.
   Falls Sie gehen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um den Kompass zu kalibrieren.
3. Halten Sie gedrückt.
4. Zeigen Sie mit dem auf dem Display angezeigten Pfeil in die Bewegungsrichtung und wählen Sie ✓.
5. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3, um alle Punkte der Serie zu erstellen.
6. Drücken Sie ←.
7. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Letzten Punkt löschen**, um den aktuellsten Punkt zu löschen.
   - Wählen Sie **Serie speichern**, um die Zeitmesspunktserie zu speichern und zu benennen.
     TIPP: Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Zeitmesspunktserie zu benennen.
   - Wählen Sie **Beenden und Serie verwerfen**, um alle Zeitmesspunkte in dieser Serie zu löschen.
   - Wählen Sie **Weitere Punkte erstellen**, um zur Karte zurückzukehren und weitere Punkte in der Serie zu erstellen.

Touren mit Zeitmesspunkten

Damit Sie eine Zeitmesspunktserie bei Touren verwenden können, müssen Sie zunächst Zeitmesspunkte erstellen (*Erstellen von Zeitmesspunkten*, Seite 16).

1. Wählen Sie **Training** > **Splitzeiten**.
2. Wählen Sie eine Zeitmesspunktserie.
3. Wählen Sie **Punkte anzeigen**, um eine Vorschau der Punkte anzuzeigen (optional).
4. Wählen Sie **Los!**.



Löschen einer Zeitmesspunktserie

1. Wählen Sie **Training** > **Splitzeiten**.
2. Wählen Sie eine Zeitmesspunktserie.
3. Wählen Sie **Löschen** > ✓.

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® 1060 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 Garmin Connect™ Konto das Segmentemenü 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.

Abfahren von Segmenten von Garmin Connect™

Zum Herunterladen und Folgen von Segmenten von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich (*Garmin Connect*, Seite 68).

HINWEIS: Wenn Sie Strava™ Segments verwenden, werden Ihre Favoritensegmente automatisch auf das Gerät übertragen, wenn es mit der Garmin Connect App synchronisiert wird.

1 Wählen Sie eine Option:
   - Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie •••.
   - Rufen Sie die Website **connect.garmin.com** auf.
2 Wählen Sie **Training und Planung** > **Segmente**.
3 Wählen Sie ein Segment.
4 Wählen Sie oder **An Gerät senden**.
5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
6 Wählen Sie auf dem Edge® Fahrradcomputer die Option **Training** > **Segmente**.
7 Wählen Sie ein Segment.
8 Wählen Sie **Los!**.

Aktivieren von Segmenten

Sie können wählen, welche der derzeit auf dem Gerät geladenen Segmente aktiviert sind.

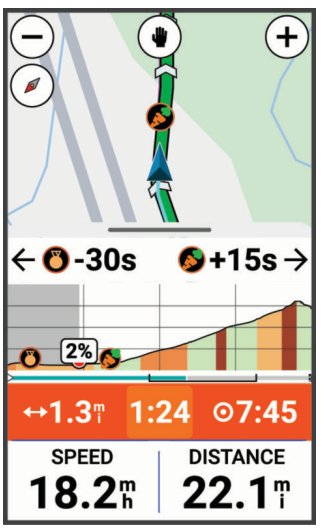
1 Wählen Sie **Training** > **Segmente** > ⋮ > **Aktivieren/Deaktivieren** > **Mehrere bearbeiten**.
2 Wählen Sie die Segmente aus, die Sie aktivieren möchten.

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 Drücken 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-Datenseite wird automatisch angezeigt.



   TIPP: Sie können auf den Höhenabschnitt der Datenseite tippen, um die Ansicht zu verkleinern und mehr Details anzuzeigen. Tippen Sie erneut, um die Ansicht wieder zu vergrößern.
3 Verwenden Sie bei Bedarf die Pfeile, 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.

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.
- Wählen Sie **Aktivieren**, um Segmentwettkämpfe zu aktivieren sowie Alarme, die Sie auf Segmente in der Nähe hinweisen.

Segmentoptionen

Wählen Sie **Training** > **Segmente** > ⋮.

Abbiegehinweise: Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

Leistung automatisch auswählen: Aktiviert oder deaktiviert die automatische Zielanpassung basierend auf Ihrer aktuellen Leistung.

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

Aktivieren/Deaktivieren: Aktiviert oder deaktiviert die derzeit auf dem Gerät geladenen Segmente.

Standardpriorität des Führenden: Ermöglicht es Ihnen, die Reihenfolge für Ziele beim Abfahren eines Segments auszuwählen.

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

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.

Wählen Sie **Training** > **Segmente** > ⋮ > **Leistung automatisch auswählen** > **Ein**

Löschen von Segmenten

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

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.

Koppeln des Indoor Trainers

1 Der Edge® Fahrradcomputer muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Indoor Trainer befinden.
2 Wählen Sie das Indoor-Fahrradprofil.
3 Treten Sie auf dem Indoor Trainer in die Pedale oder drücken Sie die Kopplungstaste.

  Weitere Informationen hierzu finden Sie im Benutzerhandbuch des Indoor Trainers.
4 Auf dem Edge Fahrradcomputer wird eine Meldung angezeigt.

  Falls keine Meldung angezeigt wird, wählen Sie ☰ > **Sensoren** > **Sensor hinzufügen**.
5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

  Wenn der Indoor Trainer über die ANT+® Technologie mit dem Edge Fahrradcomputer gekoppelt wurde, wird er als verbundener Sensor angezeigt. Sie können die Datenfelder anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

Verwenden eines Indoor Trainers

Zum Verwenden eines kompatiblen Indoor Trainers müssen Sie den Trainer zunächst über die ANT+® Technologie mit dem Gerät koppeln (*Koppeln des Indoor Trainers*, Seite 19).

Es sind nicht alle Funktionen und Einstellungen für alle Indoor Trainer verfügbar. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Benutzerhandbuch des Trainers.

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** > **Smart-Trainer**.
2. Wählen Sie bei Bedarf die Option **ANT+-Fahrradtrainer koppeln**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Offene Tour**, um die Widerstandsstufe manuell anzupassen.
   - Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer gespeicherten Strecke zu folgen (*Strecken*, Seite 27).
   - Wählen Sie **Aktivität folgen**, um einer gespeicherten Tour zu folgen (*Eine Fahrradtour machen*, Seite 10).
   - Wählen Sie **Training folgen**, um einem gespeicherten Training zu folgen (*Trainings*, Seite 13).
   - Sofern verfügbar, wählen Sie die Option **Neigung einrichten**, **Widerstand einstellen** oder **Leistungsvorgabe einstellen**, um die Tour anzupassen (*Einstellen des Widerstands*, Seite 20, *Einrichten der Leistungsvorgabe*, Seite 20).

     Der Trainerwiderstand ändert sich basierend auf den Strecken- oder Tourinformationen.

     TIPP: Sie können auch Sprachbefehle verwenden, um Neigung, Widerstand oder Leistung über die Sprachsteuerung anzupassen (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 53).
4. Wählen Sie eine Strecke, eine Aktivität oder ein Training.
5. Wählen Sie **Los!**.
6. Wählen Sie ▶, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Einstellen des Widerstands

1. Wählen Sie **Training** > **Smart-Trainer** > **Widerstand einstellen**.
2. Wählen Sie ^ bzw. v, um den vom Trainer erzeugten Widerstand einzustellen.
3. Wählen Sie ▶, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
4. Wählen Sie bei Bedarf die Option + bzw. −, um während der Aktivität den Widerstand anzupassen.

Einrichten der Leistungsvorgabe

1. Wählen Sie **Training** > **Smart-Trainer** > **Leistungsvorgabe einstellen**.
2. Stellen Sie den Wert für die Leistungsvorgabe ein.
3. Wählen Sie ▶, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

   Der vom Trainer erzeugte Widerstand wird angepasst, um basierend auf der Geschwindigkeit eine konstante Leistungsabgabe beizubehalten.
4. Wählen Sie bei Bedarf die Option + bzw. −, um während der Aktivität die angestrebte Leistung anzupassen.

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 ↻ drücken, zeichnet das Gerät ein Intervall auf und wechselt zu einem Erholungsintervall.

Erstellen eines Intervalltrainings

Auf dem Edge® 1060 Fahrradcomputer ist ein Standardintervalltraining vorinstalliert, das Sie anpassen können, um eigene Intervalltrainings zu erstellen.

1. Wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Intervalle** > **Bearbeiten** > **Intervalle** > **Zieltyp**.
2. Wählen Sie eine Option.

   TIPP: Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie den Typ auf Offen setzen.
3. Geben Sie bei Bedarf einen hohen und einen niedrigen Wert für das Intervall ein.
4. Wählen Sie **Dauer**, geben Sie einen Wert für das Zeitintervall ein und wählen Sie ✓.
5. Wählen Sie ←.
6. Wählen Sie **Pause** > **Zieltyp**.
7. Wählen Sie eine Option.
8. Geben Sie bei Bedarf einen hohen und einen niedrigen Wert für das Pausenintervall ein.

9 Wählen Sie **Dauer**, geben Sie den Zeitwert für das Pausenintervall ein und wählen Sie ✓.
10 Wählen Sie ←.
11 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
- Wählen Sie **Wiederholung**, um die Anzahl der Wiederholungen zu bearbeiten.
- Wählen Sie **Warm up**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
- Wählen Sie **Cool Down**, um dem Training ein offenes Ausfahrprogramm hinzuzufügen.

Starten eines Intervalltrainings

1 Wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Intervalle** > **Training starten**.
2 Wählen Sie ▶, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
3 Wenn Ihr Intervalltraining ein Warm up umfasst, drücken 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 und Geschwindigkeit**, 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 Drücken Sie am Ende der Aktivität die Taste ▶ und wählen Sie **Speich.**.

Antreten gegen eine vorherige Aktivität

Sie können gegen eine zuvor aufgezeichnete Aktivität oder eine gespeicherte Strecke antreten.

1 Wählen Sie **Training** > **Gegen Akt. antr.**.
2 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Gegen Akt. antr.**.
- Wählen Sie **Gespeicherte Strecken**.

3 Wählen Sie die Aktivität oder Strecke.
4 Wählen Sie **Los!**.
5 Wählen Sie ▶, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Trainieren für einen Wettkampf

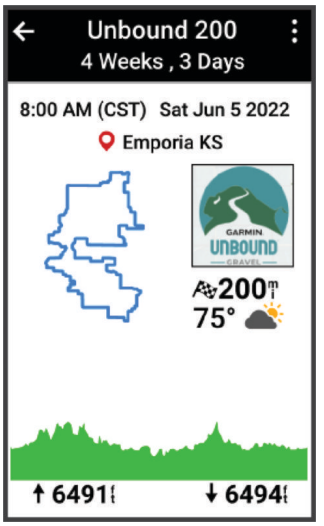
Der Edge® Fahrradcomputer kann tägliche Trainings vorschlagen, um Sie beim Training für ein Radfahrevent zu unterstützen, wenn Sie über eine VO2max-Berechnung verfügen und eine Woche lang mit Herzfrequenz-Brustgurt und Leistungsmesser fahren (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 37).

1 Rufen Sie auf dem Smartphone oder Computer Ihren Garmin Connect™ Kalender auf.
2 Wählen Sie den Tag des Events und fügen Sie den Wettkampf hinzu.
Sie können nach einem Event in Ihrer Nähe suchen oder ein eigenes Event erstellen.
3 Fügen Sie Details zum Event hinzu und auch die Strecke, sofern diese verfügbar ist.
4 Synchronisieren Sie das Gerät mit Ihrem Garmin Connect Konto.
5 Blättern Sie auf dem Fahrradcomputer zur Übersicht für das Hauptevent, um einen Countdown bis zum primären Wettkampf zu sehen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Übersicht zur Übersichtsliste hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).

Wettkampfkalender und Hauptevent

Wenn Sie einen Wettkampf in Ihren Garmin Connect™ Kalender eintragen, können Sie das Event auf dem Edge® Fahrradcomputer anzeigen, wenn Sie die Übersicht für das Hauptevent hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84). Das Datum des Events muss innerhalb der nächsten 365 Tage liegen. Auf dem Gerät werden ein Countdown bis zum Event, die Eventzeit, der Ort des Events, Streckendetails (sofern verfügbar) und Wetterinformationen angezeigt.



HINWEIS: Historische Wetterinformationen für den Ort und das Datum sind sofort verfügbar. Lokale Vorhersagedaten werden ca. 14 Tage vor dem Event angezeigt.

Streichen Sie in der Übersicht für das Hauptevent über das Display, um Strecken- und Wetterinformationen anzuzeigen. Abhängig von den für das Event verfügbaren Streckendaten können Sie Höhendaten, die Streckenkarte, die Streckenanforderungen und Details zum Anstieg anzeigen.

Navigation

Navigationsfunktionen und -einstellungen gelten auch beim Navigieren von Strecken (*Strecken*, Seite 27) und Segmenten (*Segmente*, Seite 17).

- Positionen und Suchen von Orten (*Positionen*, Seite 23)
- Planen von Strecken (*Strecken*, Seite 27)
- Routeneinstellungen (*Routeneinstellungen*, Seite 33)
- Karteneinstellungen (*Karteneinstellungen*, Seite 33)

Positionen

Sie können Positionen mit dem Gerät aufzeichnen und dort speichern.

Speichern der Position

Zum Speichern einer Position müssen Sie zunächst Satellitensignale erfassen (*Erfassen von Satellitensignalen*, Seite 9).

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 10).
2. Tippen Sie auf das Display, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
3. Wählen Sie **STARTSEITE** > **Navigation** > ⋮ > **Position speichern** > ✓.
4. Geben Sie einen Namen für die Position ein.
5. Wählen Sie ✓.

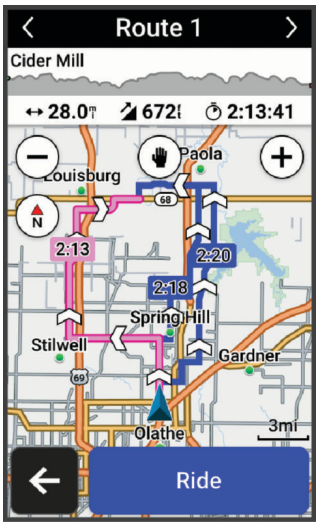
Speichern von Positionen auf der Karte

1. Wählen Sie **Navigation** > **Karte**.
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 ⋮ > **Position speichern** > ✓.

Navigieren zu einer Position

1. Wählen Sie **Navigation**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Sie können 🔍 wählen, um spezifische Suchinformationen einzugeben.
     TIPP: Verwenden Sie auch die Übersicht **POSITIONSSUCHE**, um eine Schnellsuche über das Hauptmenü durchzuführen. Sie können die Übersicht bei Bedarf der Übersichtsliste hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).
   - Wählen Sie **Karte**, um zu einer Position auf der Karte zu navigieren.
   - Wählen Sie **Strecken**, um bei der Navigation eine gespeicherte Strecke zu verwenden (*Strecken*, Seite 27).
   - Wählen Sie **Kürzlich gefunden**, um zu einer der letzten 50 Positionen zu navigieren, die Sie gefunden haben.
   - Wählen Sie **Kategorien**, um zu einem Point of Interest, einer Stadt, einer Adresse, einer Kreuzung oder zu bekannten Koordinaten zu navigieren.
   - Wählen Sie **Favoriten**, um zu einer gespeicherten Position zu navigieren.
   - Wählen Sie **Mountainbike-Trailnavigation**, um zu einem Mountainbike-Trailnetzwerk zu navigieren.
   - Wählen Sie ⋮ > **Suche bei:**, um das Suchgebiet einzugrenzen.

   Für viele dieser Optionen können Sie auch Sprachbefehle verwenden, beispielsweise für Favoriten oder für eine POI-Kategorie (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 53).
3. Wählen Sie eine Position.
4. Wählen Sie **Routen anzeigen**.
   Der Fahrradcomputer berechnet mögliche Routen, die als farbige Linien auf der Karte angezeigt werden.



5 Wählen Sie eine Route, um sie auf der Karte anzuzeigen.
TIPP: Wählen Sie ❮ und ❯, um die anderen Routen anzuzeigen.
6 Wählen Sie **Los!**.
7 Wählen Sie ▮▶, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
8 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.



Navigation zurück zum Start

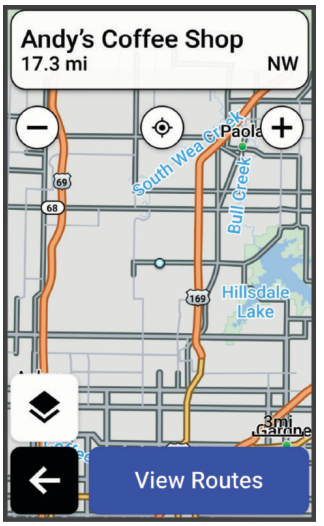
Sie können jederzeit während der Tour zum Startpunkt zurückkehren.

1 Beginnen Sie Ihre Tour (*Eine Fahrradtour machen*, Seite 10).
2 Tippen Sie auf das Display, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
3 Wählen Sie ☑☰ > **Zurück zum Start**.
4 Wählen Sie **Entlang gleicher Route** oder **Kürzeste Route**.
5 Wählen Sie bei Bedarf ❮ und ❯, um eine Route anzuzeigen und auszuwählen.
6 Wählen Sie **Los!**.
Der Fahrradcomputer führt Sie zurück zum Startpunkt der Tour.

Starten einer Tour von einer geteilten Position

Sie können die Garmin Connect™ App verwenden, um eine Position aus Apple® Maps mit dem Edge® Fahrradcomputer zu teilen und zu dieser Position zu navigieren (*Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect™ App*, Seite 26).

1 Wählen Sie die geteilten Positionsdaten im dynamischen Bereich des Hauptmenüs aus.
Auf dem Edge Fahrradcomputer wird eine Karte mit der geteilten Position angezeigt.



TIPP: Die Position wird unter **Navigation** > **Kürzlich gefunden** gespeichert.

2. Wählen Sie **Routen anzeigen**.
   Der Fahrradcomputer berechnet mögliche Routen, die als farbige Linien auf der Karte angezeigt werden.
3. Wählen Sie ❮ und ❯, um eine Route anzuzeigen und auszuwählen.
4. Wählen Sie **Los!**.
5. Wählen Sie ▮▶, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
6. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Navigieren zu einer geteilten Position während einer Tour

Diese Funktion ist für Touren vorgesehen, bei denen GPS verwendet wird. Wenn Sie bei der Tour ein Indoor Aktivitätsprofil verwenden, bei dem die Navigation deaktiviert ist, wählen Sie ✓, um die Benachrichtigung zu verwerfen.

TIPP: Die Position wird unter **Navigation** > **Kürzlich gefunden** gespeichert.

Sie können geteilte Positionen auf dem Edge® Fahrradcomputer erhalten und zu diesen Positionen navigieren (*Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect™ App*, Seite 26).

1. Starten Sie eine Tour (*Eine Fahrradtour machen*, Seite 10).
   Auf dem Edge Fahrradcomputer wird in einer Benachrichtigung der Name der geteilten Position angezeigt.
2. Wählen Sie ✓, um zur geteilten Position zu navigieren.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.

Anhalten der Navigation

1. Tippen Sie auf das Display.
2. Wählen Sie **Navigation anhalten** > ✓.

Bearbeiten von Positionen

1. Wählen Sie **Navigation** > **Favoriten**.
2. Wählen Sie eine Position.
3. Wählen Sie oben auf der Seite die Informationsleiste aus.
4. Wählen Sie ⋮.
5. Wählen Sie eine Option.
   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 eine Position.
3. Wählen Sie oben auf der Seite die Positionsdaten aus.
4. Wählen Sie ⋮ > **Position löschen** > ✓.

Teilen von Positionen über eine Karte mithilfe der Garmin Connect™ App

HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Positionsdaten mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit wem Sie die Positionsdaten teilen, und dass Sie die Daten auch mit diesen Personen teilen möchten.

HINWEIS: Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das mit Strecken kompatible Garmin® Gerät über die iPhone® Technologie mit einem Bluetooth® Gerät verbunden ist.

Sie können Positionsdaten aus Apple® Maps mit Ihrem kompatiblen Garmin Gerät teilen.

1. Wählen Sie in Apple Maps eine Position aus.
2. Wählen Sie > .
3. Wählen Sie bei Bedarf in der Garmin Connect App das Garmin Gerät.

   In der Garmin Connect App wird in einer Nachricht darauf hingewiesen, dass die Position jetzt auf dem Gerät verfügbar ist (*Starten einer Tour von einer geteilten Position*, Seite 24).

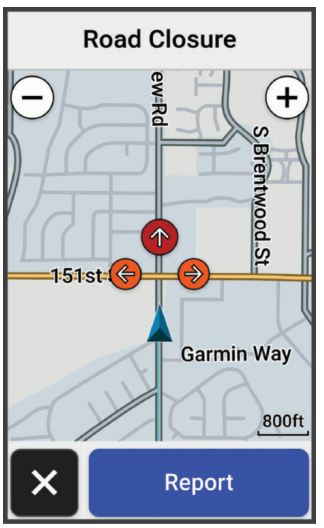
Melden von Gefahrenstellen

⚠ WARNUNG

Diese Funktion ermöglicht es Benutzern, Informationen zu möglichen Gefahrenstellen auf ihrer Tour zu übermitteln. Garmin® übernimmt keinerlei Gewähr im Hinblick auf die Genauigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der von Benutzern übermittelten Informationen. Achten Sie stets auf die Umgebung und beachten Sie während der Tour verfügbare Schilder. Falls Sie nicht auf die Umgebung achten, könnte es zu Sach- oder Personenschäden kommen.

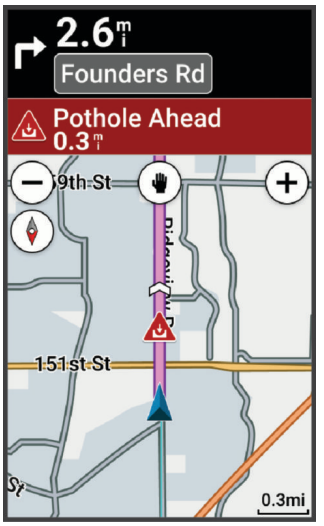
Während der Tour können Sie jederzeit eine Gefahrenstelle melden, die für Radfahrer gefährlich sein könnte, beispielsweise Schlaglöcher, frei laufende Hunde oder umgestürzte Bäume. Außerdem können Sie das Vorhandensein einer Gefahrenstelle auf dem Edge® Fahrradcomputer bestätigen oder melden, dass eine Gefahrenstelle nicht mehr vorhanden ist. Gefahrenstellen laufen ab, wenn sie eine bestimmte Zeit lang nicht gemeldet wurden.

1. Beginnen Sie Ihre Tour (*Eine Fahrradtour machen*, Seite 10).
2. Tippen Sie auf das Display, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
3. Wählen Sie ⚠.
4. Wählen Sie den Typ der Gefahrenstelle.
5. Wählen Sie bei einer Straßensperrung einen Pfeil, um die Straßensperrung auf der Karte zu markieren.



6. Wählen Sie **Melden**.

   Die Gefahrenstelle wird auf der Navigationskarte angezeigt und der Edge Fahrradcomputer gibt einen akustischen Alarm aus (*Einstellungen für Alarme und Meldungen*, Seite 80).



HINWEIS: Sie können auch Sprachbefehle verwenden, um eine Gefahrenstelle zu melden. Beispielsweise können Sie sagen **OK Garmin**, **Melde ein Schlagloch.** (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 53).

Strecken

⚠ WARNUNG

Diese Funktion ermöglicht es Benutzern, von anderen Benutzern erstellte Routen herunterzuladen. Garmin® übernimmt keinerlei Gewähr im Hinblick auf die Sicherheit, Genauigkeit, Zuverlässigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der von Dritten erstellten Routen. Die Nutzung oder der Verlass auf die von Dritten erstellten Routen erfolgt auf eigene Gefahr.

Sie können eine Strecke aus Ihrem Garmin Connect™ Konto an das Gerät senden. Wenn die Strecke auf dem Gerät gespeichert ist, können Sie ihr auf dem Gerät folgen. Sie können auch eine benutzerdefinierte Strecke auf dem Gerät erstellen.

Sie können 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. Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität.

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.

TIPP: Sie können in der Garmin Connect™ App eine benutzerdefinierte Strecke erstellen und an das Gerät senden (*Abfahren von Strecken von Garmin Connect™*, Seite 29).

1. Wählen Sie **Navigation** > **Strecken** > ➕ > **Routenplaner**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Aktuelle Position**, um die aktuelle Position auf der Karte auszuwählen.
   - Wählen Sie **Karte verwenden** und anschließend eine Position, um eine Position auf der Karte auszuwählen.
   - Wählen Sie **Gespeichert und kürzlich gefunden** > **Favoriten** und dann eine Position, um eine gespeicherte Position auszuwählen.
   - Wählen Sie **Gespeichert und kürzlich gefunden** > **Segmente** und dann ein Segment, um ein gespeichertes Segment auszuwählen.
   - Wählen Sie **Gespeichert und kürzlich gefunden** > **Kürzlich gefunden** und dann eine Position, um eine Position auszuwählen, nach der Sie kürzlich gesucht haben.
   - Wählen Sie **Points of Interest** 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 **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.

3 Wählen Sie bei Aufforderung das ✚, um der Strecke die Position hinzuzufügen.
Es wird eine Karte der Strecke angezeigt.
4 Wählen Sie auf der Karte eine Option, um weitere Positionen hinzuzufügen.
- Wählen Sie ⚲ > ✚, um über die Karte eine weitere Position hinzuzufügen.
- Wählen Sie ⋮, um nach einer anderen Position zu suchen.
- Wählen Sie ↰, um das Hinzufügen der zuvor eingefügten Position rückgängig zu machen.

5 Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 4, bis Sie alle Positionen für die Route ausgewählt haben.
6 Streichen Sie bei Bedarf von unten nach oben über das Display und wählen Sie eine Option:
- Halten Sie auf einer Position das Symbol ≡ gedrückt und ziehen Sie es, um die Liste neu anzuordnen.
- Streichen Sie nach links und wählen Sie 🗑, um eine Position zu entfernen.

7 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:
- Wählen Sie ⋮ > **Hin und zurück**, um die Route mit derselben Route zurück zur Startposition zu berechnen.
- Wählen Sie ⋮ > **Schleife zum Startpunkt**, um die Route mit einer anderen Strecke zurück zur Startposition zu berechnen.

8 Wählen Sie **Speich.**.
9 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein.
10 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 auszuwählen.
- Wählen Sie **Karte verwenden** und anschließend eine Position, um eine Position auf der Karte auszuwählen.
- Wählen Sie **Favoriten** und dann eine Position, um einen Favoriten auszuwählen.
- Wählen Sie **Kürzlich gefunden** und dann eine Position, um eine Position auszuwählen, nach der Sie kürzlich gesucht haben.
- Wählen Sie **Points of Interest** und dann einen Point of Interest in der Nähe, um nach einem Point of Interest zu suchen und ihn 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 anschließend eine Richtung.
6 Wählen Sie **Suchen**.
TIPP: Wählen Sie ⟳, um die Suche erneut durchzuführen.
7 Wählen Sie eine Strecke, um sie auf der Karte anzuzeigen.
TIPP: Wählen Sie ❮ und ❯, um die anderen Strecken anzuzeigen.
8 Wählen Sie **Speich.**.
9 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein.
10 Wählen Sie ✓ > ←.
11 Wählen Sie **Los!**.

Erstellen von Strecken aus kürzlichen Touren

Sie können eine neue Strecke aus einer zuvor auf diesem Edge® Gerät gespeicherten Tour erstellen.

1 Wählen Sie **Protokoll** > **Touren**.

2 Wählen Sie eine Tour.
3 Wählen Sie ⋮ > **Tour als Strecke speichern**.
4 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein, und wählen Sie ✓.

Umkehren von Strecken

Damit Sie die Richtung einer Strecke umkehren können, müssen Sie zunächst eine Strecke mit mindestens einer Position erstellen und berechnen (*Planen und Navigieren von Strecken*, Seite 27).

Sie können die Start- und Endpunkte der Strecke vertauschen, um in umgekehrter Richtung zu navigieren.

1 Wählen Sie **Navigation** > **Strecken**.
2 Wählen Sie eine Strecke.
3 Wählen Sie ⋮ > **Kopieren und umkehren**.

Der Fahrradcomputer kehrt die Navigationsrichtung um und es werden eine Karte der Strecke und ein neuer Streckenname angezeigt.

TIPP: Sie können ⋮ > **Umbenennen** wählen und einen neuen Namen eingeben.

Abfahren von Strecken von Garmin Connect™

Zum Herunterladen von Strecken von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich (*Garmin Connect*, Seite 68).

1 Wählen Sie eine Option:
   - Öffnen Sie die Garmin Connect App.
   - Rufen Sie die Website **connect.garmin.com** auf.
2 Erstellen und speichern Sie eine neue Strecke oder wählen Sie eine vorhandene Strecke aus.
3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option.
   - Wählen Sie auf der Garmin Connect Website die Option **An Gerät senden**.
4 Wählen Sie Ihren Edge® Fahrradcomputer.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App.
   - Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Express™ Anwendung.

   Auf dem Gerät wird die Strecke als dynamischer Bereich im Hauptmenü angezeigt.
6 Wählen Sie die Strecke.

   HINWEIS: Wählen Sie bei Bedarf die Option **Navigation** > **Strecken**, um eine andere Strecke auszuwählen.
7 Wählen Sie **Los!**.

Tipps zum Navigieren von Strecken

- Verwenden Sie Abbiegehinweise (*Streckeneinstellungen*, Seite 30).
- Wenn das Training ein Warm up umfasst, drücken Sie ▶, um die Strecke zu starten. Wärmen Sie sich 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.
- 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**.
2 Wählen Sie eine Strecke.
3 Wählen Sie eine Option:

   HINWEIS: Es sind nicht alle Optionen für alle Strecken verfügbar.
   - Wählen Sie die Strecke, um sie auf der Karte anzuzeigen.

     TIPP: Wählen Sie auf der Karte die Option, um Kartenüberlagerungs-Informationen zu aktivieren, z. B. Segmente, Streckenpunkte und Gefahren auf der Straße.
   - Wählen Sie Höhengrafik, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Übersicht**, um Details zur Strecke anzuzeigen.

- Wählen Sie **Streckenanforderungen**, um eine Analyse Ihres Radfahrvermögens für die Strecke anzuzeigen (*Anzeigen des Radfahrvermögens*, Seite 40).
- Wählen Sie **Anstiege**, um **ClimbPro** Details für jeden Anstieg anzuzeigen (*Verwenden von ClimbPro*, Seite 31).
- Wählen Sie **Power Guide**, um eine Analyse Ihrer Anstrengung für die Strecke anzuzeigen (*Power Guide*, Seite 12).
- Wählen Sie **Ernährung/Flüssigkeitsaufnahme**, um Empfehlungen für Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme für die Strecke zu erhalten.
- Wählen Sie **Streckenpunkte**, um alle Punkte entlang der Strecke 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**.
2 Wählen Sie die Strecke.
3 Wählen Sie ⋮.
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.

Streckeneinstellungen

Wählen Sie **Navigation** > **Strecken** > ⋮.

Abbiegehinweise: Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

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

Vorgeschlagener Endpunkt: Ermöglicht es dem Fahrradcomputer, die Distanz und Zeit für das Ende einer Strecke zu berechnen. Dies bietet sich an, wenn Sie vergessen, am Ende eines Rennens den Aktivitäten-Timer zu stoppen.

Teilen: Ermöglicht es Ihnen, Garmin Share zu verwenden, um eine Strecke mit einem anderen kompatiblen Garmin® Gerät zu teilen (*Garmin® Share*, Seite 68).

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

TIPP: Sie können ← wählen, um gespeicherte Strecken anzuzeigen und nach Strecken zu suchen, indem Sie den Namen in das Suchfeld eingeben. Außerdem können Sie gespeicherte Strecken nach Name, Datum, Distanz oder Nähe sortieren.

Umleiten von Strecken

Sie können wählen, wie die Route vom Gerät neu berechnet wird, wenn Sie von der Strecke abweichen.

Wählen Sie eine Option, wenn Sie von der Strecke abweichen:

- Wählen Sie **Navigation anhalten**, um die Navigation anzuhalten, bis Sie wieder auf die Strecke zurückkehren.
- Wählen Sie **Umleiten**, um einen Umleitungsvorschlag zu wählen.

Die erste Umleitungsoption ist die kürzeste Route zurück zur Strecke und wird nach 10 Sekunden automatisch gestartet.

Anhalten einer Strecke

1 Tippen Sie auf das Display, um das Schnellzugriffs-Menü-Overlay anzuzeigen.
2 Wählen Sie **Strecke anhalten** > ✓.

TIPP: Wenn Sie sich nicht mehr auf der Strecke befinden, können Sie ☑ > **Strecke anhalten** > ✓ wählen.

Löschen einer Strecke

1 Wählen Sie **Navigation** > **Strecken**.
2 Streichen Sie auf einer Strecke nach links.
3 Wählen Sie 🗑.

Trailforks Routen

⚠ WARNUNG

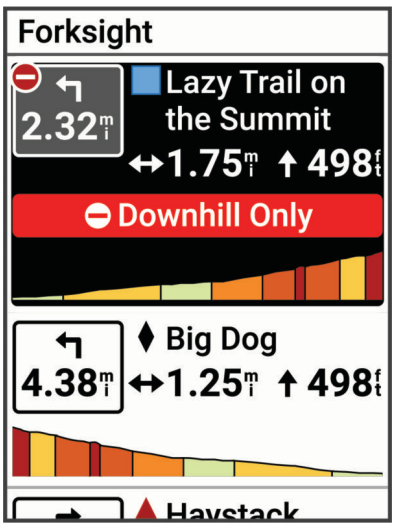
Garmin® ist nicht für die Zuverlässigkeit oder Aktualität der Trailforks Informationen verantwortlich. Achten Sie stets auf Ihre Umgebung, halten Sie sich an die Anweisungen auf Schildern und achten Sie auf die aktuellen Trailbedingungen.

Mit der Trailforks App können Sie Ihre Lieblingstrailrouten speichern oder nach Routen in der Nähe suchen. Sie können Trailforks Mountainbike-Routen auf den Edge® Fahrradcomputer herunterladen. Heruntergeladene Routen werden in der Liste für gespeicherte Strecken angezeigt.

Wenn Sie Trailforks Mitglied werden möchten, besuchen Sie www.trailforks.com.

ForkSight

Bei der Navigation eines Radwegs auf einer Trailforks Karte stellt ForkSight Fahrern bei jeder Kreuzung Informationen zu Trails bereit, um Benutzer bei der Navigation auf Trail-Netzwerken zu unterstützen. Wenn Sie während einer Aktivität auf einem Radweg anhalten, wird die ForkSight Seite mit Informationen zu den nächsten Trailoptionen angezeigt, z. B. Routenführungshinweise, Anstieg und Abstieg und Höhenprofil.



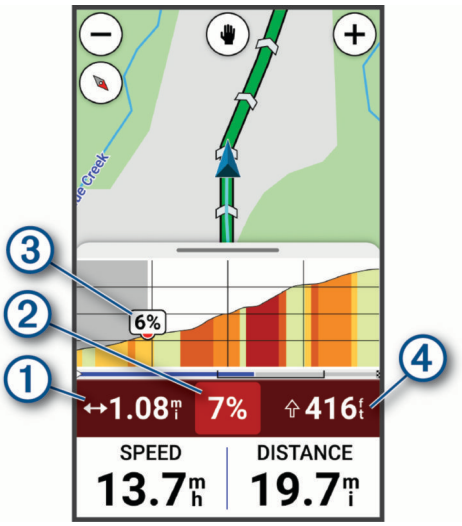
Verwenden von ClimbPro

Die ClimbPro Funktion unterstützt Sie dabei, Ihre Anstrengung für die nächsten Anstiege besser zu managen. Sie können Details zu den Anstiegen anzeigen, u. a. deren Position, die durchschnittliche Steigung und den gesamten Anstieg. Die Anstiegswerte basieren auf Länge und Steigung und werden farblich dargestellt.

1. Aktivieren Sie die ClimbPro Funktion für das Aktivitätsprofil (*Trainingseinstellungen*, Seite 78).
2. Wählen Sie **Anstiegserkennung**.
3. Wählen Sie basierend auf der Schwierigkeit die Anstiegskategorien, die einbezogen werden sollen (*Anstiegskategorien*, Seite 32).
4. Wählen Sie **Modus**.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Beim Navigieren**, um ClimbPro nur zu verwenden, wenn Sie einer Strecke folgen (*Strecken*, Seite 27) oder zu einem Ziel navigieren (*Navigieren zu einer Position*, Seite 23).
   - Wählen Sie **Immer**, um ClimbPro bei allen Touren zu verwenden.
6. Wählen Sie **Geländeart** und anschließend eine Option.
7. Sehen Sie sich die Anstiege im Widget zum Entdecken von Anstiegen an (*Verwenden des Widgets zum Entdecken von Anstiegen*, Seite 32).

   TIPP: Anstiege werden auch in den Streckendetails angezeigt (*Anzeigen von Streckendetails*, Seite 29).
8. Beginnen Sie Ihre Tour.

   Zu Beginn eines Anstiegs wird die ClimbPro Seite automatisch angezeigt.



①	Verbleibende Distanz des aktuellen Anstiegs
②	Verbleibende durchschnittliche Steigung des aktuellen Anstiegs
③	Aktuelle Steigung
④	Verbleibender Anstieg des aktuellen Anstiegs

Nachdem Sie die Tour gespeichert haben, können Sie im Tourenprotokoll die Anstiegssplits anzeigen.

Verwenden des Widgets zum Entdecken von Anstiegen

1 Streichen Sie im Hauptmenü oder auf der Tourseite von oben nach unten.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Blättern Sie zum Widget zum Entdecken von Anstiegen.
   - Wählen Sie ▲.

   TIPP: Sie können das Widget zum Entdecken von Anstiegen der Widget-Liste hinzufügen (*Anpassen der Widgets*, Seite 84).
3 Ziehen Sie die Seite bei Bedarf etwas nach unten, um die Kopfzeile des Widgets anzuzeigen.
4 Wählen Sie ⋮.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Suchradius**, um anzugeben, innerhalb welcher Distanz nach Anstiegen gesucht wird.
   - Wählen Sie **Minimale Schwierigkeit**, um die minimale Anstiegskategorie festzulegen (*Anstiegskategorien*, Seite 32).
   - Wählen Sie **Maximale Schwierigkeit**, um die maximale Anstiegskategorie festzulegen (*Anstiegskategorien*, Seite 32).
   - Wählen Sie **Geländeart**, um anzugeben, auf welcher Art von Gelände Sie fahren werden.
   - Wählen Sie **Sortieren nach**, um die Anstiege nach Distanz, Anstieg, Länge oder Neigung zu sortieren.
   - Wählen Sie **Sortierreihenfolge**, um die Anstiege in aufsteigender oder absteigender Reihenfolge zu sortieren.
6 Wählen Sie einen Anstieg, um das Höhenprofil und die Route auf der Karte anzuzeigen.
7 Wählen Sie **Los!**.

Anstiegskategorien

Anstiegskategorien werden anhand des Anstiegswerts ermittelt. Zum Berechnen des Anstiegswerts wird die Neigung mit der Anstiegslänge multipliziert. Ein Anstieg muss eine Länge von mindestens 500 Metern und eine durchschnittliche Neigung von mindestens 3 Prozent haben, um als Anstieg zu gelten.

Kategorie	Anstiegswert	Farbe
Hors Catégorie (HC)	Mehr als 80.000	
Kategorie 1	Mehr als 64.000	
Kategorie 2	Mehr als 32.000	

Kategorie	Anstiegswert	Farbe
Kategorie 3	Mehr als 16.000	
Kategorie 4	Mehr als 8.000	
Nicht klassifiziert	Mehr als 1.500	

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 Funktion deaktiviert ist, müssen Sie die Ansicht manuell vergrößern oder verkleinern.

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

Darstellung: Passt die Einstellungen für die Kartendarstellung an (*Einstellungen für die Kartendarstellung*, Seite 33).

Karten konfigurieren: Aktiviert oder deaktiviert die derzeit auf dem Fahrradcomputer geladenen Karten. Sie können ⚙ wählen, um den Kartenmanager zu öffnen (*Verwalten von Karten*, Seite 33).

Einstellungen für die Kartendarstellung

Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**, dann ein Profil und anschließend die Option **Navigation** > **Karte** > **Darstellung**.

Popularity Karte: Markiert beliebte Straßen oder Trails für Ihren Tourtyp. Je dunkler die Straßen oder Trails, desto beliebter sind sie.

Hoher Kontrast: Richtet die Karte so ein, dass Daten mit einem höheren Kontrast angezeigt werden, um die Lesbarkeit in schwierigen Umgebungen zu erhöhen.

Detailgrad: Legt den auf der Karte angezeigten Detailgrad fest.

Farbmodus: Passt die Kartendarstellung für Ihren Tourtyp an.

Farbe Protokolllinie: Ermöglicht es Ihnen, die Linienfarbe des zurückgelegten Wegs zu ändern.

Erweitert: Ermöglicht es Ihnen, Zoomstufen und Textgröße einzurichten und die plastische Karte und Tiefenlinien zu aktivieren.

Karte auf Standard zurücksetzen: Setzt die Kartendarstellung auf die Standardeinstellungen zurück.

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.

Verwalten von Karten

Zum Verwalten der Kartendaten müssen Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi® Netzwerk herstellen (*Einrichten der Wi-Fi® Verbindung*, Seite 73).

Sie können die heruntergeladenen Karten auf dem Edge® Fahrradcomputer anzeigen, aktualisieren und löschen.

1. Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **System** > **Kartenmanager**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Fahrradkarten** oder **Andere Karten**, dann eine Karte und schließlich **Update herunterladen**, um eine Karte zu aktualisieren.
     TIPP: Wenn ein Update verfügbar ist, wird die Benachrichtigung unter dem Kartennamen angezeigt.
   - Wählen Sie ➕, dann eine Karte und schließlich **Update herunterladen**, um eine neue Karte herunterzuladen. Wählen Sie nach Abschluss des Downloads die Option **Update installieren** > ✔
   - Wählen Sie **Fahrradkarten** oder **Andere Karten**, dann eine Karte und schließlich die Option ⋮ > **Entfernen** > ✔, um eine Karte zu löschen.
     HINWEIS: Einige vorinstallierte Karten können nicht gelöscht werden.

Routeneinstellungen

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

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

Routenpräferenz: 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 fest, was bei der Navigation vermieden werden soll.

Streckenneuberechnung: Legt fest, welche Neuberechnungsmethode verwendet wird, wenn Sie von der Strecke abweichen.

Routenneuberechnung: Legt fest, welche Neuberechnungsmethode verwendet wird, wenn Sie von der Route abweichen.

Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung

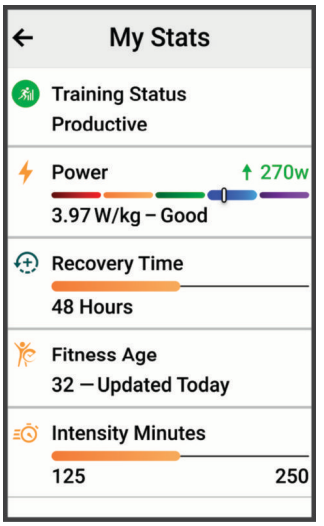
Sie können das Gerät so einrichten, dass die Route abhängig vom Aktivitätstyp berechnet wird.

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.

Eigene Statistiken

Der Edge® 1060 Fahrradcomputer kann Ihre persönlichen Statistiken aufzeichnen und Leistungswerte berechnen. Zum Messen von Leistungswerten ist ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt, Leistungsmesser oder Smart-Trainer 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 Garmin Human Performance Lab™ bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/garmin-technology/cycling-science.

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. Das Gerät zeigt VO2max-Werte an, die in Bezug auf Hitze und Höhe korrigiert wurden, wenn Sie sich an Umgebungen mit hoher Hitze oder an große Höhen akklimatisieren.

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.

Trainingsbelastungsfokus: Das Gerät analysiert die Trainingsbelastung und stuft sie basierend auf der Intensität und der Struktur der einzelnen aufgezeichneten Aktivitäten in verschiedene Kategorien ein. Der Trainingsbelastungsfokus umfasst die pro Kategorie angesammelte Gesamtbelastung sowie den Fokus des Trainings. Das Gerät zeigt die Belastungsverteilung der letzten 4 Wochen an.

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.

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.

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.

Leistungskurve: Die Leistungskurve zeigt Ihre beibehaltene Leistungsabgabe über Zeit an. Sie können die Leistungskurve für den vorherigen Monat, für drei Monate oder für zwölf Monate anzeigen.

Trainingszustandslevel

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

Kein Zustand: Sie müssen im Laufe von zwei Wochen mehrere Aktivitäten aufzeichnen, damit das Gerät den Trainingszustand ermitteln kann.

Formverlust: Ihre Trainingsroutine ist unterbrochen oder Sie trainieren seit mindestens einer Woche deutlich weniger als normal. Ein Formverlust bedeutet, dass Sie Ihren Fitnesslevel nicht beibehalten können. Versuchen Sie, die Trainingsbelastung zu erhöhen, um Verbesserungen festzustellen.

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.

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.

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

Höchstform: Sie sind 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.

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.

Unproduktiv: Ihre Trainingsbelastung ist gut, allerdings verschlechtert sich Ihr Fitnesslevel. Konzentrieren Sie sich auf Erholung, Ernährung und Stressbewältigung.

Ermüdet: Das Verhältnis zwischen Erholung und Trainingsbelastung ist nicht ausgewogen. Dies ist normal nach einem harten Training oder einem großen Wettkampf. Eventuell erholt sich Ihr Körper nur schwer. Achten Sie daher auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand.

Tipps zum Abrufen des Trainingszustands

Die Funktion für den Trainingszustand ist von aktualisierten Bewertungen Ihres Fitnesslevels abhängig, darunter mindestens eine VO2max-Berechnung pro Woche. Die VO2max-Berechnung wird nach Indoor- und Outdoor-Touren mit Leistungsmesser aktualisiert, wenn bei diesen Aktivitäten die Herzfrequenz mehrere Minuten lang mindestens 70 % der maximalen Herzfrequenz erreichte.

Versuchen Sie es mit diesen Tipps, um die Funktion für den Trainingszustand optimal zu nutzen.

- Führen Sie mindestens einmal pro Woche eine Tour mit einem Leistungsmesser durch, wobei die Herzfrequenz mindestens 10 Minuten lang über 70 % der maximalen Herzfrequenz liegen muss.

  Nachdem Sie das Gerät eine Woche lang verwendet haben, sollte der Trainingszustand verfügbar sein.
- Zeichnen Sie alle Fitnessaktivitäten auf dem primären Trainingsgerät auf, damit sich das Gerät an Ihre Leistung anpassen kann (*Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten*, Seite 44).

Unterbrechen des Trainingszustands

Wenn Sie verletzt oder krank sind, können Sie den Trainingszustand unterbrechen. Sie können weiterhin Fitnessaktivitäten aufzeichnen, jedoch werden Trainingszustand, Trainingsbelastungsfokus, Feedback zur Erholung und Trainingsempfehlungen vorübergehend deaktiviert.

Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie in der Trainingszustandübersicht auf dem Edge® Fahrradcomputer die Option ⋮ und anschließend **Trainingszustand unterbrechen**.

  HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Übersicht zur Übersichtsliste hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).
- Wählen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer die Option ☰ > **Eigene Statistiken** > **Trainingszustand** > ⋮ > **Trainingszustand unterbrechen**.

- Wählen Sie in den Garmin Connect™ Einstellungen die Option **Leistungsstatistiken** > **Trainingszustand** > ⋮ > **Trainingszustand unterbrechen**.

TIPP: Sie sollten den Fahrradcomputer mit dem Garmin Connect Konto synchronisieren.

Fortsetzen des unterbrochenen Trainingszustands

Sie können den Trainingszustand fortsetzen, wenn Sie wieder bereit sind, mit dem Training zu beginnen. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie pro Woche mindestens zwei VO2max-Berechnungen erhalten (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 37).

Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie in der Trainingszustandübersicht auf dem Edge® Fahrradcomputer die Option ⋮ und anschließend **Trainingszustand fortsetzen**.

  HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Übersicht zur Übersichtsliste hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).
- Wählen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer die Option ☰ > **Eigene Statistiken** > **Trainingszustand** > ⋮ > **Trainingszustand fortsetzen**.
- Wählen Sie in den Garmin Connect™ Einstellungen die Option **Leistungsstatistiken** > **Trainingszustand** > ⋮ > **Trainingszustand fortsetzen**.

TIPP: Sie sollten den Fahrradcomputer mit dem Garmin Connect Konto synchronisieren.

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. Koppeln Sie das Gerät von Garmin® mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor und Leistungsmesser, um Ihre VO2max-Berechnung für das Radfahren anzuzeigen.

VO2max-Daten werden von Garmin Human Performance Lab™ bereitgestellt. VO2max-Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (*VO2max-Standard-Bewertungen*, Seite 105) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

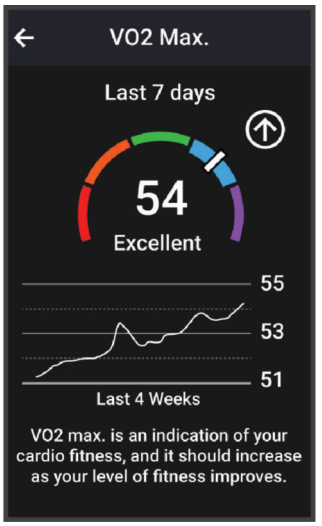
Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung

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 47). Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 77) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 45).

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich der Fahrradcomputer jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst. Damit Sie eine zuverlässige VO2max-Berechnung erhalten, trainieren Sie ca. 15 Minuten oder länger mit einer Intensität von mindestens 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz.

1. Fahren Sie mindestens 15 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
2. Wählen Sie anschließend **Speich.**.
3. Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **Trainingszustand** > **VO2max**.

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



Lila	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 105) 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.

Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe

Umweltfaktoren wie hohe Temperaturen und große Höhen wirken sich auf das Training und die Leistung aus. Beispielsweise kann sich das Höhentraining positiv auf Ihre Fitness auswirken, allerdings kann es vorübergehend zu einer Abnahme der VO2max kommen, während Sie sich in großen Höhen befinden. Das Edge® 1060 Gerät liefert Akklimatisierungsbenachrichtigungen und Korrekturen der VO2max-Berechnung und des Trainingszustands, wenn die Temperatur über 22 °C (72 °F) liegt und wenn die Höhe über 800 m (2.625 Fuß) liegt. Sehen Sie sich die Hitze- und Höhenakklimatisierung in der Trainingszustandsübersicht an.

HINWEIS: Die Funktion für die Hitzeakklimatisierung ist nur für GPS-Aktivitäten verfügbar. Außerdem werden dafür Wetterdaten vom verbundenen Telefon benötigt.

Akute Belastung

Die akute Belastung ist eine gewichtete Summe Ihrer Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten Tage. Die Anzeige gibt an, ob Ihre aktuelle Belastung niedrig, optimal, hoch oder sehr hoch ist. Der optimale Bereich basiert auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll. Der Bereich ändert sich, wenn sich Ihre Trainingszeit und -intensität erhöhen oder verringern.

Anzeigen der akuten Belastung

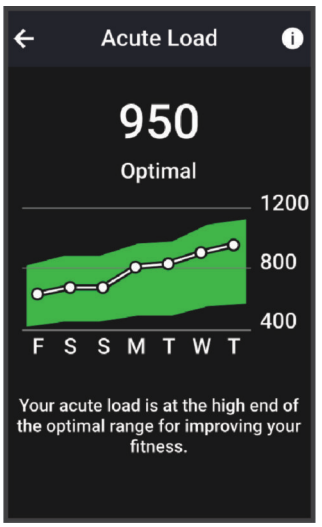
Zum Anzeigen Ihrer akuten Belastung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit Ihrem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47).

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 77) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 45).

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

1. Absolvieren Sie mindestens eine Tour in einem Zeitraum von sieben Tagen.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie die Trainingszustandübersicht.

     HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).
   - Wählen Sie ☰ > **Eigene Statistiken** > **Trainingszustand**.
3. Blättern Sie nach unten, um die akute Belastung anzuzeigen.
4. Wählen Sie **Akute Belastung**, um eine Wochenanalyse der akuten Belastung anzuzeigen.



Trainingsbelastungsfokus

Zum Maximieren von Verbesserungen der Leistung und der Fitness sollte das Training in drei Kategorien aufgeteilt werden: leicht aerob, hoch aerob, anaerob. Anhand des Trainingsbelastungsfokus können Sie identifizieren, welcher Anteil des Trainings derzeit auf die einzelnen Kategorien entfällt. Außerdem erhalten Sie Trainingsziele. Für den Trainingsbelastungsfokus sind mindestens 7 Tage an Trainingsdaten erforderlich, damit ermittelt werden kann, ob die Trainingsbelastung niedrig, optimal oder hoch ist. Wenn 4 Wochen lang ein Trainingsprotokoll aufgezeichnet wurde, enthält die Trainingsbelastungsberechnung detailliertere Zielinformationen, damit Sie ein ausgewogeneres Verhältnis Ihrer Trainingsaktivitäten erzielen können.

Unter Zielen: Die 4-Wochen-Trainingsbelastung liegt in allen Intensitätskategorien unter der optimalen Belastung.

Leicht aerob zu gering: Versuchen Sie, mehr Aktivitäten mit einer leichten aeroben Beanspruchung in das Training aufzunehmen, um sich zu erholen und einen Ausgleich zu den Aktivitäten mit höherer Intensität zu schaffen.

Hoch aerob zu gering: Versuchen Sie, mehr Aktivitäten mit hoher aerober Beanspruchung in das Training aufzunehmen, um langfristig die Laktatschwelle und die VO2max zu verbessern.

Anaerob zu gering: Versuchen Sie, einige intensivere, anaerobe Aktivitäten in das Training aufzunehmen, um langfristig die Geschwindigkeit und den anaeroben Bereich zu optimieren.

Ausbalanciert: Die Trainingsbelastung ist ausgewogen und liefert insgesamt einen Nutzen für die Fitness, wenn Sie weitertrainieren.

Leicht aerober Fokus: Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus leicht aeroben Aktivitäten zusammen. Damit schaffen Sie eine solide Grundlage und bereiten sich darauf vor, intensivere Trainings durchzuführen.

Hoch aerober Fokus: Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus hoch aeroben Aktivitäten zusammen. Diese Aktivitäten helfen dabei, die Laktatschwelle, die VO2max und die Ausdauer zu verbessern.

Anaerober Fokus: Die Trainingsbelastung setzt sich zum Großteil aus intensiven Aktivitäten zusammen. Dies führt zu einer schnelleren Verbesserung der Fitness, allerdings sollten Sie zum Ausgleich auch leichte aerobe Aktivitäten ausführen.

Über Zielen: Die 4-Wochen-Trainingsbelastung liegt über der optimalen Belastung.

Anzeigen des Radfahrvermögens

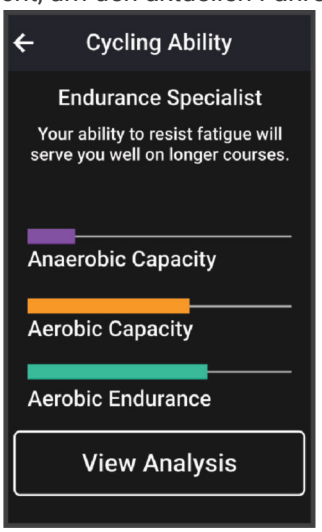
Zum Anzeigen des Radfahrvermögens muss Ihr Benutzerprofil ein Trainingsprotokoll über 7 Tage sowie aufgezeichnete VO2max-Daten enthalten (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 37). Außerdem sind Leistungskurvendaten eines gekoppelten Leistungsmessers erforderlich (*Anzeigen der Leistungskurve*, Seite 44).

Mit dem Radfahrvermögen wird die Leistung in drei Kategorien gemessen: aerobe Ausdauer, aerober Bereich und anaerober Bereich. Das Radfahrvermögen umfasst den aktuellen Fahrertyp, z. B. Kletterer. Auch im Benutzerprofil eingegebene Informationen sind zum Ermitteln des Fahrertyps hilfreich, z. B. das Körpergewicht (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 77).

1 Streichen Sie im Hauptmenü über das Display, um die Radfahrvermögenübersicht anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anzeigen von Übersichten*, Seite 8).

2 Wählen Sie die Radfahrvermögenübersicht, um den aktuellen Fahrertyp anzuzeigen.



3 Wählen Sie **Analyse anzeigen**, um eine detaillierte Analyse Ihres Radfahrvermögens anzuzeigen.

Informationen zum Training Effect

Mit dem Training Effect wird die Wirkung von Aktivitäten auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness gemessen. Der Training Effect erhöht sich über die Dauer der Aktivität. Während einer Aktivität steigt der Training Effect-Wert an. Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils und des Trainingsprotokolls, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet. Es gibt sieben unterschiedliche Training Effect-Bezeichnungen zum Beschreiben des Hauptnutzens der Aktivität. Jede Bezeichnung ist farbcodiert und entspricht dem Trainingsbelastungsfokus (*Trainingsbelastungsfokus*, Seite 39). Für jeden Feedbackausdruck, z. B. „Große Auswirkung auf die VO2max“ gibt es in den Garmin Connect™ Aktivitätsdetails eine entsprechende Beschreibung.

Beim aeroben Training Effect wird anhand der Herzfrequenz ermittelt, wie sich die Gesamt-Trainingsintensität auf Ihre aerobe Fitness auswirkt. Außerdem gibt der Wert an, ob das Training Ihren Fitnesslevel beibehalten oder verbessert hat. Die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) des Trainings wird mit einem Wertebereich gleichgesetzt, der Ihren Fitnesslevel und Ihre Trainingsgewohnheiten repräsentiert. Gleichmäßige Trainings mit mäßiger Anstrengung oder Trainings mit längeren Intervallen (> 180 Sekunden) wirken sich positiv auf Ihren aeroben Stoffwechsel aus und führen zu einem besseren aeroben Training Effect.

Beim anaeroben Training Effect werden die Herzfrequenz und die Geschwindigkeit (oder die Leistung) gemessen, um zu ermitteln, wie sich das Training auf Ihre Fähigkeit auswirkt, mit sehr hoher Intensität zu trainieren. Der ausgegebene Wert basiert auf dem anaeroben Anteil der EPOC und dem Aktivitätstyp. Wiederholte Intervalle mit hoher Intensität und einer Dauer von 10 bis 120 Sekunden wirken sich besonders positiv auf Ihre anaerobe Fitness aus und haben einen besseren anaeroben Training Effect.

Sie können einer der Trainingsseiten die Optionen Aerober Training Effect und Anaerober Training Effect als Datenfelder hinzufügen, um die Werte während der Aktivität zu überwachen.

Training Effect	Aerober Nutzen	Anaerober Nutzen
0,0 bis 0,9	Kein Nutzen.	Kein Nutzen.
1,0 bis 1,9	Geringer Nutzen.	Geringer Nutzen.
2,0 bis 2,9	Dient zum Aufrechterhalten der aeroben Fitness.	Dient zum Aufrechterhalten der anaeroben Fitness.
3,0 bis 3,9	Wirkt sich auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich auf die anaerobe Fitness aus.
4,0 bis 4,9	Wirkt sich bedeutend auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich bedeutend auf die anaerobe Fitness aus.
5.0	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.

Die Training Effect-Technologie wird von Garmin Human Performance Lab™ bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/performance-data.

Abrufen der Trainingsbelastung

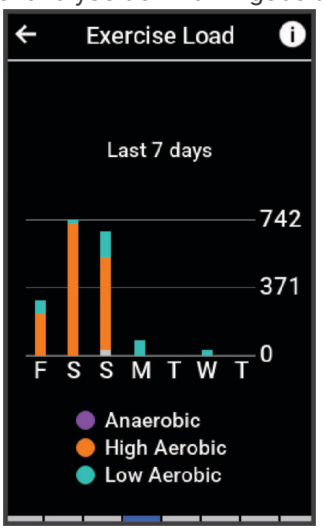
Zum Anzeigen Ihrer Trainingsbelastung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit Ihrem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47).

Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils*, Seite 77) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 45).

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 eine Option:
   - Wählen Sie die Trainingszustandübersicht.

     HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).
   - Wählen Sie ☰ > **Eigene Statistiken** > **Trainingszustand**.
3. Wählen Sie **Akute Belastung**.
4. Streichen Sie nach links, um eine Wochenanalyse der Trainingsbelastung anzuzeigen.



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.

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. Im Laufe des Tages aktualisiert das Gerät die Erholungszeit basierend auf Veränderungen in Bezug auf Schlaf, Stress, Entspannung und körperlicher Bewegung.

Anzeigen der Erholungszeit

Zum Verwenden der Erholungszeitfunktion benötigen Sie ein Garmin® Gerät mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder einen kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurt, der mit dem Gerät gekoppelt ist (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47). 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 77) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 45).

1 Wählen Sie ☰ > **Eigene Statistiken** > **Erholungszeit** > ⋮ > **Aktivieren**.
2 Beginnen Sie Ihre Tour.
3 Wählen Sie anschließend **Speich.**.
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.

Wählen Sie ☰ > **Eigene Statistiken** > **Leistung** > **FTP**.
Die FTP-Berechnung wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.



Lila	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Untrainiert

Weitere Informationen finden Sie im Anhang (*FTP-Einstufungen*, Seite 105).

Automatische FTP-Berechnung

Zum Berechnen der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) benötigen Sie einen gekoppelten Leistungsmesser und einen Herzfrequenz-Brustgurt (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47).

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 Wählen Sie ☰ > **Eigene Statistiken** > **Leistung** > **FTP** > ⋮ > **FTP automatisch erkennen**.

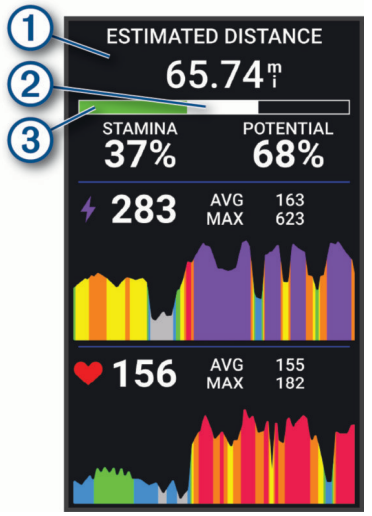
2 Fahren Sie im Freien mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
3 Wählen Sie anschließend **Speich.**.
4 Wählen Sie ☰ > **Eigene Statistiken** > **Leistung** > **FTP**.
Ihre FTP wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.

Anzeigen von Staminadaten in Echtzeit

Das Gerät kann basierend auf Herzfrequenzdaten und der VO2max-Berechnung eine Echtzeit-Staminaberechnung durchführen (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 37). Wie hart Sie während einer Aktivität trainieren, wirkt sich darauf aus, wie schnell die Stamina abnimmt. Beim Stamina-Tracking in Echtzeit werden Ihre physiologischen Messwerte mit Ihrem kurz- und langfristigen Aktivitätenprotokoll kombiniert, u. a. Trainingsdauer, zurückgelegte Distanz und akkumulierte Trainingsbelastung (*Leistungsmesswerte*, Seite 35).

Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie durchgängig 2 bis 3 Wochen lang Radfahraktivitäten aufzeichnen und dabei einen Leistungsmesser nutzen. Die Intensität und die Länge der Touren sollten dabei variieren.

1 Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Fahrradprofil.
3 Wählen Sie **Datenseiten**.
4 Blättern Sie nach links oder rechts, um die Datenseite **Stamina** anzuzeigen.
5 Wählen Sie ⚙.
6 Wählen Sie **Seite anzeigen**, um die Datenseite während der Tour anzuzeigen.
7 Wählen Sie **Aktuelle Anstrengung anzeigen**, um die Stamina-Option auszuwählen.
8 Wählen Sie als primäres Datenfeld entweder **Distanz anzeigen** oder **Zeit anzeigen**.
9 Wählen Sie **Datenfelder bearbeiten**.
10 Wählen Sie ✚ bzw. ━, um das Layout zu ändern.
11 Tippen Sie bei Bedarf auf ein Feld, um es durch ein anderes Feld auszutauschen, oder berühren Sie ein Feld länger, um es zu bearbeiten.
12 Wählen Sie ✔.
13 Beginnen Sie eine Tour (*Eine Fahrradtour machen*, Seite 10).
14 Streichen Sie nach links oder rechts, um die Datenseite anzuzeigen.



1	Primäres Staminadatenfeld. Sie können die voraussichtlich verbleibende Zeit oder Distanz anzeigen, bis Sie beim aktuellen Anstrengungsgrad erschöpft sind.
2	Berechnung der gesamten Stamina. Stellen Sie sich die gesamte Stamina als Gesamtkapazität der Reserven vor. Sie nimmt schnell ab, wenn der Anstrengungsgrad beim Radfahren hoch ist. Wenn Sie die Anstrengung verringern oder sich ausruhen, nimmt die gesamte Stamina langsamer ab.
3	Berechnung der aktuellen Stamina. Die aktuelle Stamina gibt an, wie viel Reserven Sie beim aktuellen Anstrengungsgrad noch haben. Bei dieser Berechnung wird die allgemeine Ermüdung mit anaeroben Radfahraktivitäten wie Sprints, Anstiegen und Attacken kombiniert. Rot: Stamina nimmt ab. Orange: Stamina bleibt gleich. Grün: Stamina wird wieder aufgebaut.

Anzeigen des Belastungswerts

Zum Anzeigen des Belastungswerts müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47).

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** > **Stresswert** > **Messen**.
2 Bleiben Sie 3 Minuten lang entspannt still stehen.

Anzeigen der Leistungskurve

Zum Anzeigen der Leistungskurve müssen Sie zunächst den Leistungsmesser mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47).

Die Leistungskurve zeigt Ihre beibehaltene Leistungsabgabe über Zeit an. Sie können die Leistungskurve für den vorherigen Monat, für drei Monate oder für zwölf Monate anzeigen.

1 Wählen Sie ☰ > **Eigene Statistiken** > **Leistung**.
2 Streichen Sie nach links, um die Leistungskurve anzuzeigen.
3 Wählen Sie 📅, um einen Zeitraum zu wählen.
4 Wählen Sie einen Zeitraum.

Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten

Sie können Aktivitäten und Leistungsmesswerte von anderen Garmin® Geräten über Ihr Garmin Connect™ Konto mit dem Edge® 1060 Fahrradcomputer synchronisieren. So kann das Gerät Ihren Trainingszustand und Ihre Fitness genauer berechnen. Beispielsweise können Sie ein Lauftraining mit einer Forerunner® Uhr aufzeichnen und sich die Aktivitäten-Details und die Gesamttrainingsbelastung auf dem Edge 1060 Fahrradcomputer ansehen.

Synchronisieren Sie den Edge 1060 Fahrradcomputer und andere Garmin Geräte mit Ihrem Garmin Connect Konto.

TIPP: Sie können in der Garmin Connect App ein primäres Trainingsgerät und eine primäre Smartwatch einrichten (*Einheitlicher Trainingszustand*, Seite 69).

Kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte Ihrer anderen Garmin Geräte werden auf dem Edge 1060 Fahrradcomputer angezeigt.

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** > **Leistungsbenachrichtigungen**.

2 Wählen Sie eine Option.

Anzeigen des Fitnessalters

Damit das Gerät ein genaues Fitnessalter berechnen kann, müssen Sie in der Garmin Connect™ App das Benutzerprofil einrichten.

Das Fitnessalter gibt Aufschluss darüber, wie fit Sie im Vergleich zu Personen desselben Geschlechts sind. Das Gerät nutzt Informationen wie Alter, Body Mass Index (BMI), Daten zur Herzfrequenz in Ruhe sowie das Protokoll von Aktivitäten mit hoher Intensität, um ein Fitnessalter bereitzustellen. Wenn Sie über eine Index™ Waage verfügen, verwendet das Gerät für die Ermittlung des Fitnessalters den Körperfettanteil anstelle des BMI. Sport und Lebensstil können sich auf das Fitnessalter auswirken.

Wählen Sie ☰ > **Eigene Statistiken** > **Fitnessalter**.

Anzeigen von Intensitätsminuten

Damit das Gerät Ihre Intensitätsminuten berechnen kann, müssen Sie es mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor koppeln und beide Geräte bei einer Tour tragen (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47).

Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation empfehlen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten lang mit mäßiger Intensität sportlich zu betätigen oder 75 Minuten pro Woche eine Aktivität mit hoher Intensität auszuüben. Wenn der Edge® Fahrradcomputer mit einem Herzfrequenzsensor gekoppelt ist, zeichnet er die Zeit auf, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbracht haben, das Wochenziel für Intensitätsminuten und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels.

Wählen Sie ☰ > **Eigene Statistiken** > **Intensitätsminuten**.

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

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 einen persönlichen Rekord.
3 Wählen Sie 🗑 > ✓.

Trainingszonen

- Herzfrequenz-Bereiche (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 45)
- Leistungsbereiche (*Einrichten von Leistungsbereichen*, Seite 46)

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 46). 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 maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf *Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 106 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.

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.
5. Wählen Sie **Einstellung**, um die Anzahl der Leistungsbereiche zu bearbeiten.

   Die Werte für die Bereiche werden automatisch aktualisiert, können jedoch auch manuell bearbeitet werden.

Funksensoren

Der Edge® Fahrradcomputer kann über die ANT+® oder Bluetooth® Technologie mit Funksensoren gekoppelt und verwendet werden (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47). Nach der Kopplung der Geräte können Sie die optionalen Datenfelder anpassen (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 79).

Wenn Sie Informationen zur Kompatibilität bestimmter Garmin® Sensoren erhalten, Sensoren erwerben oder das Benutzerhandbuch anzeigen möchten, besuchen Sie die Website garmin.com für den jeweiligen Sensor.

Sensortyp	Beschreibung
E-Bike	Sie können das Gerät mit Ihrem E-Bike verwenden (beispielsweise mit dem Bosch® oder Shimano® E-Bike-System) und während Touren Radfahrdaten anzeigen, z. B. Informationen zum Akku und zum Schalten (*Anzeigen der Details des E-Bike-Sensors*, Seite 52).
Edge-Fernbedienung	Sie können den Edge Fahrradcomputer mit der Edge Fernbedienung steuern und beispielsweise den Aktivitäten-Timer starten, Runden markieren und Datenseiten durchblättern.
Externe Anzeige	Verwenden Sie den Modus Externe Anzeige, um Datenseiten der kompatiblen Garmin Uhr während einer Tour oder eines Triathlons auf einem kompatiblen Edge Fahrradcomputer anzuzeigen (*Einrichten des externen Anzeigemodus*, Seite 86).
Herzfrequenz	Sie können einen externen Sensor verwenden, beispielsweise einen Herzfrequenz-Brustgurt der HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ oder HRM-Pro™ Serie, um während Aktivitäten Herzfrequenzdaten anzuzeigen. Sie können Herzfrequenzdaten auch von Ihrer kompatiblen Garmin Uhr senden und auf dem gekoppelten Edge Fahrradcomputer anzeigen (*Senden von Herzfrequenzdaten*, Seite 48).
inReach	Mit der inReach® Fernbedienung können Sie das inReach Satelliten-Kommunikationsgerät über den Edge Fahrradcomputer bedienen (*Verwenden der inReach® Fernbedienung*, Seite 52).
Leuchten	Verwenden Sie die Varia™ Smart-Fahrradlichter, um das Situationsbewusstsein zu verbessern. Mit einem Varia Frontlicht mit Dashcam können Sie während einer Tour auch Fotos aufnehmen und Videos aufzeichnen (*Verwenden der Varia™ Kamerafunktionen*, Seite 50).
Leistung	Verwenden Sie die Rally™ oder Vector™ Leistungsmesser-Fahrradpedale, um Leistungsdaten auf dem Gerät anzuzeigen. Sie können die Leistungsbereiche anpassen, damit Sie Ihren Zielen und Fähigkeiten entsprechen (*Einrichten von Leistungsbereichen*, Seite 46), oder Bereichsalarme verwenden, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (*Einrichten von Bereichsalarmen*, Seite 81).
Radar	Verwenden Sie ein Varia Fahrradradar, um das Situationsbewusstsein zu verbessern und Alarme zu herannahenden Fahrzeugen zu senden (*Radardatenseite*, Seite 51). Mit einem Varia Radar-Kamera-Rücklicht können Sie während einer Tour auch Fotos aufnehmen und Videos aufzeichnen (*Verwenden der Varia™ Kamerafunktionen*, Seite 50).
Schaltung	Verwenden Sie eine elektronische Schaltung, um während der Tour Informationen zum Schalten anzuzeigen. Der Edge 1060 Fahrradcomputer zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet. **TIPP:** Sie können die Aktionstasten kompatibler elektronischer Schaltsysteme programmieren, um die Sprachbefehlfunktion OK Garmin zu aktivieren.
Shimano Di2	Verwenden Sie eine elektronische Shimano Di2™ Schaltung, um während der Tour Informationen zum Schalten anzuzeigen. Der Edge 1060 Fahrradcomputer zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.
Smart-Trainer	Sie können den Fahrradcomputer mit einem Indoor-Smart-Trainer verwenden, um beim Folgen einer Strecke, einer Tour oder eines Trainings den Widerstand zu simulieren (*Verwenden eines Indoor Trainers*, Seite 19).
Geschwindigkeit/ Trittfrequenz	Befestigen Sie Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensoren am Fahrrad, um während der Tour die entsprechenden Daten auf dem Fahrradcomputer anzuzeigen. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell eingeben (*Radgröße und -umfang*, Seite 106).
Tempe	Bringen Sie den tempe™ Temperatursensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe an, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten.
VIRB	Mit der VIRB® Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera über den Fahrradcomputer bedienen.

Koppeln von Funksensoren

Wenn ein Funksensor zum ersten Mal über die ANT+® oder Bluetooth® Technologie mit dem Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt der Edge® Fahrradcomputer automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der

Sensor aktiv und in Reichweite ist. Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter garmin.com/hrm_connection_types.

Wenn das Gerät mit einem Sensor geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

1. Legen Sie sich den Herzfrequenz-Brustgurt an, installieren Sie den Sensor oder drücken Sie die Taste, um den Sensor zu aktivieren.

   HINWEIS: Informationen zum Koppeln finden Sie im Benutzerhandbuch des Funksensors.
2. Das Gerät muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.

   Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m (33 Fuß) zu den Sensoren anderer Radfahrer ein.
3. Wählen Sie ☰ > **Sensoren** > **Sensor hinzufügen**.
4. 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.
5. Wählen Sie einen oder mehrere Sensoren, die mit dem Gerät gekoppelt werden sollen.
6. Wählen Sie ✚.

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

Akkulaufzeit von Funksensoren

Nach einer Tour wird die Akkulaufzeit der Funksensoren angezeigt, die während der Aktivität verbunden waren. Die Liste ist nach Akkuladestand sortiert.

Senden von Herzfrequenzdaten

Sie können die Herzfrequenzdaten von der Garmin® Uhr senden und auf dem gekoppelten Edge® Fahrradcomputer anzeigen. Das Senden von Herzfrequenzdaten verkürzt die Akkulaufzeit.

TIPP: Sie können die Aktivitätseinstellungen auf der Uhr so anpassen, dass Herzfrequenzdaten beim Starten einer Aktivität automatisch gesendet werden. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch der Uhr.

1. Wählen Sie auf dem Fahrradcomputer die Option ☰ > **Sensoren** > **Sensor hinzufügen** > **Herzfrequenz**.

   Wenn Sie das erste Mal Herzfrequenzdaten senden, müssen Sie die Uhr und den Fahrradcomputer miteinander koppeln. Nach der Kopplung stellt der Edge Fahrradcomputer automatisch eine Verbindung mit der Uhr her, wenn Sie auf der Uhr die Herzfrequenzübertragung aktivieren und der Herzfrequenz-Brustgurt aktiv und in Reichweite ist.

   HINWEIS: Sie können auch von oben nach unten über das Display streichen, um das Status-Widget zu öffnen. Wählen Sie dann **Sensoren** > **Sensor hinzufügen** > **Herzfrequenz**.
2. Aktivieren Sie auf der Uhr die Option **HF senden**.
3. Wenn der Sensor auf dem Fahrradcomputer angezeigt wird, wählen Sie ✚.
4. Wählen Sie ✓, um die Geräte über eine sichere Bluetooth® Verbindung zu koppeln.

   HINWEIS: Wählen Sie ✕, um die Geräte über eine offene Bluetooth Verbindung zu koppeln. Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter garmin.com/hrm_connection_types.
5. Bestätigen Sie, dass die PINs übereinstimmen, und wählen Sie auf beiden Geräten ✓.

   Die Uhr sendet jetzt die Herzfrequenzdaten.
6. Wählen Sie ✓, um auf dem Fahrradcomputer eine benutzerdefinierte Seite für die Herzfrequenz hinzuzufügen (optional).

Datenmittelung 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 87).

Trainieren mit Leistungsmessern

- Eine Liste der Leistungsmesser, die mit dem Edge® Fahrradcomputer kompatibel sind (z. B. Rally™ und Vector™ Systeme), ist unter **garmin.com/intosports** verfügbar.
- 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 46).
- Verwenden Sie Bereichsalarme, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (*Einrichten von Bereichsalarmen*, Seite 81).
- Passen Sie die Leistungsdatenfelder an (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 79).

Kalibrieren des Leistungsmessers

Damit Sie den Leistungsmesser kalibrieren können, müssen Sie ihn installieren, mit dem Gerät koppeln und sicherstellen, dass der Leistungsmesser aktiv Daten überträgt.

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**.

TIPP: Achten Sie darauf, dass der Leistungsmesser aktiv bleibt, bis die Meldung angezeigt wird.

4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Pedalbasierte Leistung

Das Rally™ System misst die pedalbasierte Leistung.

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

HINWEIS: Das Rally System mit einem Sensor 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.

HINWEIS: Sie benötigen einen über die ANT+® Technologie verbundenen kompatiblen Leistungsmesser mit Dualsensor, um Cycling Dynamics zu verwenden.

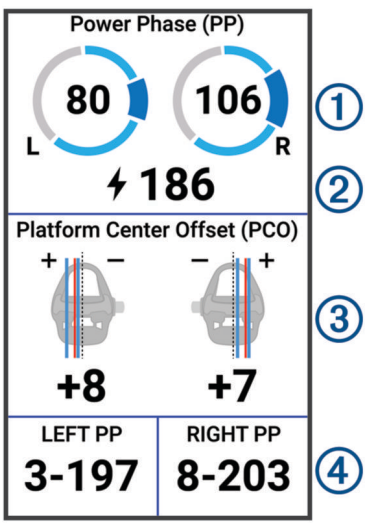
Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/performance-data/cycling.

Verwenden von Cycling Dynamics

Zum Verwenden von Cycling Dynamics müssen Sie den Leistungsmesser über die ANT+® Technologie mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47).

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 Power Phase-Daten ①, die Gesamtleistung 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 79).

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

Sie können die Tour an die Garmin Connect™ App senden, um zusätzliche Cycling Dynamics-Daten anzuzeigen (*Übertragen von Touren in Garmin Connect™*, Seite 70).

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 der Cycling Dynamics-Funktionen

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

1 Wählen Sie ☰ > **Sensoren**.
2 Wählen Sie den Rally Leistungsmesser.
3 Wählen Sie **Sensorinformationen** > **Cycling Dynamics**.
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 Software des Rally™ Systems über den Edge® Fahrradcomputer

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

1 Senden Sie die Daten der Tour an Ihr Garmin Connect™ Konto (*Übertragen von Touren in Garmin Connect™*, Seite 70).

Garmin Connect sucht automatisch nach Software-Updates und sendet diese an den Edge Fahrradcomputer.

2 Der Edge Fahrradcomputer muss sich in Reichweite (3 m) der Leistungsmesser befinden.
3 Drehen Sie die Tretkurbel einige Male. Sie werden vom Edge Fahrradcomputer aufgefordert, alle ausstehenden Software-Updates zu installieren.
4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Situationsbewusstsein

⚠ WARNUNG

Die Varia™ Radfahrerassistenzgeräte können das Situationsbewusstsein verbessern. Sie sollen nicht die Aufmerksamkeit des Radfahrers und dessen Urteilsvermögen ersetzen. Seien Sie sich jederzeit Ihrer Umgebung bewusst und halten Sie die Regeln für sicheres Fahren ein. Andernfalls könnte es zu schweren oder tödlichen Verletzungen kommen.

Der Edge® Fahrradcomputer kann mit den Varia Radfahrerassistenzgeräten verwendet werden (*Funksensoren*, Seite 47). Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Zubehörs.

Verwenden der Varia™ Kamerafunktionen

HINWEIS

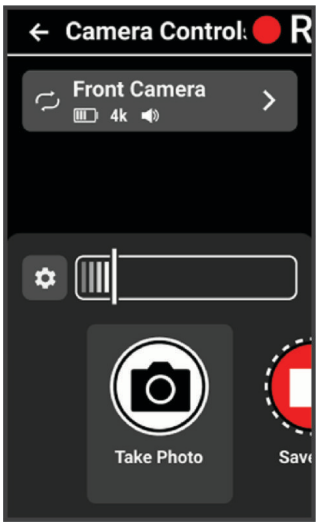
In einigen Gerichtsbarkeiten ist das Aufnehmen von Videos, Ton oder Fotos evtl. untersagt oder gesetzlich geregelt oder es ist dafür erforderlich, dass alle Parteien über die Aufnahme informiert sind und ihre Zustimmung erteilen. Sie sind dafür verantwortlich, alle Gesetze, Bestimmungen und andere Einschränkungen zu kennen und zu befolgen, die in den Gerichtsbarkeiten gelten, in denen Sie dieses Gerät verwenden möchten.

Zum Verwenden der Varia Kamerafunktionen müssen Sie zunächst das Zubehör mit dem Fahrradcomputer koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47).

1 Tippen Sie auf das Display, um die Timer-Überlagerung anzuzeigen, und wählen Sie ❯.

TIPP: Sie können die Kamera auch über die Kurzbefehltasten der Timer-Überlagerung bedienen.

Auf dem Fahrradcomputer werden die Kamerafunktionen angezeigt sowie Aufzeichnungsmodus, Akkuladestand, Videoauflösung und Audiostatus aller verbundenen Kameras.



2 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Scheinwerferkamera** oder **Radarkamera**, um die Kameraeinstellungen anzupassen.
- Wählen Sie ⚙, um die in der Timer-Überlagerung angezeigten Kurzbefehltasten anzupassen.
- Wählen Sie **Foto aufnehmen**, **Clip speichern** oder **Fahrt aufn.**.

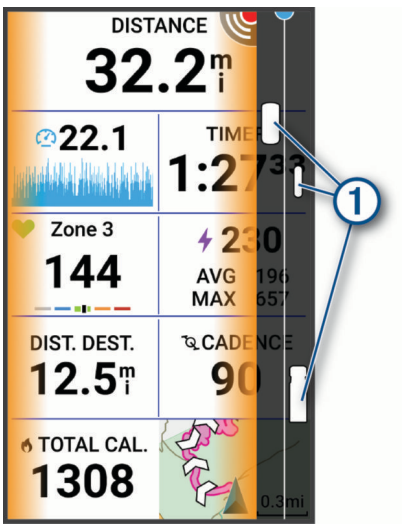
Radardatenseite

⚠ WARNUNG

Das Gerät kann das Situationsbewusstsein verbessern. Es soll nicht die Aufmerksamkeit des Radfahrers und dessen Urteilsvermögen ersetzen. Seien Sie sich jederzeit Ihrer Umgebung bewusst und halten Sie die Regeln für sicheres Fahren ein. Andernfalls könnte es zu Sachschäden sowie zu schweren oder tödlichen Personenschäden kommen.

Zum Verwenden der Varia™ Radardaten müssen Sie zunächst das kompatible Zubehör mit dem Fahrradcomputer koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47).

Sie können eine Radardatenseite hinzufügen, um das verbundene Varia RearVue Radargerät remote zu steuern und Radardaten anzuzeigen. Auf der Radardatenseite wird während der Tour eine grafische Darstellung der Straße hinter Ihnen angezeigt. Jedes Symbol ① kennzeichnet ein sich näherndes Fahrzeug. Die Größe des Symbols spiegelt die Größe des vom Radar erkannten Fahrzeugs wieder. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Benutzerhandbuch des Radarzubehörs.



Das Fahrzeugsymbol bewegt sich nach oben und quer über das Display, während sich das Fahrzeug nähert, und entspricht damit der Position des Fahrzeugs in Relation zu Ihnen. Das Radar berechnet die Gefahrenstufe auf Basis von Fahrzeuggröße, Geschwindigkeit und weiteren Faktoren (*Aktivieren des Tons bei grüner Gefahrenstufe*, Seite 52). Ein oranges Leuchten unter dem Fahrzeugsymbol weist darauf hin, dass das Fahrzeug eine mittlere Gefahr darstellt. Ein rotes Leuchten unter dem Fahrzeugsymbol, wobei das Symbol ⚠ über dem Fahrzeugsymbol angezeigt wird, weist darauf hin, dass das Fahrzeug eine große Gefahr darstellt.

TIPP: Sie können dieser Seite fünf Datenfelder hinzufügen (*Bearbeiten von Datenseiten*, Seite 80).

Aktivieren des Tons bei grüner Gefahrenstufe

Zum Aktivieren des Tons bei grüner Gefahrenstufe müssen Sie das Gerät zunächst mit einem kompatiblen Varia™ Radargerät koppeln und Töne aktivieren.

Sie können einen Ton aktivieren, der ausgegeben wird, wenn das Radar zur grünen Gefahrenstufe übergeht.

1. Wählen Sie ☰ > **Sensoren**.
2. Wählen Sie das Radargerät.
3. Wählen Sie **Sensorinformationen** > **Alarmeinstellungen**.
4. Wählen Sie den Umschalter **Ton bei grüner Gefahrenstufe**.

Elektronische Umwerfer

Zum Verwenden kompatibler elektronischer Umwerfer, z. B. Shimano® Di2™ oder SRAM® AXS Umwerfer, müssen Sie diese mit dem Edge® Fahrradcomputer koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47).

Sie können verfügbare Umwerfer-Tasten konfigurieren, um Aktionen auf dem Edge Fahrradcomputer zu steuern, beispielsweise das Starten und Stoppen von Aktivitäten oder das Aufzeichnen von Runden. Außerdem können Sie die optionalen Datenfelder anpassen (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 79). Beim Feineinstellen der Position der elektronischen Umwerfer kann der Edge Fahrradcomputer die Werte für die Trimmanpassung anzeigen.

E-Bike-Training

Zum Verwenden kompatibler E-Bikes, z. B. Bosch® oder Shimano® E-Bike-Systeme, müssen Sie sie mit dem Edge® Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 47). Sie können die optionalen E-Bike-Datenseiten und -Datenfelder anpassen (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 79).

Anzeigen der Details des E-Bike-Sensors

1. Wählen Sie ☰ > **Sensoren**.
2. Wählen Sie das E-Bike.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Sensorinformationen** > **E-Bike-Details**, um E-Bike-Details wie die Gesamtwerte oder die Reisedistanz anzuzeigen.
   - Wählen Sie ⚠, um E-Bike-Fehlermeldungen anzuzeigen.

   Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des E-Bikes.

inReach® Fernbedienung

Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät über den Edge® Fahrradcomputer bedienen. Weitere Informationen zu kompatiblen Geräten finden Sie unter garmin.com.

Verwenden der inReach® Fernbedienung

1. Schalten Sie das inReach Satellitenkommunikationsgerät ein.
2. Wählen Sie auf dem Edge® Fahrradcomputer die Option ☰ > **Sensoren** > **Sensor hinzufügen** > **inReach**.
3. Wählen Sie Ihr inReach Satellitenkommunikationsgerät und anschließend ➕.
4. Streichen Sie im Hauptmenü nach unten und nach links oder rechts, um das inReach Fernbedienungswidget anzuzeigen.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie inR > **Vorlage senden** und wählen Sie eine Nachricht aus der Liste, um eine Nachrichtenvorlage zu senden.
   - Wählen Sie inR > **Unterhaltung starten**, dann die Kontakte für die Nachricht und geben Sie den Nachrichtentext ein bzw. wählen Sie eine Sofortnachrichtenoption, um eine SMS-Nachricht zu senden.
   - Wählen Sie ➤ > **Tracking starten**, um während des Trackings den Timer und die zurückgelegte Strecke anzuzeigen.
   - Wählen Sie **SOS**, um eine SOS-Nachricht zu senden.

     HINWEIS: Sie sollten die SOS-Funktion ausschließlich in einer echten Notfallsituation verwenden.

Verwenden von Sprachbefehlen

Mithilfe von Sprachbefehlen können Sie mit dem Gerät per Stimme interagieren, indem Sie unterstützte Befehle sprechen. Sie können das im Edge® 1060 Fahrradcomputer integrierte Mikrofon verwenden, um dem Gerät einen Sprachbefehl zu erteilen.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Gerätesprachen verfügbar.

1 Wählen Sie eine Option:
   - Halten Sie ↰ gedrückt.
   - Sagen Sie **OK Garmin**.
2 Warten Sie auf den Bestätigungston für Sprachbefehle.
3 Erteilen Sie dem Fahrradcomputer einen Sprachbefehl (*Sprachbefehle für den Fahrradcomputer*, Seite 53).

Sprachbefehle für den Fahrradcomputer

HINWEIS: Die Sprachbefehl-Funktionalität kann je nach Fahrbedingungen variieren, beispielsweise Geschwindigkeit, Wind und starker Verkehr.

Das Sprachbefehlsystem wurde entwickelt, um natürliche Sprache zu erkennen. Diese Liste enthält häufig verwendete Sprachbefehle, jedoch müssen Sie nicht genau diese Ausdrücke sprechen (mit Ausnahme von *OK Garmin*). Sie können es mit Variationen dieser Befehle versuchen, die für Sie natürlich sind. Tipps für die Verwendung von Sprachbefehlen und Informationen für die Fehlerbehebung finden Sie unter garmin.com/support/faq/edgevoicecommands.

Aktivierungswort	Funktion
OK Garmin	Aktiviert den Fahrradcomputer, damit er auf Sprachbefehle achtet

Hilfe für Sprachbefehle	Funktion
Was kann ich sagen?	Zeigt eine Liste gängiger Sprachbefehle an.

Aktivitätsfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Aktivitätsprofile anzeigen	Öffnet eine Liste der Aktivitätsprofile auf dem Fahrradcomputer.
Wechsle zum Aktivitätsprofil Radfahren	Ändert das aktuelle Aktivitätsprofil.
Starte die Fahrrad-Aktivität	Startet den Timer für die Radfahraktivität.
Runde markieren	Markiert eine Runde während der Radfahraktivität.
Öffne das Wetter-Widget	Öffnet das Wetter-Widget.
Stoppe das aktuelle Segment	Stoppt das Segment der Tour.
Power Guide beenden	Stoppt den aktiven Power Guide.
Stoppe die Fahrrad-Aktivität	Stoppt den Timer für die Radfahraktivität.

HINWEIS: Bei den aufgeführten Aktivitätsprofilen und Widgets handelt es sich um Beispiele. Sie können alle Standardprofile und -Widgets mit Sprachbefehlen steuern.

Funktionen für Datenfelder und Datenseiten

Sprachbefehl	Funktion
Wie ist meine Herzfrequenz?	Fordert Daten von einem bestimmten Datenfeld an, beispielsweise Herzfrequenz.
Durchschnittliche Trittfrequenz	Fordert Daten zur durchschnittlichen Trittfrequenz an.
Abstieg gesamt	Fordert Daten zum Gesamtabstieg an.
Maximale Leistung	Fordert Daten zur maximalen Leistung an.
Geschwindigkeit letzte Runde	Fordert Daten zur Geschwindigkeit der letzten Runde an.
30 Sekunden VAM	Fordert Daten zum vertikalen Anstieg über 30 Sekunden an.
Sekundäres Ziel	Fordert Daten zum sekundären Ziel eines Trainings an.
Öffne den ClimbPro Screen	Öffnet die bestimmte Datenseite während einer Aktivität, beispielsweise ClimbPro.
Systemstatus	Zeigt das Status-Widget an.
Splitzeiten	Zeigt die Datenseite für Zeitmesspunkte an.

Sprachbefehl	Funktion
Group Ride	Zeigt die GroupRide Datenseite an.
Letzte Datenseite öffnen	Zeigt die vorherige Seite der Datenseitenschleife an.
Nächste Datenseite öffnen	Zeigt die nächste Seite der Datenseitenschleife an.

HINWEIS: Bei den aufgeführten Datenfeldern und Datenseiten handelt es sich um Beispiele. Sie können Sprachbefehle verwenden, um alle Standarddatenseiten und die meisten Datenfelder zu steuern, die häufig bei einer Radfahraktivität genutzt werden.

Geräte- und Systemfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Zum Hauptmenü zurück gehen	Öffnet das Hauptmenü.
Weiter nach links	Zeigt mehr Inhalte an, die sich links auf der Seite befinden. Dieser Sprachbefehl kann gleichermaßen für rechts, oben und unten verwendet werden.
Hineinzoomen	Erhöht den Zoom.
Herauszoomen	Verringert den Zoom.
Ansicht zentrieren	Stellt die Standardgröße der Seite wieder her.
Bildschirm heller machen	Erhöht die Helligkeitsstufe.
Bildschirm dunkler machen	Verringert die Helligkeitsstufe.
Helligkeit auf 80 setzen	Stellt die Helligkeit auf einen bestimmten Prozentsatz ein. Verfügbare Zahlen reichen von 0 bis 100 %.
Screenshot machen	Erstellt ein Abbild der Seite.

Medienfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Lautstärke auf 50 Prozent setzen	Stellt die Lautstärke auf den angegebenen Pegel in Prozent ein. Verfügbare Zahlen reichen von 0 bis 100 %.
Mach lauter	Erhöht die Tonlautstärke.
Mach leiser	Verringert die Tonlautstärke.
Musik machen	Gibt die derzeit ausgewählten Medien wieder.
Nächster Track	Gibt den nächsten Medientitel wieder.
Letztes Lied wiederholen	Gibt den vorherigen Medientitel wieder.
Musik anhalten	Hält die derzeit wiedergegebenen Medien an.
Stummschalten	Schaltet alle Musik und Sprachansagen stumm.
Stummschaltung aufheben	Stellt alle Musik und Sprachansagen laut.

Nachrichtenfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Textnachricht an Papa	Sendet eine Sprachnachricht an einen Kontakt aus der Kontaktliste.
Sprachnachricht aufnehmen	Sendet eine Sprachnachricht.
Nachrichten vorlesen	Beginnt damit, die angezeigten ungelesenen Nachrichten auf dem Gerät über Text oder Stimme vorzulesen.
Nachricht beantworten	Öffnet eine Antwort auf die derzeit ausgewählte Nachricht.

HINWEIS: Zum Verwenden der Nachrichtenfunktion muss der Edge® Fahrradcomputer über die Bluetooth® Technologie mit der Garmin Messenger™ App auf Ihrem kompatiblen Smartphone verbunden sein (*Garmin Messenger™ App*, Seite 66).

Navigations- und Suchfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Lotse mich zur Hauptstraße 1 in München	Navigiert zu einer Adresse in einer Stadt oder sucht nach dieser Adresse.
Ich möchte nach München	Navigiert zu einer Stadt oder sucht nach dieser Stadt.

Sprachbefehl	Funktion
Suche einen McDonald's entlang meiner Route	Navigiert nach Name oder Kategorie zu einem Point of Interest entlang der aktiven Route oder sucht danach.
Öffne die Streckenliste	Öffnet eine Liste der Strecken auf dem Gerät.
Take me to the start	Gibt es unterwegs Gefahrenstellen?Navigiert zum Anfang der Route.
Gibt es unterwegs Gefahrenstellen?	Sucht auf der Straße nach Gefahrenstellen, denen Sie sich nähern.
Es gibt ein Hindernis auf der Straße	Meldet eine Gefahrenstelle auf der Straße.
Was ist der nächste Streckenpunkt	Fordert Informationen zum nächsten Punkt der Strecke an.
Wie weit ist es noch bis zum nächsten Streckenpunkt	Fordert Informationen zur Distanz bis zum nächsten Punkt der Strecke an.
Wann komme ich am nächsten Streckenpunkt an	Fordert die voraussichtliche Ankunftszeit am nächsten Punkt der Strecke an.
Wie lange dauert es noch bis zum nächsten Streckenpunkt	Fordert an, wie lange es bis zur Ankunft am nächsten Punkt der Strecke dauert.
Beende die Routenführung	Stoppt die aktive Routenführung.

Sensorfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Sensorliste anzeigen	Öffnet eine Liste der gekoppelten Sensoren auf dem Gerät.
Sensoren suchen	Startet den Kopplungsvorgang für nicht gekoppelte Sensoren.
Erhöhe die Trainerleistung	Steuert den Widerstand eines gekoppelten Smart-Trainers und erhöht bzw. verringert ihn um eine gewisse Zahl oder auf einen bestimmten Wert. Dieser Sprachbefehl kann gleichermaßen für die Neigung und den Widerstand verwendet werden.
Kalibriere den Leistungsmesser	Startet die Kalibrierung des Leistungsmessers.
Foto machen	Nimmt ein Bild mit der Kamera des Varia™ Frontlichts oder des Radar-Rücklichts auf.
Video speichern	Nimmt ein Video mit der Kamera des Varia Frontlichts oder des Radar-Rücklichts auf.

Trainingsfunktionen

Sprachbefehl	Funktion
Trainingsliste anzeigen	Öffnet eine Liste der Trainings auf dem Gerät.
Starte mein Training Mountainbiken.	Startet das angegebene Training.
Training stoppen	Stoppt das aktive Training.
Unterbrich das Training	Hält das aktive Training an.
Mach mit dem Training weiter	Setzt den aktuellen Abschnitt des Trainings fort.
Nächsten Trainingsabschnitt starten	Beginnt mit dem nächsten Abschnitt des Trainings.
Letzten Trainingsabschnitt noch einmal	Kehrt zum vorherigen Abschnitt des Trainings zurück.
Trainingsabschnitt neu beginnen	Startet den aktuellen Abschnitt des Trainings neu.

Online-Funktionen

⚠ WARNUNG

Bedienen Sie während der Fahrt nicht das Display, um Informationen einzugeben oder auf Nachrichten zu antworten. Dies führt zu Ablenkungen, was zu einem Unfall mit schweren oder tödlichen Personenschäden führen könnte.

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

Koppeln eines Smartphones

Zum Verwenden der Online-Funktionen des Edge® Fahrradcomputers muss dieser direkt über die Garmin Connect™ App gekoppelt werden und nicht über die Bluetooth® Einstellungen des Smartphones.

HINWEIS: Besuchen Sie garmin.com/ble, um Informationen zur Bluetooth Smartphone-Kompatibilität zu erhalten.

1. Halten Sie gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
2. Falls Sie das Gerät zum ersten Mal eingeschaltet haben, wählen Sie eine Gerätesprache.

   Auf der nächsten Seite werden Sie zum Koppeln des Smartphones aufgefordert.
3. Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung und Einrichtung abzuschließen.

   HINWEIS: Basierend auf Ihrem Garmin Connect Konto und Zubehör erhalten Sie vom Gerät während der Einrichtung Vorschläge für Aktivitätsprofile und Datenfelder. Falls Sie Sensoren mit dem vorherigen Gerät gekoppelt haben, können Sie sie während der Einrichtung übertragen.

   Wenn Sie auf dem Gerät die Verwendung von Wi-Fi® und Ruhezustand einrichten, kann das Gerät mit Ihren gesamten Daten synchronisiert werden, darunter Trainingsstatistiken, Downloads von Strecken und Software-Updates.
4. Aktivieren Sie den Kopplungsmodus bei Bedarf manuell, indem Sie im Hauptmenü nach unten streichen, um das Status-Widget anzuzeigen. Wählen Sie > **Telefon** > **Smartphone koppeln** (*Anzeigen von Widgets*, Seite 7). Diese Option wird nur angezeigt, wenn der Fahrradcomputer derzeit nicht mit einem gekoppelten Smartphone verbunden ist.

   Wenn Sie ein neues Smartphone koppeln, wählen Sie den Namen des zuvor gekoppelten Smartphones und anschließend die Option ✓, um das Smartphone zu entfernen. Nach dem Entfernen des zuvor gekoppelten Smartphones wird **Smartphone koppeln** angezeigt.

Nach der erfolgreichen Kopplung wird eine Meldung angezeigt und der Fahrradcomputer führt automatisch eine Synchronisierung mit dem Smartphone durch.

Bluetooth® Online-Funktionen

Online-Funktionen sind für den Edge® Fahrradcomputer verfügbar, wenn Sie ihn über die Bluetooth Technologie mit einem kompatiblen Smartphone verbinden und die Garmin Connect™ und Connect IQ™ App auf dem verbundenen Smartphone installieren. Weitere Informationen finden Sie unter garmin.com/apps.

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

Videoansagen: Ermöglicht es der Garmin Connect App, während einer Tour Statusankündigungen auf dem Smartphone wiederzugeben (*Wiedergeben von Sprachansagen während einer Aktivität*, Seite 65).

Fahrradalarm: Ermöglicht es Ihnen, einen Alarm zu aktivieren, der auf dem Fahrradcomputer ausgegeben wird und einen Alarm an Ihr Smartphone sendet, wenn der Fahrradcomputer Bewegung erkennt (*Einrichten des Fahrradalarms*, Seite 65).

Von Connect IQ herunterladbare Funktionen: Ermöglicht es Ihnen, Connect IQ Funktionen mit der Connect IQ App herunterzuladen (*Von Connect IQ™ herunterladbare Funktionen*, Seite 72).

Downloads von Strecken, Segmenten und Trainings von Garmin Connect: Ermöglicht es Ihnen, auf Garmin Connect mit dem Smartphone nach Aktivitäten zu suchen und sie an das Gerät zu senden (*Garmin Connect*, Seite 68).

Datenübertragungen zwischen Geräten: Übertragen Sie Dateien drahtlos auf ein anderes kompatibles Garmin® Gerät (*Garmin® Share*, Seite 68).

Edge suchen: Sucht nach Ihrem verloren gegangenen Edge Fahrradcomputer, der eingeschaltet, mit dem Smartphone gekoppelt und derzeit in Reichweite ist (*Auffinden eines verloren gegangenen Geräts*, Seite 71).

Garmin Messenger™ App: Ermöglicht es Ihnen, Nachrichten an andere Garmin Messenger Benutzer zu senden, darunter Freunde und Familie ohne Garmin Geräte (*Garmin Messenger™ App*, Seite 66).

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

Musikfunktionen: Ermöglicht es Ihnen, mit dem Gerät die Musikwiedergabe auf dem Smartphone zu steuern (*Wiedergeben von Musik*, Seite 66).

Benachrichtigungen: Zeigt Smartphone-Benachrichtigungen und Nachrichten auf dem Gerät an (*Anpassen der Widgets*, Seite 84).

Sicherheits- und Trackingfunktionen: Ermöglicht es Ihnen, Echtzeitfunktionen zu verwenden, die bei Aktivitäten Ihre Sicherheit erhöhen und Freunde und Familie auf dem Laufenden halten (*Sicherheits- und Trackingfunktionen*, Seite 57).

Interaktion mit sozialen Medien: Ermöglicht es Ihnen, Updates auf Ihrer bevorzugten Social-Media-Website zu veröffentlichen, wenn Sie eine Aktivität auf Garmin Connect hochladen (*Garmin Connect*, Seite 68).

Wetter-Updates: Sendet Echtzeitinformationen zu Wetterbedingungen und Unwetteralarmen an das Gerät (*Anpassen der Widgets*, Seite 84).

Sicherheits- und Trackingfunktionen

⚠ ACHTUNG

Die Sicherheits- und Trackingfunktionen sind Zusatzfunktionen und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktionen verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect™ App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

Zum Verwenden dieser Funktionen muss auf dem Edge® 1060 Gerät das GPS aktiviert sein. Außerdem muss das Gerät über die Bluetooth® Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Sie können Notfallhilfekontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Das Edge 1060 Gerät bietet Sicherheits- und Trackingfunktionen, die in der Garmin Connect App eingerichtet werden müssen.

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter garmin.com/safety.

Notfallhilfe: Ermöglicht es Ihnen, eine Nachricht mit Ihrem Namen, dem LiveTrack Link und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallhilfekontakte zu senden.

Unfall-Benachrichtigung: Wenn das Edge 1060 Gerät während bestimmter Outdoor-Aktivitäten einen Unfall erkennt, sendet es eine automatische Nachricht, den LiveTrack Link und die GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallhilfekontakte. Das Gerät gibt außerdem einen lauten Alarm aus.

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 Webseite anzeigen können.

Live Event Sharing: Ermöglicht es Ihnen, während eines Events Nachrichten mit Echtzeit-Updates an Freunde und Familie zu senden.

HINWEIS: Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das Gerät mit einem kompatiblen Android™ Smartphone verbunden ist.

GroupRide: Ermöglicht es Ihnen, mit anderen Fahrern geteilte Strecken, Gruppennachrichten und Live-Positionsdaten zu erstellen und darauf zuzugreifen.

GroupTrack: Ermöglicht es Ihnen, mit LiveTrack direkt auf dem Display und in Echtzeit Ihre Freunde zu verfolgen.

Unfall-Benachrichtigung

⚠ ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar 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.

HINWEIS

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

Wenn vom Edge® Fahrradcomputer mit aktiviertem GPS ein Unfall erkannt wird, kann die Garmin Connect App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallhilfekontakte senden.

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

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

HINWEIS: Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Netzwerkabdeckung befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird.

1 Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **Sicherheit und Tracking** > **Unfall-Benachrichtigung**.

2 Wählen Sie das Aktivitätsprofil, um die Unfall-Benachrichtigung zu aktivieren.

HINWEIS: Die Unfall-Benachrichtigung ist für bestimmte Aktivitätsprofile standardmäßig aktiviert. Je nach Gelände und Fahrstil werden evtl. Falschmeldungen ausgegeben.

Abbrechen einer automatisierten Nachricht

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

Halten Sie vor Ende des 30-Sekunden-Countdowns die Option **Zum Abbrechen gedrückt halten.** gedrückt.

Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall

Damit Sie den Notfallhilfekontakten eine Status-Aktualisierung senden können, muss der Fahrradcomputer einen Unfall erkennen und eine automatisierte Nachricht an die Notfallhilfekontakte senden.

Sie können den Notfallhilfekontakten eine Status-Aktualisierung senden, um ihnen mitzuteilen, dass Sie keine Hilfe benötigen.

1 Streichen Sie von oben nach unten über das Display und streichen Sie nach rechts oder links, um das Status-Widget anzuzeigen.

2 Wählen Sie **Unfall erkannt** > **Alles OK**.

Eine Nachricht wird an alle Notfallhilfekontakte gesendet.

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.

HINWEIS

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

Wenn auf dem Edge® Fahrradcomputer das GPS aktiviert ist und es mit der Garmin Connect App verbunden ist, können Sie eine automatische SMS mit Ihrem Namen und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallhilfekontakte senden.

Auf dem Fahrradcomputer wird eine Nachricht angezeigt, dass die Kontakte nach Ablauf eines Countdowns informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die Nachricht abbrechen.

Anfordern von Notfallhilfe

HINWEIS

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie das GPS auf dem Edge® Fahrradcomputer aktivieren und in der Garmin Connect™ App Notfallhilfekontakt-Informationen einrichten. Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Netzwerkabdeckung befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallhilfekontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

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 Option ← wählen, um die Nachricht abzubrechen.

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

Hinzufügen von Notfallhilfekontakten

Die Telefonnummern von Notfallhilfekontakten werden für die Sicherheits- und Trackingfunktionen verwendet.

1. Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option •••.
2. Wählen Sie **Sicherheit und Tracking** > **Sicherheitsfunktionen** > **Notfallhilfekontakte** > **Notfallhilfekontakt hinzufügen**.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ihre Notfallhilfekontakte erhalten eine Benachrichtigung, wenn Sie sie als Notfallhilfekontakt hinzufügen, und können Ihre Anfrage dann annehmen oder ablehnen. Falls ein Kontakt die Anfrage ablehnt, müssen Sie einen anderen Notfallhilfekontakt wählen.

Anzeigen von Notfallhilfekontakten

Zum Anzeigen der Notfallhilfekontakte auf dem Fahrradcomputer müssen Sie zunächst in der Garmin Connect™ App Fahrerinformationen und Notfallhilfekontakte einrichten (*Hinzufügen von Notfallhilfekontakten*, Seite 59).

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

Die Namen und Telefonnummern der Notfallhilfekontakte werden angezeigt.

LiveTrack

HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Positionsdaten mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit welchem Fahrer Sie die Positionsdaten teilen, und dass Sie die Daten auch mit dieser Person teilen möchten.

Die LiveTrack Funktion ermöglicht es Ihnen, Radfahraktivitäten mit Kontakten vom Smartphone und mit Social-Media-Konten zu teilen. Während Sie Daten mit anderen teilen, können Benutzer in Echtzeit Ihre aktuelle Position verfolgen und Ihre Livedaten auf einer Webseite anzeigen.

Zum Verwenden dieser Funktion muss auf dem Edge® 1060 Gerät die GPS-Funktion aktiviert sein. Außerdem muss das Gerät über die Bluetooth® Technologie mit der Garmin Connect™ App verbunden sein.

Aktivieren von LiveTrack

Zum Starten Ihrer ersten LiveTrack Sitzung müssen Sie zunächst Kontakte in der Garmin Connect™ App einrichten.

1. Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **Sicherheit und Tracking** > **LiveTrack**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Automatisch starten**, um jedes Mal, wenn Sie diese Art der Aktivität starten, eine LiveTrack Sitzung zu starten.
   - Wählen Sie **LiveTrack-Name**, um den Namen der LiveTrack Sitzung zu aktualisieren. Das aktuelle Datum ist der Standardname.
   - Wählen Sie **Empfänger**, um Empfänger anzuzeigen und **GroupTrack** Verbindungen zu aktivieren.
   - Wählen Sie **Teilen von Strecken**, wenn die Empfänger Ihre Strecke sehen sollen.
   - Wählen Sie **Nachrichtenversand für Zuschauer**, wenn Sie gestatten möchten, dass die Empfänger Ihnen während der Radfahraktivität SMS-Nachrichten senden (*Nachrichtenversand für Zuschauer*, Seite 64).
   - Wählen Sie **LiveTrack verlängern**, um die Anzeige der LiveTrack Sitzung für 24 Stunden zu verlängern.
   - Wählen Sie **GroupTrack**, um Verbindungen auf einer Karte anzuzeigen, Benachrichtigungen für Nachrichten zu aktivieren und den Aktivitätstyp auszuwählen.
3. Wählen Sie **LiveTrack starten**.

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

Starten einer GroupTrack Sitzung

Zum Starten einer GroupTrack Sitzung muss ein Smartphone mit installierter Garmin Connect™ App mit dem Gerät gekoppelt sein (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 56).

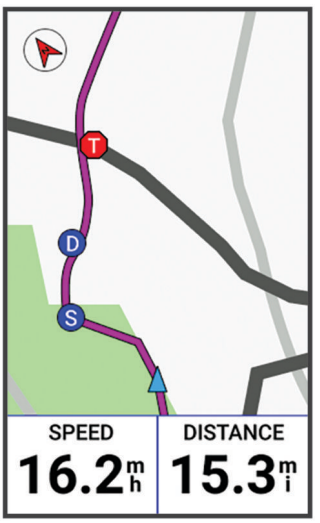
Diese Funktion ist für Group Rides mit den Fahrradcomputern Edge® 1030, 830, 530 sowie früheren Modellen erforderlich.

Verwenden Sie für die Fahrradcomputer Edge 1040, 840, 540 und spätere Modelle die GroupRide Funktion (*Starten einer GroupRide Sitzung*, Seite 61).

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

1. Wählen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer die Option ☰ > **Einstellungen** > **Sicherheit und Tracking** > **LiveTrack** > **GroupTrack**, um die Anzeige von Verbindungen auf der Kartenseite und die Anzeige von Benachrichtigungen für Nachrichten zu aktivieren.

2 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ••• > **Sicherheit und Tracking** > **LiveTrack** > **Einstellungen zum Teilen** > **GroupTrack**.
3 Wählen Sie, mit wem Sie die Positionsdaten teilen möchten.
4 Wählen Sie ❮.
5 Wählen Sie **LiveTrack starten**.
6 Drücken Sie auf dem Edge Fahrradcomputer die Taste ▮▶ und beginnen Sie eine Tour.
7 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.

8 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 den Edge® 1060 Fahrradcomputer über die Bluetooth® Technologie mit dem Smartphone.
- Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ••• > **Freunde** und wählen Sie, dass die Liste der Radfahrer für die GroupTrack Sitzung aktualisiert wird.
- Stellen Sie sicher, dass die Verbindungen ihre jeweiligen Smartphones ebenfalls koppeln und in der Garmin Connect App eine LiveTrack Sitzung 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.

GroupRide

⚠ WARNUNG

Seien Sie sich beim Radfahren jederzeit Ihrer Umgebung bewusst und halten Sie die Regeln für sicheres Fahren ein. Andernfalls könnte es zu schweren oder tödlichen Verletzungen kommen.

HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Informationen mit anderen Fahrern Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit welchen Fahrern Sie die Positionsdaten und Tourdaten teilen (einschließlich Herzfrequenzdaten), und dass Sie die Daten auch mit diesen Personen teilen möchten.

Mit der GroupRide Funktion des Edge® Fahrradcomputers können Sie Strecken, Gruppennachrichten und Live-Positionsdaten, die Sie mit anderen Fahrern mit kompatiblen Geräten geteilt haben, erstellen und darauf zugreifen.

Starten einer GroupRide Sitzung

Zum Starten einer GroupRide Sitzung muss ein Smartphone mit installierter Garmin Connect™ App mit dem Gerät gekoppelt sein (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 56). Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Live-Position mit anderen Fahrern geteilt wird.

HINWEIS: Wenn die Einstellung **Hinweis zum Erstellen von Touren** aktiviert ist, wird auf dem Fahrradcomputer möglicherweise eine Aufforderung zum Erstellen einer GroupRide Sitzung angezeigt, wenn sich andere kompatible Edge® Fahrradcomputer in der Nähe befinden (*GroupRide-Einstellungen*, Seite 64).

1. Wählen Sie eine Option:
   - Blättern Sie zur **GroupRide** Übersicht und wählen Sie ➕.

     TIPP: Sie können die **GroupRide** Übersicht der Übersichtsliste hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).
   - Wählen Sie ☰ > **GroupRide** > ➕
   - Wählen Sie ✔, wenn Sie zur Erstellung einer **GroupRide** Sitzung aufgefordert werden, wenn sich andere kompatible Edge Fahrradcomputer in der Nähe befinden.

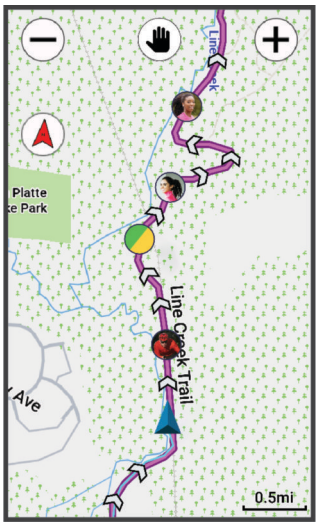
     HINWEIS: Damit eine Aufforderung angezeigt wird, muss die Einstellung **Hinweis zum Erstellen von Touren** aktiviert sein (*GroupRide-Einstellungen*, Seite 64).
2. Wählen Sie **Name**, **Datum** oder **Startzeit**, um die Informationen zu bearbeiten.
3. Wählen Sie **Strecke hinzufügen**, um eine Strecke mit anderen Fahrern zu teilen.

   Sie können eine Ihrer gespeicherten Strecken wählen oder aber das ➕, um eine neue Strecke zu erstellen (*Strecken*, Seite 27).
4. Wählen Sie **Wettbewerbe**, um gegen andere Fahrer anzutreten. Sie werden in Bestenlisten aufgeführt und erhalten Auszeichnungen.
5. Wählen Sie **Code automatisch teilen**, um den Code automatisch mit anderen Edge Fahrradcomputern in unmittelbarer Nähe zu teilen.
6. Wählen Sie **Code generieren**.

   Der Edge Fahrradcomputer generiert einen Code, den Sie an andere Fahrer senden können.
7. Wählen Sie **Code m. Telefon teilen** > ✔, um den Code mit Fahrern zu teilen, die sich nicht in der Nähe befinden.

   HINWEIS: Wenn Sie die Einstellung Code automatisch teilen aktiviert haben, können Sie die Schritte 7 bis 9 überspringen.
8. Öffnen Sie die Garmin Connect App und wählen Sie **Code anzeigen**.
9. Wählen Sie in der App die Methode zum Teilen des Codes mit anderen Fahrern.
   - Wählen Sie **An Gerät senden**, um den Code an ein anderes kompatibles Garmin® Gerät zu senden, das mit der Garmin Connect App verknüpft ist.
   - Wählen Sie **Weitergeben**, um den Code per SMS oder Email an eine oder mehrere Kontakte zu senden.
10. Wählen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer die Option **Mit Teilen der Position starten**.
11. Drücken Sie ▶ und beginnen Sie die Tour.

    Die GroupRide Datenseite wird den Datenseiten für das aktive Profil hinzugefügt.
12. Wählen Sie auf der **GroupRide** Datenseite einen Fahrer, um dessen Position auf der Karte anzuzeigen, oder blättern Sie zur Karte, um alle Fahrer anzuzeigen (*GroupRide Kartenstatus*, Seite 63).



Tippen Sie auf der Karte auf ein Symbol, um für andere Radfahrer während der GroupRide Sitzung Informationen zur Position, zur Richtung und zum Status anzuzeigen.

Teilnehmen an einer GroupRide Sitzung von einem Gerät in der Nähe

Sie müssen die Einstellung **Hinweis zum Erstellen von Touren** aktivieren, um zur Teilnahme an einer GroupRide Sitzung aufgefordert zu werden, wenn sich andere kompatible Edge® Fahrradcomputer in der Nähe befinden (*GroupRide-Einstellungen*, Seite 64).

Sie können einer GroupRide Sitzung auf dem Edge Fahrradcomputer beitreten, wenn sich andere kompatible Edge Fahrradcomputer in der Nähe befinden.

1. Der Fahrradcomputer muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zu einem anderen Edge Fahrradcomputer befinden.
   In einer Nachricht auf dem Fahrradcomputer werden Sie gefragt, ob Sie einer GroupRide Sitzung beitreten möchten.
2. Wählen Sie ✔.
3. Wählen Sie **Mit Teilen der Position starten**.
4. Drücken Sie ▶ und beginnen Sie die Tour.

Teilnehmen an einer GroupRide Sitzung von Garmin Connect

Bevor Sie an einer GroupRide Sitzung teilnehmen können, muss ein Kontakt aus Garmin Connect™ den 6-stelligen GroupRide Code mit Ihnen teilen (*Starten einer GroupRide Sitzung*, Seite 61). Der Code kann vor Beginn der Tour eingegeben werden.

1. Blättern Sie auf dem Edge® Fahrradcomputer zur **GroupRide** Übersicht.

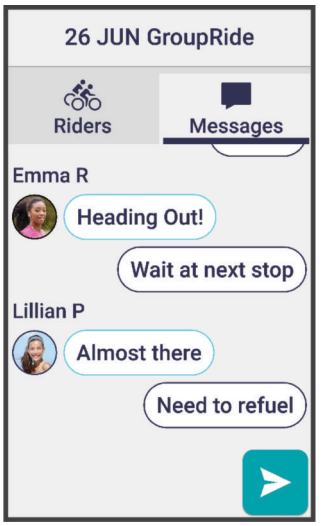
   TIPP: Sie können die GroupRide Übersicht zur Übersichtsschleife hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).
2. Wählen Sie **Code eingeben**.
3. Geben Sie den 6-stelligen Code ein und wählen Sie ✔.
   Der Edge Fahrradcomputer lädt die Strecke automatisch herunter.
4. Wählen Sie **Mit Teilen der Position starten**.
5. Drücken Sie ▶ und beginnen Sie die Tour.

Senden von GroupRide Nachrichten

Sie können während einer GroupRide Sitzung eine Nachricht an andere Fahrer senden.

1. Wählen Sie auf dem Edge® Fahrradcomputer auf der **GroupRide** Datenseite die Option ■ > ➤.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie eine Nachricht aus der Liste mit Nachrichtenvorlagen.
   - Wählen Sie **Nachricht eingeben**, um eine eigene Nachricht zu senden.

   Sie können die Nachrichtenvorlagen in der Garmin Connect™ App in den Geräteeinstellungen anpassen. Nachdem Sie die Einstellungen angepasst haben, müssen Sie die Daten synchronisieren, um die Änderungen auf den Edge Fahrradcomputer anzuwenden.



Sie können an den Anfang der Nachrichtenseite blättern, um ältere Nachrichten anzuzeigen, darunter Nachrichten, die vor Ihrem Beitritt zur GroupRide Sitzung gesendet wurden (*Teilnehmen an einer GroupRide Sitzung von Garmin Connect*, Seite 62).

GroupRide Kartenstatus

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

TIPP: Die Buchstaben in den Kartensymbolen entsprechen den Initialen des Vornamens der Fahrer.

Symbol	Form	Farbe	In Bewegung	Verbunden in der Garmin Connect™ App
W	Kreis	Weiß	Ja	Nein
A	Kreis	Blau	Ja	Ja
P	Quadrat	Weiß	Nein	Nein
T	Quadrat	Rot	Nein	Ja
G	Kreis	Grau	Unbekannt	Unbekannt

Zum Anpassen der Karteneinstellungen wählen Sie auf der GroupRide Seite die Option ⋮.

Verlassen einer GroupRide Sitzung

Damit Ihr Edge® Fahrradcomputer Sie aus den Karten und Listen der anderen Fahrer entfernen kann, benötigen Sie eine aktive Internetverbindung.

Sie können eine GroupRide Sitzung jederzeit verlassen.

Wählen Sie eine Option:

- Streichen Sie während einer Tour nach unten, um das Steuerungen-Widget anzuzeigen, und wählen Sie **GroupRide verlassen**.
- Wählen Sie auf der **GroupRide** Seite die Option **GroupRide verlassen**.
- Drücken Sie ▮▶ > **Speich.**, um die Aktivitätszeit zu stoppen und die Aktivität abzuschließen.

TIPP: Der Edge Fahrradcomputer entfernt die GroupRide Sitzung automatisch, wenn sie abläuft (*Tipps für GroupRide Sitzungen*, Seite 63).

Tipps für GroupRide Sitzungen

- Fahren Sie im Freien mit dem GPS.
- Koppeln Sie Ihren kompatiblen Edge® Fahrradcomputer über die Bluetooth® Technologie mit Ihrem Smartphone.
- GroupRide-Teilnehmer können ihren Geräten jederzeit eine GroupRide Sitzung hinzufügen und der Sitzung dann am Tag der Tour beitreten.

  HINWEIS: Sitzungen laufen 24 Stunden nach der Startzeit ab.
- Wählen Sie zum Teilen des GroupRide Codes während der Tour auf dem Edge Fahrradcomputer auf der **GroupRide** Datenseite die Option ⍐.

- Wenn Sie eine GroupRide Nachricht erhalten, können Sie wählen, um alle Nachrichten für diese GroupRide Sitzung stummzuschalten.
- Wenn Sie weitere Fahrer außerhalb des Radius von 40 km (25 Meilen) anzeigen möchten, wählen Sie **Mehr anzeigen**.

  HINWEIS: Die Fahrerliste wird alle 15 Sekunden aktualisiert und zeigt Details für die 25 Fahrer an, die in einem Umkreis von 40 km (25 Meilen) am nächsten sind.
- Streichen Sie während der Tour nach unten, um die Widgets mit mehr Optionen anzuzeigen (*Anzeigen von Widgets*, Seite 7).
- Halten Sie an, bevor Sie Informationen zur Position und Richtung anderer Fahrer der GroupRide Sitzung anzeigen (*GroupRide Kartenstatus*, Seite 63).
- Damit Ihre Live-Position und Tourdaten nicht mehr geteilt werden, verlassen Sie den GroupRide über den Fahrradcomputer. Damit Tourergebnisse und Auszeichnungen nicht mehr geteilt werden, entfernen Sie sich in der Garmin Connect™ App aus dem GroupRide (*Garmin Connect*, Seite 68).
- Nach Abschluss der GroupRide Sitzung können Sie die Tour im dynamischen Bereich auswählen, um Challenge-Ergebnisse und -Auszeichnungen anzuzeigen (*Übersicht über das Hauptmenü*, Seite 7).

GroupRide-Einstellungen

Wählen Sie > **GroupRide** > .

TIPP: Sie können auch über das Hauptmenü die GroupRide Übersicht öffnen und wählen.

Wettbewerbe: Aktivieren Sie die Option, um für Anstiege und Auszeichnungen nach der Tour gegen andere Teilnehmer der GroupRide Sitzung anzutreten.

Hinweis zum Erstellen von Touren: Aktivieren Sie die Option, um Aufforderungen zum Erstellen einer GroupRide Sitzung zu erhalten, wenn sich andere kompatible Edge® Fahrradcomputers in unmittelbarer Nähe befinden.

Wenn die Option aktiviert ist, ist Ihr Edge Fahrradcomputer für andere sichtbar.

Touren in der Nähe entdecken: Aktivieren Sie die Option, um Benachrichtigungen zu aktiven GroupRide Sitzungen in der Nähe sowie Aufforderungen zum Beitritt zu erhalten.

Gruppe auf Karte anzeigen: Aktivieren Sie die Option, um die Positionen anderer Teilnehmer der GroupRide Sitzung auf der Karte anzuzeigen.

Datenschutzinformationen: Wählen Sie die Option, um Details zum GroupRide Datenschutz anzuzeigen.

Live-Eventfreigabe

Die Live-Eventfreigabe ermöglicht es Ihnen, während eines Events Nachrichten an Freunde und Familie zu senden, sodass diese Echtzeit-Updates erhalten, u. a. die Gesamtzeit und die Zeit der letzten Runde. Vor dem Event können Sie in der Garmin Connect™ App die Liste der Empfänger und den Inhalt der Nachricht anpassen.

Aktivieren der Live-Eventfreigabe

Zum Verwenden der Live-Eventfreigabe müssen Sie zunächst in der Garmin Connect™ App die LiveTrack Funktion einrichten.

HINWEIS: LiveTrack Funktionen sind verfügbar, wenn das Gerät über die Bluetooth® Technologie mit der Garmin Connect App auf einem kompatiblen Android™ Smartphone verbunden ist.

1. Schalten Sie den Edge® Fahrradcomputer ein.
2. Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ••• > **Sicherheit und Tracking** > **Live-Eventfreigabe**.
3. Wählen Sie **Geräte** und anschließend Ihren Edge Fahrradcomputer.
4. Wählen Sie den Umschalter, um die Option **Live-Eventfreigabe** zu aktivieren.
5. Wählen Sie **Fertig**.
6. Wählen Sie **Empfänger**, um Personen aus Ihren Kontakten hinzuzufügen.
7. Wählen Sie **Nachrichtenoptionen**, um die Nachrichtenauslöser und -optionen anzupassen.
8. Gehen Sie nach draußen und wählen Sie auf dem Edge 1060 Fahrradcomputer ein GPS-Fahrradprofil.

Die Live-Eventfreigabe bleibt 24 Stunden lang aktiviert.

Nachrichtenversand für Zuschauer

HINWEIS: 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.

Beim Nachrichtenversand für Zuschauer können Ihre LiveTrack Anhänger Ihnen während Ihrer Radfahraktivität SMS-Nachrichten senden. Sie können diese Funktion in der Garmin Connect™ App in den LiveTrack Einstellungen einrichten.

Blockieren des Nachrichtenversands für Zuschauer

Wenn Sie Nachrichten von Zuschauern blockieren möchten, empfiehlt Garmin®, die Funktion vor dem Starten der Aktivität zu deaktivieren.

Wählen Sie ☰ > **Sicherheit und Tracking** > **LiveTrack** > **Nachrichtenversand für Zuschauer**.

Einrichten des Fahrradalarms

Sie können den Fahrradalarm aktivieren, wenn Sie nicht bei Ihrem Fahrrad sind, z. B. während einer Pause bei einer langen Tour. Steuern Sie den Fahrradalarm über den Fahrradcomputer oder über die Geräteeinstellungen in der Garmin Connect™ App.

1. Wählen Sie auf dem Edge® Fahrradcomputer eine Option:
   - Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **Sicherheit und Tracking** > **Fahrradalarm**.
   - Streichen Sie von oben nach unten über das Display und wählen Sie im Status-Widget die Option 📢.
2. Wählen Sie **Kenncode festlegen**.

   HINWEIS: Sie müssen einen Kenncode festlegen, um den Fahrradalarm zu aktivieren.
3. Geben Sie den 4-stelligen Kenncode ein und wählen Sie zweimal ✓.
4. Streichen Sie zum Einrichten des Fahrradalarms von oben nach unten über das Display und wählen Sie im Status-Widget die Option 📢.

   Wenn das Gerät Bewegung erkennt, wird ein Alarm ausgegeben. Außerdem wird ein Alarm an das verbundene Smartphone gesendet.

Wenn Sie den Fahrradalarm über den Edge Fahrradcomputer ausschalten möchten, werden Sie zur Eingabe des Kenncodes aufgefordert.

Deaktivieren des Fahrradalarms

Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **Sicherheit und Tracking** > **Fahrradalarm** > **Kenncode löschen** > ✓.

Wiedergeben von Sprachansagen während einer Aktivität

Zum Wiedergeben von Sprachansagen auf dem Smartphone müssen Sie ein Smartphone, auf dem die Garmin Connect™ App installiert ist, mit dem Edge® Fahrradcomputer koppeln. Während einer Sprachansage wird der Hauptton des Smartphones stumm geschaltet, um die Ankündigung abzuspielen.

Sie können den Edge Fahrradcomputer so einrichten, dass während einer Tour oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen wiedergegeben werden. Sprachansagen können auf dem Gerät oder dem Smartphone abgespielt werden und umfassen die Rundenzahl und Rundenzeit, Navigationshinweise, Leistungsdaten, Pace oder Geschwindigkeit und Herzfrequenzdaten. Außerdem können Sie die Lautstärke anpassen.

1. Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **Töne**.
2. Passen Sie die Lautstärke mithilfe des Schiebereglers **Sprachansagen** an.
3. Wählen Sie **Sprachansagen**.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Audio-Ausgang**, um festzulegen, wo die Sprachansagen wiedergegeben werden.
   - Wählen Sie **Dialekt**, um die Sprache oder den Dialekt der Sprachansagen zu ändern.

     Wenn Sie die Sprachansagen auf dem Smartphone wiedergeben lassen, müssen Sie den Dialekt über die Einstellungen des Smartphones aktualisieren.
   - Wählen Sie **Navigationsalarme**, um Alarme zu hören, die Sie bei der Navigation zum Ziel unterstützen.
   - Wählen Sie **Timer-Ereignisse**, um Ansagen zu hören, wenn Sie den Timer starten und stoppen, u. a. die Auto Pause® Funktion.
   - Wählen Sie **Rundenalarm**, um eine Ansage bei jeder Runde zu hören.
   - Wählen Sie **Trainingsalarme**, um Trainingsalarme als Sprachansagen zu hören.
   - Wählen Sie **Aktivitätsalarme**, um Aktivitätsalarme als Sprachansagen zu hören.
   - Wählen Sie **Sicherheitsalarme**, um Gefahren auf der Karte, Straßenbedingungen und verbundene Varia™ Radarwarnungen als Sprachansage zu hören.
   - Wählen Sie **Antworten bei 'OK Garmin'**, um Antworten auf **OK Garmin** Sprachbefehle zu hören.
   - Wählen Sie **Leistungsalarm**, um Ansagen mit Leistungsdaten anzupassen.
   - Wählen Sie **Pace-/Geschwindigkeitsalarm**, um Ansagen mit Ihren Pace- und Geschwindigkeitsinformationen anzupassen.
   - Wählen Sie **HF-Alarm**, um Ansagen mit Ihren Herzfrequenzdaten anzupassen.

Wiedergeben von Musik

⚠ WARNUNG

Hören Sie keine Musik, während Sie auf öffentlichen Straßen Rad fahren, da Sie dadurch abgelenkt werden könnten, was zu einem Unfall mit Personenschäden oder Todesfällen führen kann. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, lokale Gesetze und Vorschriften bezüglich des Tragens von Kopfhörern beim Radfahren zu kennen und zu verstehen.

Sie können die Musikwiedergabe auf dem Smartphone über den Edge® Fahrradcomputer steuern.

1. Starten Sie auf dem Smartphone die Wiedergabe eines Titels oder einer Playlist.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Streichen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer von oben nach unten über das Display, um die Widgets anzuzeigen, und dann nach links oder rechts, um das Musikfunktionen-Widget anzuzeigen.
     HINWEIS: Sie können der Widget-Liste Optionen hinzufügen (*Anpassen der Widgets*, Seite 84).
   - Streichen Sie während einer Aktivität nach links oder rechts, um die Datenseite für Musikfunktionen anzuzeigen (*Hinzufügen einer Datenseite für Musikfunktionen*, Seite 79).
3. Hören Sie Musik vom gekoppelten Smartphone.

Garmin Messenger™ App

⚠ WARNUNG

Die inReach® Funktionen der Garmin Messenger App auf dem Smartphone, u. a. SOS, Tracking und inReach™-Wetter, sind ohne ein verbundenes inReach Gerät und einen aktiven inReach Servicetarif nicht verfügbar. Testen Sie die App immer im Freien, bevor Sie sie auf einer Reise verwenden.

⚠ ACHTUNG

Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf die ohne Satellitennutzung verfügbaren Nachrichtenfunktionen der Garmin Messenger App auf dem Smartphone verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten.

HINWEIS

Die App funktioniert mit dem Internet (über eine drahtlose oder Mobilfunkverbindung des Smartphones) und auch mit dem Satellitennetzwerk (über ein inReach Gerät). Wenn Sie Mobilfunk verwenden, muss für das gekoppelte Smartphone ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Netzwerkabdeckung befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Wenn Sie sich in einem Bereich ohne Netzwerkabdeckung befinden, benötigen Sie einen aktiven inReach Servicetarif für das Gerät, um das Satellitennetzwerk zu verwenden.

Sie können die App verwenden, um anderen Garmin Messenger App-Benutzern Nachrichten zu senden, einschließlich Freunden und Familie, die nicht über Garmin® Geräte verfügen. Jeder kann die App herunterladen und mit dem Smartphone verbinden. Dann ist über das Internet die Kommunikation mit anderen App-Benutzern möglich (ohne Anmeldung). App-Benutzer können auch Gruppennachrichten-Threads mit anderen SMS-Telefonnummern erstellen. Neue Mitglieder, die in die Gruppennachricht aufgenommen werden, können die App herunterladen und die Nachrichten der anderen Mitglieder lesen.

Für Nachrichten, die über eine drahtlose oder eine Mobilfunkverbindung des Smartphones gesendet werden, fallen keine Gebühren für die Datennutzung oder zusätzliche Kosten im Rahmen des inReach Servicetarifs an. Für empfangene Nachrichten fallen evtl. Gebühren an, falls versucht wird, die Nachricht sowohl über das Satellitennetzwerk als auch über das Internet zu übermitteln. Es gelten standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten im Rahmen Ihres Datentarifs.

Laden Sie die Garmin Messenger App im App-Shop des Smartphones herunter (garmin.com/messengerapp).

Verwenden der Messenger-Funktion

⚠ ACHTUNG

Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf die ohne Satellitennutzung verfügbaren Nachrichtenfunktionen der Garmin Messenger™ App verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten.

HINWEIS

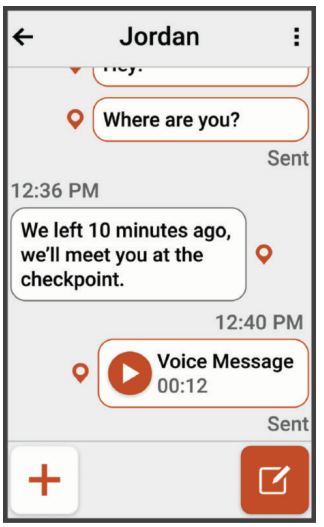
Zum Verwenden der Messenger Funktion muss der Edge® Fahrradcomputer über die Bluetooth® Technologie mit der Garmin Messenger App auf Ihrem kompatiblen Smartphone verbunden sein.

Mit der Messenger Funktion auf dem Edge 1060 Fahrradcomputer können Sie Nachrichten von der Garmin Messenger Smartphone-App anzeigen, sie verfassen und beantworten.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht in allen Gebieten verfügbar.

1 Wählen Sie eine Option:
   - Streichen Sie von oben nach unten über das Display, um die Widgets anzuzeigen. Streichen Sie dann nach links oder rechts, um das **Messenger** Widget anzuzeigen (*Anzeigen von Widgets*, Seite 7).
   - Streichen Sie im Hauptmenü nach oben und wählen Sie die **Messenger** Übersicht (*Anzeigen von Übersichten*, Seite 8).

     HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).
2 Wenn Sie die **Messenger** Funktion zum ersten Mal verwenden, scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung und die Einrichtung abzuschließen.
3 Wählen Sie auf dem Fahrradcomputer eine Option:
   - Wählen Sie **Nachricht**, fügen Sie bei Bedarf einen Kontakt hinzu, wählen Sie einen Empfänger und dann entweder eine vordefinierte Nachricht oder geben Sie eine eigene ein, um eine neue Nachricht zu verfassen.
   - Blättern Sie nach unten und wählen Sie eine Unterhaltung, um eine Unterhaltung anzuzeigen.



   - Wählen Sie eine Unterhaltung, anschließend und dann entweder , um eine vordefinierte Nachricht auszuwählen, oder geben Sie eine eigene ein, um mit einer Textnachricht auf eine Nachricht zu antworten.
   - Wählen Sie eine Unterhaltung, dann die Option > **Sprachaufzeichnung** > , beginnen Sie zu sprechen und wählen Sie zum Stoppen der Aufzeichnung die Option , um mit einer Sprachnachricht auf eine Nachricht zu antworten.

HINWEIS: Sie können auch Sprachbefehle verwenden, um Nachrichten zu lesen, zu senden und zu beantworten. Beispielsweise können Sie sagen **OK Garmin**, **Sprachnachricht aufnehmen** (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 53).

Löschen von Nachrichten in der Garmin Messenger App

1 Streichen Sie im Hauptmenü nach oben.
2 Wählen Sie die **Messenger** Übersicht.

   TIPP: Die Messenger Funktion ist auch als Widget auf dem Fahrradcomputer verfügbar (*Anpassen der Widgets*, Seite 84).
3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie eine Unterhaltung, dann eine Nachricht und schließlich **Nachricht löschen**, um eine einzelne Nachricht zu löschen.
   - Wählen Sie eine Unterhaltung und anschließend die Option > **Nachrichten löschen**, um einen gesamten Nachrichten-Thread zu löschen.
   - Wählen Sie > **Einstellungen** > **System** > **Gerät zurücksetzen** > **Alle Nachrichten löschen** > , um alle Nachrichten zu löschen.

Garmin® Share

HINWEIS

Sie sind dafür verantwortlich, beim Teilen von Informationen mit anderen Personen Vorsicht walten zu lassen. Stellen Sie stets sicher, dass Sie wissen, mit wem Sie Informationen teilen, und dass Sie die Informationen auch mit diesen Personen teilen möchten.

Die Garmin Share Funktion ermöglicht es Ihnen, Daten über die Bluetooth® Technologie drahtlos mit anderen kompatiblen Garmin Geräten zu teilen. Wenn Garmin Share aktiviert ist und sich kompatible Garmin Geräte in Reichweite voneinander befinden, können Sie gespeicherte Positionen, Strecken und Trainings auswählen und sie über eine direkte, sichere Verbindung zwischen den Geräten und ohne Smartphone oder Wi-Fi® Konnektivität auf ein anderes Gerät übertragen.

Teilen von Daten mit Garmin Share

Zum Verwenden dieser Funktion muss die Bluetooth® Technologie auf beiden kompatiblen Geräten aktiviert sein und die Geräte dürfen maximal 3 m (10 Fuß) voneinander entfernt sein. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Daten über Garmin Share mit anderen Garmin® Geräten geteilt werden.

Das Edge® Gerät kann Daten senden und empfangen, wenn es mit einem anderen kompatiblen Garmin Gerät verbunden ist (*Empfangen von Daten mit Garmin Share*, Seite 68). Außerdem können Sie Daten zwischen verschiedenen Geräten austauschen. Beispielsweise können Sie eine Lieblingsstrecke von Ihrem Edge Fahrradcomputer mit Ihrer kompatiblen Garmin Uhr teilen.

1. Wählen Sie ☰ > **Garmin Share** > **Teilen**.
2. Wählen Sie eine Kategorie und anschließend ein oder mehrere Elemente.
3. Wählen Sie **%1 Elemente teilen**.
4. Warten Sie, während das Gerät kompatible Geräte ortet.
5. Wählen Sie ein Gerät aus.
6. Bestätigen Sie, dass die sechsstellige PIN auf beiden Geräten übereinstimmt, und wählen Sie ✓.
7. Warten Sie, während die Geräte die Daten übertragen.
8. Wählen Sie **Erneut teilen**, um dasselbe Element mit einem anderen Benutzer zu teilen (optional).
9. Wählen Sie **Fertig**.

Empfangen von Daten mit Garmin Share

Zum Verwenden dieser Funktion muss die Bluetooth® Technologie auf beiden kompatiblen Geräten aktiviert sein und die Geräte dürfen maximal 3 m (10 Fuß) voneinander entfernt sein. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, müssen Sie auch zustimmen, dass Ihre Daten über Garmin Share mit anderen Garmin® Geräten geteilt werden.

1. Wählen Sie ☰ > **Garmin Share**.
2. Warten Sie, während das Gerät kompatible Geräte in Reichweite ortet.
3. Wählen Sie **Annehmen**.
4. Bestätigen Sie, dass die sechsstellige PIN auf beiden Geräten übereinstimmt, und wählen Sie ✓.
5. Warten Sie, während die Geräte die Daten übertragen.
6. Wählen Sie **Fertig**.

Zeigen Sie die empfangenen Daten in den Menüs Training oder Navigation an. Im Hauptmenü wird das letzte empfangene Element angezeigt.

Garmin Share-Einstellungen

Wählen Sie ☰ > **Garmin Share** > ⋮.

Status: Ermöglicht es dem Edge® Fahrradcomputer, Elemente über Garmin Share zu erhalten.

Geräte löschen: Entfernt Geräte, mit denen der Fahrradcomputer zuvor Elemente geteilt hat.

Smartphone-Apps und Computeranwendungen

Sie können den Fahrradcomputer mit mehreren Garmin® Smartphone-Apps und Computeranwendungen verbinden und dabei dasselbe Garmin Konto verwenden.

Garmin Connect

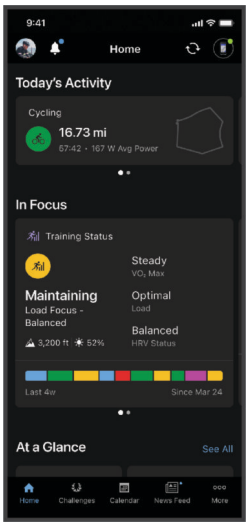
Sie können bei Garmin Connect™ eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Touren, Lauftrainings,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

Verwalten von Einstellungen: Sie können die Fahrradcomputer- und Benutzereinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

Verwenden der Garmin Connect™ App

Nachdem Sie den Fahrradcomputer mit dem Smartphone gekoppelt haben, können Sie über die Garmin Connect App alle Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochladen (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 56).

Sie können die Einstellungen des Fahrradcomputers, Aktivitätsprofile, Datenfelder und Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto entweder mit der Garmin Connect App oder auf der Garmin Connect Website anpassen.

1. Stellen Sie sicher, dass die Garmin Connect App geöffnet ist und im Hintergrund ausgeführt wird.
2. Achten Sie darauf, dass der Fahrradcomputer und das Smartphone nicht weiter als 10 m (30 Fuß) voneinander entfernt sind.

   Der Fahrradcomputer synchronisiert die Daten automatisch mit der Garmin Connect App und Ihrem Garmin Connect Konto.

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 eines Smartphones*, Seite 56).

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.

Einheitlicher Trainingszustand

Wenn Sie mehr als ein Garmin® Gerät mit Ihrem Garmin Connect™ Konto verwenden, können Sie festlegen, welches Gerät als primäre Datenquelle für den Alltag und für das Training dienen soll.

Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ••• > **Einstellungen**.

Primäres Trainingsgerät: Legt die vorrangige Datenquelle für Trainingswerte wie Trainingszustand und Belastungsfokus fest.

Primäres Wearable: Legt die vorrangige Datenquelle für tägliche Gesundheitsdaten wie Schritte und Schlaf fest. Dies sollte die Smartwatch sein, die Sie am meisten tragen.

TIPP: Damit Sie die genauesten Ergebnisse erzielen, empfiehlt Garmin, oft eine Synchronisierung mit dem Garmin Connect Konto durchzuführen.

Übertragen von Touren in Garmin Connect™

- Synchronisieren Sie den Edge® Fahrradcomputer mit der Garmin Connect App auf dem Smartphone.
- Verwenden Sie das USB-Kabel aus dem Lieferumfang des Edge Fahrradcomputers, um Tourdaten in Ihr Garmin Connect Konto auf dem Computer zu übertragen.

Adaptive Trainingspläne

Ihr Garmin Connect™ Konto verfügt über einen adaptiven Garmin® Coach-Trainingsplan, der deinen Trainingszielen entspricht. Beispielsweise können Sie durch die Beantwortung einiger Fragen einen Plan finden, der Ihnen dabei hilft, einen Meilenstein bei einem Wettkampf zu erreichen oder Ihre Fitness zu verbessern. Der Plan wird an Ihren aktuellen Fitnesslevel, Ihre Zeitplanpräferenzen und an den Wettkampftag angepasst, sofern zutreffend. Wenn Sie einen Plan starten, können Sie ihn auf dem Edge® Fahrradcomputer in der Übersichtsliste in der Garmin Coach-Übersicht anzeigen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).

Verwenden von Garmin Connect™ Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden von Trainingsplänen benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen die Uhr bzw. den Fahrradcomputer von Garmin® mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Garmin Connect*, Seite 68).

1. Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option •••.
2. Wählen Sie **Training und Planung** > **Garmin-Coach-Pläne**.
3. Wählen Sie einen Trainingsplan aus und legen Sie einen Zeitraum fest.
4. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
5. Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.

Garmin Pay™

Verwenden Sie die Garmin Pay Funktion, um den Edge® Fahrradcomputer zum Bezahlen von Einkäufen zu verwenden. Dies ist an teilnehmenden Standorten unter Verwendung von Kredit- oder Debitkarten teilnehmender Finanzinstitute möglich.

Einrichten der Garmin Pay™ Brieftasche

Sie können der Garmin Pay Brieftasche eine oder mehrere Kredit- oder Debitkarten hinzufügen, die unterstützt werden. Informationen zu teilnehmenden Finanzinstituten finden Sie unter garmin.com/garminpay/banks.

1. Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option •••.
2. Wählen Sie **Wallet & Garmin Pay** > **Erste Schritte**.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Zahlen für Einkäufe mit dem Edge® Fahrradcomputer

Damit Sie mit dem Edge Fahrradcomputer für Einkäufe bezahlen können, müssen Sie mindestens eine Zahlungskarte in der Garmin Connect™ App einrichten (*Einrichten der Garmin Pay™ Brieftasche*, Seite 70).

1. Streichen Sie im Hauptmenü von oben nach unten über das Display, um das Widget-Menü zu öffnen.
2. Wählen Sie > **Offen**.

   HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie der Widget-Kurzbefehlleiste das Widget für die Wallet hinzufügen (*Anpassen der Widgets*, Seite 84).
3. Geben Sie den vierstelligen Kenncode ein.

   HINWEIS: Falls Sie den Kenncode drei Mal falsch eingeben, wird die Brieftasche gesperrt und Sie müssen den Kenncode in der Garmin Connect App zurücksetzen.

   Die zuletzt verwendete Zahlungskarte wird angezeigt.
4. Falls Sie der Garmin Pay™ Brieftasche mehrere Karten hinzugefügt haben, streichen Sie über das Display, um zu einer anderen Karte zu wechseln (optional).
5. Halten Sie den Edge Fahrradcomputer innerhalb von 60 Sekunden in die Nähe des Lesegeräts. Dabei muss das Display zum Lesegerät zeigen.

   Der Fahrradcomputer vibriert und zeigt ein Häkchen an, wenn die Kommunikation mit dem Lesegerät abgeschlossen ist.



6 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Kartenlesegerät, um die Transaktion abzuschließen.

Hinzufügen einer Karte zur Garmin Pay™ Brieftasche

Sie können der Garmin Pay Brieftasche bis zu 10 Kredit- oder Debitkarten hinzufügen.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Wallet & Garmin Pay** > ➕.
2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Nachdem die Karte hinzugefügt wurde, können Sie sie auf der Uhr auswählen, wenn Sie eine Zahlung leisten.

Verwalten von Garmin Pay™ Karten

Sie können eine Karte vorübergehend sperren oder sie löschen.

HINWEIS: In einigen Ländern werden die Garmin Pay Funktionen evtl. durch teilnehmende Finanzinstitute eingeschränkt.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option •••.
2 Wählen Sie **Wallet & Garmin Pay**.
3 Wählen Sie eine Karte.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Karte sperren**, um die Karte vorübergehend zu sperren oder sie zu entsperren.
     Die Karte muss aktiv sein, damit Sie über den Edge® 1060 Fahrradcomputer Einkäufe tätigen können.
   - Wählen Sie 🗑, um die Karte zu löschen.

Ändern des Garmin Pay™ Kenncodes

Sie müssen Ihren aktuellen Kenncode kennen, um ihn zu ändern. Falls Sie den Kenncode vergessen, müssen Sie die Garmin Pay Funktion für den Edge® 1060 Fahrradcomputer zurücksetzen, einen neuen Kenncode erstellen und die Karteninformationen erneut eingeben.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option •••.
2 Wählen Sie **Wallet & Garmin Pay** > **Kenncode ändern**.
3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Wenn Sie das nächste Mal mit dem Edge 1060 Fahrradcomputer eine Zahlung leisten, müssen Sie den neuen Kenncode eingeben.

Auffinden eines verloren gegangenen Geräts

Verwenden Sie diese Funktion, um nach einem verloren gegangenen Garmin® Gerät zu suchen, das sich in Reichweite eines gekoppelten Smartphones befindet.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect™ App die Option ••• > **Garmin-Geräte**.
2 Wählen Sie das Gerät aus.
3 Wählen Sie **Edge suchen**.
   Das Smartphone sucht nach dem gekoppelten Edge® 1060 Fahrradcomputer. Der Fahrradcomputer gibt einen Ton aus, bis Sie eine Taste drücken.
4 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option **OK**.

Verwenden von Garmin Connect™ auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express™ wird verwendet, um das Gerät über einen Computer mit Ihrem Garmin Connect Konto zu verbinden. Verwenden Sie die Anwendung Garmin Express, um Aktivitätsdaten in Ihr Garmin Connect Konto hochzuladen und Daten wie Trainings oder Trainingspläne von der Garmin Connect Website auf das Gerät zu übertragen. Sie können außerdem Gerätesoftware-Updates installieren und Ihre Connect IQ™ Apps verwalten.

1. Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
2. Rufen Sie die Website **garmin.com/express** auf.
3. Laden Sie die Anwendung Garmin Express herunter, und installieren Sie sie.
4. Öffnen Sie die Anwendung Garmin Express, und wählen Sie **Gerät hinzufügen**.
5. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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.

   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.

Garmin Connect+™ Abonnement

Sie können die im Garmin Connect Konto verfügbaren Daten, Verbindungen und Trainings durch ein Garmin Connect+ Abonnement optimieren. Zum Registrieren können Sie die Garmin Connect App im App-Shop des Smartphones herunterladen oder connect.garmin.com besuchen.

Active Intelligence (AI): Erhalten Sie KI-Einblicke in Ihre Daten und Aktivitäten, einschließlich Ernährung.

LiveTrack+: Senden Sie LiveTrack SMS-Nachrichten, erhalten Sie eine personalisierte Profilseite und zeigen Sie vorherige LiveTrack Sitzungen an.

Trainingsanweisungen: Erhalten Sie zusätzliche Unterstützung und Anweisungen von Experten für ausgewählte Garmin® Coach-Trainingspläne.

Performance Dashboard: Zeigen Sie Ihre Trainingsdaten mit angepassten Diagrammen und Grafiken, einschließlich Ernährungsdaten, nach Ihren Wünschen an.

Social-Media-Funktionen: Erhalten Sie Zugriff auf exklusive Auszeichnungen, Auszeichnungs-Challenges und doppelte Punkte für Challenges. Sie können den Avatar Ihres Profils mit anpassbaren Frames aktualisieren.

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 Protokolldaten in neuen Formen darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

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

Herunterladen von Connect IQ™ Funktionen

Zum Herunterladen von Funktionen über die Connect IQ App müssen Sie zunächst die Uhr bzw. den Fahrradcomputer von Garmin® mit dem Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 56).

1. Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Connect IQ App und öffnen Sie sie.
2. Wählen Sie bei Bedarf die Uhr oder den Fahrradcomputer aus.
3. Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
4. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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.

Wi-Fi® Konnektivitätsfunktionen

Hochladen von Aktivitäten in Ihr Garmin Connect™ Konto: Ihre Aktivität wird automatisch an Ihr Garmin Connect Konto gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

Software-Updates: Sie können die aktuelle Software herunterladen und installieren.

Trainings und Trainingspläne: Sie können auf der Garmin Connect Website nach Trainings und Trainingsplänen suchen und sie auswählen. Wenn das Gerät das nächste Mal eine Wi-Fi Verbindung herstellt, werden die Dateien an das Gerät gesendet.

Karten-Updates: Sie können die Karten auf dem Edge® Fahrradcomputer aktualisieren. Aktuelle Karten sorgen dafür, dass das Gerät neu hinzugefügte Positionen finden und genauere Routen berechnen kann (*Verwalten von Karten*, Seite 33).

Einrichten der Wi-Fi® Verbindung

Sie müssen das Gerät mit der Garmin Connect™ App auf dem Smartphone oder mit der Anwendung Garmin Express™ auf dem Computer verbinden, damit Sie eine Verbindung mit einem Wi-Fi Netzwerk herstellen können.

1. Wählen Sie eine Option:
   - Laden Sie die Garmin Connect App herunter und koppeln Sie das Smartphone (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 56).
   - Laden Sie die Anwendung Garmin Express unter **garmin.com/express** herunter.
2. Folgen Sie den Anweisungen, um die Wi-Fi Verbindung einzurichten.

Wi-Fi® Einstellungen

Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Wi-Fi**.

Aktivieren: Aktiviert die drahtlose Wi-Fi Technologie.

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.

WLAN-Synchronisierung: Wählen Sie die Option, um Wi-Fi manuell zu synchronisieren.

Netzwerk hinzufügen: Verbindet das Gerät mit einem drahtlosen Netzwerk.

Protokoll

Die Protokollübersicht auf dem Edge® 1060 Fahrradcomputer enthält Angaben zu Zeit, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Runden und Höhe sowie optionale Informationen zu Sensoren mit ANT+® Technologie.

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

Wenn der Speicher des Geräts voll ist, wird eine Fehlermeldung angezeigt. Das Gerät löscht oder überschreibt das Protokoll nicht automatisch. Laden Sie das Protokoll regelmäßig in Ihr Garmin Connect™ Konto hoch, damit Sie über sämtliche Daten verfügen.

Anzeigen von Touren

1 Streichen Sie im Hauptmenü nach oben, um die Protokollübersicht anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).

2 Wählen Sie die Protokollübersicht.

3 Wählen Sie **Touren**.

4 Wählen Sie eine Tour.

5 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 46) und die Herzfrequenz-Bereiche (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 45) 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 79).

1 Streichen Sie im Hauptmenü nach oben, um die Protokollübersicht anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).

2 Wählen Sie die Protokollübersicht.

3 Wählen Sie **Touren**.

4 Wählen Sie eine Tour.

5 Wählen Sie **Übersicht**.

6 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Herzfrequenz-Bereiche**.
- Wählen Sie **Leistungsbereiche**.

Löschen von Touren

1 Streichen Sie im Hauptmenü nach oben, um die Protokollübersicht anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).

2 Wählen Sie die Protokollübersicht.

3 Wählen Sie **Touren**.

4 Wählen Sie eine Tour.

5 Wählen Sie ⋮ > **Löschen** > ✓.

TIPP: Sie können auch nach einer Tour nach links streichen und 🗑 wählen.

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 Streichen Sie im Hauptmenü nach oben, um die Protokollübersicht anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).

2 Wählen Sie die Protokollübersicht.
3 Wählen Sie **Gesamt**.

Löschen von Gesamtwerten

1 Streichen Sie im Hauptmenü nach oben, um die Protokollübersicht anzuzeigen.

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie dem Hauptmenü die Übersicht hinzufügen (*Anpassen von Übersichten*, Seite 84).

2 Wählen Sie die Protokollübersicht.
3 Wählen Sie **Gesamt**.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie , um alle Gesamtwerte aus dem Protokoll zu löschen.
   - Wählen Sie ein Aktivitätsprofil, um Gesamtwerte für ein einzelnes Profil zu löschen.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

5 Wählen Sie ✓.

Datenaufzeichnung

Das Gerät zeichnet jede Sekunde Punkte auf. Eine einsekündliche Aufzeichnung ergibt einen besonders detaillierten Track, jedoch wird viel Speicherplatz beansprucht.

Informationen zur Datenmittelung für Trittfrequenz und Leistung finden Sie unter *Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung*, Seite 48.

Datenverwaltung

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 USB-Anschluss an.
2 Stecken Sie ein Ende des Kabels in den USB-Anschluss am Gerät.
3 Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.

Das Gerät wird unter Windows® in „Dieser PC“ als Wechseldatenträger angezeigt. Da Mac® Betriebssysteme den MTP-Dateiübertragungsmodus (Media Transfer Protocol) nur eingeschränkt unterstützen, sollten Sie die Anwendung Garmin Express™ verwenden, um das Gerät auf einem Mac Computer anzuzeigen.

Übertragen von Dateien auf das Gerät

1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.

Je nach Betriebssystem des Computers wird das Gerät als tragbares Gerät oder als Wechseldatenträger angezeigt.

HINWEIS: Mac® Betriebssysteme erkennen das Gerät nicht standardmäßig. Sie müssen die Software Garmin Express™ verwenden, um mit Dateien auf dem Gerät zu interagieren.

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

HINWEIS: Für die meisten Dateitypen gibt es einen benannten Ordner im Garmin® 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: Mac® Betriebssysteme unterstützen den MTP-Datenübertragungsmodus nur begrenzt. Sie müssen das Garmin Laufwerk auf einem Windows® Betriebssystem öffnen. Sie sollten die Anwendung Garmin Express™ verwenden, um Musikdateien vom Gerät zu entfernen.

Anpassen des Geräts

Profile

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

Wenn Sie ein Profil nutzen und Einstellungen ändern, z. B. Datenfelder oder Maßeinheiten, werden die Änderungen automatisch als Teil des Profils gespeichert.

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

TIPP: Beim Synchronisieren werden Aktivitätsprofile in Ihrem Garmin Connect™ Konto gespeichert und können jederzeit an das Gerät gesendet werden.

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

Aktivitätsprofile für das Radfahren

Bei jeder Tour mit dem Edge® Fahrradcomputer werden Sie zur Auswahl eines Aktivitätsprofils aufgefordert. Für jedes Aktivitätsprofil werden Trainingseinstellungen, Routingoptionen und Anzeigeeinstellungen gespeichert, die für die Aktivität optimiert sind. Sie sollten das Aktivitätsprofile basierend auf dem Typ der Tour oder der Straßenoberfläche wählen (*Aktualisieren von Aktivitätsprofilen*, Seite 78).

Enduro-MTB: Dies ist ein Mountainbike-Profil, bei dem Anstiege und Abstiege auf unbefestigtem Gelände separat gespeichert werden und das GPS-Abfahrtsdaten mit 5 Hz aufzeichnet, wenn diese Option aktiviert ist (*5-Hz-Datenaufzeichnung*, Seite 87). Wenn bei Touren dieses Profil aktiv ist, wechselt der Fahrradcomputer automatisch zwischen Anstiegen und Abstiegen und zeigt auch eine Benachrichtigung mit einer Zusammenfassung des abgeschlossenen Splits an. Sie können die Auto Pause Einstellung für die Anstiegs- und Abstiegsabschnitte der Tour aktivieren. Bei diesem Aktivitätsprofil wird auch die Schwierigkeit des Trails gespeichert und die Karte wird standardmäßig plastisch und mit Höhenlinien dargestellt.

HINWEIS: Sie können die Einstellung für den Enduro-Modus manuell aktualisieren, indem Sie beim Wechsel zwischen Anstiegen und Abstiegen die Taste drücken (*Trainingseinstellungen*, Seite 78).

Downhill-MTB: Sie sollten dieses Profil verwenden, wenn Sie mit einem Skilift fahren oder das Fahrrad nach oben transportieren und dann bergab fahren. Bei diesem Profil werden Abstiege auf unbefestigtem Gelände gespeichert und, sofern die Option aktiviert ist, GPS-Abfahrtsdaten mit 5 Hz aufgezeichnet. Ein Downhill-Abstieg wird auch als Run bezeichnet und nach jedem Run zeigt der Fahrradcomputer eine Übersicht der Run-Daten an. Gesamtwerte für die Aktivitätsübersicht enthalten keine Anstiegsdaten. Bei diesem Aktivitätsprofil wird auch die Schwierigkeit des Trails gespeichert und die Karte wird standardmäßig plastisch und mit Höhenlinien dargestellt.

TOURENRAD: Dieses Aktivitätsprofil ist ideal für die Navigation zu bestimmten Zielen auf unterschiedlichem Gelände. Beispielsweise können Sie eine Route erstellen, die Trails, aber auch Sehenswürdigkeiten an der Straße oder aber Campingplätze umfasst.

Indoor: Der Fahrradcomputer umfasst ein Profil für Indoor-Aktivitäten, wenn das GPS deaktiviert ist. Wählen Sie dieses Profil für das Indoor-Training oder wenn Sie den Akku schonen möchten. 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 (*Funksensoren*, Seite 47).

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Alter, Gewicht und Größe 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.

Einstellungen zum Geschlecht

Wenn Sie die Grundeinstellungen des Geräts vornehmen, müssen Sie ein Geschlecht wählen. Die meisten Fitness- und Trainingsalgorithmen sind binär. Damit Sie die genauesten Ergebnisse erhalten, empfiehlt Garmin®, die nach der Geburt erfolgte Geschlechtszuordnung zu übernehmen. Nach Abschluss der Grundeinstellungen können Sie die Profileinstellungen in Ihrem Garmin Connect™ Konto anpassen.

Profil und Datenschutz: Ermöglicht es Ihnen, die Daten Ihres öffentlichen Profils anzupassen.

Benutzereinstellungen: Richtet Ihr Geschlecht ein. Wenn Sie Nicht angegeben wählen, verwenden Algorithmen, für die eine binäre Eingabe erforderlich ist, das Geschlecht, das Sie beim Vornehmen der Grundeinstellungen des Geräts angegeben haben.

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 Rennradprofil und Auto Lap® Positionsauslöser für Ihr Mountainbike-Profil einrichten.

TIPP: Sie können die Aktivitätsprofile auch in der Garmin Connect™ App über die Geräteeinstellungen anpassen.

Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile** und anschließend ein Profil.

Alarme und Meldungen: Legt fest, wie Runden ausgelöst werden, und passt die Trainings- oder Navigationsalarme für die Aktivität an (*Einstellungen für Alarme und Meldungen*, Seite 80).

Auto-Sperre: Ermöglicht es dem Gerät, die Gerätetasten und den Touchscreen während einer Tour automatisch zu sperren (*Sperren und Entsperren des Fahrradcomputers*, Seite 83).

Auto-Ruhezustand: Ermöglicht es dem Gerät, nach einer Inaktivität von fünf Minuten automatisch den Ruhezustand zu aktivieren (*Verwenden des Auto-Ruhezustands*, Seite 83).

Anstiege: Aktiviert die ClimbPro Funktion und legt fest, welche Geländearten und Anstiegsarten das Gerät erkennt (*Verwenden von ClimbPro*, Seite 31).

Datenseiten: Ermöglicht es Ihnen, für die Aktivität Datenseiten anzupassen und neue Datenseiten hinzuzufügen (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 79).

Ausrüstungsauswahl: Ermöglicht es Ihnen, Ausrüstung für eine Aktivität auszuwählen, nachdem Sie die Aktivität abgeschlossen und gespeichert haben. Sie können Ausrüstung im Garmin Connect Konto hinzufügen und löschen.

MTB/CX: Aktiviert die Aufzeichnung von Grit, Flow und Sprüngen. Wählen Sie diese Einstellung, um Sprungalarme zu aktivieren (sofern verfügbar). Außerdem können Sie **ForkSight** bei Mountainbike-Aktivitätsprofilen wie **MTB** oder **Enduro-MTB** aktivieren und deaktivieren (*ForkSight*, Seite 31).

TIPP: Sie können **Enduro-Modus** wählen, um die automatische oder manuelle Erkennung von Anstiegen und Abstiegen für Enduro-Aktivitätsprofile zu aktivieren (*Aktivitätsprofile für das Radfahren*, Seite 77).

Navigation: Richtet Navigationsmeldungen ein und passt die Karten- und Routingeinstellungen an (*Karteneinstellungen*, Seite 33) (*Routeneinstellungen*, Seite 33).

Ernährung/Flüssigkeitsaufnahme: Aktiviert die Aufzeichnung der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme.

Typ der Tour: Legt den Typ der Tour fest, der für dieses Aktivitätsprofil typisch ist, z. B. Arbeitsweg.

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.

Satellitensysteme: Ermöglicht es Ihnen, das GPS zu deaktivieren (*Training in Gebäuden*, Seite 19) oder das Satellitensystem für die Aktivität einzurichten (*Ändern der Satelliteneinstellung*, Seite 84).

Segmente: Schaltet die aktivierten Segmente ein (*Aktivieren von Segmenten*, Seite 18).

Selbsteinschätzung: Legt fest, wie oft Sie die empfundene Anstrengung für die Aktivität einschätzen (*Einschätzen von Aktivitäten*, Seite 11).

Timer: Richtet Timereinstellungen ein. Bei der Option **Auto Pause** können Sie festlegen, wann der Aktivitäten-Timer automatisch anhält (*Verwenden von Auto Pause*, Seite 83). Bei der Option **Timerstartmodus** können Sie festlegen, wie das Gerät den Start einer Tour erkennt und automatisch den Aktivitäten-Timer startet (*Automatisches Starten des Timers*, Seite 83).

Aktualisieren von Aktivitätsprofilen

Sie können die Aktivitätsprofile anpassen. Sie können Ihre Einstellungen und Datenfelder für eine bestimmte Aktivität oder Tour anpassen (*Trainingseinstellungen*, Seite 78).

TIPP: Sie können die Aktivitätsprofile auch in der Garmin Connect™ App über die Geräteeinstellungen anpassen.

1. Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie ein Profil.
   - Wählen Sie **Neu erstellen**, um ein neues Profil zu erstellen, indem Sie ein vorhandenes Profil kopieren oder eine Vorlage verwenden.

3 Wählen Sie bei Bedarf ⋮, um den Namen oder die Farbe des Profils zu bearbeiten oder um das Profil zu entfernen.

Hinzufügen von Datenseiten

1 Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Datenseiten** > **Hinzufügen** > **Datenseite**.
4 Wählen Sie eine Kategorie und anschließend ein oder mehrere Datenfelder.
TIPP: Eine Liste aller verfügbaren Datenfelder finden Sie unter (*Datenfelder*, Seite 98).
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 auf ein Datenfeld und anschließend auf ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzuordnen.
- Berühren Sie ein Datenfeld länger, um es zu ändern.

10 Wählen Sie ✓.

Die hinzugefügte Datenseite wird in der Liste von Datenseiten für das Profil angezeigt (*Neuanordnen von Datenseiten*, Seite 80).

Hinzufügen einer Datenseite für Musikfunktionen

Sie können eine Datenseite anpassen, damit sie Musikfunktionen und Echtzeitdaten anzeigt, z. B. die Rundenzeit oder den gesamten Anstieg (*Wiedergeben von Musik*, Seite 66).

1 Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Datenseiten** > **Hinzufügen** > **Musikfunktionen**.
4 Wählen Sie eine Option:
- Tippen Sie auf ein Datenfeld und anschließend auf ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzuordnen.
- Tippen Sie zweimal auf ein Datenfeld, um es zu ändern.

5 Wählen Sie ✓.

Die hinzugefügte Musikdatenseite wird in der Liste von Datenseiten für das Profil angezeigt (*Neuanordnen von Datenseiten*, Seite 80).

Anpassen der Trainingsdatenseite

Sie können die Trainingsdatenseite anpassen, sodass Trainingsdaten in Echtzeit angezeigt werden, beispielsweise Informationen zu Ihrem primären Ziel, ein Countdown für die Dauer u.v.m. (*Trainings*, Seite 13).

1 Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Datenseiten**.
4 Streichen Sie auf der Datenseitenschleife nach links oder rechts, um die Trainingsdatenseite anzuzeigen.
5 Wählen Sie ⚙.
6 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie **Seite anzeigen**, um die Datenseite während der Tour ein- oder auszublenden.
- Wählen Sie **Datenfelder bearbeiten** und anschließend ➕ bzw. ➖, um das Layout zu ändern.
- Wählen Sie **Alternative Daten wählen** und anschließend ein Datenfeld, das aktualisiert werden soll.

7 Wählen Sie bei Bedarf ✓.

Die aktualisierte Trainingsdatenseite wird in der Liste von Datenseiten für das Profil angezeigt (*Neuanordnen von Datenseiten*, Seite 80).

Sie können auch **Datenseiten** > **Hinzufügen** > **Datenseite** > **Trainings** und anschließend Datenfelder wählen, um dem Aktivitätsprofil eine neue Trainingsdatenseite hinzuzufügen (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 79).

Bearbeiten von Datenseiten

1 Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Datenseiten**.
4 Streichen Sie nach links oder rechts, um eine Datenseite anzuzeigen.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie ⚙ > **Datenfelder bearbeiten** und anschließend ➕ bzw. ➖, um das Layout zu ändern.
     TIPP: Sie können auch auf ein Feld tippen, um es durch ein anderes Feld auszutauschen, oder ein Feld länger berühren, um es zu bearbeiten.
   - Wählen Sie ⚙ > **Seite anzeigen**, um die Datenseite während der Tour ein- oder auszublenden.
   - Berühren Sie die Datenseite länger und ziehen Sie sie auf das Symbol 🗑, um die Datenseite zu löschen.
6 Wählen Sie ←.

Neuanordnen von Datenseiten

1 Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Datenseiten**.
4 Streichen Sie nach links oder rechts, um eine Datenseite auszuwählen.
5 Halten Sie die Datenseite gedrückt und ziehen Sie sie an eine neue Position.
6 Wählen Sie ←.

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

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

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

Einstellungen für Alarme und Meldungen

Mit den Alarmfunktionen können Sie das Training gezielt auf Zeit, Distanz, Kalorien, Herzfrequenz, Trittfrequenz und Leistung abstimmen. Außerdem können Sie Navigationsalarme einrichten. Alarmeinstellungen werden mit dem Aktivitätsprofil gespeichert (*Trainingseinstellungen*, Seite 78).

Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**. Wählen Sie ein Profil und anschließend **Alarme und Meldungen**.

Warnungen vor scharfen Kurven: Aktiviert Alarme für schwierige Abbiegungen.

Warnung verkehrsreiche Straße: Aktiviert Alarme für Gebiete mit hohem Verkehrsaufkommen.

Warnungen zu Gefahren auf Straße: Aktiviert Alarme für Gefahren auf der Straße, z. B. Schlaglöcher oder Hindernisse (*Melden von Gefahrenstellen*, Seite 26).

Warnungen vor unbefestigten Straßen: Aktiviert Alarme für unbefestigte Straßen, z. B. Straßen mit Schotter.

Warnungen für Bahnübergänge: Aktiviert Alarme für Bahnübergänge.

Trainingszielalarme: Aktiviert einen Alarm, der ausgegeben wird, wenn Sie während des Trainings ein Ziel erreichen (*Anpassen der Trainingsdatenseite*, Seite 79).

Runde: Legt fest, wie Runden ausgelöst werden (*Speichern von Runden nach Position*, Seite 82).

Zeit-Alarm: Richtet einen Alarm für eine bestimmte Zeit ein (*Einrichten wiederkehrender Alarme*, Seite 81).

Distanz-Alarm: Richtet einen Alarm für eine bestimmte Distanz ein (*Einrichten wiederkehrender Alarme*, Seite 81).

Kalorienalarm: Richtet einen Alarm für einen bestimmten Kalorienverbrauch ein.

HF-Alarm: Legt fest, dass das Gerät einen Alarm ausgibt, wenn Ihre Herzfrequenz über oder unter einem Zielbereich liegt (*Einrichten von Bereichsalarmen*, Seite 81).

Trittfrequenz-Alarm: Legt fest, dass das Gerät einen Alarm ausgibt, wenn Ihre Trittfrequenz über oder unter einem benutzerdefinierten Bereich für Wiederholungen pro Minute liegt (*Einrichten von Bereichsalarmen*, Seite 81).

Leistungsalarm: Legt fest, dass das Gerät einen Alarm ausgibt, wenn Ihre Leistungsschwelle über oder unter einem Zielbereich liegt (*Einrichten von Bereichsalarmen*, Seite 81).

Alarm: Umkehren: Richtet einen Alarm ein, der Sie darauf hinweist, wenn Sie während der Tour umkehren sollten.

Alarm: Essen: Richtet einen Alarm ein, der Sie während der Tour zu einer bestimmten Zeit, einer bestimmten Distanz oder einem strategischen Intervall darauf hinweist, dass Sie etwas essen sollten (*Einrichten von intelligenten Alarmen für Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme*, Seite 81).

Alarm: Trinken: Richtet einen Alarm ein, der Sie während der Tour zu einer bestimmten Zeit, einer bestimmten Distanz oder einem strategischen Intervall darauf hinweist, dass Sie etwas trinken sollten (*Einrichten von intelligenten Alarmen für Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme*, Seite 81).

Connect IQ-Alarme: Aktiviert Alarme, die Sie in Connect IQ™ Apps eingerichtet haben.

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 verwenden (*Trainingszonen*, Seite 45).

1. Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2. Wählen Sie ein Profil.
3. Wählen Sie **Alarme und Meldungen**.
4. Wählen Sie **HF-Alarm**, **Trittfrequenz-Alarm** oder **Leistungsalarm**.
5. Wählen Sie die Mindest- und Höchstwerte oder Bereiche aus.

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 87).

Einrichten wiederkehrender Alarme

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 und Meldungen**.
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 87).

Einrichten von intelligenten Alarmen für Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme

Bei einem intelligenten Alarm werden Sie basierend auf den aktuellen Tourbedingungen in strategischen Intervallen daran erinnert, etwas zu essen oder zu trinken. Als Grundlage für die Berechnung von intelligenten Alarmen dienen Temperatur, positiver Höhenunterschied, Geschwindigkeit, Dauer sowie Herzfrequenz- und Leistungsdaten (sofern zutreffend).

1. Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2. Wählen Sie ein Profil.
3. Wählen Sie **Alarme und Meldungen**.
4. Wählen Sie **Alarm: Essen** oder **Alarm: Trinken**.
5. Schalten Sie den Alarm ein.
6. Wählen Sie **Typ** > **Intelligent**.

Jedes Mal, wenn Sie den berechneten Wert für den intelligenten 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 87).

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 Trainingssprints). 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 **Alarme und Meldungen** > **Runde**.
4. Aktivieren Sie den Alarm für **Auto Lap**.
5. Wählen Sie **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Position**.
6. Wählen Sie **Runde bei**.
7. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Nur Lap-Taste**, um den Rundenzähler jedes Mal auszulösen, wenn Sie drücken, 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 drücken, und an jeder Position, an der Sie während der Fahrt drücken.
   - 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 drücken.
8. Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 79).

Speichern von Runden nach Distanz

Sie können die Funktion Auto Lap® verwenden, um die Runde bei einer bestimmen 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 **Alarme und Meldungen** > **Runde**.
4. Aktivieren Sie den Alarm für **Auto Lap**.
5. Wählen Sie **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Entfernung**.
6. Wählen Sie **Runde bei**.
7. Geben Sie einen Wert ein.
8. Wählen Sie .
9. Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 79).

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 **Alarme und Meldungen** > **Runde**.
4. Aktivieren Sie den Alarm für **Auto Lap**.
5. Wählen Sie **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Zeit**.
6. Wählen Sie **Runde bei**.
7. Wählen Sie einen Wert für Stunden, Minuten oder Sekunden.
8. Wählen Sie bzw. , um einen Wert einzugeben.
9. Wählen Sie .
10. Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 79).

Anpassen des Rundenbanners

Sie können die Datenfelder anpassen, die im Rundenbanner angezeigt werden.

1. Wählen Sie > **Aktivitätsprofile**.

2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Alarme und Meldungen** > **Runde**.
4 Aktivieren Sie den Alarm für **Auto Lap**.
5 Wählen Sie **Benutzerdefiniertes Rundenbanner**.
6 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.

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 Sensoren, die Bluetooth® Technologie und das GPS sind deaktiviert.

Die Wi-Fi® Konnektivität bleibt während des Ruhezustands des Geräts weiterhin im Hintergrund aktiv.

1 Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **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 Aktivitäten-Timer angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokolldaten aufgezeichnet.

1 Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Timer** > **Auto Pause**.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Wenn angehalten**, um die Stoppuhr automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen.
   - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, 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 79).

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 **Timer** > **Timerstartmodus**.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Manuell** und anschließend ▶, 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.

Sperren und Entsperren des Fahrradcomputers

Sie können die Einstellung Auto-Sperre aktivieren, damit der Fahrradcomputer automatisch gesperrt wird, um versehentliche Tastenbetätigungen während einer Tour zu verhindern. Mit dieser Einstellung wird auch der Touchscreen bei Touren gesperrt.

1 Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Auto-Sperre**.

Halten Sie während einer Tour eine beliebige Taste gedrückt, um das Gerät zu entsperren.

Ändern der Satelliteneinstellung

Sie können Multi-GNSS oder Multi-GNSS-Multiband aktivieren, um in schwierigen Bedingungen 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. Wählen Sie ☰ > **Aktivitätsprofile**.
2. Wählen Sie ein Profil.
3. Wählen Sie **Satellitensysteme**.
4. Wählen Sie eine Option.

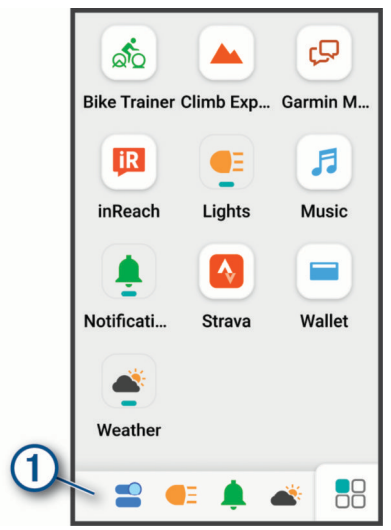
Anpassen von Übersichten

1. Blättern Sie im Hauptmenü nach unten.
2. Wählen Sie ✎.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie ✚, um der Übersichtsliste eine Übersicht hinzuzufügen.
   - Wählen Sie ⇳, um die Übersicht nach oben oder unten zu ziehen und so die Position der Übersicht in der Übersichtsliste zu ändern.
   - Streichen Sie auf einer Übersicht nach links und wählen Sie 🗑, um die Übersicht aus der Übersichtsliste zu entfernen.

Anpassen der Widgets

Sie können neue Widgets hinzufügen, Widgets entfernen und die Reihenfolge der Widgets in der Widget-Kurzbefehlleiste ändern.

1. Streichen Sie im Hauptmenü oder auf der Tourseite von oben nach unten.
2. Streichen Sie in der Widget-Kurzbefehlleiste ① nach links oder rechts und wählen Sie ▪▫.
   Die Seite für das Widget-Startprogramm wird angezeigt, wobei verfügbare Widgets in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt sind.



3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie ein Widget, um es der Kurzbefehlleiste hinzuzufügen.
     TIPP: Das Widget wird in der Kurzbefehlleiste angezeigt. Bei einem aktiven Widget ist das zugehörige Symbol grün unterstrichen.
   - Streichen Sie auf einem Widget nach unten und wählen Sie ✖, um das Widget aus der Widget-Kurzbefehlleiste zu entfernen.
   - Halten Sie das Widget-Symbol gedrückt und ziehen Sie es nach links oder rechts, um dessen Position in der Widget-Kurzbefehlleiste zu ändern.

Geräteeinstellungen

Wählen Sie ☰ > **Einstellungen**.

- Anzeigeeinstellungen (*Anzeigeeinstellungen*, Seite 85)

- Toneinstellungen (*Toneinstellungen*, Seite 85)
- Konnektivitätseinstellungen (*Konnektivitätseinstellungen*, Seite 85)
- Einstellungen für „OK Garmin“ (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 53)
- Sicherheits- und Trackingfunktionen (*Sicherheits- und Trackingfunktionen*, Seite 57)
- Power Manager-Einstellungen (*Aktivieren des Energiesparmodus*, Seite 96)
- Systemeinstellungen (*Systemeinstellungen*, Seite 86)

Anzeigeeinstellungen

Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **Anzeige**.

Automatische Helligkeit: Passt die Bildschirmhelligkeit automatisch basierend auf dem Umgebungslicht an.

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 dunklen oder hellen Farben ein. Sie können Automatisch wählen, damit das Gerät dunkle oder helle Farben automatisch basierend auf der Uhrzeit anpasst.

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

Verwenden der Displaybeleuchtung

Wählen Sie eine beliebige Taste, um die Beleuchtung einzuschalten.

Sie können die Dauer der Display-Beleuchtung anpassen (*Anzeigeeinstellungen*, Seite 85).

1. Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **Anzeige**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Aktivieren Sie die Option **Automatische Helligkeit**, damit das Gerät die Helligkeit automatisch an das Umgebungslicht anpasst.
   - Deaktivieren Sie die Option **Automatische Helligkeit**, wählen Sie **Helligkeit**, dann ^ bzw. v und anschließend ✓, um die Helligkeit manuell anzupassen.

Toneinstellungen

Wählen Sie ☰ > **System** > **Töne** und richten Sie die Lautstärke ein.

Töne: Schaltet die System- und Nachrichtentöne ein, aus oder nur während einer Aktivität ein (*Ein- und Ausschalten der Töne des Lautsprechers*, Seite 85).

Sprachansagen: Richtet Optionen für Ansagen ein (*Wiedergeben von Sprachansagen während einer Aktivität*, Seite 65).

Ein- und Ausschalten der Töne des Lautsprechers

1. Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **Töne**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Passen Sie die Lautstärke mithilfe des Schiebereglers an.
   - Wählen Sie 🔊, um alle Töne stumm zu schalten.
   - Wählen Sie **Töne**, um die Einstellungen für die Töne für **Nachrichten**, **System** und **Aktivität** zu ändern.

     TIPP: Außerdem können Sie in den Systemeinstellungen die Töne deaktivieren, die beim Drücken von Tasten ausgegeben werden (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts*, Seite 87).

Konnektivitätseinstellungen

Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **Konnektivität**.

Telefon: Aktiviert Smartphone- und Bluetooth® Konnektivität, das Synchronisieren mit dem Fahrradcomputer und Benachrichtigungen (*Smartphone-Einstellungen*, Seite 85).

Wi-Fi: Stellt eine Verbindung mit drahtlosen Netzwerken her und passt die Wi-Fi Einstellungen an (*Wi-Fi® Einstellungen*, Seite 73).

Externe Anzeige: Verbindet den Fahrradcomputer mit einer kompatiblen Garmin® Multisportuhr, um Uhrdatenseiten auf dem Fahrradcomputer anzuzeigen (*Einrichten des externen Anzeigemodus*, Seite 86).

Smartphone-Einstellungen

Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Telefon**.

Aktivieren: Aktiviert die Bluetooth® Technologie.

HINWEIS: Andere Bluetooth Einstellungen werden nur angezeigt, wenn Sie die Bluetooth Technologie aktivieren.

Eigener Name: Ermöglicht es Ihnen, einen Namen einzugeben, mit dem Ihre Geräte mit Bluetooth 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™.

HINWEIS: Wenn der Fahrradcomputer mit einem kompatiblen Smartphone gekoppelt ist, wird dieser Einstellungsname als **Smartphone** angezeigt.

Jetzt synchronisieren: Ermöglicht es Ihnen, das Gerät mit Ihrem kompatiblen Smartphone zu synchronisieren.

Smart Notifications: Ermöglicht es Ihnen, Text-, Smartphone- und App-Benachrichtigungen von Ihrem kompatiblen Smartphone zu aktivieren.

Ungelesene Benachrichtigungen: Zeigt Benachrichtigungen für verpasste Anrufe auf Ihrem kompatiblen Smartphone an. Sie können **Alles stumm** wählen, um Benachrichtigungen zu deaktivieren.

Signatur für SMS-Antwort: Aktiviert Signaturen in SMS-Antworten. Diese Funktion ist mit kompatiblen Android™ Smartphones verfügbar.

Einrichten des externen Anzeigemodus

Sie können den Edge® 1060 Fahrradcomputer als externe Anzeige verwenden, um Datenseiten einer kompatiblen Garmin® Multisportuhr anzuzeigen. Beispielsweise können Sie eine kompatible Forerunner® Uhr koppeln, um deren Datenseiten während eines Triathlons auf dem Edge Fahrradcomputer anzuzeigen.

HINWEIS: Die externe Anzeige verwendet eine offene Verbindung. Weitere Informationen zu Verbindungstypen finden Sie unter garmin.com/hrm_connection_types.

1. Wählen Sie auf dem Edge Fahrradcomputer die Option ☰ > **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Externe Anzeige** > **Neue Uhr verbinden**.
2. Wählen Sie auf der kompatiblen Garmin Uhr die Option **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Sensoren und Zubehör** > **Neu hinzufügen** > **Externe Anzeige**.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Edge Fahrradcomputer und der Garmin Uhr, um die Kopplung abzuschließen.

   Die Datenseiten der Uhr werden auf dem Edge Fahrradcomputer angezeigt, wenn die Geräte gekoppelt sind.

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

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

Beenden des externen Anzeigemodus

Während sich das Gerät im externen Anzeigemodus befindet, tippen Sie auf das Display und wählen **Externen Anzeigemodus beenden** > ✓.

Systemeinstellungen

Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **System**.

Datenaufzeichnung: Legt fest, wie Daten vom Fahrradcomputer aufgezeichnet werden (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung*, Seite 87).

Kartenmanager: Gibt die derzeit heruntergeladenen Karten an und aktiviert Updates (*Verwalten von Karten*, Seite 33).

Kompasskalibrierung: Führt eine manuelle Kompasskalibrierung durch (*Kalibrieren des Kompasses*, Seite 97).

Einheiten: Richtet die auf dem Gerät verwendeten Maßeinheiten ein (*Ändern der Maßeinheiten*, Seite 87).

Höhenmesser: Führt eine manuelle Kalibrierung des internen barometrischen Höhenmessers durch und passt die Einstellungen an (*Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers*, Seite 97).

Tastentöne: Schaltet die Tastentöne ein oder aus (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts*, Seite 87).

Wochenanfang: Richtet den ersten Wochentag für wöchentliche Gesamtprotokolle ein (*Protokoll*, Seite 74).

Sprache: Richtet die Gerätesprache ein (*Ändern der Sprache des Geräts*, Seite 87).

Dialekt für Sprachsteuerung: Richtet den Sprachdialekt für die Sprachsteuerung mit OK Garmin ein (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 53).

Tastatur: Legt die Sprache und das Layout für die Tastatur fest. Wählen Sie **Autokorrektur**, damit Rechtschreib- oder Formatierungsfehler während der Eingabe automatisch korrigiert werden (*Ändern der Tastatur*, Seite 88).

Gerät zurücksetzen: Ermöglicht es Ihnen, die Systemeinstellungen zurückzusetzen oder alle Benutzerdaten zu löschen (*Zurücksetzen des Edge® Fahrradcomputers*, Seite 95).

Info: Zeigt die Softwareversion und die Geräte-ID an und ermöglicht es Ihnen, nach Software-Updates zu suchen (*Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect™ App*, Seite 69).

Tutorials: Ermöglicht es Ihnen, mehr über den Fahrradcomputer zu erfahren, und umfasst Profi-Tipps (*Anzeigen von Tutorials*, Seite 95).

Aufsichtsrechtliche Informationen: Zeigt aufsichtsrechtliche und Compliance-Informationen an (*Anzeigen von aufsichtsrechtlichen und Compliance-Informationen*, Seite 94).

Einstellungen für die Datenaufzeichnung

Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **System** > **Datenaufzeichnung**.

Durchschnittliche Trittfrequenz: Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Trittfrequenzdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen (*Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung*, Seite 48).

Durchschnittliche Leistung: Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Leistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen (*Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung*, Seite 48).

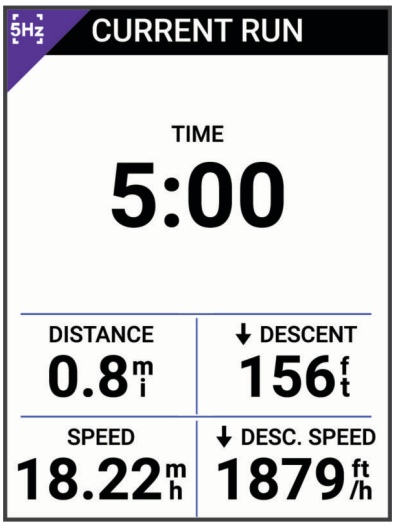
HFV speichern: Legt fest, dass das Gerät während einer Aktivität die Herzfrequenzvariabilität aufzeichnet.

GPS mit 5 Hz: Legt fest, dass das Gerät bei Downhill-Runs Hochfrequenzdaten aufzeichnet (*5-Hz-Datenaufzeichnung*, Seite 87).

5-Hz-Datenaufzeichnung

Der Edge® 1060 kann Daten mit 5 Hz aufzeichnen, sodass Sie Ihre Position bei Downhill-Abstiegen – auch Runs genannt – genauer analysieren können.

Wenn die Option aktiviert ist, zeichnet das Gerät Daten bei Downhill-Runs und Abstiegen mit 5 Hz auf, wenn die Aktivitätsprofile **Enduro-MTB** und **Downhill-MTB** verwendet werden (*Aktivitätsprofile für das Radfahren*, Seite 77). Eine 5-Hz-Anzeige ist auf dem Edge Fahrradcomputer bei Runs im Tour-Timer oder später in der Tour-Zusammenfassung zu sehen.



Im Energiesparmodus zeichnet der Fahrradcomputer Daten nicht mit 5 Hz auf.

Nachdem Sie eine Tour abgeschlossen und gespeichert haben, können Sie eine detaillierte Analyse der 5-Hz-Abstiegsdaten in Ihrem Garmin Connect™ Konto anzeigen (*Garmin Connect*, Seite 68).

Ändern der Maßeinheiten

Sie können Maßeinheiten für Distanz und Geschwindigkeit, Höhe u.v.m. anpassen.

1. Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **System** > **Einheiten**.
2. Wählen Sie eine Messgröße.
3. Wählen Sie eine Maßeinheit für die Einstellung.

Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts

Sie können den Fahrradcomputer so einrichten, dass beim Drücken der Gerätetaste ein Ton ausgegeben wird. Mit dieser Einstellung werden auch Töne beim Drücken der Bildschirmschaltflächen aktiviert und deaktiviert.

Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **System** > **Tastentöne**.

Ändern der Sprache des Geräts

1. Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **System** > **Sprache**.

2 Wählen Sie eine Sprache.

Ändern der Tastatur

Zum Ändern der Tastatursprache oder des Tastaturlayouts müssen Sie zunächst in den Systemeinstellungen eine Tastatursprache bzw. ein Tastaturlayout aktivieren.

1 Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **System** > **Tastatur** > **Sprache bearbeiten** > ➕.
2 Wählen Sie eine Sprache oder ein Layout.
3 Wählen Sie ←.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie ⇕, um die Sprache nach oben oder unten zu ziehen und so die Position der Sprache in der Liste zu ändern.
   - Streichen Sie auf einer Sprache nach links und wählen Sie 🗑, um die Sprache aus der Liste zu entfernen.

Zeitzonen

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

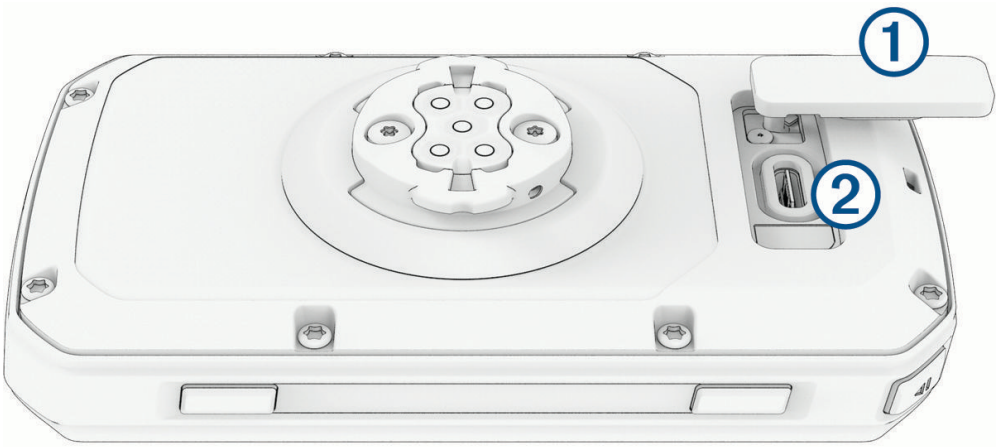
Aufladen des Geräts

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.

HINWEIS: Das Gerät kann nicht außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs aufgeladen werden (*Technische Daten*, Seite 93).

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



2 Schließen Sie das Kabel an den Ladeanschluss des Geräts an.
3 Schließen Sie das andere Ende des Kabels an einen USB-Ladeanschluss an.
Wenn Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen, schaltet es sich ein.
4 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

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

Verwenden des umgekehrten Ladens

Die Funktion für das umgekehrte Laden ermöglicht es Ihnen, andere Geräte mit Ihrem Edge® Fahrradcomputer aufzuladen.

HINWEIS: Das umgekehrte Laden ist möglicherweise nicht für alle Geräte verfügbar und es kann die Akkulaufzeit des Edge Fahrradcomputers deutlich reduzieren.

1 Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **Power Manager**.
2 Aktivieren Sie die Option **Umgekehrtes Laden**.
3 Verwenden Sie ein USB-Kabel, um den Edge Fahrradcomputer mit dem Gerät zu verbinden, das Sie aufladen möchten.
HINWEIS: Falls die Temperatur des Akkus des Fahrradcomputer außerhalb des zulässigen Bereichs liegt, wird das umgekehrte Laden möglicherweise gestoppt (*Technische Daten*, Seite 93).

Die Einstellung **Umgekehrtes Laden** wird automatisch deaktiviert, wenn 30 Minuten lang keine Verbindung bestand.

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

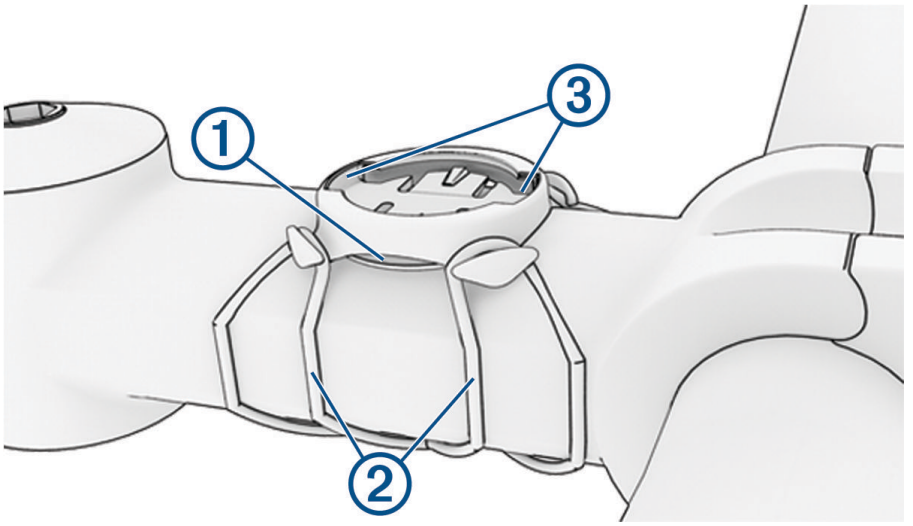
Zum Optimieren des GPS-Empfangs und der Lesbarkeit des Displays befestigen Sie die Fahrradhalterung so, dass das Gerät horizontal zum Boden und die Vorderseite des Geräts gen Himmel ausgerichtet ist. Die Fahrradhalterung lässt sich am Vorbau oder am Lenker anbringen.

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

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.

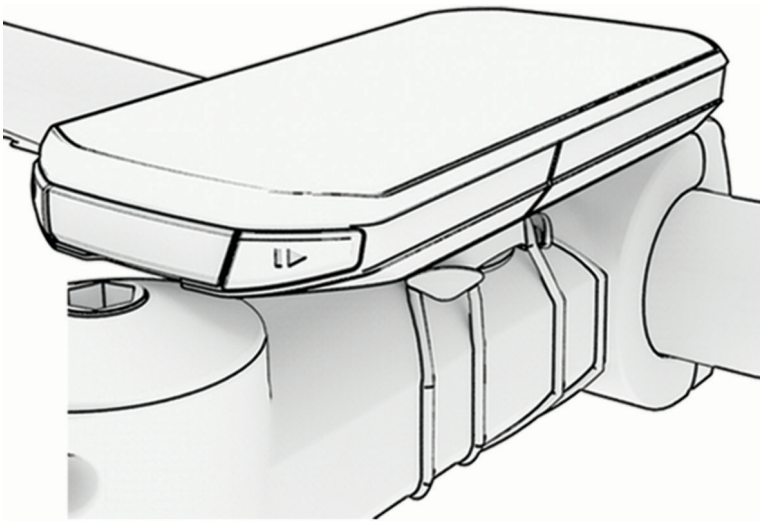


3 Setzen Sie die Fahrradhalterung auf den Lenkervorbau auf.

4 Befestigen Sie die Fahrradhalterung sicher mithilfe der zwei Bänder ②.

5 Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Geräts auf die Einkerbungen ③ der Fahrradhalterung aus.

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

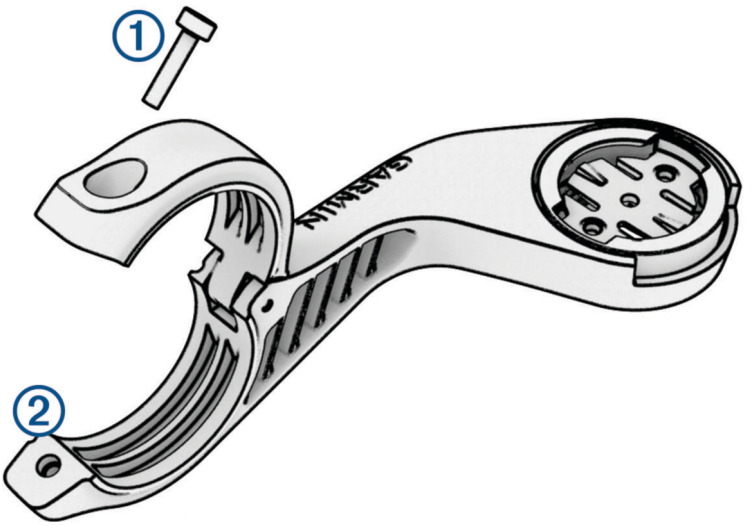


Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung

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

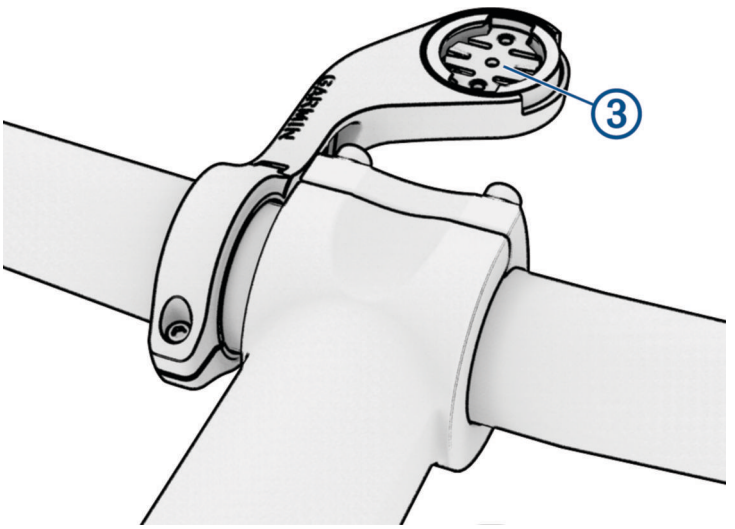
1 Wählen Sie eine sichere Position für die Montage des Edge® Fahrradcomputers, damit er die Fahrsicherheit nicht einschränkt.

2 Entfernen Sie mit einem Innensechskantschlüssel die Schraube ① vom Lenkerverbindungsstück ②.



3 Legen Sie die Gummiunterlage um den Lenker:
   - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 25,4 mm oder 26 mm hat, sollte eine dickere Unterlage verwendet werden.
   - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 31,8 mm hat, sollte eine dünnere Unterlage verwendet werden.
   - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 35 mm hat, verwenden Sie keine Gummiunterlage.
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) anzuziehen, sodass die Halterung gesichert ist. Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist.
6 Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Edge Fahrradcomputers auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ③.



7 Drücken Sie den Edge Fahrradcomputer leicht nach unten und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, bis er einrastet.

Lösen des Edge® Fahrradcomputers

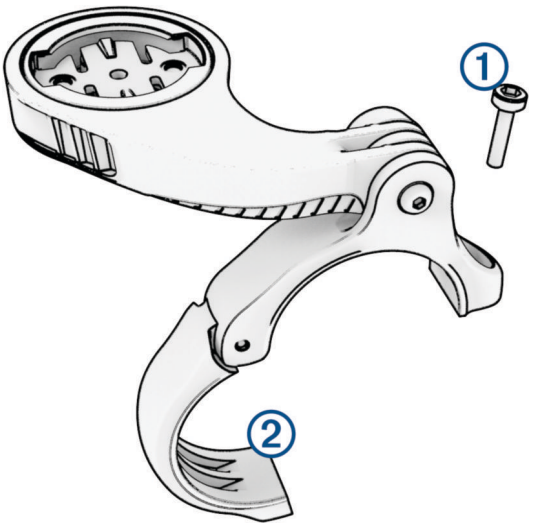
1 Drehen Sie den Edge Fahrradcomputer im Uhrzeigersinn, um ihn zu entsperren.
2 Nehmen Sie den Fahrradcomputer von der Halterung.

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-Innensechskantschlüssel die Schraube ① am Lenkerverbindungsstück ②.

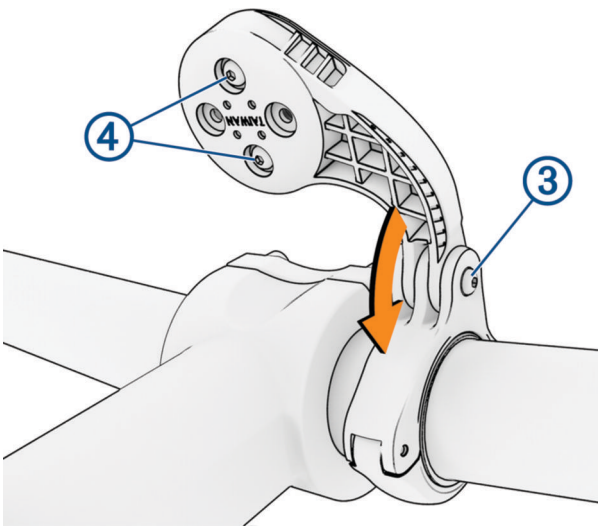


3 Wählen Sie eine Option:
- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 25,4 mm oder 26 mm hat, legen Sie die dickere Unterlage um den Lenker.
- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 31,8 mm hat, legen Sie die dünnere Unterlage um den Lenker.
- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 35 mm hat, verwenden Sie keine Gummiunterlage.

4 Legen Sie das Lenkerverbindungsstück um den Lenker, sodass sich der Halterungsarm über dem Lenkervorbau befindet.

5 Lösen Sie mit dem 3-mm-Innensechskantschlüssel 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.

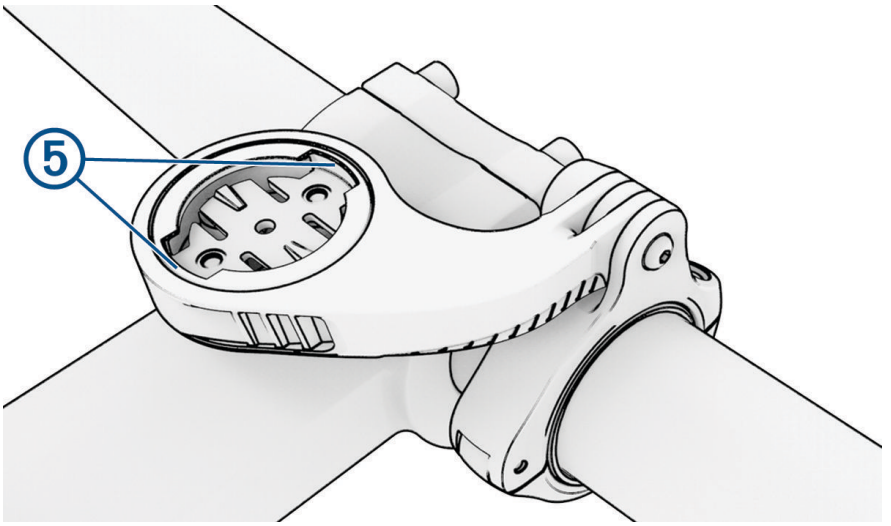


6 Lösen Sie bei Bedarf mit dem 2-mm-Innensechskantschlüssel die zwei Schrauben auf der Rückseite der Halterung ④, entfernen und drehen Sie das Verbindungsstück, und setzen Sie die Schrauben wieder ein, um die Ausrichtung der Halterung zu ändern.

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.

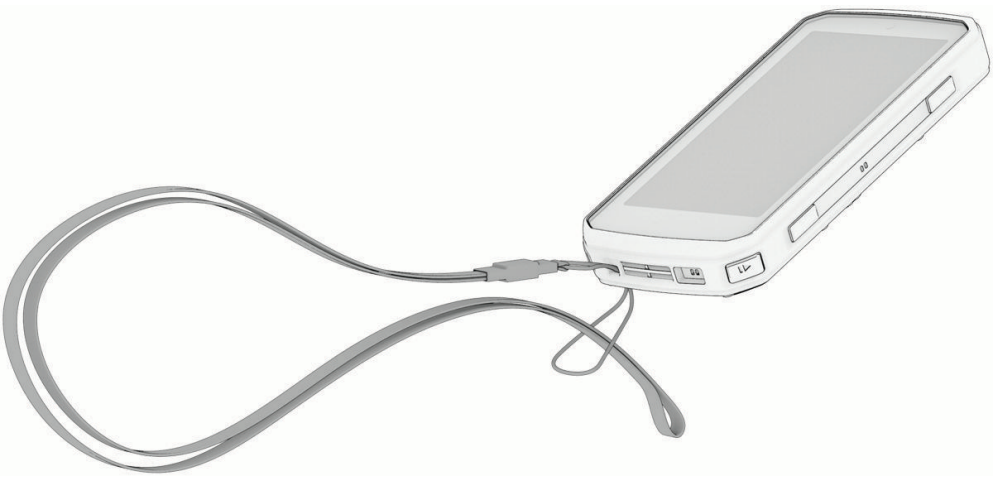


9 Drücken Sie das Edge Gerät leicht nach unten, und drehen Sie es im Uhrzeigersinn, bis es einrastet.

Anbringen einer Befestigungsschlaufe

Sie können den Edge® Fahrradcomputer mit der optionalen Befestigungsschlaufe am Lenker sichern.

1 Beginnen Sie auf der Rückseite des Geräts und führen Sie die Schlaufe der Befestigungsschlaufe durch den Schlitz am Gerät.



2 Führen Sie das andere Ende der Befestigungsschlaufe durch die Schlaufe und ziehen Sie es fest.

Produkt-Updates

Das Gerät sucht automatisch nach Updates, wenn es per Bluetooth® Technologie mit einem Smartphone gekoppelt oder mit Wi-Fi® verbunden ist. Über die Systemeinstellungen können Sie manuell nach Updates suchen (*Systemeinstellungen*, Seite 86). Installieren Sie Garmin Express™ auf dem Computer (**garmin.com/express**). Installieren Sie auf dem Telefon die Garmin Connect™ App.

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

- Software-Updates
- Karten-Updates

  HINWEIS: Karten-Updates sind über Garmin Express verfügbar.
- Datenuploads in die Garmin Connect App auf Ihrem Smartphone
- Produktregistrierung

Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Akkulaufzeit	Bis zu 20 Stunden Bis zu 60 Stunden im Energiesparmodus

Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenzen und Übertragungsleistung	2400 bis 2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBaA/m bei 10 m
EU-SAR	0,18 W/kg für Torso, 0,18 W/kg für Extremitäten
Wasserdichtigkeit	IEC 60529 IPX7[1]

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können Geräteinformationen anzeigen, z. B. die Geräte-ID, die Softwareversion und die Lizenzvereinbarung.

Wählen Sie ☰ > **System** > **Info** > **Copyright-Informationen**.

Anzeigen von aufsichtsrechtlichen und Compliance-Informationen

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

1. Wählen Sie ☰.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Aufsichtsrechtliche Informationen**.

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.

Bedienen Sie den Touchscreen nie mit harten oder scharfen Gegenständen, da dies zu Schäden am Touchscreen führen kann.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel, Sonnenschutzmittel 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

HINWEIS

Bereits geringe Mengen an Schweiß oder Feuchtigkeit können beim Anschluss an ein Ladegerät zur Korrosion der elektrischen Kontakte führen. Korrosion kann den Ladevorgang und die Datenübertragung verhindern.

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.

Reinigen des USB-Anschlusses

1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es von der Stromversorgung.
2. Reinigen Sie den USB-Anschluss mit einem weichen, sauberen und fusselfreien Tuch oder mit einem Wattestäbchen.

   HINWEIS: Bei Bedarf können Sie das Tuch oder das Wattestäbchen leicht mit Isopropanol befeuchten.
3. Lassen Sie das Gerät vollständig trocknen, bevor Sie es mit der Stromversorgung verbinden.

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

Fehlerbehebung

Zurücksetzen des Edge® Fahrradcomputers

Wenn der Fahrradcomputer nicht mehr reagiert, müssen Sie ihn möglicherweise zurücksetzen. Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

Halten Sie die Einschalttaste 12 Sekunden lang gedrückt.

Der Fahrradcomputer wird zurückgesetzt und schaltet sich ein.

Wiederherstellen der Werksstandards

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

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

Beenden des Demomodus

Im Demomodus wird eine Vorschau der Funktionen auf dem Edge® Fahrradcomputer angezeigt.

1. Drücken Sie achtmal die Taste .
2. Wählen Sie .

Anzeigen von Tutorials

Wenn Sie mehr über den Fahrradcomputer erfahren möchten, sehen Sie sich Tutorials zum Verwenden des Hauptmenüs, zum Anpassen des Geräts u.v.m. an.

1. Wählen Sie > **Einstellungen** > **System** > **Tutorials**.
2. Wählen Sie ein Tutorial.

   TIPP: Sie können sich das Tutorial ansehen oder über das Display streichen, um die nächste Seite anzuzeigen.
3. Tippen Sie auf das Display, um das Tutorial zu beenden.

Optimieren der Akkulaufzeit

- Aktivieren Sie den Energiesparmodus (*Aktivieren des Energiesparmodus*, Seite 96).
- Schalten Sie Geräte aus, die das umgekehrte Laden verwenden, und trennen Sie sie (*Verwenden des umgekehrten Ladens*, Seite 89).
- Reduzieren Sie die Helligkeit der Beleuchtung oder aktivieren Sie die Einstellung **Automatische Helligkeit** (*Anzeigeeinstellungen*, Seite 85).
- Verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Anzeigeeinstellungen*, Seite 85).
- Aktivieren Sie im Aktivitätsprofil die Funktion **Auto-Ruhezustand** (*Verwenden des Auto-Ruhezustands*, Seite 83).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Funktion **Telefon** (*Smartphone-Einstellungen*, Seite 85).
- Verwenden Sie einen GNSS-Satellitenmodus, der die Akkulaufzeit bei Aktivitäten priorisiert, z. B. die Einstellung **GPS** (*Ändern der Satelliteneinstellung*, Seite 84).
- Deaktivieren Sie die Erkennung des Aktivierungsworts für Sprachbefehle (*Aktivieren des Energiesparmodus*, Seite 96).

  HINWEIS: Sie können die Sprachbefehlfunktion weiterhin aktivieren, indem Sie die Taste gedrückt halten (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 53).
- Deaktivieren Sie die Wi-Fi® Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Wi-Fi® Konnektivitätsfunktionen*, Seite 73).
- Entfernen Sie Funksensoren, die nicht mehr verwendet werden (*Funksensoren*, Seite 47).
- Senden Sie keine Herzfrequenzdaten mehr von gekoppelten Geräten (*Senden von Herzfrequenzdaten*, Seite 48).

Aktivieren des Energiesparmodus

Im Energiesparmodus können Sie die Einstellungen anpassen, um die Akkulaufzeit für längere Touren zu verlängern.

1. Wählen Sie > **Einstellungen** > **Power Manager** > **Energiesparmodus**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Beleuchtung reduzieren**, um die Beleuchtungshelligkeit zu reduzieren.
   - Wählen Sie **Display-Beleuchtung**, um festzulegen, wie lange die Display-Beleuchtung nach einer Zeit der Inaktivität eingeschaltet bleibt.
   - Wählen Sie **Karte ausblenden**, um die Kartenseite auszublenden.

     HINWEIS: Wenn diese Option aktiviert ist, werden Navigationsmeldungen trotzdem angezeigt.
   - Wählen Sie **Bildschirmabschaltung**, damit das Gerät während einer Aktivität den Ruhezustand aktiviert.

     Wenn diese Option aktiviert ist, werden Daten weiterhin aufgezeichnet.
   - Wählen Sie **Nicht mehr auf "OK Garmin" warten**, um das Aktivierungswort **"OK Garmin"** zu deaktivieren (*Verwenden von Sprachbefehlen*, Seite 53).
   - Wählen Sie **Keine Sprachansagen**, um Sprachansagen zu deaktivieren.
   - Wählen Sie **Satellitensysteme**, um die Satelliteneinstellung zu ändern.
3. Wählen Sie **Umgekehrtes Laden**, damit der Fahrradcomputer ein anderes verbundenes Gerät aufladen oder nicht aufladen kann (*Verwenden des umgekehrten Ladens*, Seite 89).

Die voraussichtlich verbleibende Akkulaufzeit wird oben auf der Seite angezeigt.

Nach der Tour sollten Sie das Gerät aufladen und den Energiesparmodus deaktivieren, um alle Gerätefunktionen zu verwenden.

Das Smartphone stellt keine Verbindung mit dem Gerät her

Falls das Smartphone keine Verbindung mit dem Gerät herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Schalten Sie das Smartphone und das Gerät aus und schalten Sie beide Geräte wieder ein.
- Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth® Technologie.
- Aktualisieren Sie die Garmin Connect™ App auf die aktuelle Version.
- Entfernen Sie das Gerät aus der Garmin Connect App und den Bluetooth Einstellungen des Smartphones, um die Kopplung erneut durchzuführen.
- Wenn Sie ein neues Smartphone erworben haben, entfernen Sie das Gerät aus der Garmin Connect App auf dem Smartphone, das Sie nicht mehr verwenden werden.
- Achten Sie darauf, dass Smartphone und Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App und wählen Sie ••• > **Garmin-Geräte** > **Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Wählen Sie > **Einstellungen** > **Konnektivität** > **Telefon** > **Smartphone koppeln**.

Tipps zum Optimieren des GNSS-Satellitenempfangs

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

  Während das Gerät mit dem Garmin 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. Wählen Sie > .
2. Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste und wählen Sie es aus.
3. Blättern Sie nach unten zum achten Element der Liste und wählen Sie es aus.
4. Wählen Sie die Sprache.

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.

Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung am GPS-Startpunkt. Sie können den barometrischen Höhenmesser manuell kalibrieren, wenn Sie die genaue Höhe kennen.

1 Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **System** > **Höhenmesser**.

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Auto-Kalibrierung**, um die Kalibrierung automatisch vom GPS-Startpunkt vorzunehmen.
- Wählen Sie **Kalibrieren** > **Manuell eingeben**, um die aktuelle Höhe manuell einzugeben.
- Wählen Sie **Kalibrieren** > **DHM verwenden**, um die aktuelle Höhe vom digitalen Höhenmodell (DHM) einzugeben.
- Wählen Sie **Kalibrieren** > **GPS verwenden**, um die aktuelle Höhe vom GPS-Startpunkt einzugeben.

Kalibrieren des Kompasses

HINWEIS

Kalibrieren Sie den elektronischen Kompass im Freien. Erhöhen Sie die Richtungsgenauigkeit, indem Sie sich nicht in der Nähe von Gegenständen aufhalten, die Magnetfelder beeinflussen, z. B. Autos, Gebäude oder überirdische Stromleitungen.

Der Fahrradcomputer wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist, z. B. wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind, können Sie den Kompass manuell kalibrieren.

1 Wählen Sie ☰ > **Einstellungen** > **System** > **Kompasskalibrierung**.

2 Wählen Sie **Kalibrieren** und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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.

Weitere Informationsquellen

- Unter **support.garmin.com** finden Sie das Benutzerhandbuch, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website **garmin.com** auf oder wenden Sie sich an Ihren Garmin® Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- und Ersatzteilen benötigen.

Anhang

Datenfelder

HINWEIS: Es sind nicht alle Datenfelder für alle Aktivitätstypen verfügbar. Für einige Datenfelder ist kompatibles Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können. Einige Datenfelder werden auf dem Gerät in mehreren Kategorien aufgeführt. Bei einigen Datenfeldern handelt es sich um Gruppen verwandter Daten, beispielsweise Trittfrequenz oder Leistung.

TIPP: Sie können die Datenfelder auch in der Garmin Connect™ App über die Geräteeinstellungen anpassen.

Schrittfrequenzfelder

Name	Beschreibung
Ø Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Trittfrequenz	Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.
Runde - Trittfrequenz	Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

Cycling Dynamics

Name	Beschreibung
Ø max. Power Phase links	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittliche linke Power Phase	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø PCO	Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Aktivität.
Durchschnittliche rechte Power Phase	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
Ø max. Power Phase rechts	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.
Runde - Maximale Power Phase links	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Power Phase links	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Runde.
Runde - PCO	Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Runde.
Runde - Maximale Power Phase rechts	Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Power Phase rechts	Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das rechte Bein für die aktuelle Runde.
Runde - Zeit sitzend	Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.
Runde - Zeit stehend	Die Zeit während der aktuellen Runde, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.
Maximale Power Phase links	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 links	Der aktuelle Power Phase-Winkel für das linke Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
Platform Center Offset	Der Platform Center Offset. Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an dem die Kraft angewendet wird.
Maximale Power Phase rechts	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 rechts	Der aktuelle Power Phase-Winkel für das rechte Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.
Zeit sitzend	Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten sitzend verbracht haben.
Zeit stehend	Die Zeit während der aktuellen Aktivität, die Sie beim Treten stehend verbracht haben.

Distanzfelder

Name	Beschreibung
Distanz	Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.
Rundendistanz	Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.
Letzte Runde - Distanz	Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.
Vorsprung	Ihr Vorsprung vor dem Virtual Partner® bzw. die Distanz, die Sie zurück liegen.
Kilometerzähler	Die gesamte, bei allen Touren zurückgelegte Distanz. Dieser Gesamtwert wird beim Zurücksetzen der Tourendaten nicht gelöscht.

E-Bike

Name	Beschreibung
Assistenzmodus	Der aktuelle Assistenzmodus für das E-Bike.
E-Bike-Akku	Der verbleibende Akkuladestand eines E-Bike.
Schalttipps	Basierend auf der aktuellen Anstrengung die Empfehlung, einen höheren oder niedrigeren Gang einzulegen. Das E-Bike muss sich im manuellen Schaltmodus befinden.
Reichweite	Die geschätzte Distanz, die Sie basierend auf den aktuellen Einstellungen und dem verbleibenden Akkuladestand des E-Bikes zurücklegen können.
SMART-REICHWEITE	Die geschätzte verbleibende Distanz, die das E-Bike Assistenz bietet, wobei das Gelände vor Ort in Betracht gezogen wird.

Distanzfelder

Name	Beschreibung
30s - VAM	Der 30-sekündige Bewegungsdurchschnitt der durchschnittlichen Anstiegsgeschwindigkeit.
30 s vertikale Abstiegsgeschwindigkeit	Die 30-sekündige durchschnittliche Abstiegsrate in Fahrt.
Anstieg bis nächster Wegpunkt	Der verbleibende Anstieg zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Verbleibender Anstieg	Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Höhenziels der verbleibende Anstieg angezeigt.
Durchschnittliche VAM	Die durchschnittliche Anstiegsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Ø vertikale Abstiegsgeschwindigkeit	Die durchschnittliche Abstiegsrate.
Höhe	Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.
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 %.
Rundenanstieg	Der vertikale Anstieg für die aktuelle Runde.
Rundenabstieg	Der vertikale Abstieg für die aktuelle Runde.
Runden-VAM	Die durchschnittliche Anstiegsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.
Vertikale Runden-Abstiegsgeschwindigkeit	Die Abstiegsrate für die aktuelle Runde.
Anstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Anstieg zurückgelegt wurde.
Abstieg gesamt	Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.
VAM	Die durchschnittliche Anstiegsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Vertikale Abstiegsgeschwindigkeit	Die Abstiegsrate im Zeitverlauf.

Kraft

Name	Beschreibung
3s - Kraft	Der gleitende Durchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden für die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
10s - Kraft	Der gleitende Durchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden für die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
30s - Kraft	Der gleitende Durchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden für die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
Ø Kraft	Die durchschnittliche Kraft in Newton, die während der Aktivität auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Kraft	Die auf die Pedalplattformen erbrachte Kraft in Newton.
Runde - Kraft	Die durchschnittliche Kraft in Newton, die während der aktuellen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Runde - Normierte Kraft	Die normierte Kraft in Newton, die während der aktuellen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Letzte Runde - Kraft	Die durchschnittliche Kraft in Newton, die während der vorherigen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Letzte Runde - Normierte Kraft	Die normierte Kraft in Newton, die während der vorherigen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Maximale Kraft	Die maximale Kraft in Newton, die während der Aktivität auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Runde - Maximale Kraft	Die maximale Kraft in Newton, die während der aktuellen Runde auf die Pedalplattformen erbracht wurde.
Normierte Kraft	Die auf die Pedalplattformen erbrachte normierte Kraft in Newton.

Gänge

Name	Beschreibung
Di2-Akkuladestand	Die verbleibende Akkuleistung eines Di2-Sensors.
Di2-Schaltmodus	Der aktuelle Schaltmodus eines Di2-Sensors.
Kettenblatt	Das vordere Kettenblatt eines Gangpositionssensors.
Gangsensorbatterie	Der Batterie-Status eines Gangpositionssensors.
Gangkombination	Die aktuelle Gangkombination eines Gangpositionssensors.
Gänge	Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.
Übersetzungsverhältnis	Die Anzahl der Zähne an den Kettenblättern vorne und Ritzeln hinten (ermittelt durch einen Gangpositionssensor).
Ritzel	Die hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

Grafisch

Name	Beschreibung
Trittfrequenzbalken	Ein Balkendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Trittfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.
Trittfrequenzgrafik	Ein Liniendiagramm der Trittfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.
Kompass	Eine visuelle Darstellung der Richtung, die das Gerät anzeigt.
Höhengrafik	Ein Liniendiagramm der aktuellen Höhe, des gesamten Anstiegs und des gesamten Abstiegs für die aktuelle Aktivität.
Herzfrequenzbalken	Ein Balkendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Herzfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.
Herzfrequenzkurve	Ein Liniendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Herzfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.
Herzfrequenz-Bereichsbalken	Ein Balkendiagramm des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs (1 bis 5).
Karte	Eine visuelle Darstellung der physischen Merkmale der Umgebung und der Richtung, in die sich das Gerät bewegt.

Name	Beschreibung
3s - Leistungsbalken	Ein Balkendiagramm der durchschnittlichen Leistungsabgabe über 3 Sekunden für die aktuelle Aktivität.
10s - Leistungsbalken	Ein Balkendiagramm der durchschnittlichen Leistungsabgabe über 10 Sekunden für die aktuelle Aktivität.
30s - Leistungsbalken	Ein Balkendiagramm der durchschnittlichen Leistungsabgabe über 30 Sekunden für die aktuelle Aktivität.
3s - Leistungsgrafik	Ein Liniendiagramm der durchschnittlichen Leistungsabgabe über 3 Sekunden für die aktuelle Aktivität.
10s - Leistungsgrafik	Ein Liniendiagramm der durchschnittlichen Leistungsabgabe über 10 Sekunden für die aktuelle Aktivität.
30s - Leistungsgrafik	Ein Liniendiagramm der durchschnittlichen Leistungsabgabe über 30 Sekunden für die aktuelle Aktivität.
Leistungsbereichbalken	Ein Balkendiagramm des aktuellen Leistungsbereichs (1 bis 9).
Geschwindigkeitsbalken	Ein Balkendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Geschwindigkeitswerte für die aktuelle Aktivität.
Geschwindigkeitsgrafik	Ein Liniendiagramm der Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Staminabalken	Ein Balkendiagramm der Staminadaten und der bei der aktuellen Anstrengung verbleibenden Distanz.
Zeit in HF-Bereich	Ein Balkendiagramm der Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen.
Zeit in Bereich	Ein Balkendiagramm der Zeit in den einzelnen Leistungsbereichen.
Training Effect-Anzeige	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben und anaeroben Fitnesslevel.

Herzfrequenzfelder

Name	Beschreibung
% der Herzfrequenzreserve	Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).
% der maximalen Herzfrequenz	Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.
Aerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.
Anaerober Training Effect	Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.
Ø %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.
Ø Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Ø %Max. Herzfrequenz	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.
Herzfrequenz	Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor oder einem anderen Gerät mit Herzfrequenzmessung am Handgelenk verbunden sein.
Herzfrequenzbereich	Ihr aktueller Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenz-Bereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil und Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihrem Alter).
Runde %HFR	Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.
Runde Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Runde - % der maximalen Herzfrequenz	Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Herzfrequenz	Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.
Belastung	Die Trainingsbelastung für die aktuelle Aktivität. Die Trainingsbelastung ist die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) und gibt an, wie anstrengend das Training war.
Atemfrequenz	Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- oder Leistungsbereichen.

Leuchten

Name	Beschreibung
Akkuladestand	Die verbleibende Akkuleistung eines Fahrradlichts.
Lichtkegelwinkel-Status	Der Lichtkegelmodus des Scheinwerfers.
Lichtmodus	Der Konfigurationsmodus des Lichtnetzwerks.
Verbundene Lichter	Die Anzahl der verbundenen Lichter.

MTB-Leistung

Name	Beschreibung
60s Flow	Der 60-sekündige Bewegungsdurchschnitt des Flow-Werts.
60s Grit	Der 60-sekündige Bewegungsdurchschnitt des Grit-Werts.
Flow	Ein Messwert, der angibt, wie durchgängig Sie die Geschwindigkeit bei Richtungsänderungen in der aktuellen Aktivität beibehalten und wie flüssig Ihr Fahrstil dabei ist.
Grit	Ein Messwert, der die Schwierigkeit der aktuellen Aktivität basierend auf Höhe, Steigung und schneller Richtungsänderungen angibt.
Runden-Flow	Der Flow-Gesamtwert für die aktuelle Runde.
Runden-Grit	Der Grit-Gesamtwert für die aktuelle Runde.

Navigationsfelder

Name	Beschreibung
Verbleibender Anstieg	Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Höhenziels der verbleibende Anstieg angezeigt.
Anstieg bis nächster Wegpunkt	Der verbleibende Anstieg zum nächsten Punkt der Strecke.
Distanz bis Streckenpunkt	Die verbleibende Distanz zum nächsten Punkt der Strecke.
Zielort	Die Position des endgültigen Ziels.
Distanz zum Punkt	Die verbleibende Distanz zum nächsten Punkt.
Distanz zum Ziel	Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Distanz bis nächster Wegpunkt	Die verbleibende Distanz zum nächsten Wegpunkt der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Geschätzte 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.
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.
Richtung	Die Richtung, in die Sie sich bewegen.
Position	Die aktuelle Position, die die ausgewählte Positionsformateinstellung verwendet.
Nächster Wegpunkt	Der nächste Punkt auf der Route. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
Zeit bis zum Ziel	Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Ziels. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.
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 Punkt	Die verbleibende Zeit zum nächsten Punkt.

Andere Felder

Name	Beschreibung
Akkuladestand	Die verbleibende Akkuleistung.
Kalorien	Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.
Anzahl der Downhill-MTB-Runs	Die aktuelle Anzahl der Runs bei einer Downhill-Radfahraktivität.

Name	Beschreibung
GPS-Signalstärke	Die Stärke des GPS-Satellitensignals.
Runden	Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.
Leistungszustand	Der Wert für den Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit.
Sonnenaufgang	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.
Uhrzeit	Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).
Minimale Temperatur - 24 Stunden	Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete minimale Temperatur.
Maximale Temperatur - 24 Stunden	Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete maximale Temperatur.

Leistungsfelder

Name	Beschreibung
% FTP	Die aktuelle Leistungsabgabe als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle.
Balance - 3s	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
3s - Leistung	Der 3 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
3s - Watt/kg	Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe) in Watt pro Kilogramm.
Balance - 10s	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
10s - Leistung	Der 10 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
10s - Watt/kg	Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden (Leistungsabgabe) in Watt pro Kilogramm.
Balance - 30s	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.
30s - Leistung	Der 30 Sekunden gleitende Durchschnitt der Leistungsabgabe.
30s - Watt/kg	Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Leistungsabgabe) in Watt pro Kilogramm.
Durchschnittsbalance	Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Aktivität.
Ø Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
Ø - Watt/kg	Die durchschnittliche Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.
Balance	Die aktuelle Links/Rechts-Beinkraftverteilung.
Intensity Factor	Der Intensity Factor™ für die aktuelle Aktivität.
Kilojoule	Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.
Rundenbalance	Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Runde.
Runde - NP	Die durchschnittliche Normalized Power™ für die aktuelle Runde.
Rundenleistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - NP	Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.
Letzte Runde - Leistung	Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.
Runde - Watt/kg	Die durchschnittliche Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Runde.
Maximale Rundenleistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.
Maximale Leistung	Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.
Normalized Power	Der Normalized Power für die aktuelle Aktivität.
Gleichmäßigkeit des Tretens	Ein Messwert für die Gleichmäßigkeit, mit der ein Radfahrer bei jeder Umdrehung Kraft auf die Pedale ausübt.
Leistung	Radfahren. Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt.

Name	Beschreibung
Leistungsbereich	Der aktuelle Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 9) basierend auf Ihrem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.
Zeit in Bereich	Die Zeit in den einzelnen Leistungsbereichen.
Drehmoment-Effektivität	Der Messwert für die Effizienz der Pedalumdrehungen des Radfahrers.
TSS	Der Training Stress Score™ für die aktuelle Aktivität.
Watt/kg	Die Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.

Smart-Trainer

Name	Beschreibung
Trainersteuerungen	Während eines Trainings der vom Indoor Trainer erzeugte Widerstand.

Geschwindigkeitsfelder

Name	Beschreibung
Ø Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Rundengeschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Geschwindigkeit	Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.
Maximale Geschwindigkeit	Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.
Geschwind.	Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

Stamina-Felder

Name	Beschreibung
Stamina	Die derzeit verbleibende Stamina.
Voraussichtliche Distanz	Die bei der aktuellen Anstrengung derzeit verbleibende Staminadistanz.
Gesamt	Die verbleibende gesamte Stamina.
Voraussichtliche Zeit	Die bei der aktuellen Anstrengung derzeit verbleibende Staminazeit.

Timer-Felder

Name	Beschreibung
Durchschnittliche Rundenzeit	Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.
Verstrichene Zeit	Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie beispielsweise den Aktivitäten-Timer starten und 10 Minuten Rad fahren, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten Rad zu fahren, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.
Rundenzeit	Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.
Letzte Runde - Zeit	Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.
Timer	Die aktuelle Zeit des Aktivitäten-Timers.
Vorsprung	Ihr Vorsprung vor dem Virtual Partner bzw. Ihr Zeitrückstand.
SEGMENTZEIT	Die Zeit, die Sie während der aktuellen Zeit das Segment abfahren.
Split-Delta für Zeitmesspunkte	Bei einem Zeitmesspunkt-Run der Unterschied zwischen der aktuellen Split-Zeit und der besten abgeschlossenen Split-Zeit.

Trainings

Name	Beschreibung
Verbleibende Kalorien	Während eines Trainings werden bei Verwendung eines Kalorienziels die verbleibenden Kalorien angezeigt.
Verbleibende Distanz	Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Distanzziels die verbleibende Distanz angezeigt.
Dauer	Die für den aktuellen Trainingsabschnitt verbleibende Zeit.
Differenz bis HF	Während eines Trainings wird die Differenz zwischen Herzfrequenz und Herzfrequenzziel angezeigt.

Name	Beschreibung
Primäres Ziel	Während eines Trainings das Ziel für den primären Trainingsabschnitt.
Verbleibende Wiederholungen	Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.
Sekundäres Ziel	Während eines Trainings das Ziel für einen sekundären Trainingsabschnitt.
Abschnitt - Distanz	Während eines Trainings die Distanz für den aktuellen Abschnitt.
Dauer	Die für den aktuellen Trainingsabschnitt verstrichene Zeit.
Verbleibende Zeit	Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Zeitziels die verbleibende Zeit angezeigt.
Trainingsvergleich	Eine Grafik für den Vergleich der aktuellen Anstrengung mit dem Trainingsziel.
Trainingsabschnitt	In einem Training der aktuelle Abschnitt in der Gesamtzahl von Abschnitten.

VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Berechnungen 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.

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, angestrengtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Radgröße und -umfang

Wenn der Geschwindigkeitssensor für das Radfahren verwendet wird, erkennt er automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

Die Reifengröße für das Radfahren ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Sie können den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® 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™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Pay™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ Serie, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ und Vector™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google LLC. Apple®, iPhone® und Mac® sind Marken von Apple, Inc. und sind in den USA und anderen Ländern und Regionen eingetragen. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Bosch® ist eine eingetragene Marke der Robert Bosch GmbH. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Di2™ ist eine Marke von Shimano, Inc. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. SRAM® ist eine eingetragene Marke von SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) und Normalized Power™ (NP) sind Marken von Peaksware, 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.

M/N: AA5231