

EDGE® 520 PLUS

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 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™, Garmin Index™, Varia™, Varia Vision™ und Vector™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Apple® und Mac® sind Marken von Apple, Inc. und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. The Cooper Institute® sowie alle verbundenen Marken sind Eigentum von The Cooper Institute. Erweiterte Herzfrequenzanalysen bereitgestellt von Firstbeat™. Di2™ ist eine Marke von Shimano, Inc. Shimano® ist eine eingetragene Marke von Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) und Normalized Power™ (NP) sind Marken von Peakware, LLC. STRAVA und Strava™ sind Marken von Strava, Inc. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

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

M/N: AA3001

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Karteneinstellungen.....	8
Tasten.....	1	Ändern der Kartenausrichtung.....	9
Koppeln Ihres Smartphones.....	1	Routeneinstellungen.....	9
Anzeigen der Statusseite.....	1	Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung.....	9
Aufladen des Geräts.....	1	Bluetooth Online-Funktionen	9
Informationen zum Akku.....	2	Starten einer GroupTrack Sitzung.....	9
Anbringen der Standardhalterung.....	2	Tipps für GroupTrack Sitzungen.....	10
Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung.....	2	Übertragen von Dateien auf einen anderen Edge.....	10
Entnehmen des Edge.....	2	Wiedergeben von Ansagen auf dem Smartphone.....	10
Installieren der Mountainbike-Halterung.....	2	Funktionen für Unfall-Benachrichtigungen und Notfallhilfe.....	10
Erfassen von Satellitensignalen.....	3	Unfall-Benachrichtigung.....	10
Verwenden der Displaybeleuchtung.....	3	Notfallhilfe.....	10
Training	3	Einrichten der Funktionen für Unfall-Benachrichtigungen und Notfallhilfe.....	11
Eine Fahrradtour machen.....	3	Anzeigen von Notfallkontakten.....	11
Verwenden des Kurzbefehlsmenüs.....	3	Anfordern von Hilfe.....	11
Verwenden von Virtual Partner®.....	3	Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung.....	11
Segmente.....	4	Abbrechen einer automatisierten Nachricht.....	11
Strava™ Segmente.....	4	Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall.....	11
Abfahren von Segmenten von Garmin Connect.....	4	ANT+ Sensoren	11
Aktivieren von Segmenten.....	4	Anlegen des Herzfrequenzsensors.....	11
Abfahren eines Segments.....	4	Erholungszeit.....	11
Anzeigen von Segmentdetails.....	4	Anzeigen der Erholungszeit.....	11
Segmentoptionen.....	5	Informationen zur VO2max-Berechnung.....	12
Löschen von Segmenten.....	5	Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung.....	12
Trainings.....	5	Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren.....	12
Durchführen von Trainings aus dem Internet.....	5	Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen.....	12
Starten eines Trainings.....	5	Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen.....	12
Anhalten von Trainings.....	5	Fitnessziele.....	12
Löschen von Trainings.....	5	Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten.....	13
Informationen zum Trainingskalender.....	5	Installieren des Geschwindigkeitssensors.....	13
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen.....	5	Installieren des Trittfrequenzsensors.....	13
Intervalltrainings.....	5	Informationen zu Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren.....	13
Erstellen eines Intervalltrainings.....	5	Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung.....	13
Starten eines Intervalltrainings.....	5	Koppeln von ANT+ Sensoren.....	13
Training in Gebäuden.....	6	Trainieren mit Wattmess-System.....	14
Koppeln des ANT+ Indoor Trainers.....	6	Einrichten von Leistungsbereichen.....	14
Verwenden eines ANT+ Indoor Trainers.....	6	Kalibrieren des Leistungsmessers.....	14
Einstellen des Widerstands.....	6	Pedalbasierte Leistung.....	14
Einrichten der Leistungsvorgabe.....	6	Cycling Dynamics.....	14
Einrichten eines Trainingsziels.....	6	Verwenden von Cycling Dynamics.....	14
Abbrechen eines Trainingsziels.....	7	Aktualisieren der Vector Software mit dem Edge.....	14
Persönliche Rekorde.....	7	FTP-Berechnung.....	14
Anzeigen Ihrer persönlichen Bestzeiten.....	7	Durchführen eines FTP-Tests.....	15
Zurücksetzen persönlicher Bestzeiten.....	7	Automatische FTP-Berechnung.....	15
Löschen aller persönlichen Rekorde.....	7	Verwenden elektronischer Umwerfer.....	15
Trainingszonen.....	7	Situationsbewusstsein.....	15
Navigation	7	Verwenden der Waage.....	15
Positionen.....	7	Daten der Garmin Index™ Smart-Waage.....	15
Speichern der Position.....	7	Protokoll	15
Navigieren zu einer gespeicherten Position.....	7	Anzeigen von Touren.....	15
Bearbeiten von Positionen.....	7	Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Trainingszonen.....	15
Löschen von Positionen.....	7	Löschen von Touren.....	16
Festlegen der Höhe.....	7	Anzeigen von Gesamtwerten.....	16
Strecken.....	7	Löschen von Gesamtwerten.....	16
Erstellen von Strecken auf dem Gerät.....	7	Garmin Connect.....	16
Abfahren von Strecken von Garmin Connect.....	8	Übertragen von Touren in Garmin Connect.....	16
Tipps zum Trainieren mit Strecken.....	8	Datenaufzeichnung.....	16
Anhalten einer Strecke.....	8	Datenverwaltung.....	16
Anzeigen von Strecken auf der Karte.....	8	Verbinden des Geräts mit dem Computer.....	16
Anzeigen von Streckendetails.....	8	Übertragen von Dateien auf das Gerät.....	16
Streckenoptionen.....	8	Löschen von Dateien.....	17
Löschen einer Strecke.....	8	Entfernen des USB-Kabels.....	17
Zoomen der Karte.....	8	Anpassen des Geräts	17

Von Connect IQ™ herunterladbare Funktionen	17
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer	17
Profile	17
Einrichten des Benutzerprofils	17
Informationen zu Trainingseinstellungen	17
Aktualisieren von Aktivitätsprofilen	17
Anpassen der Datenseiten	18
Ändern der Satelliteneinstellung	18
Alarmer	18
Einrichten von Bereichsalarmen	18
Einrichten eines wiederkehrenden Alarms	18
Auto Lap	18
Speichern von Runden nach Position	18
Speichern von Runden nach Distanz	18
Verwenden von Auto Pause	19
Verwenden des Auto-Ruhezustands	19
Verwenden des Auto-Seitenwechsels	19
Automatisches Starten des Timers	19
Telefonieinstellungen	19
Systemeinstellungen	19
Anzeigeeinstellungen	19
Einstellungen für die Datenaufzeichnung	19
Ändern der Maßeinheiten	20
Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts	20
Ändern der Sprache des Geräts	20
Zeitzone	20
Einrichten des externen Anzeigemodus	20
Beenden des externen Anzeigemodus	20
Geräteinformationen	20
Technische Daten	20
Technische Daten: Edge	20
Technische Daten: Herzfrequenzsensor	20
Technische Daten: Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor	20
Pflege des Geräts	20
Reinigen des Geräts	20
Pflegen des Herzfrequenzsensors	20
Auswechselbare Batterien	20
Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors	21
Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors	21
Fehlerbehebung	21
Zurücksetzen des Geräts	21
Wiederherstellen der Werksstandards	21
Löschen von Benutzerdaten und Einstellungen	21
Optimieren der Akku-Laufzeit	21
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs	21
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an	21
Temperaturanzeigen	22
Ersatz-Dichtungsringe	22
Anzeigen von Geräteinformationen	22
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile	22
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express	22
Produkt-Updates	22
Weitere Informationsquellen	22
Anhang	22
Datenfelder	22
VO2max-Standard-Bewertungen	24
FTP-Einstufungen	25
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen	25
Radgröße und -umfang	25
Index	27

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 diese Taste, um die Helligkeit der Beleuchtung anzupassen. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszu-schalten.
②	Wählen Sie die Taste, um Datenseiten, Optionen und Einstel-lungen zu durchblättern. Wählen Sie die Taste im Hauptmenü, um die Statusseite anzu-zeigen.
③	Wählen Sie die Taste, um Datenseiten, Optionen und Einstel-lungen zu durchblättern. Wählen Sie die Taste im Hauptmenü, um das Gerätemenü anzuzeigen.
④	Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten.
⑤	Wählen Sie die Taste, um den Timer zu starten oder zu stoppen.
⑥	Wählen Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzu-kehren.
⑦	Wählen Sie die Taste, um eine Option auszuwählen oder eine Meldung zu bestätigen. Wählen Sie die Taste während einer Tour, um Menüoptionen wie Alar-me und Datenfelder anzuzeigen.

Koppeln Ihres Smartphones

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

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Connect Mobile App, und öffnen Sie sie.
- 2 Halten Sie gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten, wählen Sie die Sprache des Geräts aus. Auf der nächsten Seite werden Sie zum Koppeln des Smartphones aufgefordert.
TIPP: Sie können **Menü > Einstellungen > Telefon > Smartphone 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 Mobile App gekoppelt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, wählen Sie im Menü oder die Option **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen** und folgen den Anweisungen auf dem Display.

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

Anzeigen der Statusseite

Auf der Statusseite werden der Verbindungsstatus des GPS, der ANT+® Sensoren und des Smartphones angezeigt.

Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie im Hauptmenü die Taste .
- Wählen Sie während einer Tour die Option > **Statusseite**.



Die Statusseite wird angezeigt. Wenn das Icon leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden.

Aufladen des Geräts

HINWEIS

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

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

HINWEIS: Das Gerät kann außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs nicht aufgeladen werden (*Technische Daten: Edge, Seite 20*).

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



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

5 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Informationen zum Akku

WARNUNG

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

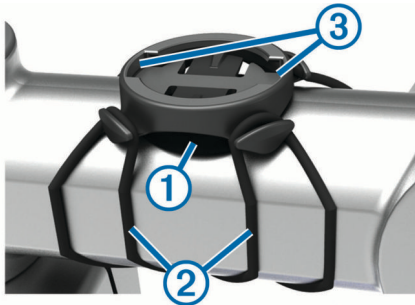
Anbringen der Standardhalterung

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.



Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung

1 Wählen Sie eine sichere Position für die Montage des Edge Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.

2 Entfernen Sie mit einem Inbusschlüssel die Schraube ① vom Lenkerverbindungsstück ②.



3 Legen Sie die Gummiunterlage um den Lenker:

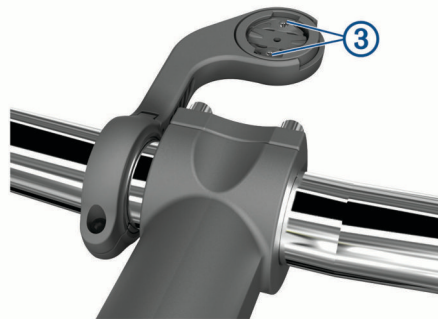
- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 25,4 mm hat, sollte eine dickere Unterlage verwendet werden.
- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 31,8 mm hat, sollte eine dünnere Unterlage verwendet werden.

4 Setzen Sie das Lenkerverbindungsstück um die Gummiunterlage.

5 Setzen Sie die Schraube wieder ein, und ziehen Sie sie an.

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

6 Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Edge Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ③.



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

Entnehmen des Edge

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

2 Nehmen Sie den Edge aus der Halterung.

Installieren der Mountainbike-Halterung

1 Wählen Sie eine sichere Position für die Montage des Edge Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.

2 Lösen Sie mit einem 3-mm-Inbusschlüssel die Schraube ① am Lenkerverbindungsstück ②.



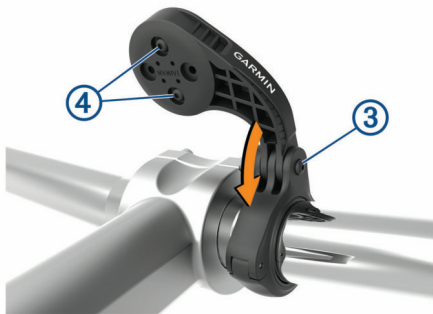
3 Wählen Sie eine Option:

- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 25,4 mm hat, legen Sie die dickere Unterlage um den Lenker.
- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 31,8 mm hat, legen Sie die dünnere Unterlage um den Lenker.
- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 35 mm hat, verwenden Sie keine Gummiunterlage.

4 Legen Sie das Lenkerverbindungsstück um den Lenker, sodass sich der Halterungsarm über dem Lenkervorbau befindet.

5 Lösen Sie mit dem 3-mm-Inbusschlüssel die Schraube ③ am Halterungsarm, positionieren Sie den Halterungsarm, und ziehen Sie die Schraube an.

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



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

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

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

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



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

Erfassen von Satellitensignalen

Das Gerät benötigt möglicherweise eine 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.

Verwenden der Displaybeleuchtung

- Wählen Sie eine beliebige Taste, um die Displaybeleuchtung einzuschalten.
- Wählen Sie ☀, um die Helligkeit der Displaybeleuchtung anzupassen.
- Wählen Sie im Hauptmenü eine oder mehrere Optionen:
 - Wählen Sie ▲ > **Helligkeit** > **Helligkeit**, um die Helligkeit anzupassen.
 - Wählen Sie ▲ > **Helligkeit** > **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.

Die Balken für das Satellitensignal werden grün angezeigt, wenn das Gerät bereit ist.

3 Wählen Sie im Hauptmenü die Option ⌂.

4 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.

5 Wählen Sie ▶, um den Timer zu starten.

Zeit
00:01:34
Geschwindigk.
12.8 km/h
Distanz
129m
Uhrzeit
08:56:45
Kalorien
81

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

6 Wählen Sie ▲ bzw. ▼, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

7 Wählen Sie bei Bedarf die Taste ⌂, um Menüoptionen anzuzeigen, z. B. Alarmer und Datenfelder.

8 Wählen Sie ▶, um den Timer zu stoppen.

TIPP: Damit Sie diese Tour speichern und in Ihrem Garmin Connect Konto teilen können, müssen Sie den Typ der Tour ändern. Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von Strecken, die für Fahrräder geeignet sind.

9 Wählen Sie **Tour speichern**.

Verwenden des Kurzbefehlmenüs

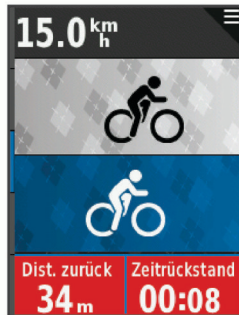
Das Kurzbefehlmenü ist für Datenseiten und Zubehörfunktionen verfügbar. Während einer Tour wird das Symbol ≡ auf den Datenseiten angezeigt.

Wählen Sie ⌂, um die Optionen des Kurzbefehlmenüs anzuzeigen.

Verwenden von Virtual Partner®

Der Virtual Partner ist ein Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen.

- 1 Aktivieren Sie bei Bedarf die Virtual Partner Seite für das Aktivitätsprofil (*Anpassen der Datenseiten, Seite 18*).
- 2 Beginnen Sie Ihre Tour.
- 3 Wählen Sie ▼, um die Virtual Partner Seite anzuzeigen und zu sehen, wer in Führung liegt.



- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option ☰ > **Virtual Partner-Geschwindigkeit**, um während der Tour die Geschwindigkeit des Virtual Partner anzupassen.

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 520 Plus Gerät herunterladen. Folgen Sie Strava Segmenten, um Ihre Leistung mit Ihren vorherigen Touren, mit Freunden und mit Profis zu vergleichen, die dasselbe Segment absolviert haben.

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

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

Abfahren von Segmenten von Garmin Connect

Zum Herunterladen und Folgen von Segmenten von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich (*Garmin Connect, Seite 16*).

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
HINWEIS: Wenn Sie Strava Segmente verwenden, werden Ihre Lieblingssegmente automatisch auf das Gerät übertragen, wenn es mit Garmin Connect Mobile oder mit dem Computer verbunden ist.
- 2 Rufen Sie die Website connect.garmin.com auf.
- 3 Erstellen Sie ein neues Segment, oder wählen Sie ein vorhandenes Segment aus.
- 4 Wählen Sie **An Gerät senden**.
- 5 Trennen Sie das Gerät vom Computer, und schalten Sie es ein.
- 6 Wählen Sie **Menü > Training > Segmente**.
- 7 Wählen Sie ein Segment.
- 8 Wählen Sie **Los!**.

Aktivieren von Segmenten

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

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

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

Abfahren eines Segments

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

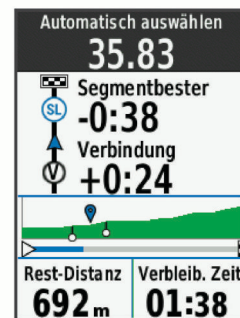
HINWEIS: Wenn Ihr Garmin Connect Konto und Ihr Strava Konto miteinander verknüpft sind, wird die Aktivität automatisch an Ihr Strava Konto gesendet, damit Sie die Segmentposition anzeigen können.

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

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

- 2 Beginnen Sie jetzt, das Segment abzufahren.

Die Segment-Trainingsseite wird automatisch angezeigt.



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

Nach Abschluss des Segments wird eine Meldung angezeigt.

Anzeigen von Segmentdetails

- 1 Wählen Sie **Menü > Training > Segmente**.
- 2 Wählen Sie ein Segment.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Karte**, um das Segment auf der Karte anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil des Segments anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Bestenliste**, um die Zeiten von Touren und die Durchschnittsgeschwindigkeiten des Segmentbesten, des Gruppenbesten oder des Herausforderers anzuzeigen sowie Ihre persönliche Bestzeit und Durchschnittsgeschwindigkeit und andere Radfahrer (sofern zutreffend).

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

Segmentoptionen

Wählen Sie **Menü > Training > Segmente > Segmentoptionen**.

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

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

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

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

Löschen von Segmenten

- 1 Wählen Sie **Menü > Training > Segmente**.
- 2 Wählen Sie ein Segment.
- 3 Wählen Sie **Löschen > OK**.

Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Sie können Trainings mit Garmin Connect oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings in Garmin Connect auswählen und dann auf das Gerät übertragen.

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

Durchführen von Trainings aus dem Internet

Zum Herunterladen von Trainings von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 16](#)).

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Erstellen und speichern Sie ein Training.
- 4 Wählen Sie **An Gerät senden**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 5 Trennen Sie das Gerät.

Starten eines Trainings

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

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

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

Anhalten von Trainings

- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste **↺**, um einen Trainingsabschnitt zu beenden.
- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Taste **▼**, um die Trainingsabschnittseite anzuzeigen, und wählen Sie **↻ > Training abbrechen > OK**, um das Training zu beenden.
- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Option **► > Training abbrechen**, um den Timer anzuhalten und das Training zu beenden.

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

Löschen von Trainings

- 1 Wählen Sie **Menü > Training > Trainings > Trainingsoptionen > Mehrere löschen**.

- 2 Wählen Sie ein oder mehrere Trainings.

- 3 Wählen Sie **Trainings löschen > OK**.

Informationen zum Trainingskalender

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

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Damit Sie einen Trainingsplan von Garmin Connect herunterladen und verwenden können, müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen ([Garmin Connect, Seite 16](#)).

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

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
- 3 Wählen Sie einen Trainingsplan aus, und legen Sie einen Zeitraum fest.
- 4 Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.
- 5 Wählen Sie **☐**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Intervalltrainings

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

Erstellen eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie **Menü > Training > Intervalle > Bearbeiten > Intervalle > Typ**.
- 2 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.
TIPP: Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie den Typ auf Offen setzen.
- 3 Wählen Sie **Dauer**, geben Sie ein Distanz- oder Zeitintervall für das Training ein, und wählen Sie **✓**.
- 4 Wählen Sie **Pause > Typ**.
- 5 Wählen Sie **Distanz, Zeit** oder **Offen**.
- 6 Geben Sie wenn nötig eine Distanz oder einen Wert für das Zeitintervall der Pause ein, und wählen Sie **✓**.
- 7 Wählen Sie mindestens eine Option:
 - Wählen Sie **Wiederholung**, um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen.
 - Wählen Sie **Warm up > Ein**, um dem Training ein offenes Aufwärmprogramm hinzuzufügen.
 - Wählen Sie **Ausfahren > Ein**, um dem Training ein offenes Auslaufprogramm hinzuzufügen.

Starten eines Intervalltrainings

- 1 Wählen Sie **Menü > Training > Intervalle > Los!**.
- 2 Wählen Sie **►**, um den Timer zu starten.
- 3 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, wählen Sie **↻**, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.

- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Training in Gebäuden

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

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

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **GPS-Modus > Aus**.
Wenn das GPS deaktiviert ist, stehen Geschwindigkeits- und Distanzdaten nur zur Verfügung, wenn Sie über einen kompatiblen Sensor oder Indoor Trainer verfügen, der Geschwindigkeits- und Distanzdaten an das Gerät sendet.

Koppeln des ANT+ Indoor Trainers

- 1 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von maximal 3 m (10 Fuß) zum ANT+ Indoor Trainer befinden.
- 2 Wählen Sie **Menü > Training > Indoor Trainer > ANT+-Fahrradtr. kop..**
- 3 Wählen Sie den Indoor Trainer, der mit dem Gerät gekoppelt werden soll.
- 4 Wählen Sie **Sensor hinzufügen**.
Wenn der Indoor Trainer mit dem Gerät gekoppelt wurde, wird er als verbundener Sensor angezeigt. Sie können die Datenfelder anpassen, um Sensordaten anzuzeigen.

Verwenden eines ANT+ Indoor Trainers

Damit Sie einen kompatiblen ANT+ Indoor Trainer nutzen können, müssen Sie das Fahrrad auf den Trainer setzen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln des ANT+ Indoor Trainers, Seite 6*).

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

- 1 Wählen Sie **Menü > Training > Indoor Trainer**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer gespeicherten Strecke zu folgen (*Strecken, Seite 7*).
 - Wählen Sie **Aktivität folgen**, um einer gespeicherten Tour zu folgen (*Eine Fahrradtour machen, Seite 3*).
 - Wählen Sie **Training folgen**, um einem leistungsbasierten Training zu folgen, das Sie von Ihrem Konto bei Garmin Connect heruntergeladen haben (*Trainings, Seite 5*).
- 3 Wählen Sie eine Strecke, eine Aktivität oder ein Training.
- 4 Wählen Sie **Los!**.
- 5 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
- 6 Wählen Sie **▶**, um den Timer zu starten.
Der Trainer erhöht oder verringert den Widerstand basierend auf den Höheninformationen der Strecke oder Tour.
- 7 Wählen Sie **▼**, um die Trainerseite anzuzeigen.



Sie können die Widerstandsstufe ① anzeigen, den Vorsprung bzw. die Distanz zurück ② sowie die Zeit, die Sie im Vergleich zur ursprünglich für die Strecke oder Aktivität aufgezeichneten Distanz und Zeit schneller oder langsamer ③ sind.

Einstellen des Widerstands

- 1 Wählen Sie **Menü > Training > Indoor Trainer > Widerstand einstellen**.
- 2 Wählen Sie **▲** bzw. **▼**, um den vom Trainer erzeugten Widerstand einzustellen.
- 3 Wählen Sie ein Aktivitätsprofil aus.
- 4 Treten Sie in die Pedale.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **↔ > Widerstand einstellen**, um den Widerstand während der Aktivität anzupassen.

Einrichten der Leistungsvorgabe

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

Einrichten eines Trainingsziels

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

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

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

- 3 Wählen Sie **▶**, um den Timer zu starten.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf die Option **▼**, um die Virtual Partner Seite anzuzeigen.

- 5 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option ► > **Tour speichern**.

Abbrechen eines Trainingsziels

Wählen Sie ☒ > **Ziel abbrechen** > **OK**.

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 Bestzeiten

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

Zurücksetzen persönlicher Bestzeiten

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

- 1 Wählen Sie **Menü** > **Eigene Statistiken** > **Persönliche Rekorde**.
- 2 Wählen Sie einen Rekord, der zurückgesetzt werden soll.
- 3 Wählen Sie **Früherer Rekord** > **OK**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen aller persönlichen Rekorde

Wählen Sie **Menü** > **Eigene Statistiken** > **Persönliche Rekorde** > **Alle löschen** > **OK**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Trainingszonen

- Herzfrequenz-Bereiche (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 12*)
- Leistungsbereiche (*Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 14*)

Navigation

Navigationsfunktionen und -einstellungen gelten auch beim Navigieren von Strecken (*Strecken, Seite 7*) und Segmenten (*Segmente, Seite 4*).

- Positionen (*Positionen, Seite 7*)
- Karteneinstellungen (*Karteneinstellungen, Seite 8*)

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.
- 2 Wählen Sie ☒ > **Position speichern** > **OK**.

Navigieren zu einer gespeicherten Position

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

- 1 Wählen Sie **Menü** > **Navigation** > **Favoriten**.

- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie **Karte**.
- 4 Wählen Sie **Los!**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.



Bearbeiten von Positionen

- 1 Wählen Sie **Menü** > **Navigation** > **Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 4 Wählen Sie ein Positionsdetail.
Wählen Sie beispielsweise Höhe ändern, um eine für die Position bekannte Höhe einzugeben.
- 5 Bearbeiten Sie den Wert, und wählen Sie ✓.

Löschen von Positionen

- 1 Wählen Sie **Menü** > **Navigation** > **Favoriten**.
- 2 Wählen Sie einen Favoriten.
- 3 Wählen Sie **Position löschen** > **OK**.

Festlegen der Höhe

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

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour.
- 2 Wählen Sie ☒ > **Höhe festlegen**.
- 3 Geben Sie die Höhe ein, und wählen Sie ✓.

Strecken

Folgen einer zuvor aufgezeichneten Aktivität:

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

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

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

Erstellen von Strecken auf dem Gerät

Damit Sie eine Strecke erstellen können, muss eine Aktivität mit GPS-Daten auf dem Gerät gespeichert sein.

- 1 Wählen Sie **Menü** > **Navigation** > **Strecken** > **Streckenoptionen** > **Neu erstellen**.
- 2 Wählen Sie eine Aktivität aus, auf der die Strecke basieren soll.

- 3 Geben Sie einen Namen für die Strecke ein, und wählen Sie .
Die Strecke wird in der Liste angezeigt.
- 4 Wählen Sie die Strecke aus, und überprüfen Sie die Streckendetails.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Einstellungen**, um die Streckendetails zu bearbeiten.
Beispielsweise können Sie den Namen oder die Farbe der Strecke ändern.
- 6 Wählen Sie > **Los!**.

Abfahren von Strecken von Garmin Connect

Zum Herunterladen von Strecken von Garmin Connect ist ein Konto bei Garmin Connect erforderlich ([Garmin Connect, Seite 16](#)).

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

Tipps zum Trainieren mit Strecken

- Verwenden Sie Abbiegehinweise ([Streckenoptionen, Seite 8](#)).
- Wenn das Training eine Aufwärmphase umfasst, wählen Sie , um die Strecke zu starten. Wärmen Sie sich dann wie üblich auf.
- Bleiben Sie beim Aufwärmen abseits der Trainingsstrecke. Wenn Sie startklar sind, begeben Sie sich zu Ihrer Strecke. Wenn Sie einen beliebigen Abschnitt der Strecke erreichen, wird eine Meldung angezeigt.
HINWEIS: Sobald Sie auswählen, startet der Virtual Partner die Strecke und wartet nicht, bis Sie sich aufgewärmt haben.
- Wechseln Sie zur Karte, um die Streckenkarte anzuzeigen.
Wenn Sie von der Strecke abweichen, wird eine Meldung angezeigt.

Anhalten einer Strecke

Wählen Sie > **Strecke anhalten** > **OK**.

Anzeigen von Strecken auf der Karte

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

- 1 Wählen Sie **Menü** > **Navigation** > **Strecken**.
- 2 Wählen Sie die Strecke.
- 3 Wählen Sie **Einstellungen**.
- 4 Wählen Sie **Immer anzeigen**, damit die Strecke auf der Karte angezeigt wird.
- 5 Wählen Sie **Farbe** und anschließend eine Farbe.
- 6 Wählen Sie **Streckenpunkte**, um Streckenpunkte auf der Karte anzuzeigen.

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

Anzeigen von Streckendetails

- 1 Wählen Sie **Menü** > **Navigation** > **Strecken**.
- 2 Wählen Sie eine Strecke.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Übersicht**, um Details zur Strecke anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Karte**, um die Strecke auf der Karte anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Höhe**, um ein Höhenprofil der Strecke anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.

Streckenoptionen

Wählen Sie **Menü** > **Navigation** > **Strecken** > **Streckenoptionen**.

Abbiegehinweise: Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

Streckenabw.warn.: Warnt Sie, wenn Sie von der Strecke abweichen.

Segmente: Ermöglicht es Ihnen, aktivierte Segmente abzufahren, die in der Strecke enthalten sind.

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

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

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

Löschen einer Strecke

- 1 Wählen Sie **Menü** > **Navigation** > **Strecken**.
- 2 Wählen Sie eine Strecke.
- 3 Wählen Sie **Löschen** > **OK**.

Zoomen der Karte

- 1 Beginnen Sie Ihre Tour.
- 2 Wählen Sie , um die Karte anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie > **Karte vergrößern/verkleinern**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Aktivieren Sie die Option **Auto-Zoom**, um automatisch einen Zoom-Maßstab für die Karte festzulegen.
 - Deaktivieren Sie die Option **Auto-Zoom**, um die Ansicht manuell zu vergrößern oder zu verkleinern.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Zoom-Maßstab einrichten**.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie , um die Ansicht manuell zu vergrößern.
 - Wählen Sie , um die Ansicht manuell zu verkleinern.
- 7 Wählen Sie , um den Zoom-Maßstab zu speichern (optional).

Karteneinstellungen

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

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

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

Detailgrad: Legt fest, wie detailliert die Karte angezeigt wird. Wenn mehr Details angezeigt werden, wird die Karte ggf. langsamer dargestellt.

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

Kartensichtbarkeit: Ermöglicht es Ihnen, erweiterte Kartenmerkmale einzurichten.

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

Ändern der Kartenausrichtung

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

Routeneinstellungen

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Aktivitätsprofile**, dann ein Profil und schließlich **Navigation > Routing**.

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

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

Berechnungsmethode: Legt die Methode zum Berechnen der Route fest.

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

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

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

Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung

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

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Navigation > Routing > Routing-Modus**.
- 4 Wählen Sie eine Option zum Berechnen der Route.

Sie können beispielsweise für die Straßennavigation die Option Rennradfahren oder für die Navigation im Gelände die Option Mountainbiken wählen.

Bluetooth Online-Funktionen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Benachrichtigungen: Zeigt auf dem Gerät Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

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

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

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

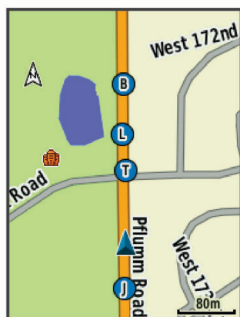
Notfallhilfe: Ermöglicht es Ihnen, mit der Garmin Connect Mobile App eine automatische SMS mit Ihrem Namen und der GPS-Position an Notfallkontakte zu senden.

Starten einer GroupTrack Sitzung

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

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

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



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

7 Zeigen Sie die GroupTrack Liste an.

Sie können einen Radfahrer aus der Liste auswählen. Dieser Radfahrer wird dann zentriert auf der Karte angezeigt.

Tipps für GroupTrack Sitzungen

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

- Fahren Sie im Freien mit dem GPS.
- Koppeln Sie das Edge 520 Plus Gerät über Bluetooth mit dem Smartphone.
- Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App im Einstellungsmenü die Option **Verbindungen**, um die Liste der Radfahrer für die GroupTrack Sitzung zu aktualisieren.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Freunde ihre jeweiligen Smartphones ebenfalls koppeln und eine LiveTrack Sitzung in der Garmin Connect Mobile App starten.
- Vergewissern Sie sich, dass sich alle Freunde in Reichweite befinden (40 Kilometer bzw. 25 Meilen).
- Rufen Sie während einer GroupTrack Sitzung die Karte auf, um Ihre Freunde anzuzeigen.
- Halten Sie an, bevor Sie Informationen zur Position und Richtung anderer Radfahrer der GroupTrack Sitzung anzeigen.

Übertragen von Dateien auf einen anderen Edge

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

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

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

Wiedergeben von Ansagen auf dem Smartphone

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

Sie können die Garmin Connect Mobile App so einrichten, dass während einer Tour oder einer anderen Aktivität motivierende Statusankündigungen auf dem Smartphone wiedergegeben werden. Ansagen umfassen die Rundenzahl und Rundenzeit, Navigationshinweise, Leistungsdaten, Pace oder Geschwindigkeit und Herzfrequenzdaten. Bei einer Ansage wird der Hauptton des Smartphones von der Garmin Connect Mobile App stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben. Sie können die Lautstärke in der Garmin Connect Mobile App anpassen.

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

Funktionen für Unfall-Benachrichtigungen und Notfallhilfe

Unfall-Benachrichtigung

⚠ ACHTUNG

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

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

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

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

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 Mobile App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

Wenn das Edge Gerät mit aktiviertem GPS mit der Garmin Connect Mobile 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 Mobile 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 Funktionen für Unfall-Benachrichtigungen und 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 bestimmt wurden.

HINWEIS: Wenn Sie Notfallkontakte eingeben, wird die Unfall-Benachrichtigung auf dem Gerät automatisch aktiviert.

- 4 Aktivieren Sie auf dem Edge Gerät das GPS (*Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 18*).

Anzeigen von Notfallkontakten


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

Wählen Sie **Menü > Kontakte**.


Die Namen und Telefonnummern der Notfallkontakte werden angezeigt.


Anfordern von Hilfe

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

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

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

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

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

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Unfall-Benachricht..**

Abbrechen einer automatisierten Nachricht

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

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

Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall

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

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

Wählen Sie auf der Statusseite die Option **Fahrradunfall erkannt > Alles OK**.

Eine Nachricht wird an alle Notfallkontakte gesendet.

ANT+ Sensoren

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

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.



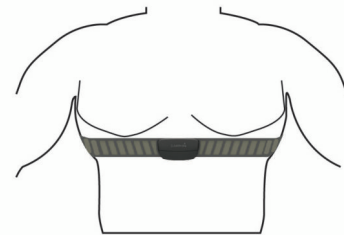
Die Garmin Logos auf dem Modul und dem Gurt sollten von vorne lesbar sein.

- 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, finden Sie Informationen in den Tipps für die Problembehandlung (*Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten, Seite 13*).

Erholungszeit

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

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

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

Anzeigen der Erholungszeit

Zum Verwenden der Erholungszeitfunktion müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit Ihrem Gerät koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 13*). Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und

der Sensor bereits gekoppelt. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 17*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 12*).

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

Informationen zur VO2max-Berechnung

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

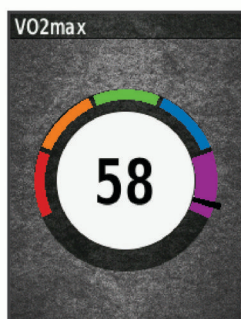
Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung

Zum Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit Ihrem Gerät koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren, Seite 13*). Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (*Einrichten des Benutzerprofils, Seite 17*) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 12*).

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

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

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



Violett	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Schlecht

VO2max-Daten und Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (*VO2max-Standard-Bewertungen, Seite 24*) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren

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

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

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Herzfrequenz-Bereiche zu ermitteln. Sie können die Herzfrequenz-Bereiche manuell entsprechend Ihren Fitnesszielen anpassen (*Fitnessziele, Seite 12*). Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, sollten Sie die maximale Herzfrequenz, die Herzfrequenz in der Ruhephase und Herzfrequenz-Bereiche einrichten.

- 1 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > Trainingszonen > Herzfrequenz-Bereiche**.
- 2 Geben Sie die Werte für maximale und minimale Herzfrequenz ein.
Die Werte für die Bereiche werden automatisch aktualisiert, können jedoch auch manuell bearbeitet werden.
- 3 Wählen Sie **Basierend auf:**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% Max.**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz der Herzfrequenz in der Ruhephase anzuzeigen und zu bearbeiten.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

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

Fitnessziele

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

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

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf *Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 25* verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der

maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter.

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

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

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an (sofern zutreffend).
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich für 5 bis 10 Minuten auf.
- Folgen Sie den Pflegehinweisen (*Pflegen des Herzfrequenzsensors*, Seite 20).
- 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.

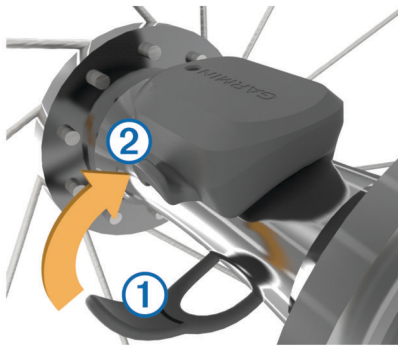
Zu Störquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

Installieren des Geschwindigkeitssensors

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

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

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



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

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

Der Sensor sollte keine anderen Teile des Fahrrads berühren.

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

Installieren des Trittfrequenzsensors

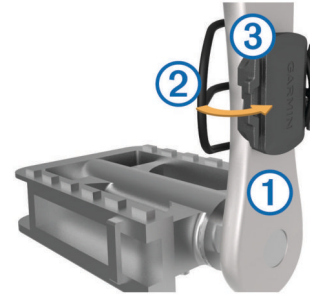
HINWEIS: Wenn Sie diesen Sensor nicht haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

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

- 1 Wähle die Bandgröße, die zum sicheren Befestigen an der Tretkurbel ① geeignet ist.

Das gewählte Band sollte das kleinste sein, das um die Tretkurbel passt.

- 2 Platziere auf der Seite ohne Gang die flache Seite des Trittfrequenzsensors an der Innenseite der Tretkurbel.
- 3 Ziehe die Bänder ② um die Tretkurbel, und befestige sie an den Haken ③ am Sensor.



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

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

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

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

Informationen zu Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren

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

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

Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung

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

Sie können den Wert für diese Einstellung ändern (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung*, Seite 19).

Koppeln von ANT+ Sensoren

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

Unter Koppeln wird das Herstellen einer Verbindung zwischen ANT+ Funksensoren verstanden, beispielsweise des Herzfrequenzsensors mit dem Garmin Gerät.

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

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

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

- 3 Wählen Sie eine Option:

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

Es wird eine Liste der verfügbaren Sensoren angezeigt.

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

5 Wählen Sie **Sensor hinzufügen**.

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

Trainieren mit Wattmess-System

- Eine Liste der ANT+ Sensoren, die mit dem Gerät kompatibel sind (z. B. der Vector™), ist unter www.garmin.com/intosports verfügbar.
- Weitere Informationen hierzu sind im Benutzerhandbuch des Leistungsmessers zu finden.
- Passen Sie die Leistungsbereiche an, damit sie Ihren Zielvorgaben und Fähigkeiten entsprechen (*Einrichten von Leistungsbereichen*, Seite 14).
- Verwenden Sie Bereichsalarme, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (*Einrichten von Bereichsalarmen*, Seite 14).
- Passen Sie die Leistungsdatenfelder an (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 18).

Einrichten von Leistungsbereichen

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

- 1 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > Trainingszonen > Leistungsbereiche**.
- 2 Geben Sie einen FTP-Wert ein.
- 3 Wählen Sie **Basierend auf**:
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Watt**, um Bereiche in Watt anzuzeigen und zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **% FTP**, um Bereiche als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle anzuzeigen und zu bearbeiten.

Kalibrieren des Leistungsmessers

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

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

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

Pedalbasierte Leistung

Der Vector misst die pedalbasierte Leistung.

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

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

Cycling Dynamics

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

HINWEIS: Sie benötigen ein Edge Dualsensorsystem, um Cycling Dynamics zu verwenden.

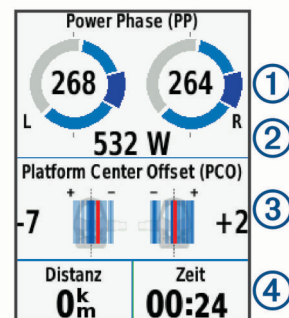
Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/cyclingdynamics.

Verwenden von Cycling Dynamics

Zum Verwenden von Cycling Dynamics müssen Sie den Vector Leistungsmesser mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von ANT+ Sensoren*, Seite 13).

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

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



- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Datenfelder**, um ein Datenfeld zu ändern (*Anpassen der Datenseiten*, Seite 18).

HINWEIS: Die zwei Datenfelder unten auf der Seite ④ können angepasst werden.

Sie können die Tour an die Garmin Connect Mobile-App senden, um zusätzliche Cycling Dynamics-Daten anzuzeigen (*Übertragen von Touren in Garmin Connect*, Seite 16).

Power Phase-Daten

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

Platform Center Offset

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

Aktualisieren der Vector Software mit dem Edge

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

- 1 Senden Sie die Daten der Tour an Ihr Konto bei Garmin Connect (*Übertragen von Touren in Garmin Connect*, Seite 16)
Garmin Connect sucht automatisch nach Software-Updates und sendet diese an den Edge.
- 2 Der Edge muss sich in Reichweite (3 m) des Sensors befinden.
- 3 Drehen Sie die Tretkurbel einige Male. Sie werden vom Edge aufgefordert, alle ausstehenden Software-Updates zu installieren.
- 4 Folgen Sie den angezeigten Anweisungen.

FTP-Berechnung

Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP) zu berechnen.

Wenn Sie einen genaueren FTP-Wert erhalten möchten, können Sie mit einem gekoppelten Leistungsmesser und Herzfrequenz-Brustgurt einen FTP-Test durchführen ([Durchführen eines FTP-Tests](#), Seite 15).

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

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



Violett	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Untrainiert

Weitere Informationen finden Sie im Anhang ([FTP-Einstufungen](#), Seite 25).

Durchführen eines FTP-Tests

Zum Durchführen eines Tests zum Ermitteln Ihrer leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) benötigen Sie einen gekoppelten Leistungsmesser und einen Herzfrequenzsensor ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#), Seite 13).

- 1 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > FTP > FTP-Test > Los!**.
- 2 Wählen Sie **▶**, um den Timer zu starten.
Wenn Sie mit dem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Schritte des Tests, die Zielvorgabe und die aktuellen Leistungsdaten an. Nach Abschluss des Tests wird eine Meldung angezeigt.
- 3 Wählen Sie **▶**, um den Timer zu stoppen.
- 4 Wählen Sie **Tour speichern**.
Ihre FTP wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.

Automatische FTP-Berechnung

Zum Berechnen der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle (FTP) benötigen Sie einen gekoppelten Leistungsmesser und einen Herzfrequenz-Brustgurt ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#), Seite 13).

- 1 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > FTP > Autom. Berechnung akt.**.
- 2 Fahren Sie im Freien mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
- 3 Wählen Sie nach der Tour die Option **Tour speichern**.
- 4 Wählen Sie **Menü > Eigene Statistiken > FTP**.
Ihre FTP wird als Wert in Watt pro Kilogramm, als Leistungsabgabe in Watt und als Markierung in der farbigen Anzeige angegeben.

Verwenden elektronischer Umwerfer

Zum Verwenden kompatibler elektronischer Umwerfer, z. B. Shimano® Di2™ Umwerfer, müssen Sie sie mit dem Gerät koppeln ([Koppeln von ANT+ Sensoren](#), Seite 13). Sie können

die optionalen Datenfelder anpassen ([Anpassen der Datenseiten](#), Seite 18). Der Edge 520 Plus zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.

Situationsbewusstsein

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

HINWEIS: Möglicherweise müssen Sie die Software des Edge aktualisieren, um Varia Geräte zu koppeln ([Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express](#), Seite 22).

Verwenden der Waage

Wenn Sie über eine Waage verfügen, die mit ANT+ kompatibel ist, kann das Gerät Daten von der Waage lesen.

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Sensoren > Sensor hinzufügen > Waage**.

Eine Meldung wird angezeigt, wenn die Waage gefunden wurde.

- 2 Stellen Sie sich bei entsprechender Aufforderung auf die Waage.

HINWEIS: Ziehen Sie bei Verwendung einer Körperanalysewaage Schuhe und Socken aus, um sicherzustellen, dass alle für die Analyse erforderlichen Parameter gelesen und aufgezeichnet werden.

- 3 Steigen Sie bei entsprechender Aufforderung von der Waage.

TIPP: Falls ein Fehler auftritt, steigen Sie von der Waage. Stellen Sie sich bei entsprechender Aufforderung auf die Waage.

Daten der Garmin Index™ Smart-Waage

Wenn Sie über ein Garmin Index Gerät verfügen, werden die aktuellen Daten der Waage in Ihrem Garmin Connect Konto gespeichert. Wenn Sie das Edge 520 Plus Gerät das nächste Mal mit Ihrem Garmin Connect Konto verbinden, werden die Gewichtsdaten in Ihrem Edge 520 Plus Benutzerprofil aktualisiert.

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 Touren

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

Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Trainingszonen

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

Sehen Sie sich Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- und Leistungsbereichen an, um die Intensität Ihres Trainings

anzupassen. Sie können die Leistungsbereiche (*Einrichten von Leistungsbereichen, Seite 14*) und die Herzfrequenz-Bereiche (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen, Seite 12*) an Ihre Zielvorgaben und Fähigkeiten anpassen. Sie können ein Datenfeld anpassen, damit es die Zeit anzeigt, die Sie während der Tour in Trainingszonen verbracht haben (*Anpassen der Datenseiten, Seite 18*).

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

Löschen von Touren

- 1 Wählen Sie **Menü > Protokoll > Touren > Löschen**.
- 2 Wählen Sie eine oder mehrere Touren, die Sie löschen möchten.
- 3 Wählen Sie **Touren löschen > OK**.

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 Wählen Sie **Menü > Protokoll > Gesamt**.
- 2 Wählen Sie eine Option, um die Gesamtwerte des Geräts oder eines Aktivitätsprofils anzuzeigen.

Löschen von Gesamtwerten

- 1 Wählen Sie **Menü > Protokoll > Gesamt > Gesamtwerte löschen**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Alle Gesamtwerte löschen**, um alle Gesamtwerte aus dem Protokoll zu löschen.
 - Wählen Sie ein Aktivitätsprofil, um Gesamtwerte für ein einzelnes Profil zu löschen.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

- 3 Wählen Sie **OK**.

Garmin Connect

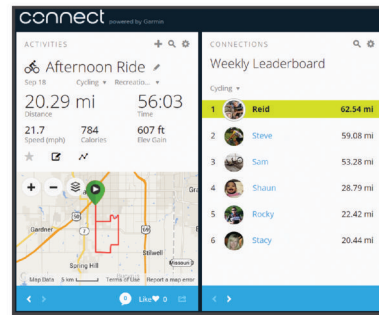
Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge,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

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

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

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

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



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

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.

Übertragen von Touren in Garmin Connect

- Synchronisieren Sie das Edge Gerät mit der Garmin Connect Mobile 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.

Datenaufzeichnung

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

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

Informationen zur Datenmittelung für Trittfrequenz und Leistung finden Sie auf *Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung, Seite 13*.

Datenverwaltung

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

Verbinden des Geräts mit dem Computer

HINWEIS

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

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

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

Übertragen von Dateien auf das Gerät

- 1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
Unter Windows wird das Gerät als Wechseldatenträger oder als tragbares Gerät angezeigt. Unter Mac wird das Gerät als verbundenes Laufwerk angezeigt.

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

- 2 Öffnen Sie auf dem Computer den Dateibrowser.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Wählen Sie **Bearbeiten > Kopieren**.
- 5 Öffnen Sie das tragbare Gerät oder Laufwerk für das Gerät.
- 6 Wechseln Sie zu einem Ordner.
- 7 Wählen Sie **Bearbeiten > Einfügen**.
Die Datei wird in der Liste der Dateien im Speicher des Geräts angezeigt.

Löschen von Dateien

HINWEIS

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

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

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

Entfernen des USB-Kabels

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

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

Anpassen des Geräts

Von Connect IQ™ herunterladbare Funktionen

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

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

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

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

Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

- 1 Schließen Sie das Gerät mit einem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie apps.garmin.com auf, und melden Sie sich an.

- 3 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion, und laden Sie sie herunter.
- 4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Profile

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

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

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

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

Einrichten des Benutzerprofils

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

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

Informationen zu Trainingseinstellungen

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

Aktualisieren von Aktivitätsprofilen

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

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie ein Profil.
 - Wählen Sie **Optionen**, um ein Profil hinzuzufügen oder zu kopieren.
- 3 Bearbeiten Sie bei Bedarf den Namen und die Farbe für das Profil.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Trainingsseiten**, um die Trainingsseiten und Datenfelder anzupassen ([Anpassen der Datenseiten, Seite 18](#)).
 - Wählen Sie **Standardtyp der Tour**, um den Typ der Tour einzurichten, der für dieses Aktivitätsprofil typisch ist, z. B. Fahrt zur Arbeit.
TIPP: Nach einer Tour, die nicht typisch ist, können Sie den Typ der Tour manuell aktualisieren. Richtige Daten für den Typ der Tour sind wichtig für die Erstellung von Strecken, die für Fahrräder geeignet sind.
 - Wählen Sie **Segmente**, um die verfügbaren Segmente zu aktivieren ([Aktivieren von Segmenten, Seite 4](#)).

- Wählen Sie **Alarme**, um die Trainingsalarme anzupassen (*Alarme, Seite 18*).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Lap**, um einzurichten, wie Runden ausgelöst werden (*Speichern von Runden nach Position, Seite 18*).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Pause**, um zu ändern, wann der Aktivitäten-Timer automatisch anhält (*Verwenden von Auto Pause, Seite 19*).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto-Ruhezustand**, um den Ruhezustand automatisch nach einer Inaktivität von fünf Minuten zu aktivieren (*Verwenden des Auto-Ruhezustands, Seite 19*).
- Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto-Seitenwechsel**, um anzupassen, wie Datenseiten bei laufendem Aktivitäten-Timer angezeigt werden (*Verwenden des Auto-Seitenwechsels, Seite 19*).
- Wählen Sie **Timerstartmodus**, um anzupassen, wie das Gerät den Start einer Tour erkennt und automatisch den Aktivitäten-Timer startet (*Automatisches Starten des Timers, Seite 19*).
- Wählen Sie **Navigation**, um die Karteneinstellungen (*Karteneinstellungen, Seite 8*) und Routingeeinstellungen anzupassen (*Routeneinstellungen, Seite 9*).
- Wählen Sie **GPS-Modus**, um das GPS zu deaktivieren (*Training in Gebäuden, Seite 6*) oder die Satelliteneinstellungen zu ändern (*Ändern der Satelliteneinstellung, Seite 18*).

Alle Änderungen werden im Aktivitätsprofil gespeichert.

Anpassen der Datenseiten

Sie können die Trainingsseiten für jedes Aktivitätsprofil anpassen.

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Trainingsseiten**.
- 4 Wählen Sie eine Trainingsseite.
- 5 Aktivieren Sie bei Bedarf die Datenseite.
- 6 Wählen Sie die Anzahl der Datenfelder, die auf der Seite angezeigt werden sollen.
- 7 Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.

Ändern der Satelliteneinstellung

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

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

Alarme

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

Einrichten von Bereichsalarmen

Wenn Sie über einen optionalen Herzfrequenzsensor, Trittfrequenzsensor oder Leistungsmesser verfügen, können Sie Bereichsalarme einrichten. Bei einem Bereichsalarm werden Sie benachrichtigt, wenn der aktuelle Wert über oder unter einem bestimmten Wertebereich liegt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Trittfrequenz unter 40 1/min und über 90 1/min benachrichtigt werden. Sie können

für den Bereichsalarm auch eine Trainingszone (*Trainingszonen, Seite 7*) verwenden.

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

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Bereich über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 20*).

Einrichten eines wiederkehrenden Alarms

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





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

Jedes Mal, wenn Sie den Alarmwert erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 20*).

Auto Lap

Speichern von Runden nach Position

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

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Lap > Auto Lap-Auslöser > Nach Position > Runde bei**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Nur Lap-Taste**, um den Rundenzähler jedes Mal auszulösen, wenn Sie  wählen, und jedes Mal, wenn Sie eine der gewählten Positionen erneut passieren.
 - Wählen Sie **Start und Runde**, um den Rundenzähler an der GPS-Position auszulösen, an der Sie  wählen, und an jeder Position, an der Sie während der Fahrt die Taste  wählen.
 - Wählen Sie **Speichern und Runde**, um den Rundenzähler an einer bestimmten, vor der Tour gespeicherten GPS-Position und an jeder Position während der Tour auszulösen, an der Sie  wählen.
- 5 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (*Anpassen der Datenseiten, Seite 18*).

Speichern von Runden nach Distanz

Sie können die Funktion Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Distanz automatisch zu speichern. Diese

Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Fahrt zu vergleichen (z. B. alle 10 Meilen oder 40 Kilometer).

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Lap > Auto Lap-Auslöser > Nach Entfernung > Runde bei**.
- 4 Geben Sie einen Wert ein.
- 5 Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (*Anpassen der Datenseiten, Seite 18*).

Verwenden von Auto Pause

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

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

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Auto-Funktionen > Auto Pause**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Wenn angehalten**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie aufhören, sich zu bewegen.
 - Wählen Sie **Benutzerdef. Geschwind.**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn die Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.
- 5 Passen Sie bei Bedarf optionale Datenfelder für die Zeit an (*Anpassen der Datenseiten, Seite 18*).

Verwenden des Auto-Ruhezustands

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

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

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

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

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

Automatisches Starten des Timers

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

- 1 Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Aktivitätsprofile**.
- 2 Wählen Sie ein Profil.
- 3 Wählen Sie **Timerstartmodus**.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Manuell**, und wählen Sie ►, um den Aktivitäten-Timer zu starten.

- Wählen Sie **Auswahl**, damit eine visuelle Erinnerung angezeigt wird, wenn Sie die Geschwindigkeit für den Hinweis für den Timerstart erreichen.
- Wählen Sie **Automatisch**, um den Aktivitäten-Timer automatisch zu starten, wenn Sie die Startgeschwindigkeit erreichen.

Telefoneinstellungen

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > Telefon**.

Aktivieren: Aktiviert die drahtlose Bluetooth Technologie.

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

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

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

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

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

Systemeinstellungen

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System**.

- Anzeigeeinstellungen (*Anzeigeeinstellungen, Seite 19*)
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung, Seite 19*)
- Geräteeinstellungen (*Ändern der Maßeinheiten, Seite 20*)
- Toneinstellungen (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts, Seite 20*)
- Spracheinstellungen (*Ändern der Sprache des Geräts, Seite 20*)

Anzeigeeinstellungen

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Anzeige**.

Helligkeit: Richtet die Helligkeit der Displaybeleuchtung ein.

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

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

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

Einstellungen für die Datenaufzeichnung

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

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

Ø **Trittfrequenz:** Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Trittfrequenzdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen (*Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung, Seite 13*).

Ø **Leistung:** Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Leistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine

Pedalumdrehungen erfolgen (*Datenmittlung für Trittfrequenz oder Leistung*, Seite 13).

Ändern der Maßeinheiten

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

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

Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Töne**.

Ändern der Sprache des Geräts

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Sprache**.

Zeitzone

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

Einrichten des externen Anzeigemodus

Sie können das Edge 520 Plus 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 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **Menü > Einstellungen > Externer Anzeigemodus > Uhr verbinden**.
- 2 Wählen Sie auf der kompatiblen Garmin Uhr die Option **Einstellungen > Sensoren und Zubehör > Neu hinzufügen > Externe Anzeige**.
- 3 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

Wählen Sie **☰ > Ext. Anzeigemodus beenden > OK**, während sich das Gerät im externen Anzeigemodus befindet.

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)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4 GHz bei 0 dBm (nominal)
Wasserdichtigkeit	IEC 60529 IPX7 ¹

¹ Das Gerät ist bis zu einer Tiefe von 1 Meter 30 Minuten wasserdicht. 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 ² HINWEIS: 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 ³

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.

Reinigen des Geräts

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

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt waschen.

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

- Ausführliche Pflegehinweise sind unter www.garmin.com/HRMcare zu finden.
- Reinige den Gurt nach jeder Verwendung.
- Reinige den Gurt nach jeder siebten Verwendung in der Waschmaschine.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
- Hänge den Gurt zum Trocknen auf, oder lasse ihn liegend trocknen.
- Verlängere die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem du das Modul entfernst, wenn es nicht verwendet wird.

Auswechselbare Batterien

⚠ WARNUNG

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

² Das Gerät widersteht einem Druck wie in 30 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

³ Das Gerät widersteht einem Druck wie in 10 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

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



- 3 Warten Sie 30 Sekunden.
- 4 Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.
HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
- 5 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.
HINWEIS: Ziehen Sie die Muttern nicht zu fest an.

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

Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsensors

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

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



- 2 Drehen Sie die Abdeckung entgegen dem Uhrzeigersinn, bis die Markierung auf die 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

Zurücksetzen des Geräts

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

Halten Sie 10 Sekunden lang gedrückt.

Das Gerät wird zurückgesetzt und schaltet sich ein.

Wiederherstellen der Werksstandards

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

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Gerät zurücksetzen > Werksstandards wiederherstellen > OK**.

Löschen von Benutzerdaten und Einstellungen

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

Wählen Sie **Menü > Einstellungen > System > Gerät zurücksetzen > Daten löschen u. Einst. zurücks. > OK**.

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Reduzieren Sie die Helligkeit der Beleuchtung, und verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit ([Verwenden der Displaybeleuchtung](#), Seite 3).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** ([Einstellungen für die Datenaufzeichnung](#), Seite 19).
- Aktivieren Sie die Funktion **Auto-Ruhezustand** ([Verwenden des Auto-Ruhezustands](#), Seite 19).
- Deaktivieren Sie die drahtlose **Telefon** Funktion ([Telefoneinstellungen](#), Seite 19).
- Wählen Sie die Einstellung **GPS** ([Ändern der Satelliteneinstellung](#), Seite 18).
- 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 Mobile 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 Wählen Sie im Hauptmenü die Option .
- 2 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste, und wählen Sie .
- 3 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste, und wählen Sie .
- 4 Blättern Sie nach unten zum sechsten Element der Liste, und wählen Sie .

5 Blättern Sie nach unten zu Ihrer Sprache, und wählen Sie .

Temperaturanzeigen

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

Ersatz-Dichtungsringe

Für die Halterungen sind Ersatz-Dichtungsringe verfügbar.

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

Anzeigen von Geräteinformationen

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

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Connect Mobile

Bevor Sie die Gerätesoftware mithilfe der Garmin Connect Mobile App aktualisieren können, müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen. Außerdem müssen Sie das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln Ihres Smartphones, Seite 1*).

- 1 Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect Mobile App.

Wenn neue Software verfügbar ist, erinnert das Gerät Sie daran, die Software zu aktualisieren.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express

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

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.

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

Produkt-Updates

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

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

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

Weitere Informationsquellen

- Unter support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/intosports auf.
- Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
- Rufen Sie die Website 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 ANT+ Zubehör erforderlich, damit Daten angezeigt werden können.

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

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung eines Fahrradlichts.

Ank. nā. 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 Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Anstieg zurückgelegt wurde.

Balance: Die aktuelle Links/Rechts-Beinkraftverteilung.

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

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

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

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

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

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

Di2-Schaltmodus: Der aktuelle Schaltmodus eines Di2-Sensors.

Diff. b. HF-Ziel: Während eines Trainings wird die Differenz zwischen Herzfrequenz und Herzfrequenzziel angezeigt.

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

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

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

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

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

Gänge: Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

Gangkombin.: Die aktuelle Gangkombination eines Gangpositionssensors.

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

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

Geschwind.: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

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

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

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

GPS-Signalstärke: Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

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

Herzfrequenz-Kurve: Ein Liniendiagramm des aktuellen Herzfrequenz-Bereichs (1 bis 5).

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

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).

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

HF Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

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

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

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

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

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

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Kettenblatt: Das vordere Kettenblatt eines Gangpositionssensors.

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

Leist. - NP - Letzt. Rd: Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.

Leistung: Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Leistungsmesser verbunden sein.

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

Leistung - % FTP: Die aktuelle Leistungsabgabe als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle.

Leistung - 10s Ø: Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden (Leistungsabgabe).

Leistung - 30s Ø: Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Leistungsabgabe).

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

Leistung - IF: Die Intensity Factor™ für die aktuelle Aktivität.

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

Leistung - letzte Runde: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.

Leistung - NP: Die Normalized Power™ für die aktuelle Aktivität.

Leistung - NP - Runde: Die durchschnittliche Normalized Power für die aktuelle Runde.

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

Leistung - Runde max.: Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.

Leistungsbereich: Der aktuelle Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 7) basierend auf Ihrem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.

Leistungsvorgabe: Die während einer Aktivität angestrebte Leistungsabgabe.

Leistungszustand: Der Wert für den Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung Ihrer Leistungsfähigkeit.

Leistung - TSS: Die Training Stress Score™ für die aktuelle Aktivität.

Leistung - Watt/kg: Die Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.

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

Letzte Runden-Distanz: Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.

Letzte Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.

Lichtkegelwinkel-Status: Der Lichtkegelmodus des Scheinwerfers.

Lichtmodus: Der Konfigurationsmodus des Lichtnetzwerks.

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

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 %.

PCO: Der Platform Center Offset. Der Platform Center Offset ist die Position auf dem Pedalkörper, an dem die Kraft angewendet wird.

PCO - Runde: Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Runde.

PCO - Ø: Der durchschnittliche Platform Center Offset für die aktuelle Aktivität.

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

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

Power Phase - L.: Der aktuelle Power Phase-Winkel für das linke Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.

Power Phase - L. Max.: Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein. Die maximale Power Phase

ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.

Power Phase - L. Max. - Ø: Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.

Power Phase - L. Runde: Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Runde.

Power Phase - L. Ø: Der durchschnittliche Power Phase-Winkel für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.

Power Phase - R.: Der aktuelle Power Phase-Winkel für das rechte Bein. Die Power Phase ist der Zeitpunkt im Tretzyklus, an dem positive Leistung erbracht wird.

Power Phase - R. Max.: Der aktuelle Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein. Die maximale Power Phase ist der Winkelbereich, über den der Radfahrer die maximale Antriebskraft erbringt.

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

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

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

PP - L. Max. - Ru.: Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Runde.

PP - R. Max. - Ru.: Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Runde.

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

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

Ritzel: Die hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

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

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

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

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

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

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

Temperatur: Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.

Trainerwiderstand: Der von einem Indoor Trainer erzeugte Widerstand.

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

Trittfrequenz: Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen

der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.

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

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

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

Verbl. Wiederholungen: Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.

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

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

Verbundene Lichter: Die Anzahl der verbundenen Lichter.

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

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

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

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

Vorsprung: Ihr Vorsprung vor dem Virtual Partner bzw. die Distanz, die Sie zurück liegen.

Vorsprung: Ihr Vorsprung vor dem Virtual Partner bzw. Ihr Zeitrückstand.

Zeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

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

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

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

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

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

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

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

Ø HF: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

VO2max-Standard-Bewertungen

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

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

Männer	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ausreichend	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Schlecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Frauen	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Ausgezeichnet	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Gut	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ausreichend	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Schlecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

FTP-Einstufungen

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

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

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

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

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

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

Radgröße und -umfang

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
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 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105

Reifengröße	Radumfang (mm)
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
aufladen **1**
auswechseln **20**
Laufzeit optimieren **21**
Aktivsportler **17**
Alarmer **18**
Anbringen des Geräts **2**
Anpassen des Geräts **18**
ANT+ Sensoren **1, 11, 14, 15**
Fitnessgeräte **6**
koppeln **6, 13**
Anwendungen **9, 17**
Smartphone **1**
Anzeigeeinstellungen **19**
Auto Lap **18**
Auto Pause **19**
Auto-Ruhezustand **19**
Auto-Seitenwechsel **19**

B

Bänder **22**
Batterie
Art **2**
auswechseln **21**
Batterie auswechseln **21**
Benutzerdaten, löschen **17**
Benutzerprofil **17**
Bereiche, Leistung **14**
Bluetooth Technologie **9, 10, 19**

C

Computer, Verbindung herstellen **16**
Connect IQ **17**
Cycling Dynamics **14**

D

Dateien, übertragen **16**
Daten
aufzeichnen **19**
Seiten **3, 18**
speichern **16**
teilen **20**
übertragen **16**
Daten mitteln **13**
Datenaufzeichnung **16**
Datenfelder **17, 18, 22**
Dichtungsringe. *Siehe* Bänder
Display **19**
Displaybeleuchtung **1, 3, 19**
Distanz, Alarmer **18**

E

Einstellungen **17, 19, 20**
Gerät **20, 21**
Erholung **11**
Externe Anzeige **20**

F

Fehlerbehebung **13, 21, 22**

G

Garmin Connect **1, 4, 5, 8, 9, 11, 15, 16, 22**
Garmin Connect Mobile **10**
Garmin Express, Aktualisieren der Software **22**
Garmin Index **15**
Gerät
pflegen **20**
zurücksetzen **21**
Geräte-ID **22**
Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren **13, 21**
GLONASS **18**
GPS **6, 18**
Signal **1, 3, 21**
GroupTrack **9, 10**
Grundeinstellungen **21**

H

Herzfrequenz
Alarmer **18**
Bereiche **12, 15, 25**
Sensor **11–13, 20, 21**
Hinweis für Stoppuhrstart **19**
Höhe **7**
Höhenmesser, kalibrieren **7**

I

Installation **2**
Installieren **2, 13**
Intelligente Aufzeichnung **16**
Intervalle, Trainings **5**

K

Kalender **5**
Kalibrieren, Leistungsmesser **14**
Kalorien, Alarmer **18**
Karten **7, 8**
aktualisieren **22**
Ausrichtung **9**
Einstellungen **8**
Zoom **8**
Koppeln **1**
ANT+ Sensoren **6, 13**
Smartphone **1**
Kurzbefehle **3**

L

Leistung **14**
Bereiche **15**
Leistung (Kraft) **6**
Alarmer **18**
Bereiche **14**
Messer **14**
Sensoren **11–15, 25**
LiveTrack **9, 10**
Löschen
alle Benutzerdaten **17, 21**
Persönliche Rekorde **7**

M

Maßeinheiten **20**

N

Navigation **7**
Notfallhilfe **10, 11**
Notfallkontakte **10, 11**

P

Pedale **14**
Persönliche Bestzeiten **7**
Persönliche Rekorde **7**
löschen **7**
Platform Center Offset **14**
Positionen **7**
bearbeiten **7**
löschen **7**
senden **11**
Power Phase **14**
Profil **17**
Aktivität **17**
Benutzer **17**
Protokoll **3, 15, 16**
an Computer senden **16**
löschen **16**

R

Radfahren **12**
Radgröße **25**
Reinigen des Geräts **20**
Routen, Einstellungen **9**
Runden **1**

S

Satellitensignale **1, 3, 21**
Schlafmodus **19**
Schrittfrequenz, Alarmer **18**
Segmente **4, 5**
löschen **5**

Smartphone **1, 9, 17, 19**
Apps **10**
koppeln **1**
Software
aktualisieren **14, 22**
Lizenz **22**
Version **22**
Speichern von Aktivitäten **3**
Speichern von Daten **16**
Sprache **20, 21**
Strecken **7, 8**
bearbeiten **7, 8**
laden **8**
löschen **8**
Systemeinstellungen **19**

T

Tasten **1**
Technische Daten **20**
Temperatur **22**
Timer **3, 15**
Töne **20**
Training **5–7**
Pläne **5**
Seiten **3, 18**
Training im Gebäude **6**
Trainings **5**
laden **5**
löschen **5**
Trittfrequenz **13**

U

Übertragen, Dateien **10**
Unfall-Benachrichtigung **10, 11**
Updates, Software **14, 22**
USB **22**
trennen **17**

V

Virtual Partner **3, 6**
VO2max **12, 24**

W

Waage **15**
Weitergeben von Daten **20**
Widgets **17**

Z

Zeit, Alarmer **18**
Zeitzone **20**
Ziel **6, 7**
Ziele **6, 7**
Zonen, Zeit **20**
Zoomen, Karten **8**
Zubehör **11, 14, 22**
Zurücksetzen des Geräts **21**

