

GARMIN®

Edge® 20/25



Benutzerhandbuch

© 2015 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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

Garmin®, das Garmin Logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® und Edge® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™ und Garmin Express™ 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. Mac® ist eine Marke von Apple Inc. und ist in den USA und anderen Ländern eingetragen. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation.

Dieses Produkt ist ANT+® zertifiziert. Unter www.thisisant.com/directory finden Sie eine Liste kompatibler Produkte und Apps.

Modellnummer: A02643

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors	7
Tasten	1	Fehlerbehebung	8
Status-Icons	1	Aktualisieren der Software	8
Anbringen der Standardhalterung	1	Support und Updates	8
Entnehmen des Edge	1	Weitere Informationsquellen	8
Eine Fahrradtour machen	1	Optimieren der Akku-Laufzeit	8
Aufladen des Geräts	2	Erfassen von Satellitensignalen	8
Training	2	Zurücksetzen des Geräts	8
Einrichten des Tourmodus	2	Ersatz-Dichtungsringe	8
Bearbeiten des Zeit-, Distanz- oder Kalorienziels	2	Anzeigen von Geräteinformationen	8
Ändern des Tourmodus	2	Anhang	8
Training in Gebäuden	2	Datenfelder	8
Markieren von Runden	2	Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen	9
Verwenden von Auto Pause®	2	Software-Lizenzvereinbarung	9
Verwenden des Auto-Seitenwechsels	2	Index	10
Ändern von Datenfeldern	3		
Protokoll	3		
Anzeigen von Touren	3		
Löschen von Touren	3		
Bestzeiten	3		
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde	3		
Löschen von persönlichen Rekorden	3		
Anzeigen der Tourgesamtwerte	3		
Zurücksetzen der Tourgesamtwerte	3		
Garmin Connect	3		
Senden von Daten an Ihr Garmin Connect Konto	3		
Datenverwaltung	3		
Entfernen des USB-Kabels	4		
Bluetooth Online-Funktionen	4		
Koppeln des Smartphones mit dem Edge 25	4		
Deaktivieren der Bluetooth Technologie	4		
Deaktivieren von Smart Notifications	4		
Navigation	4		
Strecken	4		
Nachfahren von Strecken aus dem Internet	4		
Antreten gegen ein Segment	4		
Anzeigen von Streckendetails	4		
Löschen einer Strecke	5		
Streckenoptionen	5		
ANT+ Sensoren	5		
Anlegen des optionalen Herzfrequenzsensors	5		
Installieren des Trittfrequenzsensors	5		
Koppeln von ANT+ Sensoren	5		
Eingeben der maximalen Herzfrequenz	6		
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen	6		
Fitnessziele	6		
Einrichten von Herzfrequenzalarmen	6		
Anpassen des Geräts	6		
Einrichten des Benutzerprofils	6		
Systemeinstellungen	6		
Zeiteinstellungen	6		
Geräteinformationen	6		
Technische Daten	6		
Technische Daten: Edge	6		
Technische Daten: Herzfrequenzsensor	7		
Technische Daten: Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor	7		
Pflege des Geräts	7		
Reinigen des Geräts	7		
Pflegen des Herzfrequenzsensors	7		
Auswechselbare Batterien	7		
Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors	7		

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.

Tasten



①	Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
②	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.
③	Wählen Sie die Taste, um Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Wählen Sie die Taste im Hauptmenü, um das Gerätemenü anzuzeigen.
④	Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten. Wählen Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

Status-Icons

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

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

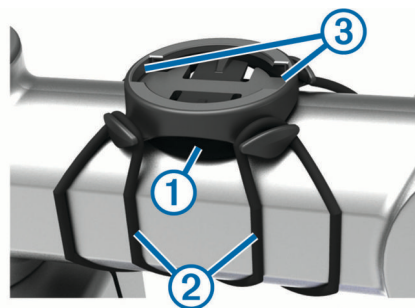
Anbringen der Standardhalterung

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 Gummiunterlage ① auf der Unterseite der Fahrradhalterung.

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



- 3 Setze die Fahrradhalterung auf den Lenkervorbau auf.
- 4 Befestige die Fahrradhalterung sicher mithilfe der zwei Bänder ②.
- 5 Richte die Nasen auf der Rückseite des Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ③.
- 6 Drücke das Gerät leicht nach unten, und drehe es im Uhrzeigersinn, bis es einrastet.



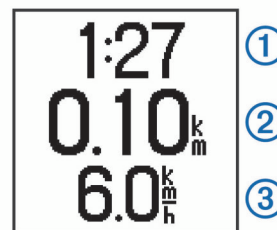
Entnehmen des Edge

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

Eine Fahrradtour machen

Das Gerät wird teilweise aufgeladen ausgeliefert. Möglicherweise müssen Sie das Gerät aufladen ([Aufladen des Geräts, Seite 2](#)), bevor Sie eine Fahrradtour machen. Wenn der Edge 25 mit einem ANT+® Sensor ausgeliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

- 1 Halten Sie gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 2 Wählen Sie im Hauptmenü die Taste .
- 3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
Die Balken für das Satellitensignal leuchten, wenn das Gerät bereit ist.
- 4 Wählen Sie , um den Timer zu starten.
HINWEIS: Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
- 5 Wählen Sie , um weitere Datenseiten anzuzeigen.



Während der Timer läuft, werden Zeit ①, Distanz ②, Geschwindigkeit ③, Anstieg gesamt und Kalorienverbrauch aufgezeichnet. Bei Verwendung eines optionalen Herzfrequenzsensors werden die Schläge pro Minute und der Herzfrequenz-Bereich angezeigt.

TIPP: Sie können die Datenfelder anpassen ([Ändern von Datenfeldern, Seite 3](#)).

6 Wählen Sie **►**, um den Timer zu stoppen.

7 Wählen Sie **Speichern**.

Aufladen des Geräts

⚠ 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.

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie im Anhang in den Anweisungen zum Reinigen.

- 1 Schließen Sie das USB-Kabel an einen USB-Anschluss des Computers an.
- 2 Richten Sie die Stifte der Ladeklemme auf die Kontakte an der Rückseite des Geräts aus, und drücken Sie die Ladeklemme ① auf das Gerät, bis sie einrastet.



- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Training

Einrichten des Tourmodus

- 1 Wählen Sie **►** > **Touroptionen** > **Tourmodus**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Einfach**, um im Freien (*Eine Fahrradtour machen, Seite 1*) oder im Gebäude zu trainieren (*Training in Gebäuden, Seite 2*).
 - HINWEIS:** Dies ist der Standardtourmodus.
 - Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer aus Ihrem Konto bei Garmin Connect™ heruntergeladenen Strecke zu folgen (*Nachfahren von Strecken aus dem Internet, Seite 4*).
 - Wählen Sie **Zeit**, um für ein bestimmtes Zeitziel zu trainieren.
 - Wählen Sie **Distanz** um für ein bestimmtes Distanzziel zu trainieren.
 - Wählen Sie **Kalorien**, um für ein bestimmtes Kalorienziel zu trainieren.
- 3 Geben Sie bei Bedarf einen benutzerdefinierten Wert für das Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel ein.
- 4 Wählen Sie **↶**.

Wenn Sie das Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel erreichen, wird eine Meldung angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Systemeinstellungen, Seite 6*).

Bearbeiten des Zeit-, Distanz- oder Kalorienziels

Beim Training zum Erzielen eines Zeit-, Distanz- oder Kalorienziels können Sie den aktuellen Tourmodus bearbeiten, um die Einstellung für die Zielvorgabe zu ändern.

1 Wählen Sie **►** > **Touroptionen** > **Tourmodus** > **Bearbeiten**.

2 Geben Sie einen benutzerdefinierten Wert ein.

3 Wählen Sie **↶**.

Ändern des Tourmodus

- 1 Wählen Sie **►** > **Touroptionen** > **Tourmodus** > **Modus ändern**.
- 2 Wählen Sie eine Option.
- 3 Geben Sie beim Training zum Erzielen eines bestimmten Zeit-, Distanz- oder Kalorienziels einen benutzerdefinierten Wert ein.
- 4 Wenn Sie einer Strecke folgen, wählen Sie eine aus Ihrem Konto bei Garmin Connect heruntergeladene Strecke aus.
- 5 Wählen Sie **↶**.

Training in Gebäuden

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

1 Wählen Sie **►** > **Touroptionen** > **In Gebäuden verwenden**.

Das Gerät wechselt in den Timermodus.

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

Wenn GPS deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn Sie über einen optionalen Geschwindigkeitssensor verfügen, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an das Gerät sendet (nur Edge 25). Wenn Sie das Gerät das nächste Mal einschalten, sucht es nach Satellitensignalen.

Markieren von Runden

Sie können mit Auto Lap® bei einer bestimmten Distanz automatisch eine Runde markieren (z. B. bei jedem Kilometer oder alle 5 Kilometer). Runden können aber auch manuell markiert werden. Mithilfe dieser Funktion können Sie Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität vergleichen.

- 1 Wählen Sie **▼** > **Einstellungen** > **Toureinstellungen** > **Runden**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Auto Lap** und dann eine Distanz für die Auto Lap Funktion.
 - Wählen Sie **Rundentaste** > **Einschalten**, 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.

Wählen Sie **▼** > **Einstellungen** > **Toureinstellungen** > **Auto Pause** > **Einschalten**.

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

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

- 1 Wählen Sie **▼** > **Einstellungen** > **Toureinstellungen** > **Auto-Seitenwechsel**.
- 2 Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

Ändern von Datenfeldern

Sie können die Datenfeldkombinationen für die zwei Seiten ändern, die bei laufendem Timer angezeigt werden.

- 1 Wählen Sie ▼ > **Einstellungen** > **Toureinstellungen** > **Datenfelder**.
- 2 Wählen Sie eine Seite.
- 3 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.

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, werden die ältesten Daten überschrieben. Damit Sie über sämtliche Daten verfügen, sollten Sie das Protokoll regelmäßig auf Garmin Connect hochladen.

Anzeigen von Touren

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

Löschen von Touren

- 1 Wählen Sie ▼ > **Protokoll** > **Protokolle**.
- 2 Wählen Sie eine Tour.
- 3 Wählen Sie ► > **Verwerfen** > **Ja**.

Bestzeiten

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

Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

- 1 Wählen Sie ▼ > **Protokoll** > **Rekorde**.
- 2 Wählen Sie ▼, um die persönlichen Rekorde zu durchblättern.

Löschen von persönlichen Rekorden

- 1 Wählen Sie ▼ > **Protokoll** > **Rekorde**.
- 2 Wählen Sie einen persönlichen Rekord, den Sie löschen möchten.
- 3 Wählen Sie **Löschen?** > **Ja**.

Wiederherstellen von Bestzeiten

Sie können alle Bestzeiten auf die zuvor gespeicherten Bestzeiten zurücksetzen.

- 1 Wählen Sie ▼ > **Protokoll** > **Rekorde**.
- 2 Wählen Sie eine Bestzeit, die wiederhergestellt werden soll.
- 3 Wählen Sie **Vorherige verwenden** > **Rekord verwenden**.

Anzeigen der Tourgesamtwerte

Sie können die Gesamtdaten anzeigen, die Sie auf dem Edge gespeichert haben, darunter die Anzahl der Touren, die Zeit und die Distanz.

- 1 Wählen Sie ▼ > **Protokoll** > **Gesamt**.
- 2 Wählen Sie eine Option, um die Gesamtwerte der Tour oder die Gesamtwerte auf dem Gerät anzuzeigen.

Zurücksetzen der Tourgesamtwerte

- 1 Wählen Sie ▼ > **Protokoll** > **Gesamt** > **Reset**.
- 2 Wählen Sie eine Option, um die Gesamtwerte des Geräts oder der Tour zurückzusetzen.

TIPP: Sie können die Gesamtwerte der Tour zurücksetzen, dabei aber die Gesamtwerte des Geräts behalten, um eine neue Reiseaufzeichnung zu beginnen.

- 3 Wählen Sie **Ja**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

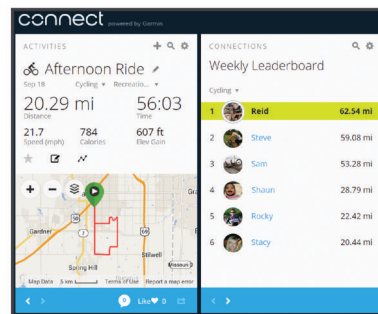
Garmin Connect

Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Erstellen Sie unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

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.



Weitergeben 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.

Senden von Daten an Ihr Garmin Connect Konto

Sie können sämtliche Aktivitätsdaten für eine umfassende Analyse in Ihr Garmin Connect Konto hochladen. Sie können eine Karte Ihrer Aktivität anzeigen und Aktivitäten mit Freunden teilen.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Datenverwaltung

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

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**.

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.
 - Mac: Ziehen Sie das Laufwerksymbol in den Papierkorb.
- 2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

Bluetooth Online-Funktionen

Der Edge 25 bietet unter Verwendung der Garmin Connect Mobile App verschiedene Bluetooth Online-Funktionen für Ihr kompatibles Smartphone oder mobiles Gerät. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps.

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.

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

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

Benachrichtigungen: Zeigt auf dem Edge 25 Anruf- und SMS-Alarme an.

Koppeln des Smartphones mit dem Edge 25

- 1 Laden Sie unter www.garmin.com/intosports/apps die Garmin Connect Mobile App auf Ihr Smartphone herunter.
- 2 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 3 Wählen Sie auf dem Edge 25 die Option ▼ > **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Smartphone koppeln**.
- 4 Öffnen Sie die Garmin Connect Mobile App, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um ein Gerät zu verbinden.
Die Anweisungen werden während der Grundeinstellungen angezeigt. Sie können sie aber auch in der Hilfe der Garmin Connect Mobile App finden.

Deaktivieren der Bluetooth Technologie

- Wählen Sie auf dem Edge 25 die Option ▼ > **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Abschalten**.
- Informationen zum Deaktivieren der drahtlosen Bluetooth Technologie finden Sie im Handbuch des Smartphones.

Deaktivieren von Smart Notifications

Wählen Sie auf dem Edge 25 die Option ▼ > **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Abschalten**.

Navigation

Strecken

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

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

Nachfahren von Strecken aus dem Internet

Damit Sie eine Strecke aus Ihrem Konto bei Garmin Connect herunterladen können, müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen www.garminconnect.com/start.

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website (*[Senden von Daten an Ihr Garmin Connect Konto](#), Seite 3*) auf.
- 3 Erstellen Sie eine neue Strecke, oder wählen Sie eine vorhandene Strecke aus.
- 4 Wählen Sie **An Gerät senden**.
- 5 Trennen Sie das Gerät.
- 6 Wählen Sie ▼ > **Strecken**.
- 7 Wählen Sie eine Strecke.
- 8 Wählen Sie **Strecke starten**.
- 9 Wählen Sie ►, um den Timer zu starten.
Auf der Karte werden oben auf der Seite die Strecke und eine Fortschrittsanzeige eingeblendet.
- 10 Wählen Sie bei Bedarf die Taste ▼, um weitere Datenseiten anzuzeigen.



Sie können die Distanz bis zum Ende der Strecke ① anzeigen sowie die Zeit, die Sie im Vergleich zur Streckenzeit schneller oder langsamer sind ②.

Antreten gegen ein Segment

Sie können Strecken mit Segmenten in Ihrem Konto bei Garmin Connect herunterladen. Segmente sind virtuelle Wettkampfstrecken. Sie können gegen ein Segment antreten und Ihre Leistung mit früheren Aktivitäten, Verbindungen in Ihrem Konto bei Garmin Connect oder anderen Mitgliedern der Garmin Connect Community vergleichen. Sie können die Aktivitätsdaten in Ihr Konto bei Garmin Connect hochladen, um Ihre Segmentposition anzuzeigen.

- 1 Folgen Sie einer Strecke mit einem Segment (*[Nachfahren von Strecken aus dem Internet](#), Seite 4*).

Wenn Sie in der Nähe des Startpunkts sind, wird eine Meldung angezeigt.

- 2 Beginnen Sie jetzt, gegen das Segment anzutreten.

Das Gerät zeigt die für das Segment benötigte Zeit an.

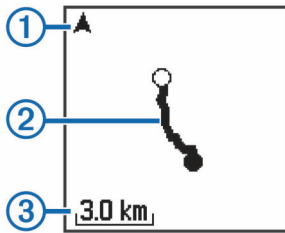
Nach Abschluss des Segments wird eine Meldung angezeigt.

Anzeigen von Streckendetails

- 1 Wählen Sie ▼ > **Strecken**.

- 2 Wählen Sie eine Strecke.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Details**, um die Zeit, die Distanz und den gesamten Anstieg der Strecke anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.

Kartenmerkmale



①	Zeigt nach Norden
②	Strecke
③	Zoom-Maßstab

Löschen einer Strecke

- 1 Wählen Sie ▼ > Strecken.
- 2 Wählen Sie eine Strecke.
- 3 Wählen Sie **Löschen** > Ja.

Streckenoptionen

Wählen Sie ▼ > Einstellungen > Streckenoptionen.

Abbiegeansagen: Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

Segmentansagen: Aktiviert oder deaktiviert Ansagen, die Sie auf Segmente in der Nähe hinweisen.

ANT+ Sensoren

Der Edge 25 kann mit ANT+ Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren sind unter <http://buy.garmin.com> verfügbar.

Anlegen des optionalen Herzfrequenzsensors

HINWEIS

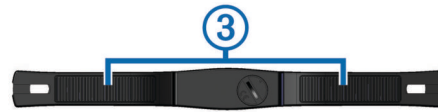
Der Herzfrequenzsensor kann Wundreibungen verursachen, wenn er für längere Zeit getragen wird. Sie können dieses Problem lindern, indem Sie Gleitmittel oder -gel auf die Mitte des Moduls an der Stelle auftragen, an der es mit der Haut in Berührung kommt. Tragen Sie kein Gleitgel oder -mittel auf die Elektroden auf. Verwenden Sie keine Gele oder Gleitmittel, die Sonnenschutz enthalten.

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

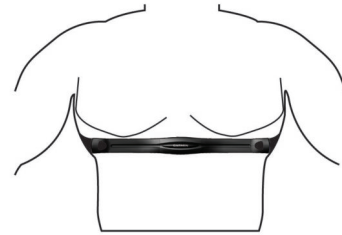
- 1 Schieben Sie eine der Laschen ① auf dem Gurt durch den Schlitz ② am Modul des Herzfrequenzsensors.



- 2 Drücken Sie die Lasche nach unten.
- 3 Befeuchten Sie die Elektroden ③ auf der Rückseite des Moduls, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und dem Modul des Herzfrequenzsensors zu ermöglichen.



- 4 Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie das zweite Ende auf der anderen Seite des Moduls des Herzfrequenzsensors.



Das Garmin® Logo sollte von vorne lesbar sein.

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

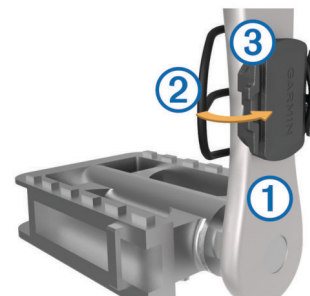
Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv und sendebereit.

Installieren des Trittfrequenzsensors

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

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

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



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

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

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

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

Koppeln von ANT+ Sensoren

Wenn ein ANT+ Sensor zum ersten Mal mit dem Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der ersten Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn Sie mit der Aktivität beginnen und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

HINWEIS: Wenn der Edge 25 mit einem ANT+ Sensor ausgeliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

- 1 Installieren Sie den Sensor, oder legen Sie sich den Herzfrequenz-Brustgurt an.
- 2 Wählen Sie ▼ > **Einstellungen** > **Sensoren verbinden**.
- 3 Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen dem Gerät und dem Sensor maximal 1 cm beträgt. Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit dem Sensor herstellt.
Wenn das Gerät den Sensor erkannt hat, wird eine Meldung angezeigt.

Eingeben der maximalen Herzfrequenz

Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre maximale Herzfrequenz einzuschätzen und Ihre Standard-Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter. Sie erhalten während der Aktivität die genauesten Kaloriendaten, wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz einrichten (sofern diese bekannt ist).

- 1 Wählen Sie ▼ > **Einstellungen** > **Benutzerprofil** > **HF Max..**
- 2 Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Fitnessziele

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

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf [Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 9](#) 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 Herzfrequenzalarmen

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

- 1 Wählen Sie ► > **Touroptionen** > **HF-Alarm**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie einen Herzfrequenz-Bereich aus, um den Bereich eines vorhandenen Herzfrequenz-Bereichs zu verwenden.
 - Wählen Sie **Benutzerdef. > Hoch > Einschalten**, und geben Sie einen Wert ein, um den maximalen Wert anzupassen.

- Wählen Sie **Benutzerdef. > Niedrig > Einschalten**, und geben Sie einen Wert ein, um den minimalen Wert anzupassen.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten oder benutzerdefinierten Wert über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind ([Systemeinstellungen, Seite 6](#)).

Anpassen des Geräts

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe, Gewicht und maximale Herzfrequenz anpassen ([Eingeben der maximalen Herzfrequenz, Seite 6](#)). Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Wählen Sie ▼ > **Einstellungen** > **Benutzerprofil**.
- 2 Wählen Sie eine Option.

Systemeinstellungen

Wählen Sie ▼ > **Einstellungen** > **System**.

Sprache: Stellt die Gerätesprache ein.

Zeit: Richtet die Zeiteinstellungen ein ([Zeiteinstellungen, Seite 6](#)).

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

Töne: Schaltet die Töne ein oder aus. Es können Töne für Tasten und Alarmlmeldungen eingerichtet werden.

Einheiten: Richtet die auf dem Gerät verwendeten Maßeinheiten ein.

GLONASS: Aktiviert oder deaktiviert GLONASS. Das Gerät erfasst Satellitensignale standardmäßig über GPS. Sie können GPS und GLONASS aktivieren, um in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung zu erhalten und die GPS-Position schneller zu erfassen. Bei der Verwendung von GPS und GLONASS ist die Akku-Laufzeit kürzer als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS.

Software-Update: Ermöglicht es Ihnen, nach Software-Updates zu suchen.

Info: Zeigt die Softwareversion und die Geräte-ID an.

Zeiteinstellungen

Wählen Sie ▼ > **Einstellungen** > **System** > **Zeit**.

Zeitformat: Legt fest, ob die Zeit vom Gerät im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird.

Uhrzeit einst.: Ermöglicht Ihnen, die Zeit manuell oder automatisch abhängig von der GPS-Position einzustellen.

Geräteinformationen

Technische Daten

Technische Daten: Edge

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterie-Laufzeit	Bis zu 8 Stunden
Betriebstemperaturbereich	-15 °C bis 60 °C (5 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)

Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz (nur Edge 25) Bluetooth Smart Wireless Technologie (nur Edge 25)
Wasserdichtigkeit	IEC 60529 IPX7 ¹

Technische Daten: Herzfrequenzsensor

Batterietyp	Batterie vom Benutzer austauschbar (CR2032, 3 Volt)
Batterie-Laufzeit	Ca. 3 Jahre (1 Stunde pro Tag)
Betriebstemperaturbereich	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz
Wasserdichtigkeit	1 ATM ² HINWEIS: Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.

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 ²

Pflege des Geräts

HINWEIS

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

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

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

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser, Sonnenschutzmitteln, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden am Gehäuse führen.

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.

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.

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

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

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

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

- Reinigen Sie den Gurt nach jeder Verwendung.
- Waschen Sie den Gurt gelegentlich 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 Gurt beschädigt werden.

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

Auswechselbare Batterien

⚠ WARNUNG

Verwenden Sie zum Entnehmen der Batterien keine scharfen Gegenstände.

Bewahren Sie den Akku außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Nehmen Sie Akkus niemals in den Mund. Bei Verschlucken wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt oder die Vergiftungszentrale vor Ort.

Austauschbare Knopfzellen können Perchlorate enthalten. Möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ACHTUNG

Wenden Sie sich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

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



- 2** Drehe die Abdeckung mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis du sie abnehmen kannst. (Der Pfeil muss auf **OPEN** zeigen).
- 3** Entferne die Abdeckung und die Batterie.
- 4** Warte 30 Sekunden.
- 5** Setze die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.

HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

- 6** Drehe die Abdeckung mit einer Münze im Uhrzeigersinn wieder in die Ausgangsstellung zurück. (Der Pfeil muss auf **CLOSE** zeigen.)

Nach dem Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors muss dieser ggf. wieder mit dem Gerät gekoppelt werden.

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 entspernte Position zeigt und sich die Abdeckung abnehmen lässt.
- 3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie ②.
TIPP: Verwenden Sie ein Stück Klebeband ③ oder einen Magneten, um die Batterie aus der Abdeckung zu entfernen.



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

Fehlerbehebung

Aktualisieren der Software

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware musst du über ein Konto bei Garmin Connect verfügen und die Anwendung Garmin Express™ herunterladen.

- 1 Schließe 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 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Trenne das Gerät nicht vom Computer, während die Software von Garmin Express heruntergeladen wird.
TIPP: Falls beim Aktualisieren der Software mit Garmin Express Probleme auftreten, musst du ggf. dein Aktivitätsprotokoll auf Garmin Connect hochladen und das Aktivitätsprotokoll vom Gerät löschen. Danach sollte ausreichend Speicherplatz für das Update verfügbar sein.

Support und Updates

Garmin Express (www.garmin.com/express) bietet einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin Geräte.

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

Weitere Informationsquellen

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.

- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
- Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Funktion des Edge 25 (*Deaktivieren der Bluetooth Technologie, Seite 4*).
- Deaktivieren Sie **GLONASS** (*Systemeinstellungen, Seite 6*).

Erfassen von Satellitensignalen



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

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

Zurücksetzen des Geräts

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

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

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

Ersatz-Dichtungsringe

Für die Halterungen sind Ersatz-Dichtungsringe verfügbar.

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

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können die Geräte-ID, die Softwareversion, die GPS-Version und Softwareinformationen anzeigen.

Wählen Sie ▼ > **Einstellungen** > **System** > **Info**.

Anhang

Datenfelder

Für einige Datenfelder ist ANT+ Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden (nur Edge 25).

Anst. ges.: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Aufstieg zurückgelegt wurde.

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

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

Geschw.: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

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

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

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

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

Zeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

Ø Geschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

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

Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES GERÄTS STIMMEN SIE DEN BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN SOFTWARE-LIZENZVEREINBARUNG ZU. LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin Ltd. und/oder deren Tochtergesellschaften („Garmin“) gewähren Ihnen im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der in diesem Gerät im Binärformat integrierten Software (die „Software“). Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und Rechte am geistigen Eigentum an der Software verbleiben bei Garmin und/oder deren Drittanbietern.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin und/oder deren Drittanbietern ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Urheberrechtsabkommen geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software, für die kein Quellcode zur Verfügung gestellt wird, wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin und/oder deren Drittanbietern sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin und/oder deren Drittanbietern bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompilem, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der Vereinigten Staaten von Amerika oder den Exportkontrollgesetzen eines anderen, in diesem Zusammenhang relevanten Landes steht.

Index

A

- Akku
 - aufladen 2
 - Laufzeit optimieren 4, 6, 8
- Alarmer 6
- Anbringen des Geräts 1
- ANT+ Sensoren 5
- Anwendungen 4
 - Smartphone 4
- Aufladen 2
- Auswechseln der Batterie 7
- Auto Lap 2
- Auto Pause 2
- Auto-Seitenwechsel 2

B

- Bänder 8
- Batterie, auswechseln 7
- Benutzerdaten, löschen 3
- Benutzerprofil 6
- Bereiche, Herzfrequenz 6
- Bestzeiten 3
 - wiederherstellen 3
- Bluetooth Technologie 1, 4

D

- Daten
 - speichern 3
 - übertragen 3
- Datenfelder 3, 8
- Dichtungsringe. *Siehe* Bänder
- Displaybeleuchtung 1

E

- Einstellungen 6

F

- Fehlerbehebung 8

G

- Garmin Connect 3, 4
- Garmin Express
 - Aktualisieren der Software 8
 - Registrieren des Geräts 8
- Geräte-ID 8
- Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren 1, 5, 7
- GPS 1
 - anhalten 2
 - Signal 8

H

- Herzfrequenz 1
 - Alarmer 6
 - Bereiche 6, 9
 - Sensor 5, 7
 - Zonen 6

I

- Icons 1
- Installieren 1, 5

K

- Karten 5
 - aktualisieren 8
- Koppeln
 - ANT+ Sensoren 5
 - Smartphone 4

L

- Löschen
 - alle Benutzerdaten 3
 - Persönliche Rekorde 3
 - Protokoll 3

M

- Menü 1

N

- Navigation 5

P

- Persönliche Rekorde 3
 - löschen 3
- Produktregistrierung 8
- Profile, Benutzer 6
- Protokoll 1, 3
 - an Computer senden 3
 - löschen 3

R

- Registrieren des Geräts 8
- Reinigen des Geräts 7
- Runden 1, 2

S

- Satellitensignale 8
- Segmente 4
- Smartphone 4
 - Anwendungen 4
 - koppeln 4
- Software
 - aktualisieren 8
 - Version 8
- Software-Lizenzvereinbarung 9
- Speichern von Aktivitäten 1
- Speichern von Daten 3
- Strecken 4, 5
 - laden 4
 - löschen 5
- Systemeinstellungen 6

T

- Tasten 1, 7
- Technische Daten 6, 7
- Timer 1, 3
- Training 4
 - Modi 2
 - Seiten 1

U

- Uhr 6
- Updates, Software 8
- USB 8
 - trennen 4

Z

- Zeit, Einstellungen 6
- Zubehör 5, 8
- Zurücksetzen des Geräts 8

