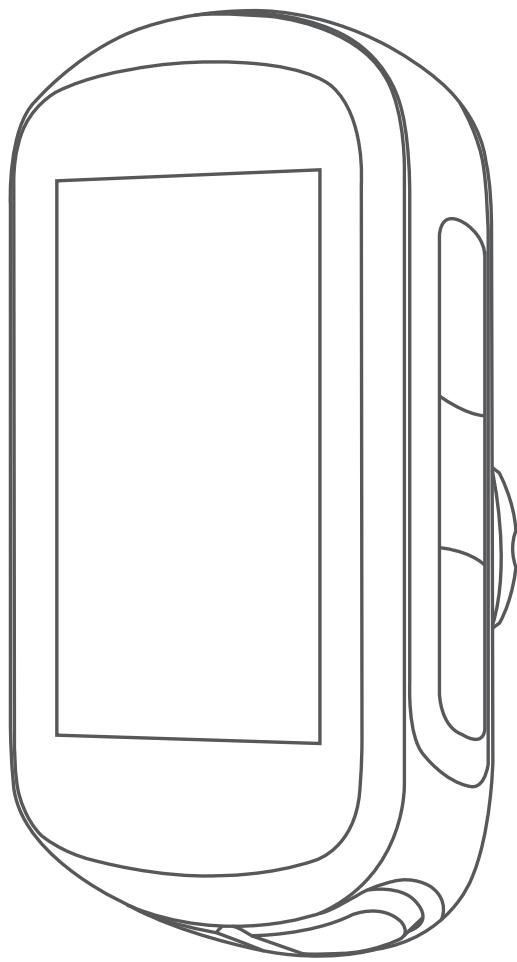


**GARMIN**®



**EDGE® 130**

---

**Benutzerhandbuch**

© 2018 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter [www.garmin.com](http://www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

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

Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat. Apple® und Mac® sind Marken von Apple, Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. STRAVA und Strava™ sind Marken von Strava, Inc. Windows® ist in den USA und anderen Ländern eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

M/N: A03402

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	<b>1</b>	Informationen zu Geschwindigkeits- und Tritt frequenzsensoren .....	7
Übersicht über das Gerät	1	Anlegen des Herzfrequenzsensors .....	8
Status-Symbole	1	Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten .....	8
Koppeln Ihres Smartphones	1	Fitnessziele .....	8
Anbringen der Standardhalterung	1	Erholungszeit .....	8
Entnehmen des Edge	1	Informationen zur VO2max-Berechnung .....	8
Aufladen des Geräts	2	Koppeln von Funksensoren .....	9
Informationen zum Akku .....	2	Trainieren mit Wattmess-System .....	9
Erfassen von Satellitensignalen	2	Kalibrieren des Leistungsmessers .....	9
Anzeigen von Widgets	2	Pedalbasierte Leistung .....	9
Verwenden der Displaybeleuchtung	2	Situationsbewusstsein .....	9
<b>Training</b>	<b>2</b>	<b>Protokoll</b> .....	<b>9</b>
Eine Fahrradtour machen	2	Anzeigen von Tourdetails .....	10
Folgen einer gespeicherten Tour	3	Löschen von Touren .....	10
Segmente	3	Datenverwaltung .....	10
Strava™ Segmente	3	Verbinden des Geräts mit dem Computer .....	10
Abfahren von Segmenten von Garmin Connect	3	Übertragen von Dateien auf das Gerät .....	10
Abfahren eines Segments	3	Löschen von Dateien .....	10
Einrichten eines Segments zur automatischen Anpassung	3	Entfernen des USB-Kabels .....	10
Anzeigen von Segmentdetails	3	Anzeigen von Gesamtwerten .....	10
Löschen von Segmenten	4	<b>Anpassen des Geräts</b> .....	<b>10</b>
Strecken	4	Systemeinstellungen .....	10
Abfahren von Strecken von Garmin Connect	4	Ändern der Sprache des Geräts .....	10
Tipps zum Trainieren mit Strecken	4	Ändern der Maßeinheiten .....	10
Anzeigen von Streckendetails	4	Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts .....	11
Löschen einer Strecke	4	Verwenden der Funktion zum automatischen Ausschalten .....	11
Training in Gebäuden	4	Toureinstellungen .....	11
Markieren von Runden	4	Ändern der Satelliteneinstellung .....	11
Verwenden von Auto Pause®	4	Alarne .....	11
Verwenden des Auto-Seitenwechsels	4	Telefoneinstellungen .....	11
Ändern von Datenfeldern	4	Einrichten des externen Anzeigemodus .....	11
Hinzufügen von Datenseiten	5	Beenden des externen Anzeigemodus .....	11
Löschen von Datenseiten	5	<b>Geräteinformationen</b> .....	<b>11</b>
<b>Eigene Statistiken</b>	<b>5</b>	Technische Daten .....	11
Einrichten des Benutzerprofils	5	Technische Daten: Edge .....	11
Persönliche Rekorde	5	Technische Daten: Herzfrequenzsensor .....	12
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde	5	Technische Daten: Geschwindigkeits- und Tritt frequenzsensor .....	12
Zurücksetzen persönlicher Rekorde	5	Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen .....	12
Löschen persönlicher Rekorde	5	Pflege des Geräts .....	12
<b>Navigation</b>	<b>5</b>	Reinigen des Geräts .....	12
Positionen	5	Pflegen des Herzfrequenzsensors .....	12
Speichern der Position	5	Auswechselbare Batterien .....	12
Navigieren zu einer gespeicherten Position	5	Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors .....	12
Navigation zurück zum Start	5	Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeits- oder Tritt frequenzsensors .....	12
Anzeigen von Favoriten	5	<b>Fehlerbehebung</b> .....	<b>13</b>
Anzeigen von Benutzerpositionen auf der Karte	5	Neustarten des Geräts .....	13
Anpassen der Kartensymbole	6	Wiederherstellen aller Standardeinstellungen .....	13
Neupositionieren der aktuellen Position	6	Optimieren der Akku-Laufzeit .....	13
Löschen von Favoriten	6	Verbessern des GPS-Satellitenempfangs .....	13
<b>Bluetooth Online-Funktionen</b>	<b>6</b>	Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an .....	13
Garmin Connect	6	Ersatz-Dichtungsringe .....	13
Übertragen von Touren in Garmin Connect	6	Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App .....	13
Notfallhilfe	6	Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express .....	13
Einrichten der Notfallhilfe	6	Produkt-Updates .....	13
Anfordern von Hilfe	7	Weitere Informationsquellen .....	13
Abbrechen einer Nachricht mit Bitte um Hilfe	7	<b>Anhang</b> .....	<b>14</b>
Von Connect IQ herunterladbare Funktionen	7	Datenfelder .....	14
<b>Funksensoren</b>	<b>7</b>	VO2max-Standard-Bewertungen .....	14
Installieren des Geschwindigkeitssensors	7	Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen .....	15
Installieren des Trittfrequenzsensors	7		

Radgröße und -umfang .....	15
<b>Index .....</b>	<b>16</b>

# Einführung

## ⚠️ WARNUNG

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

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

## Übersicht über das Gerät



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

## Status-Symbole

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

	GPS-Status
	Bluetooth® Status
	Herzfrequenz-Status
	Leistungsmesser-Status
	LiveTrack Status
	Status von Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor

## Koppeln Ihres Smartphones

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

**1** Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect App, und öffnen Sie sie.

**2** Halten Sie gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, wählen Sie die Sprache des Geräts aus. Auf der nächsten Seite werden Sie zum Koppeln des Smartphones aufgefordert.

**TIPP:** Sie können die Taste gedrückt halten und die Option **Telefon > Status > Telefon koppeln** wählen, um den Kopplungsmodus manuell zu aktivieren.

**3** Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:

- Wenn dies das erste Gerät ist, das Sie mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, wählen Sie im Menü oder die Option **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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

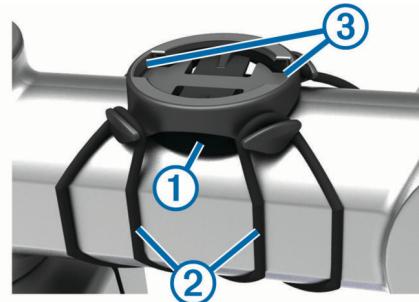
## Anbringen der Standardhalterung

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

**1** Wähle eine sichere Position für die Montage des Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.

**2** Platziere die Gummiumunterlage auf der Unterseite der Fahrradhalterung.

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



**3** Setze die Fahrradhalterung auf den Lenkervorbau auf.

**4** Befestige die Fahrradhalterung sicher mithilfe der zwei Bänder .

**5** Richte die Nasen auf der Rückseite des Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus .

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



## Entnehmen des Edge

**1** Drehen Sie den Edge im Uhrzeigersinn, um das Gerät zu entsperren.

**2** Nehmen Sie den Edge aus der Halterung.

## Aufladen des Geräts

### HINWEIS

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

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

**HINWEIS:** Das Gerät kann nicht außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs aufgeladen werden ([Technische Daten: Edge](#), Seite 11).

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



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

### Informationen zum Akku

#### ⚠️ WARNUNG

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

### Erfassen von Satellitensignalen

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

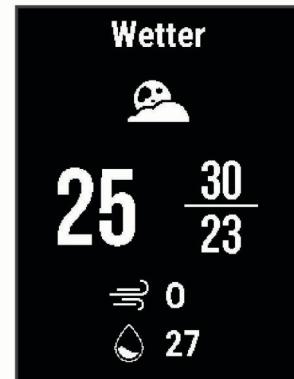
**TIPP:** Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

## Anzeigen von Widgets

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

- Wählen Sie im Hauptmenü die Taste ▲ bzw. ▼.



Das Gerät blättert durch die Widget-Schleife.

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

### Verwenden der Displaybeleuchtung

- Wählen Sie eine beliebige Taste, um die Beleuchtung einzuschalten.
- Halten Sie ☰ gedrückt, wählen Sie **System > Display-Beleuchtung** und anschließend eine Option, um die Beleuchtungsdauer anzupassen.

## Training

### Eine Fahrradtour machen

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

- 1 Halten Sie ☰ gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 2 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.  
☰ leuchtet, wenn das Gerät bereit ist.
- 3 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ►.
- 4 Wählen Sie ►, um den Aktivitäten-Timer zu starten.



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

- 5 Wählen Sie ►, um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Weiter**, um die Tour fortzusetzen.

- Wählen Sie **Tour speichern**, um die Tour zu stoppen und zu speichern.
- TIPP:** Wählen Sie den Typ der Tour. Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von für Fahrräder geeignete Strecken in Ihrem Garmin Connect Konto.
- Wählen Sie **Tour verwerfen**, um die Tour zu stoppen und vom Gerät zu löschen.
  - Wählen Sie **Zurück zum Start**, um zurück zur Startposition zu navigieren.
  - Wählen Sie **Position speichern**, um die Position zu markieren und zu speichern.

## Folgen einer gespeicherten Tour

1 Halten Sie **≡** gedrückt.

2 Wählen Sie **Navigation > Aktivität wählen**.

3 Wählen Sie eine Tour.

**TIPP:** Wählen Sie **↙**, um detailliertere Informationen zur Tour anzuzeigen, z. B. eine Übersicht, die Kartenposition und Rundendetails, oder um die Tour zu löschen.

4 Wählen Sie **Los!**.

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

## Segmente

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

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

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

## Strava™ Segmente

Sie können Strava Segmente auf das Edge 130 Gerät herunterladen. Folgen Sie Strava Segmenten, um Ihre Leistung mit Ihren vorherigen Touren, mit Freunden und mit Profis zu vergleichen, die dasselbe Segment absolviert haben.

Wenn Sie Strava Mitglied werden möchten, rufen Sie in Ihrem Konto bei Garmin Connect das Segmente-Widget auf. Weitere Informationen finden Sie unter [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

## Abfahren von Segmenten von Garmin Connect

Zum Herunterladen und Abfahren von Segmenten von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 6](#)).

**HINWEIS:** Wenn Sie Strava Segmente verwenden, werden Ihre Lieblingssegmente automatisch auf das Gerät übertragen, wenn es mit der Garmin Connect App oder mit dem Computer verbunden ist.

1 Wählen Sie eine Option:

- Öffnen Sie die Garmin Connect App.
- Rufen Sie die Website [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) auf.

2 Erstellen Sie ein neues Segment, oder wählen Sie ein vorhandenes Segment aus.

3 Wählen Sie **✉** oder **An Gerät senden**.

4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

5 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **▶**, um den Aktivitäten-Timer zu starten, und beginnen Sie eine Tour.

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

## Abfahren eines Segments

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

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

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

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

2 Beginnen Sie jetzt, das Segment abzufahren.

Die Segment-Trainingsseite wird automatisch angezeigt.



3 Halten Sie bei Bedarf die Taste **≡** gedrückt, und wählen Sie **Hauptmenü > Navigation > Segmente**, um während des Wettkampfs das Ziel zu ändern.

Sie können gegen den Segmentbesten, Ihre vergangene Leistung oder andere Radfahrer antreten (sofern zutreffend). Das Ziel wird automatisch basierend auf Ihrer aktuellen Leistung angepasst.

Nach Abschluss des Segments wird eine Meldung angezeigt.

## Einrichten eines Segments zur automatischen Anpassung

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

**HINWEIS:** Diese Einstellung ist standardmäßig für alle Segmente aktiviert.

1 Halten Sie **≡** gedrückt.

2 Wählen Sie **Navigation > Segmente > Auto-Leistung**.

## Anzeigen von Segmentdetails

1 Halten Sie **≡** gedrückt.

2 Wählen Sie **Navigation > Segmente**.

3 Wählen Sie ein Segment.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Wettkampfzeit**, um die Fahrzeit für den Segmentbesten anzuzeigen.
- Wählen Sie **Karte**, um das Segment auf der Karte anzuzeigen.
- Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil des Segments anzuzeigen.

## Löschen von Segmenten

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

## Strecken

### Folgen einer zuvor aufgezeichneten Aktivität:

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

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

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

### Abfahren von Strecken von Garmin Connect

Zum Herunterladen von Strecken von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 6](#)).

- 1 Wählen Sie eine Option:
  - Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App.
  - Rufen Sie die Website [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) auf.
- 2 Erstellen Sie eine neue Strecke, oder wählen Sie eine vorhandene Strecke aus.
- 3 Wählen Sie **An Gerät senden**.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- 5 Halten Sie auf dem Edge Gerät die Taste  gedrückt.
- 6 Wählen Sie **Navigation > Strecken**.
- 7 Wählen Sie die Strecke.
- 8 Wählen Sie **Los!**.

### Tipps zum Trainieren mit Strecken

- Wenn das Training eine Aufwärmphase umfasst, wählen Sie  um die Strecke zu starten. Wärmen Sie sich dann wie üblich auf.
  - Bleiben Sie beim Aufwärmen abseits der Trainingsstrecke. Wenn Sie startklar sind, begeben Sie sich zu Ihrer Strecke. Wenn Sie einen beliebigen Abschnitt der Strecke erreichen, wird eine Meldung angezeigt.
- HINWEIS:** Sobald Sie  auswählen, startet der Virtual Partner die Strecke und wartet nicht, bis Sie sich aufgewärmt haben.
- Wechseln Sie zur Karte, um die Streckenkarte anzuzeigen. Wenn Sie von der Strecke abweichen, zeigt das Gerät eine Meldung an.

### Anzeigen von Streckendetails

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

- Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.
- Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.

## Löschen einer Strecke

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

## Training in Gebäuden

Wenn Sie in Gebäuden trainieren oder die Akku-Laufzeit verlängern möchten, können Sie den GPS-Empfang deaktivieren.

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

## Markieren von Runden

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > Runden**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Auto Lap**, um die Auto Lap Funktion zu verwenden.  
Das Gerät markiert automatisch abhängig von den Systemeinstellungen alle 5 Kilometer bzw. alle 5 Meilen eine Runde ([Systemeinstellungen, Seite 10](#)).
  - Wählen Sie **Rundentaste**, um während einer Aktivität eine Runde mit  zu markieren.

## Verwenden von Auto Pause®

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

**HINWEIS:** Die Pausen-Zeit wird nicht mit den Protokolldaten gespeichert.

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

## Verwenden des Auto-Seitenwechsels

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

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

## Ändern von Datenfeldern

Sie können die Datenfeldkombinationen für die zwei Seiten ändern, die bei laufendem Timer angezeigt werden ([Datenfelder, Seite 14](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.

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

## Hinzufügen von Datenseiten

Während der Timer läuft, können zusätzliche Datenseiten angezeigt werden.

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > Datenseiten**.
- 3 Wählen Sie **▼ > Neu hinzufügen**.
- 4 Wählen Sie eine Seite, die Sie hinzufügen möchten.  
Einige Seiten können angepasst werden ([Ändern von Datenfeldern, Seite 4](#)).

## Löschen von Datenseiten

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > Datenseiten**.
- 3 Wählen Sie **▼**, um die Datenseite zu öffnen, die gelöscht werden soll.
- 4 Wählen Sie **► > Entfernen > Ja**.

## Eigene Statistiken

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

## Einrichten des Benutzerprofils

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

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

## Persönliche Rekorde

Wenn Sie eine Tour abschließen, werden auf dem Gerät neue Bestzeiten angezeigt, die Sie während der Tour aufgestellt haben. Zu Bestzeiten zählen Ihre schnellste Zeit über eine Standarddistanz, die längste Tour und der größte Anstieg während einer Tour. Wenn das Gerät mit einem kompatiblen Leistungsmesser gekoppelt ist, zeigt es den maximalen Leistungswert an, der während eines Zeitraums von 20 Minuten aufgezeichnet wurde.

### Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

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

### Zurücksetzen persönlicher Rekorde

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

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Pers. Rekorde**.
- 3 Wählen Sie einen Rekord, der zurückgesetzt werden soll.
- 4 Wählen Sie **Optionen > Vorherigen verw. > Ja**.

**HINWEIS:** Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

## Löschen persönlicher Rekorde

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

## Navigation

Navigationsfunktionen und -einstellungen gelten auch beim Navigieren von Strecken ([Strecken, Seite 4](#)) und Segmenten ([Segmente, Seite 3](#)).

- Positionen ([Positionen, Seite 5](#))
- Karteneinstellungen ([Anzeigen von Benutzerpositionen auf der Karte, Seite 5](#))

## Positionen

Sie können Positionen mit dem Gerät aufzeichnen und dort speichern.

### Speichern der Position

Zum Speichern einer Position müssen Sie zunächst Satellitensignale erfassen.

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

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

### Navigieren zu einer gespeicherten Position

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

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

### Navigation zurück zum Start

Sie können jederzeit während der Tour zum Startpunkt zurückkehren.

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour ([Eine Fahrradtour machen, Seite 2](#)).
  - 2 Wählen Sie **►**, um die Tour anzuhalten.
  - 3 Wählen Sie **Zurück zum Start**.
  - 4 Wählen Sie **Entl. glei. Route oder Gerade Linie**.
  - 5 Wählen Sie **►**, um die Tour fortzusetzen.
- Das Gerät führt Sie zurück zum Startpunkt der Tour.

### Anzeigen von Favoriten

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

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

### Anzeigen von Benutzerpositionen auf der Karte

- 1 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Karte > Benutzerpos..**

### 3 Wählen Sie Einblenden.

#### Anpassen der Kartensymbole

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

1 Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie **Navigation > Favoriten**.

3 Wählen Sie einen Favoriten.

4 Wählen Sie **Symbol ändern**.

5 Wählen Sie eine Option.

#### Neupositionieren der aktuellen Position

1 Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie **Navigation > Favoriten**.

3 Wählen Sie einen Favoriten.

4 Wählen Sie **Hierher setzen > Ja**.

Die Position wird auf die aktuelle Position gesetzt.

#### Löschen von Favoriten

1 Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie **Navigation > Favoriten**.

3 Wählen Sie einen Favoriten.

4 Wählen Sie **Löschen > Ja**.

## Bluetooth Online-Funktionen

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

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

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

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

#### Downloads von Strecken und Segmenten von Garmin Connect:

Suchen Sie bei Garmin Connect mit dem Smartphone nach Strecken und Segmenten, und senden Sie sie an das Gerät.

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

**Benachrichtigungen:** Zeigt auf dem Gerät Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

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

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

## 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 anzuспorren. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr.

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



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

#### Übertragen von Touren in Garmin Connect

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

## Notfallhilfe

### ⚠ ACHTUNG

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

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

Zum Aktivieren der Notfallhilfe auf dem Gerät müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakt-Informationen einrichten. Für das über Bluetooth gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an). Auf dem Gerät wird eine Nachricht angezeigt, dass die Kontakte nach Ablauf eines Countdowns informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die Nachricht abbrechen.

#### Einrichten der Notfallhilfe

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect Mobile App, und öffnen Sie sie.

- 2 Koppeln Sie das Smartphone mit dem Gerät (*Koppeln Ihres Smartphones*, Seite 1).
- 3 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App in den App-Einstellungen die Option **Notfallkontakte**, und geben Sie die Fahrerinformationen und Notfallkontakte ein.  
Die ausgewählten Kontakte erhalten eine Nachricht, dass sie als Notfallkontakte für die Notfallhilfe bestimmt wurden.
- 4 Aktivieren Sie auf dem Edge Gerät das GPS (*Ändern der Satelliteneinstellung*, Seite 11).

### Anfordern von Hilfe

Zum Anfordern von Hilfe müssen Sie auf dem Edge Gerät das GPS aktivieren und die Garmin Connect Mobile App öffnen.

- 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 Countdowns.  
**TIPP:** Sie können vor Ablauf des Countdowns die Taste  wählen, um die Nachricht abzubrechen.
- 2 Wählen Sie bei Bedarf die Taste , um die Nachricht sofort zu senden.

### Abbrechen einer Nachricht mit Bitte um Hilfe

Sie können die Nachricht mit Bitte um Hilfe auf dem Edge Gerät oder dem gekoppelten Smartphone abbrechen, bevor sie an die Notfallkontakte gesendet wird.

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

### 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 integrierte Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

## Funksensoren

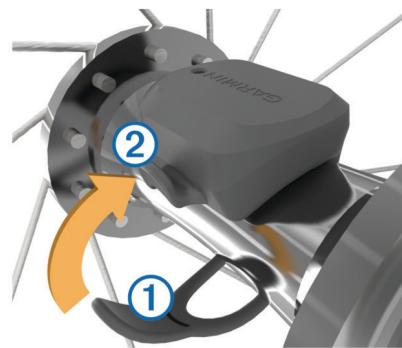
Das Gerät kann mit ANT+ oder Bluetooth Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren sind unter [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) verfügbar.

### Installieren des Geschwindigkeitssensors

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

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

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



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

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

Der Sensor sollte keine anderen Teile des Fahrrads berühren.

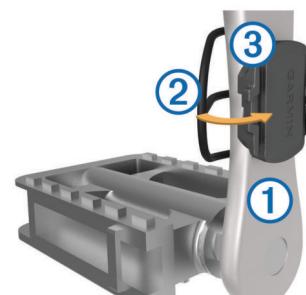
**HINWEIS:** Die LED zeigt nach zwei Umdrehungen eine Aktivität an, indem sie fünf Sekunden lang grün blinkt.

### Installieren des Trittfrequenzsensors

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

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

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



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

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

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

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

### Informationen zu Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren

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

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

## Anlegen des Herzfrequenzsensors

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

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

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



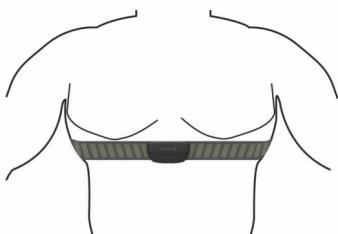
Die Garmin Logos auf dem Modul und dem Gurt sollten von vorne lesbar sein.

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



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

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



Die Garmin Logos sollten von vorne lesbar sein.

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

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

**TIPP:** Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, findest Sie Informationen in den Tipps für die Problembehandlung ([Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 8](#)).

### Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an (sofern zutreffend).
  - Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
  - Wärmen Sie sich für 5 bis 10 Minuten auf.
  - Folgen Sie den Pflegehinweisen ([Pflegen des Herzfrequenzsensors, Seite 12](#)).
  - Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie beide Seiten des Gurts gut an.
- Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.

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

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

### Fitnessziele

Die Kenntnis der eigenen Herzfrequenzbereiche kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 15](#) 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.

### Erholungszeit

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

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

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

### Anzeigen der Erholungszeit

Zum Verwenden der Erholungszeitfunktion müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 9](#)). Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 5](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Eigene Statistiken > Erholungsratgeber**.
- 3 Beginnen Sie Ihre Tour.
- 4 Wählen Sie nach der Tour die Option **Tour speichern**.

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

### Informationen zur VO2max-Berechnung

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

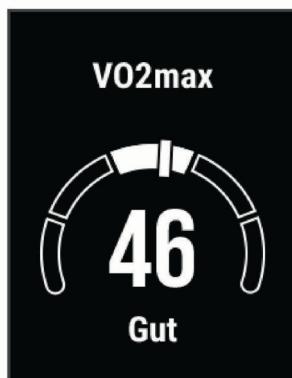
## Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung

Zum Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von Funksensoren, Seite 9](#)). Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten und die maximale Herzfrequenz festlegen ([Einrichten des Benutzerprofils, Seite 5](#)).

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

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

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



VO2max-Daten und Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang ([VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 14](#)) und unter [www.CooperInstitute.org](http://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.

## Koppeln von Funksensoren

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

Unter Koppeln wird das Herstellen einer Verbindung zwischen ANT+ oder Bluetooth Funksensoren verstanden. Ein Beispiel ist das Herstellen einer Verbindung zwischen dem Herzfrequenz-Brustgurt und dem Garmin Gerät.

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

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

- 2 Halten Sie **≡** gedrückt.
- 3 Wählen Sie **Sensoren > Sensor hinzufügen**.

Es wird eine Liste der verfügbaren Sensoren angezeigt.

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

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

## Trainieren mit Wattmess-System

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

## Kalibrieren des Leistungsmessers

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

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

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

## Pedalbasierte Leistung

Der Vector misst die pedalbasierte Leistung.

Der Vector misst dabei die angewendete Kraft mehrere Hundert Mal pro Sekunde. Darüber hinaus misst der Vector Ihre Trittfrequenz oder die Rotationspedalgeschwindigkeit. Anhand der Messwerte für Kraft, Richtung der Kraft, Rotation der Tretkurbel und Zeit kann der Vector die Leistung (Watt) ermitteln.

## Situationsbewusstsein

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

**HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie die Software des Edge aktualisieren, um Varia Geräte zu koppeln ([Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express, Seite 13](#)).

## Protokoll

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

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

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

## Anzeigen von Tourdetails

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

## Löschen von Touren

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

## Datenverwaltung

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

### Verbinden des Geräts mit dem Computer

#### HINWEIS

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

- 1 Heben Sie die Schutzhülle über dem Mini-USB-Anschluss an.
  - 2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den USB-Anschluss.
  - 3 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Anschluss am Computer.
- Das Gerät wird unter Windows im Arbeitsplatz als Wechseldatenträger und unter Mac als verbundenes Laufwerk angezeigt.

### Übertragen von Dateien auf das Gerät

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
- Unter Windows wird das Gerät als Wechseldatenträger oder als tragbares Gerät angezeigt. Unter Mac wird das Gerät als verbundenes Laufwerk angezeigt.
- HINWEIS:** Auf einigen Computern mit mehreren Netzlaufwerken können die Gerätelaufwerke möglicherweise nicht ordnungsgemäß angezeigt werden. Informationen zum Zuweisen von Laufwerkbuchstaben finden Sie in der Dokumentation des Betriebssystems.
- 2 Öffnen Sie auf dem Computer den Dateibrowser.
  - 3 Wählen Sie eine Datei aus.
  - 4 Wählen Sie **Bearbeiten > Kopieren**.
  - 5 Öffnen Sie das tragbare Gerät oder Laufwerk für das Gerät.
  - 6 Wechseln Sie zu einem Ordner.
  - 7 Wählen Sie **Bearbeiten > Einfügen**.
- Die Datei wird in der Liste der Dateien im Speicher des Geräts angezeigt.

### Löschen von Dateien

#### HINWEIS

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

- 1 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin**.
- 2 Öffnen Sie bei Bedarf einen Ordner.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.

- 4 Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

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

### Entfernen des USB-Kabels

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

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

### Anzeigen von Gesamtwerten

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

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

## Anpassen des Geräts

### Systemeinstellungen

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

**Sprache:** Richtet die Gerätesprache ein ([Ändern der Sprache des Geräts, Seite 10](#)).

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

**Töne:** Schaltet die Töne für Tasten und Alarmmeldungen ein oder aus ([Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 11](#)).

**Einheiten:** Richtet die auf dem Gerät verwendeten Maßeinheiten ein.

**Zeit:** Richtet die Zeiteinstellungen ein.

**Positionsformat:** Ermöglicht es Ihnen, das Format zum Anzeigen von Positionsdetails für geografische Koordinaten einzurichten.

**Automatisch ausschalten:** Ermöglicht es Ihnen, das Gerät so einzustellen, dass es sich nach einer Inaktivität von 10 Minuten automatisch ausschaltet.

**Reset:** Ermöglicht es Ihnen, die Systemeinstellungen zurückzusetzen oder alle Benutzerdaten zu löschen ([Wiederherstellen aller Standardeinstellungen, Seite 13](#)).

**Info:** Zeigt die Softwareversion und die Geräte-ID an, und ermöglicht es Ihnen, nach Software-Updates zu suchen ([Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen, Seite 12](#)).

### Ändern der Sprache des Geräts

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

### Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz und Geschwindigkeit anpassen.

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

## Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts

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

## Verwenden der Funktion zum automatischen Ausschalten

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

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

## Toureinstellungen

Halten Sie  gedrückt, und wählen Sie Toureinstellungen.

**Datenseiten:** Ermöglicht es Ihnen, für die Tour Datenseiten anzupassen und neue Datenseiten hinzuzufügen ([Ändern von Datenfeldern, Seite 4](#)).

**Alarme:** Legt die Trainingsalarme für die Tour fest ([Alarme, Seite 11](#)).

**Runden:** Legt die Optionen für die Auto Lap Funktion fest ([Markieren von Runden, Seite 4](#)).

**Auto Pause:** Legt fest, dass das Gerät die Datenaufzeichnung anhält, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen ([Verwenden von Auto Pause®, Seite 4](#)).

**Auto-Seitenw.:** Ermöglicht es Ihnen, bei laufendem Timer automatisch fortlaufend alle Datenseiten zu durchblättern ([Verwenden des Auto-Seitenwechsels, Seite 4](#)).

**Segmentalarme:** Aktiviert Mitteilungen, die Sie auf Segmente in der Nähe hinweisen ([Segmente, Seite 3](#)).

**Nav.meldungen:** Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise und Streckenabweichungswarnungen.

**GPS:** Ermöglicht es Ihnen, das GPS zu deaktivieren ([Training in Gebäuden, Seite 4](#)) oder die Satelliteneinstellung zu ändern ([Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 11](#)).

## Ändern der Satelliteneinstellung

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > GPS**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

## Alarme

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

### Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Toureinstellungen > Alarme**.
- 3 Wählen Sie einen Alarmtyp.
- 4 Schalten Sie den Alarm ein.
- 5 Geben Sie einen Wert ein.
- 6 Wählen Sie .

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind ([Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 11](#)).

## Telefoneinstellungen

Halten Sie  gedrückt, und wählen Sie Telefon.

**Hilfe erforderlich:** Ermöglicht es Ihnen, eine automatische SMS mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Ihre Garmin Connect Notfallkontakte zu senden ([Anfordern von Hilfe, Seite 7](#)).

**Status:** Aktiviert die drahtlose Bluetooth Technologie.

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

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

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

## Einrichten des externen Anzeigemodus

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

- 1 Halten Sie auf dem Edge Gerät die Taste  gedrückt.
  - 2 Wählen Sie **Externe Anzeige > Neue Uhr verbinden**.
  - 3 Wählen Sie auf der kompatiblen Garmin Uhr die Option **Einstellungen > Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen > Externe Anzeige**.
  - 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Edge Gerät und der Garmin Uhr, um die Kopplung abzuschließen.
- Die Datenseiten der gekoppelten Uhr werden auf dem Edge Gerät angezeigt, wenn die Geräte gekoppelt sind.

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

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

## Beenden des externen Anzeigemodus

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

## Geräteinformationen

### Technische Daten

#### Technische Daten: Edge

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterie-Laufzeit	Bis zu 15 Stunden
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenzen	ANT+ 2,4 GHz bei 1 dBm (nominal) Bluetooth 2,4 GHz bei 1 dBm (nominal)
Wassererdichtigkeit	IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Das Gerät ist bis zu einer Tiefe von 1 Meter 30 Minuten wassererdicht. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](#).

## Technische Daten: Herzfrequenzsensor

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

## Technische Daten: Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	Ca. 12 Monate (1 Stunde pro Tag)
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	1 ATM <sup>2</sup>

## Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

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

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

## Pflege des Geräts

### HINWEIS

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

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

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

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

### Reinigen des Geräts

- 1 Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
- 2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

### Pflegen des Herzfrequenzsensors

### HINWEIS

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

- Reinigen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Herzfrequenzsensor nach jeder siebten Verwendung mit der Hand. Verwenden Sie dafür eine sehr

geringe Menge eines milden Reinigungsmittels, z. B. ein Spülmittel.

**HINWEIS:** Bei Verwendung von zu viel Reinigungsmittel kann der Herzfrequenzsensor beschädigt werden.

- Der Herzfrequenzsensor ist nicht für die Waschmaschine oder den Trockner geeignet.
- Hängen Sie den Herzfrequenzsensor zum Trocknen auf, oder lassen Sie ihn liegend trocknen.

## Auswechselbare Batterien

### ⚠️ WARNUNG

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

### Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

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



- 3 Warten Sie 30 Sekunden.
- 4 Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.

**HINWEIS:** Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

- 5 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.

**HINWEIS:** Ziehen Sie die Muttern nicht zu fest an.

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

### Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors

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

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



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

- 3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie ②.

**TIPP:** Verwenden Sie ein Stück Klebeband ③ oder einen Magneten, um die Batterie aus der Abdeckung zu entfernen.

<sup>1</sup> Das Gerät widersteht einem Druck wie in 30 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Das Gerät widersteht einem Druck wie in 10 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



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

## Fehlerbehebung

### Neustarten des Geräts

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

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

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

### Wiederherstellen aller Standardeinstellungen

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

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

### Optimieren der Akku-Laufzeit

- Verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit ([Systemeinstellungen, Seite 10](#)).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Technologie ([Telefoneinstellungen, Seite 11](#)).
- Wählen Sie die Einstellung **GPS** ([Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 11](#)).
- Entfernen Sie Funksensoren, die nicht mehr verwendet werden.

### Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie das Gerät regelmäßig mit Ihrem Garmin Connect Konto:
  - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express™ eine Verbindung zwischen Gerät und Computer her.

- Synchronisieren Sie das Gerät über ein Bluetooth Smartphone mit der Garmin Connect App.
- Während das Gerät mit dem Garmin Connect Konto verbunden ist, lädt es Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit es schnell Satellitensignale erfassen kann.
- Begeben Sie sich mit dem Gerät im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

### Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

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

### Ersatz-Dichtungsringe

Für die Halterungen sind Ersatz-Dichtungsringe verfügbar.

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

### Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App

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

Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App.

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

### Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen und die Anwendung Garmin Express herunterladen.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.  
Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von Garmin Express an das Gerät gesendet.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Trennen Sie das Gerät während der Aktualisierung nicht vom Computer.

### Produkt-Updates

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

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

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

### Weitere Informationsquellen

- Unter [support.garmin.com](http://support.garmin.com) finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

# Anhang

## Datenfelder

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

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

**Akkuladestand:** Die verbleibende Akkuleistung.

**Akkuladestand:** Die verbleibende Akkuleistung eines Fahrradlichts.

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

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

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

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

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

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

**Geschwind.:** Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

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

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

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

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

**Kalorien:** Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

**Kilom.zähler:** Die gesamte, bei allen Reisen zurückgelegte Distanz. Dieser Gesamtwert wird beim Zurücksetzen der Reisedaten nicht gelöscht.

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

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

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

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

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

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

**Lichtkegelwi.-St.:** Der Lichtkegelmodus des Scheinwerfers.

**Max. Geschw.:** Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

**Neigung:** Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.

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

**Position nä. Punkt:** Der nächste Punkt auf der Route oder Strecke.

**Richtung:** Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

**Runde HF:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

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

**Rundendistanz:** Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

**Rundengeschwind.:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

**Rundenzeit:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

**Runde TF:** Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

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

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

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

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

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

**Zeit:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

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

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

**Ø Geschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

**Ø Herzfrequenz:** Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

**Ø Rundenzeit:** Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

**Ø Trittfrequenz:** Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

## VO2max-Standard-Bewertungen

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

Männer	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Ausgezeichnet	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7

Männer	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
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](http://www.CooperInstitute.org).

## Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsemp-finden	Vorteile
1	50–60 %	Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungspace
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestrengtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

## Radgröße und -umfang

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

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

Reifengröße	Radumfang (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Schlauch	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970

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

# Index

## A

Akku  
auswechseln **12**  
Laufzeit optimieren **13**  
Aktivitäten, starten **2**  
Alarne **11**  
Anbringen des Geräts **1**  
Anpassen des Geräts **4–6**  
ANT+ Sensoren **7, 9**  
koppeln **9**  
Leistungsmesser **9**  
Anwendungen **6**  
Smartphone **1**  
Auto Lap **4**  
Auto Pause **4**  
Auto-Seitenwechsel **4**

## B

Bänder **13**  
Batterie  
Art **2**  
aufladen **2**  
auswechseln **12**  
Laufzeit optimieren **10**  
Batterie auswechseln **12**  
Benutzerdaten, löschen **10**  
Benutzerdefinierte Datenfelder **4**  
Benutzerprofil **5**  
Bluetooth Sensoren **7**  
Bluetooth Technologie **1, 6, 11**

## C

Computer, Verbindung herstellen **10**  
Connect IQ **7**

## D

Dateien, übertragen **10**  
Daten  
Seiten **4, 5**  
speichern **6**  
teilen **11**  
übertragen **6, 10**  
Daten löschen **13**  
Datenfelder **5, 7, 14**  
Dichtungsringe. Siehe Bänder  
Displaybeleuchtung **2**  
Distanz, Alarne **11**

## E

Einstellungen **1, 10, 11, 13**  
Gerät **10, 11**  
Energiesparmodus **11**  
Erholung **8**  
Externe Anzeige **11**

## F

Fahrradsensoren **9**  
Fehlerbehebung **8, 13**

## G

Garmin Connect **1, 3, 4, 6, 13**  
Garmin Express, Aktualisieren der Software  
**13**  
Gerät, pflegen **12**  
Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren  
**1, 7, 12**  
GLONASS **11**  
GPS **1, 4, 11**  
Signal **2, 13**

## H

Herzfrequenz **1, 5**  
Bereiche **8, 15**  
Sensor **5, 8, 9, 12**

## I

Icons **1, 6**  
Installieren **1, 7**

## K

Kalibrieren, Leistungsmesser **9**  
Kalorien, Alarne **11**  
Karten **5, 6**  
Koppeln  
ANT+ Sensoren **9**  
Smartphone **1**

## L

Leistung **9**  
Leistung (Kraft), Sensoren **5, 8, 9**  
Löschen, alle Benutzerdaten **10**

## M

Maßeinheiten **10**

## N

Navigation **5, 6**  
Zurück zum Start **5**  
Notfallhilfe **6, 7**  
Notfallkontakte **6, 7**

## P

Pedale **9**  
Persönliche Rekorde **5**  
löschen **5**  
Positionen **5, 6**  
Karteneinstellungen **6**  
Kategorien **5**  
löschen **6**  
senden **7**  
speichern **5**  
suchen **5, 6**  
über die Karte finden **5**  
Profile, Benutzer **5**  
Protokoll **2–4, 9, 10, 13**  
an Computer senden **6**  
anzeigen **10**  
löschen **10**

## R

Radfahren **9**  
Radgröße **15**  
Reinigen des Geräts **12**  
Runden **1, 4**

## S

Satellitensignale **2, 11, 13**  
Segmente **3**  
löschen **4**  
Smartphone **6, 7, 11**  
koppeln **1**  
Software  
aktualisieren **13**  
Aktualisieren **13**  
Speichern von Aktivitäten **2, 3**  
Speichern von Daten **6, 10**  
Sprache **10, 13**  
Strecken **4**  
laden **4**  
löschen **4**  
Systemeinstellungen **10**

## T

Tasten **1**  
Technische Daten **11, 12**  
Timer **1–3, 9**  
Töne **11**  
Touroptionen **3**  
Training **2**  
Pläne **3**  
Seiten **4, 5**  
Training im Gebäude **4**  
Trittfrequenz **7**

## U

Unfall-Benachrichtigung **6, 7**  
Updates, Software **10, 13**  
USB **13**  
trennen **10**

## V

VO2max **8, 9, 14**

## W

Weitergeben von Daten **11**  
Widgets **2**

## Z

Zeit, Alarne **11**  
Zubehör **7, 9, 13**  
Zurück zum Start **5**  
Zurücksetzen des Geräts **13**



[support.garmin.com](http://support.garmin.com)

