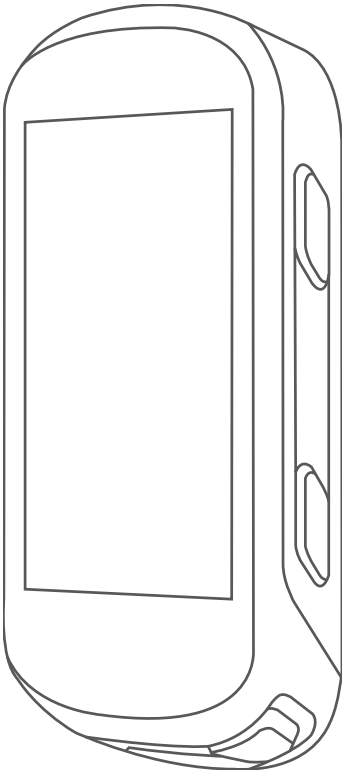
GARMIN®



EDGE® 530

Benutzerhandbuch

© 2019 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®, inReach® und Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, Rally™, Varia™ und Vector™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google LLC. Apple® 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. Di2™ und Shimano STEPS™ sind Marken 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 Peaksware, LLC. STRAVA und Strava™ sind Marken von Strava, Inc. Wi-Fi® ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

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

M/N: A03485

Inhaltsverzeichnis

Einführung 1
- Übersicht über das Gerät 1
  - Anzeigen der Statusseite 2
  - Anzeigen von Widgets 2
  - Verwenden des Kurzbefehlmenüs 2
- Koppeln Ihres Smartphones 3
- Aufladen des Geräts 3
  - Informationen zum Akku 4
- Anbringen der Standardhalterung 4
- Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung 5
  - Entnehmen des Edge 5
- Installieren der Mountainbike-Halterung 6
- Erfassen von Satellitensignalen 7

Training 8
- Eine Fahrradtour machen 8
- Segmente 8
  - Strava™ Segmente 9
    - Verwenden des Widgets zum Entdecken von Strava Segmenten 9
  - Abfahren von Segmenten von Garmin Connect 9
  - Aktivieren von Segmenten 9
  - Abfahren eines Segments 10
  - Anzeigen von Segmentdetails 10
  - Segmentoptionen 11
  - Löschen von Segmenten 11
- Trainings 11
  - Durchführen von Trainings von Garmin Connect 11
  - Starten eines Trainings 11
  - Anhalten von Trainings 12
  - Löschen von Trainings 12
- Trainingspläne 12
  - Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen 12
  - Anzeigen der Trainings des Trainingsplans 12
- Intervalltrainings 12
  - Erstellen eines Intervalltrainings 13
  - Starten eines Intervalltrainings 13
- Training in Gebäuden 13
  - Koppeln des ANT+® Indoor Trainers 13
  - Verwenden eines ANT+ Indoor Trainers 14
    - Einstellen des Widerstands 14
    - Einrichten der simulierten Neigung 14
    - Einrichten der Leistungsvorgabe 14
- Einrichten eines Trainingsziels 15
  - Abbrechen eines Trainingsziels 15

Eigene Statistiken 15
- Leistungsmesswerte 16
  - Trainingszustand 17
  - Informationen zur VO2max-Berechnung 17
    - Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung 18
    - Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren 18
    - Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe 19
  - Trainingsbelastung 19
    - Abrufen der Trainingsbelastung 19
  - Trainingsbelastungsfokus 20
  - Informationen zum Training Effect 21
  - Erholungszeit 21
    - Anzeigen der Erholungszeit 22
  - FTP-Berechnung 22
    - Durchführen eines FTP-Tests 22
    - Automatische FTP-Berechnung 23
  - Anzeigen des Belastungswerts 23
  - Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen 23
  - Anzeigen der Leistungskurve 23
  - Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten 23
  - Unterbrechen des Trainingszustands 24
    - Fortsetzen des unterbrochenen Trainingszustands 24
- Persönliche Rekorde 24
  - Anzeigen Ihrer persönlichen Bestzeiten 24
  - Zurücksetzen persönlicher Bestzeiten 24
  - Löschen persönlicher Rekorde 24
- Trainingszonen 24

Navigation 25
Positionen 25
Speichern der Position 25
Speichern von Positionen auf der Karte 25
Navigieren zu einer Position 26
Navigation zurück zum Start 26
Anhalten der Navigation 26
Bearbeiten von Positionen 26
Löschen von Positionen 27
Projizieren von Positionen 27
Strecken 27
Erstellen von Strecken auf dem Gerät 27
Abfahren von Strecken von Garmin Connect 27
Tipps zum Navigieren von Strecken 28
Anzeigen von Streckendetails 28
Anzeigen von Strecken auf der Karte 28
Verwenden von ClimbPro 29
Streckenoptionen 29
Anhalten einer Strecke 29
Löschen einer Strecke 29
Trailforks Routen 29
Karteneinstellungen 30
Durchsuchen der Karte 30
Ändern der Kartenausrichtung 30
Kartendesigns 30
Routeneinstellungen 31
Auswählen einer Aktivität für die Routenberechnung 31

Online-Funktionen 31
Bluetooth Online-Funktionen 32
Funktionen für Unfall-Benachrichtigungen und Notfallhilfe 33
Unfall-Benachrichtigung 33
Notfallhilfe 33
Hinzufügen von Notfallkontakten 33
Anzeigen von Notfallkontakten 33
Anfordern von Hilfe 33
Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung 34
Abbrechen einer automatisierten Nachricht 34
Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall 34
Aktivieren von LiveTrack 34
Starten einer GroupTrack Sitzung 35
Tipps für GroupTrack Sitzungen 35
Einrichten des Fahrradalarms 36
Wiedergeben von Ansagen auf dem Smartphone 36
Übertragen von Dateien auf ein anderes Edge Gerät 36
Wi-Fi Online-Funktionen 36
Einrichten der Wi-Fi Verbindung 37
Wi-Fi Einstellungen 37

Funksensoren 37
Anlegen des Herzfrequenzsensors 38
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen 39
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen 39
Fitnessziele 39
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten 40
Installieren des Geschwindigkeitssensors 40
Installieren des Trittfrequenzsensors 41
Informationen zu Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren 41
Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung 41
Koppeln von Funksensoren 42
Trainieren mit Wattmess-System 42
Einrichten von Leistungsbereichen 42
Kalibrieren des Leistungsmessers 43
Pedalbasierte Leistung 43
Cycling Dynamics 43
Verwenden von Cycling Dynamics 44
Aktualisieren der Rally Software mit dem Edge Gerät 44
Situationsbewusstsein 45
Aktivieren des Tons bei grüner Gefahrenstufe 45
Verwenden elektronischer Umwerfer 45
Verwenden von E-Bikes 45

Anzeigen der Details des E-Bike-Sensors 45
inReach® Fernbedienung 45
Verwenden der inReach Fernbedienung 46

Protokoll 46

Anzeigen von Touren 46
Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Trainingszonen 46
Löschen von Touren 47
Anzeigen von Gesamtwerten 47
Löschen von Gesamtwerten 47
Garmin Connect 48
Übertragen von Touren in Garmin Connect 48
Datenaufzeichnung 48
Datenverwaltung 49
Verbinden des Geräts mit dem Computer 49
Übertragen von Dateien auf das Gerät 49
Löschen von Dateien 49
Entfernen des USB-Kabels 50

Anpassen des Geräts 50

Von Connect IQ herunterladbare Funktionen 50
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer 50
Profile 50
Einrichten des Benutzerprofils 50
Informationen zu Trainingseinstellungen 51
Aktualisieren von Aktivitätsprofilen 51
Hinzufügen von Datenseiten 52
Bearbeiten von Datenseiten 52
Neuanordnen von Datenseiten 52
Alarme 52
Einrichten von Bereichsalarmen ... 53
Einrichten wiederkehrender Alarme 53
Einrichten von intelligenten Alarmen für Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme 53
Auto Lap 54
Speichern von Runden nach Position 54
Speichern von Runden nach Distanz 54
Markieren von Runden nach Zeit .. 54
Verwenden des Auto-Ruhezustands 54
Verwenden von Auto Pause 55
Verwenden des Auto-Seitenwechsels 55
Automatisches Starten des Timers 55
Ändern der Satelliteneinstellung 55
Telefoneinstellungen 56
Systemeinstellungen 56
Anzeigeeinstellungen 56
Verwenden der Displaybeleuchtung 56
Anpassen der Widget-Schleife 57
Einstellungen für die Datenaufzeichnung 57
Ändern der Maßeinheiten 57
Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts 57
Ändern der Sprache des Geräts 57
Zeitzonen 57
Einrichten des externen Anzeigemodus 58
Beenden des externen Anzeigemodus 58

Geräteinformationen 58

Produkt-Updates 58
Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App 58
Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express 58
Technische Daten 59
Technische Daten: Edge 59
Technische Daten: HRM-Dual™ 59
Technische Daten: Geschwindigkeitssensor 2 und Trittfrequenzsensor 2 59
Anzeigen von Geräteinformationen 59
Anzeigen von aufsichtsrechtlichen und Compliance-Informationen 59
Pflege des Geräts 60
Reinigen des Geräts 60

Pflegen des Herzfrequenzsensors ... 60
Auswechselbare Batterien ... 60
Auswechseln der HRM-Dual Batterie ... 61
Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeitssensors ... 62
Auswechseln der Batterie des Trittfrequenzsensors ... 63

Fehlerbehebung ... 63
Zurücksetzen des Geräts ... 63
Wiederherstellen der Werksstandards ... 63
Löschen von Benutzerdaten und Einstellungen ... 64
Optimieren der Akku-Laufzeit ... 64
Aktivieren des Energiesparmodus ... 64
Das Telefon stellt keine Verbindung zum Gerät her ... 64
Verbessern des GPS-Satellitenempfangs ... 65
Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an ... 65
Festlegen der Höhe ... 65
Kalibrieren des Kompasses ... 65
Temperaturanzeigen ... 65
Ersatz-Dichtungsringe ... 65
Weitere Informationsquellen ... 66

Anhang ... 67
Datenfelder ... 67
VO2max-Standard-Bewertungen ... 72
FTP-Einstufungen ... 73
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen ... 73
Radgröße und -umfang ... 74

Index ... 76

Einführung

⚠ WARNUNG

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

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

Übersicht über das Gerät

①		Wählen Sie die Taste, um den Ruhezustand zu aktivieren und zu deaktivieren. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
②	^	Wählen Sie die Taste, um Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Wählen Sie die Taste im Hauptmenü, um die Statusseite anzuzeigen.
③	v	Wählen Sie die Taste, um Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu durchblättern. Wählen Sie die Taste im Hauptmenü, um das Gerätemenü anzuzeigen.
④		Wählen Sie die Taste, um eine neue Runde zu starten.
⑤		Wählen Sie die Taste, um den Aktivitäten-Timer zu starten und zu stoppen.
⑥		Wählen Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Halten Sie die Taste gedrückt, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
⑦	•••	Wählen Sie die Taste, um eine Option auszuwählen oder eine Meldung zu bestätigen. Wählen Sie die Taste während einer Tour, um Menüoptionen wie Alarme und Datenfelder anzuzeigen.
⑧	Elektrische Kontakte	Zum Aufladen des Geräts mit einem externen Akkupack für das Edge Gerät.

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

Anzeigen der Statusseite

Auf der Statusseite werden der Verbindungsstatus des GPS, der Funksensoren und des Smartphones angezeigt.

Wählen Sie eine Option:

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

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

Anzeigen von Widgets

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

1 Wählen Sie auf der Statusseite die Option **Widgets**.

2 Wählen Sie ^ bzw. v, um weitere Widgets anzuzeigen.

Wenn Sie das Widget das nächste Mal anzeigen, wird das zuletzt aufgerufene Widget angezeigt.

Verwenden des Kurzbefehlmenüs

Über die Optionen des Kurzbefehlmenüs können Sie schnell auf Funktionen zugreifen oder Befehle ausführen. Beispielsweise können Sie über das Hauptmenü das aktuelle Aktivitätsprofil bearbeiten.

- Wenn während einer Tour auf der Seite das Symbol ☰ angezeigt wird, wählen Sie •••, um die Optionen des Kurzbefehlmenüs anzuzeigen.
- Wenn auf der Seite das Symbol ◥ angezeigt wird, halten Sie ••• gedrückt, um die Optionen des Kurzbefehlmenüs anzuzeigen.

Koppeln Ihres Smartphones

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

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

2 Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

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

TIPP: Sie können **Menü** > **Einstellungen** > **Online-Funktionen** > **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 App gekoppelt haben, folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.
- Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect App gekoppelt haben, wählen Sie im Menü oder die Option **Garmin-Geräte** > **Gerät hinzufügen** und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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

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

Aufladen des Geräts

HINWEIS

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

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

HINWEIS: Das Gerät kann nicht außerhalb des zugelassenen Temperaturbereichs aufgeladen werden (*Technische Daten: Edge*, Seite 59).

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

2 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den USB-Anschluss am Gerät.

3 Schließen Sie das breite Ende des USB-Kabels an ein Netzteil oder einen USB-Anschluss am Computer an.

4 Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.

Wenn Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen, schaltet es sich ein.

5 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

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

Informationen zum Akku

⚠ WARNUNG

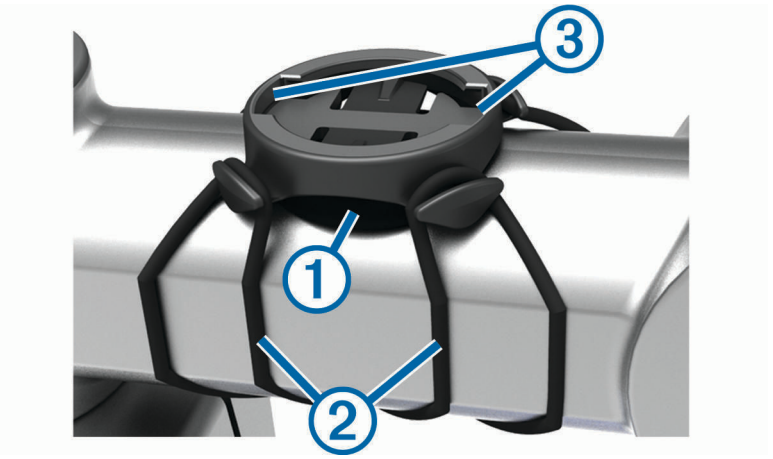
Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

Anbringen der Standardhalterung

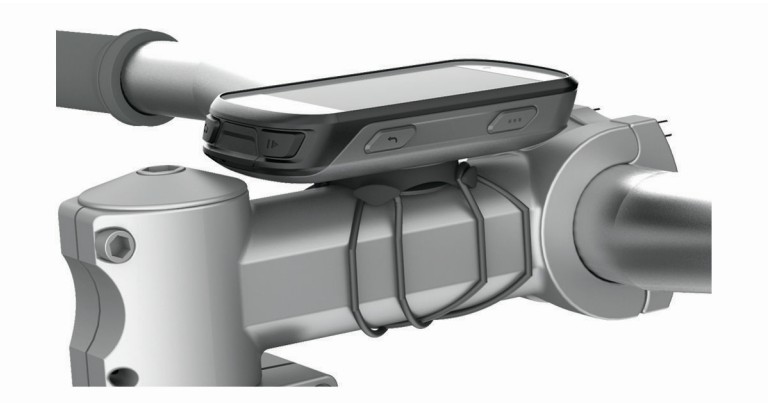
Befestigen Sie die Fahrradhalterung so, dass die Vorderseite des Geräts gen Himmel gerichtet ist, um den bestmöglichen GPS-Empfang zu gewährleisten. Die Fahrradhalterung lässt sich am Vorbau oder am Lenker anbringen.

1. Wählen Sie eine sichere Position für die Montage des Geräts, damit es die Fahrsicherheit nicht einschränkt.
2. Setzen Sie die Gummiunterlage ① auf die Unterseite der Fahrradhalterung.

   Im Lieferumfang sind zwei Gummiunterlagen enthalten. Wählen Sie die Unterlage, die am besten für Ihr Fahrrad geeignet ist. Die Gummilaschen werden auf die Unterseite der Fahrradhalterung ausgerichtet, damit die Halterung nicht verrutscht.



3. Setzen Sie die Fahrradhalterung auf den Lenkervorbau auf.
4. Befestigen Sie die Fahrradhalterung sicher mithilfe der zwei Bänder ②.
5. Richten Sie die Nasen auf der Rückseite des Geräts auf die Einkerbungen der Fahrradhalterung aus ③.
6. Drücken Sie das Gerät leicht nach unten, und drehen Sie es im Uhrzeigersinn, bis es einrastet.



Anbringen der Edge Aero-Lenkerhalterung

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

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

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

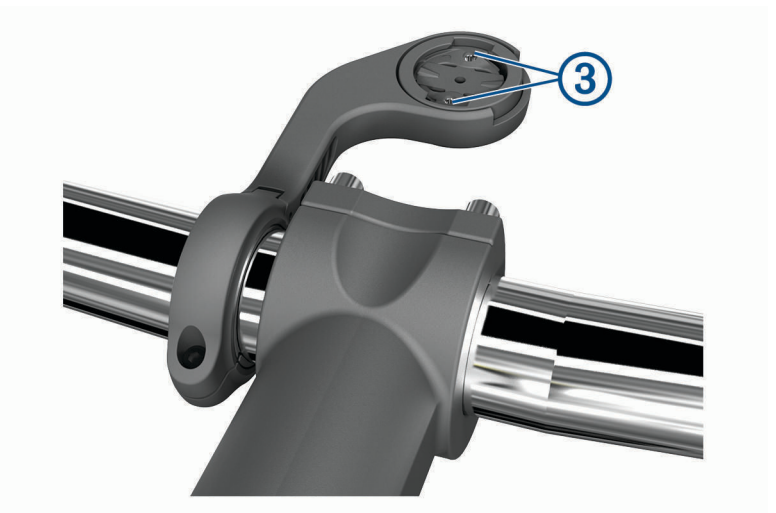
3 Legen Sie die Gummiunterlage um den Lenker:
   - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 25,4 mm hat, sollte eine dickere Unterlage verwendet werden.
   - Wenn der Lenker einen Durchmesser von 31,8 mm hat, sollte eine dünnere Unterlage verwendet werden.

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) anzuziehen, sodass die Halterung gesichert ist. Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Schraube noch fest angezogen ist.

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



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

Entnehmen des Edge

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

2 Nehmen Sie den Edge aus der Halterung.

Installieren der Mountainbike-Halterung

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

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

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

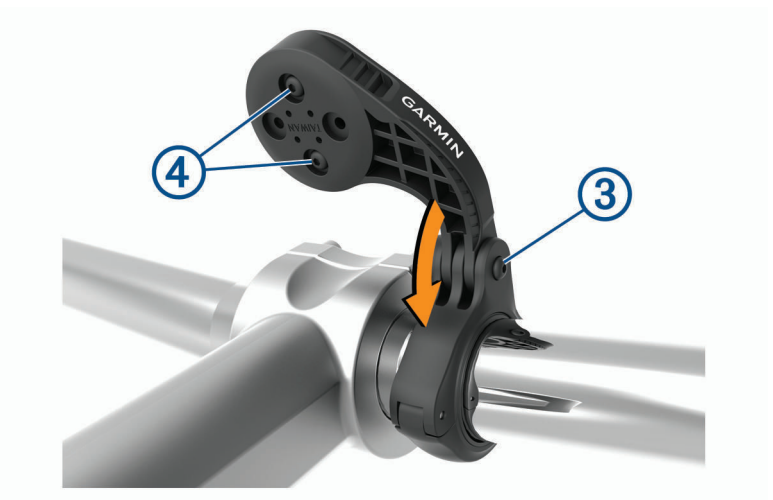
3 Wählen Sie eine Option:

- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 25,4 mm hat, legen Sie die dickere Unterlage um den Lenker.
- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 31,8 mm hat, legen Sie die dünnere Unterlage um den Lenker.
- Wenn der Lenker einen Durchmesser von 35 mm hat, verwenden Sie keine 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 ungehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen. Uhrzeit und Datum werden automatisch basierend auf der GPS-Position eingerichtet.

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

1 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.
Die Vorderseite des Geräts sollte gen Himmel gerichtet sein.

2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

Training

Eine Fahrradtour machen

Wenn das Gerät mit einem Funksensor 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 Aktivitäten-Timer zu starten.

   HINWEIS: Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.
6. Wählen Sie bzw. , um weitere Datenseiten anzuzeigen.
7. Wählen Sie bei Bedarf die Taste •••, um Menüoptionen anzuzeigen, z. B. Alarme und Datenfelder.
8. Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.

   TIPP: Bevor Sie die Tour speichern und in Ihrem Garmin Connect Konto teilen, können 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**.

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 530 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.

Verwenden des Widgets zum Entdecken von Strava Segmenten

Mit dem Widget zum Entdecken von Strava Segmenten können Sie Strava Segmente in der Nähe anzeigen und diese abfahren.

Wählen Sie im Widget zum Entdecken von Strava Segmenten ein Segment.

Das Segment wird auf der Karte angezeigt.

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 48).

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

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

Aktivieren von Segmenten

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

1. Wählen Sie **Menü** > **Training** > **Segmente** > **Segmentoptionen** > **Aktiv./Deaktiv.** > **Mehrere bearb.**.
2. Wählen Sie die Segmente aus, die Sie aktivieren möchten.

Abfahren eines Segments

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

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

1 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.
- Wählen Sie **Aktivieren**, um Segmentwettkämpfe zu aktivieren sowie Alarme, die Sie auf Segmente in der Nähe hinweisen.

Segmentoptionen

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

Abbiegehinweise: Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

Leistung autom. wählen: 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.

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

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

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

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

Durchführen von Trainings von Garmin Connect

Zum Herunterladen eines Trainings von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect*, Seite 48).

1. Wählen Sie eine Option:
   - Öffnen Sie die Garmin Connect App.
   - Rufen Sie die Website connect.garmin.com auf.
2. Wählen Sie **Training** > **Trainings**.
3. Suchen Sie nach einem Training, oder erstellen und speichern Sie ein neues Training.
4. Wählen Sie oder **An Gerät senden**.
5. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Starten eines Trainings

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

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, die Zielvorgabe (sofern vorhanden) und die aktuellen Trainingsdaten an. Kurz vor Ende eines Trainingsabschnitts ertönt ein akustisches Signal. Eine Meldung wird angezeigt, die einen Countdown für die verbleibende Zeit oder Distanz bis zu einem neuen Abschnitt anzeigt.

Anhalten von Trainings

- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Option , um einen Trainingsabschnitt zu beenden und den nächsten Abschnitt zu starten.
- Wählen Sie auf der Trainingsseite die Option •••, und wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Abschnitt anhalten**, um den aktuellen Trainingsabschnitt anzuhalten.
  - Wählen Sie **Vorheriger Schritt**, um einen Trainingsabschnitt zu beenden und den vorherigen Abschnitt zu wiederholen.
  - Wählen Sie **Nächster Abschnitt**, um einen Trainingsabschnitt zu beenden und den nächsten Abschnitt zu starten.
- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Option , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- Wählen Sie zu einer beliebigen Zeit die Option ••• > **Training abbrechen** > **OK**, um das Training zu beenden.

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**.

Trainingspläne

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

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Zum Herunterladen und Verwenden eines Trainingsplans von Garmin Connect müssen Sie über ein Garmin Connect Konto verfügen (*Garmin Connect*, Seite 48).

Sie können Garmin Connect durchsuchen, um nach einem Trainingsplan zu suchen und Trainings und Strecken zu planen.

1. Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
2. Besuchen Sie connect.garmin.com.
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 eine Option:
   - Synchronisieren Sie das Gerät mit der Anwendung Garmin Express™ auf dem Computer.
   - Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App auf dem Smartphone.

Anzeigen der Trainings des Trainingsplans

Sie können die anstehenden Trainings anzeigen und ein Training starten.

1. Wählen Sie **Training** > **Trainingsplan**.
2. Wählen Sie ein geplantes Training.

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** > **Bearb.** > **Intervalle** > **Typ**.
2 Wählen Sie eine Option.

TIPP: Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie den Typ auf Offen setzen.

3 Geben Sie bei Bedarf einen hohen und einen niedrigen Wert für das Intervall ein.
4 Wählen Sie **Dauer**, geben Sie einen Wert für das Zeitintervall ein, und wählen Sie ✓.
5 Wählen Sie ↰.
6 Wählen Sie **Pause** > **Typ**.
7 Wählen Sie eine Option.
8 Geben Sie bei Bedarf einen hohen und einen niedrigen Wert für das Pausenintervall ein.
9 Wählen Sie **Dauer**, geben Sie den Zeitwert für das Pausenintervall ein, und wählen Sie ✓.
10 Wählen Sie ↰.
11 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
   - Wählen Sie **Wdh.**, 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** > **Training starten**.
2 Wählen Sie ▶, um den Aktivitäten-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 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

Zum Nutzen eines kompatiblen ANT+ Indoor Trainers müssen Sie das Fahrrad auf den Trainer setzen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln des ANT+® Indoor Trainers*, Seite 13).

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 **Offene Tour**, um die Widerstandsstufe manuell anzupassen.
   - Wählen Sie **Strecke folgen**, um einer gespeicherten Strecke zu folgen (*Strecken*, Seite 27).
   - Wählen Sie **Aktivität folgen**, um einer gespeicherten Tour zu folgen (*Eine Fahrradtour machen*, Seite 8).
   - Wählen Sie **Training folgen**, um einem gespeicherten Training zu folgen (*Trainings*, Seite 11).
3. Wählen Sie eine Strecke, eine Aktivität oder ein Training.
4. Wählen Sie **Los!**.
5. Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

   Der Trainer erhöht oder verringert den Widerstand basierend auf den Höheninformationen der Strecke oder Tour.

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 , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
4. Wählen Sie bei Bedarf die Option ••• > **Widerstand einstellen**, um während der Aktivität den Widerstand anzupassen.

Einrichten der simulierten Neigung

1. Wählen Sie **Menü** > **Training** > **Indoor Trainer** > **Neigung einrichten**.
2. Wählen Sie bzw. , um die vom Trainer verwendete simulierte Neigung einzurichten.
3. Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
4. Wählen Sie bei Bedarf die Option ••• > **Neigung einrichten**, um während der Aktivität die simulierte Neigung 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. Wählen Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

   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 angestrebte Leistung 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 eine benutzerdefinierte Distanz einzugeben.
   - 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 ✓.
4. Wählen Sie ▶, um den Aktivitäten-Timer zu starten.
5. Blättern Sie bei Bedarf zur Virtual Partner Seite.
6. Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option ▶ > **Tour speichern**.

Abbrechen eines Trainingsziels

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

Eigene Statistiken

Das Edge 530 Gerät kann Ihre persönlichen Statistiken aufzeichnen und Leistungswerte berechnen. Zum Messen von Leistungswerten ist ein kompatibler Herzfrequenz-Brustgurt oder Leistungsmesser erforderlich.

Leistungsmesswerte

Bei den Leistungsmesswerten handelt es sich um Prognosen, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen Ihrer Trainingsaktivitäten und Leistungen bei Wettkämpfen unterstützen können. Zum Messen der Werte müssen einige Aktivitäten unter Verwendung der Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder eines kompatiblen Herzfrequenz-Brustgurts durchgeführt werden. Zum Messen der Radfahrleistung sind ein Herzfrequenz-Brustgurt und ein Leistungsmesser erforderlich.

Diese Prognosen werden von Firstbeat bereitgestellt und unterstützt. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/performance-data.

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Prognosen ungenau sind. Nach ein paar abgeschlossenen Aktivitäten hat sich das Gerät an Ihre Leistung angepasst.

Trainingszustand: Der Trainingszustand bietet Informationen zur Auswirkung des Trainings auf Ihre Kondition und Ihre Leistung. Der Trainingszustand basiert auf Änderungen der Trainingsbelastung und der VO2max über einen längeren Zeitraum.

VO2max: Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Das Gerät zeigt VO2max-Werte an, die in Bezug auf Hitze und Höhe korrigiert wurden, wenn Sie sich an Umgebungen mit hoher Hitze oder an große Höhen akklimatisieren.

Trainingsbelastung: Die Trainingsbelastung ist die Summe der Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten 7 Tage. Die EPOC gibt an, wie viel Energie der Körper erfordert, um sich nach dem Training zu erholen.

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

Erholungszeit: Die Erholungszeit gibt an, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können.

Leistungsbezogene anaerobe Schwelle (FTP): Das Gerät verwendet die bei der Grundeinstellung eingegebenen Benutzerprofilinformationen, um Ihre FTP zu berechnen. Erhalten Sie eine genauere Einstufung, indem Sie den Test durchführen.

HFV-Stresstest: Zum Durchführen des HFV-Stresstests (Herzfrequenzvariabilität) ist ein Garmin Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich. Das Gerät zeichnet Ihre Herzfrequenzvariabilität auf, während Sie 3 Minuten lang still stehen. Der Wert gibt Auskunft über Ihre Gesamtbelastung. Er reicht von 1 bis 100. Ein niedrigerer Wert kennzeichnet eine geringere Belastung.

Leistungszustand: Der Leistungszustand ist eine Echtzeitbewertung, nachdem Sie 6 bis 20 Minuten einer Aktivität abgeschlossen haben. Sie kann als Datenfeld hinzugefügt werden, damit Sie Ihren Leistungszustand während der restlichen Aktivität anzeigen können. Dabei wird Ihr aktueller Leistungszustand mit Ihrem durchschnittlichen Fitnesslevel verglichen.

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

Trainingszustand

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

Höchstform: In Höchstform sind Sie ausgezeichnet auf Wettkämpfe vorbereitet. Die vor Kurzem reduzierte Trainingsbelastung ermöglicht es Ihrem Körper, sich zu erholen und ein vorheriges Training auszugleichen. Hierfür ist eine Planung erforderlich, da dieser optimale Zustand nur für eine kurze Zeit aufrechterhalten werden kann.

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

Formerhalt: Die aktuelle Trainingsbelastung ist ausreichend, um den Fitnesslevel beizubehalten. Wenn Sie sich verbessern möchten, ergänzen Sie Ihr Training durch andere Aktivitäten oder steigern Sie das Trainingsvolumen.

Erholung: Die geringere Trainingsbelastung ermöglicht es Ihrem Körper, sich zu erholen. Dies ist sehr wichtig, wenn Sie über einen längeren Zeitraum hart trainieren. Erhöhen Sie die Trainingsbelastung wieder, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.

Unproduktiv: Ihre Trainingsbelastung ist gut, allerdings verschlechtert sich Ihr Fitnesslevel. Eventuell erholt sich Ihr Körper nur schwer. Achten Sie auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand, einschließlich Stress, Ernährung und Erholung.

Formverlust: Zum Formverlust kommt es, wenn Sie mindestens eine Woche lang deutlich weniger als normal trainieren und sich dies auf Ihren Fitnesslevel auswirkt. Versuchen Sie, die Trainingsbelastung zu erhöhen, um Verbesserungen festzustellen.

Überbelastung: Die Trainingsbelastung ist sehr hoch und kontraproduktiv. Ihr Körper muss sich erholen. Geben Sie sich Zeit zum Erholen, indem Sie ein leichteres Training in Ihren Trainingsplan aufnehmen.

Kein Zustand: Das Gerät benötigt ein Trainingsprotokoll von einer oder zwei Wochen, darunter Aktivitäten mit VO2max-Berechnungen vom Laufen oder Radfahren, um den Trainingszustand zu ermitteln.

Informationen zur VO2max-Berechnung

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

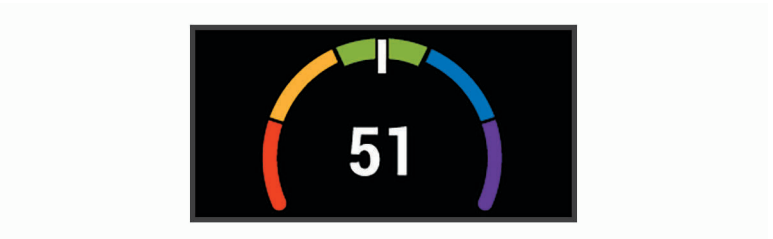
Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung

Zum Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit Ihrem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 42). 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 50) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 39).

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

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



Lila	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Schlecht

VO2max-Daten und Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (*VO2max-Standard-Bewertungen*, Seite 72) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

Tipps für VO2max-Berechnung beim Radfahren

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

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

Akklimatisierung der Leistung bei Hitze und großer Höhe

Umweltfaktoren wie hohe Temperaturen und große Höhen wirken sich auf das Training und die Leistung aus. Beispielsweise kann sich das Höhentraining positiv auf Ihre Fitness auswirken, allerdings kann es vorübergehend zu einer Abnahme der VO2max kommen, während Sie sich in großen Höhen befinden. Das Edge 530 Gerät liefert Akklimatisierungsbenachrichtigungen und Korrekturen der VO2max-Berechnung und des Trainingszustands, wenn die Temperatur über 22 °C (72 °F) liegt und wenn die Höhe über 800 m (2.625 Fuß) liegt Sehen Sie sich die Hitze- und Höhenakklimatisierung im Trainingszustand-Widget an.

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

Trainingsbelastung

Die Trainingsbelastung ist ein Messwert des Trainingsvolumens der vergangenen sieben Tage. Sie ist die Summe der Messung der Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) der letzten sieben Tage. Die Anzeige gibt an, ob Ihre aktuelle Belastung niedrig, hoch oder innerhalb des optimalen Bereichs ist, um Ihren Fitnesslevel beizubehalten oder zu verbessern. Der optimale Bereich wird basierend auf Ihrem persönlichen Fitnesslevel und Trainingsprotokoll ermittelt. Der Bereich ändert sich, wenn sich Ihre Trainingszeit und -intensität erhöhen oder verringern.

Abrufen der Trainingsbelastung

Zum Anzeigen Ihrer Trainingsbelastung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit Ihrem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 42). 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 50) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 39).

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

1. Absolvieren Sie mindestens eine Tour in einem Zeitraum von sieben Tagen.
2. Wählen Sie **Menü** > **Eigene Statistiken** > **Trainingszustand** > **Belastung**.

   Die berechnete Trainingsbelastung wird als Zahl und Position in der farbigen Anzeige dargestellt.

Rot	Hoch
Grün	Optimal
Blau	Niedrig

Trainingsbelastungsfokus

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

Unter Zielen: Die Trainingsbelastung liegt in allen Intensitätskategorien unter der optimalen Belastung. Versuchen Sie, die Dauer oder Frequenz der Trainings zu erhöhen.

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

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

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

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

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

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

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

Über Zielen: Die Trainingsbelastung liegt über der optimalen Belastung. Sie sollten evtl. die Dauer und Häufigkeit der Trainings reduzieren.

Informationen zum Training Effect

Mit dem Training Effect wird die Wirkung von Aktivitäten auf Ihre aerobe und anaerobe Fitness gemessen. Der Training Effect erhöht sich über die Dauer der Aktivität. Während einer Aktivität steigt der Training Effect-Wert an. Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils und des Trainingsprotokolls, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet. Es gibt sieben unterschiedliche Training Effect-Bezeichnungen zum Beschreiben des Hauptnutzens der Aktivität. Jede Bezeichnung ist farbcodiert und entspricht dem Trainingsbelastungsfokus (*Trainingsbelastungsfokus*, Seite 20). Für jeden Feedbackausdruck, z. B. „Große Auswirkung auf die VO2max“ gibt es in den Garmin Connect Aktivitätsdetails eine entsprechende Beschreibung.

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

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

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

Training Effect	Aerober Nutzen	Anaerober Nutzen
0,0 bis 0,9	Kein Nutzen.	Kein Nutzen.
1,0 bis 1,9	Geringer Nutzen.	Geringer Nutzen.
2,0 bis 2,9	Dient zum Aufrechterhalten der aeroben Fitness.	Dient zum Aufrechterhalten der anaeroben Fitness.
3,0 bis 3,9	Wirkt sich auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich auf die anaerobe Fitness aus.
4,0 bis 4,9	Wirkt sich bedeutend auf die aerobe Fitness aus.	Wirkt sich bedeutend auf die anaerobe Fitness aus.
5,0	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.	Führt zu einer Überbelastung und könnte ohne ausreichende Erholungszeit schädlich sein.

Die Training Effect-Technologie wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt. Weitere Informationen finden Sie unter www.firstbeat.com.

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

Anzeigen der Erholungszeit

Zum Verwenden der Erholungszeitfunktion müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit Ihrem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 42). 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 50) und die maximale Herzfrequenz festlegen (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 39).

1 Wählen Sie **Menü** > **Eigene Statistiken** > **Erholung** > **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.

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 22).

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 73).

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 Funksensoren*, Seite 42).

1 Wählen Sie **Menü** > **Eigene Statistiken** > **FTP** > **FTP-Test** > **Los!**.
2 Wählen Sie ▶, um den Aktivitäten-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 Aktivitäten-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 Funksensoren*, Seite 42).

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. Wählen Sie **Menü** > **Eigene Statistiken** > **FTP** > **Autom. Ber. aktivieren**.
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.

Anzeigen des Belastungswerts

Zum Anzeigen des Belastungswerts müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 42).

Der Belastungswert ist das Ergebnis eines dreiminütigen Tests, bei dem Sie still stehen. Dabei analysiert das Edge Gerät die Herzfrequenzvariabilität, um Ihre Gesamtbelastung zu ermitteln. Training, Schlaf, Ernährung und der Stress des täglichen Lebens wirken sich auf die Leistung eines Sportlers aus. Der Belastungswert wird auf einer Skala von 1 bis 100 angegeben. Dabei steht 1 für eine sehr geringe Belastung, und 100 steht für eine sehr hohe Belastung. Wenn Sie Ihren Belastungswert kennen, können Sie entscheiden, ob Ihr Körper für ein hartes Training bereit ist oder Yoga vorzuziehen wäre.

TIPP: Garmin empfiehlt, dass Sie den Belastungswert täglich etwa zur selben Zeit und unter denselben Bedingungen messen.

1. Wählen Sie **Menü** > **Eigene Statistiken** > **Belastungswert** > **Messen**.
2. Bleiben Sie 3 Minuten lang entspannt still stehen.

Deaktivieren von Leistungsbenachrichtigungen

Leistungsbenachrichtigungen sind standardmäßig aktiviert. Bei einigen Leistungsbenachrichtigungen handelt es sich um Alarme, die beim Abschluss der Aktivität angezeigt werden. Einige Leistungsbenachrichtigungen werden während einer Aktivität angezeigt oder wenn Sie einen neuen Leistungswert erreichen, z. B. eine neue VO2max.

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

Anzeigen der Leistungskurve

Zum Anzeigen der Leistungskurve müssen Sie zunächst den Leistungsmesser mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 42).

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

1. Wählen Sie **Menü** > **Eigene Statistiken** > **Leistungskurve**.
2. Wählen Sie einen Zeitraum.

Synchronisieren von Aktivitäten und Leistungsmesswerten

Sie können Aktivitäten und Leistungsmesswerte von anderen Garmin Geräten über Ihr Garmin Connect Konto mit dem Edge 530 Gerät synchronisieren. So kann das Gerät Ihren Trainingszustand und Ihre Fitness genauer berechnen. Beispielsweise können Sie ein Lauftraining mit einem Forerunner® Gerät aufzeichnen und sich die Aktivitäten-Details und die Gesamttrainingsbelastung auf dem Edge 530 Gerät ansehen.

1. Wählen Sie **Menü** > **Eigene Statistiken** > **Trainingszustand**.
2. Halten Sie ••• gedrückt, und wählen Sie **Physio TrueUp**.

Wenn Sie das Gerät mit dem Smartphone synchronisieren, werden kürzliche Aktivitäten und Leistungsmesswerte der anderen Garmin Geräte auf dem Edge 530 Gerät angezeigt.

Unterbrechen des Trainingszustands

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

Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **Menü** > **Eigene Statistiken** > **Trainingszustand**, halten Sie ••• gedrückt, und wählen Sie **Tr.zust. unt.br.**.
- Wählen Sie in den Garmin Connect Einstellungen die Option **Leistungsstatistiken** > **Trainingszustand** > ⋮ > **Trainingszustandsfunktion unterbrechen**.

TIPP: Sie sollten das Gerät mit dem Garmin Connect Konto synchronisieren.

Fortsetzen des unterbrochenen Trainingszustands

Sie können den Trainingszustand fortsetzen, wenn Sie wieder bereit sind, mit dem Training zu beginnen. Sie erzielen die besten Ergebnisse, wenn Sie pro Woche mindestens zwei VO2max-Berechnungen erhalten (*Informationen zur VO2max-Berechnung*, Seite 17).

Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **Menü** > **Eigene Statistiken** > **Trainingszustand**. Halten Sie ••• gedrückt und wählen Sie **Tr.zust. unt.br.**.
- Wählen Sie in den Garmin Connect Einstellungen die Option **Leistungsstatistiken** > **Trainingszustand** > ⋮ > **Trainingszustand fortsetzen**.

TIPP: Sie sollten das Gerät mit dem Garmin Connect Konto synchronisieren.

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 persönlicher Rekorde

1. Wählen Sie **Menü** > **Eigene Statistiken** > **Persönliche Rekorde**.
2. Wählen Sie einen persönlichen Rekord.
3. Wählen Sie **Löschen** > **OK**.

Trainingszonen

- Herzfrequenz-Bereiche (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 39)
- Leistungsbereiche (*Einrichten von Leistungsbereichen*, Seite 42)

Navigation

Navigationsfunktionen und -einstellungen gelten auch beim Navigieren von Strecken (*Strecken*, Seite 27) und Segmenten (*Segmente*, Seite 8).

- Positionen (*Positionen*, Seite 25)
- Karteneinstellungen (*Karteneinstellungen*, Seite 30)

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.

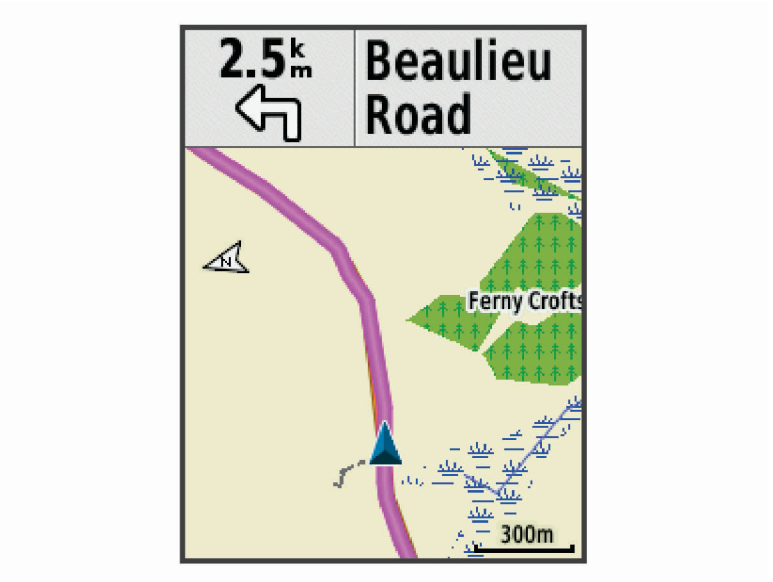
1. Beginnen Sie Ihre Tour.
2. Blättern Sie zur Karte.
3. Wählen Sie ••• > **Position speichern** > **OK**.

Speichern von Positionen auf der Karte

1. Wählen Sie **Menü** > **Navigation** > **Karte durchsuchen**.
2. Suchen Sie auf der Karte nach der Position (*Durchsuchen der Karte*, Seite 30).
3. Halten Sie ••• gedrückt, um die Position auszuwählen.
4. Wählen Sie **Position speichern**.

Navigieren zu einer Position

1 Wählen Sie **Menü** > **Navigation**.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Karte durchsuchen**, suchen Sie nach einer Position (*Durchsuchen der Karte*, Seite 30) und halten Sie ••• gedrückt, um zu einer Position auf der Karte zu navigieren.
   - Wählen Sie **Mountainbike-Trailnavigation**, um zu einem Radfahr-Trailnetzwerk zu navigieren.
   - Wählen Sie **Favoriten**, dann eine Position und schließlich die Option **Details**, um zu einem Favoriten zu navigieren.
3 Wählen Sie **Los**.
4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display zum Ziel.



Navigation zurück zum Start

Sie können jederzeit während der Tour zum Startpunkt zurückkehren.

1 Beginnen Sie Ihre Tour.
2 Wählen Sie •••, um das Kurzbefehlmenü anzuzeigen.
3 Wählen Sie **Zurück zum Start**.
4 Wählen Sie **Entlang gleicher Route** oder **Kürzeste Route**.
5 Wählen Sie **Los!**.
   Das Gerät führt Sie zurück zum Startpunkt der Tour.

Anhalten der Navigation

Wählen Sie ••• > **Navigation anhalten** > **OK**.

Bearbeiten von Positionen

1 Wählen Sie **Menü** > **Navigation** > **Favoriten**.
2 Wählen Sie einen Favoriten.
3 Wählen Sie **Bearb.**.
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**.

Projizieren von Positionen

Sie können eine neue Position erstellen, indem Sie die Distanz und Peilung von einer markierten Position auf eine neue Position projizieren.

1 Wählen Sie **Menü** > **Navigation** > **Favoriten**.
2 Wählen Sie einen Favoriten.
3 Wählen Sie **Bearb.** > **Position projizieren**.
4 Geben Sie die Peilung und Distanz zur projizierten Position ein.
5 Wählen Sie ✔.

Strecken

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

Sie können einer gespeicherten Strecke folgen, weil es eine schöne Route ist. Beispielsweise können Sie eine gut für Fahrräder geeignete Strecke zur Arbeit speichern und ihr folgen. Sie können gegen eine bereits gespeicherte Strecke antreten, um zu versuchen, schneller zu sein als bei der ursprünglichen Aktivität.

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 48).

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

2 Erstellen Sie eine neue Strecke, oder wählen Sie eine vorhandene Strecke aus.
3 Wählen Sie eine Option:
- Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ⋮ > **An Gerät senden**.
- Wählen Sie auf der Garmin Connect Website die Option **An Gerät senden**.

4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
5 Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **Menü** > **Navigation** > **Strecken**.
6 Wählen Sie die Strecke.
7 Wählen Sie **Los!**.

Tipps zum Navigieren von Strecken

- Verwenden Sie Abbiegehinweise (*Streckenoptionen*, Seite 29).
- 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.
- Wechseln Sie zur Karte, um die Streckenkarte anzuzeigen.

  Wenn Sie von der Strecke abweichen, wird eine Meldung 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 **Anstiege**, um Details und Höhenprofile für die einzelnen Anstiege anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.

Anzeigen von Strecken auf der Karte

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

1. Wählen Sie **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 **Streckenpkte.**, um Streckenpunkte auf der Karte anzuzeigen.

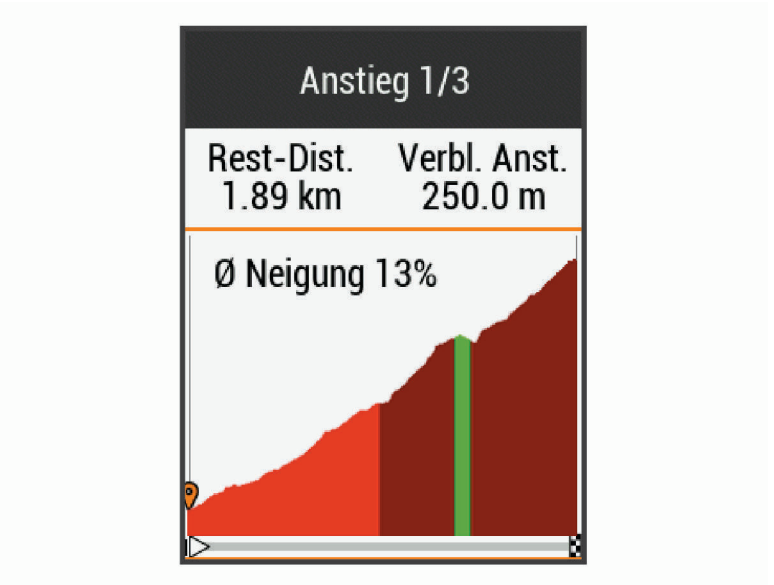
Wenn Sie der Strecke das nächste Mal folgen, wird sie auf der Karte angezeigt.

Verwenden von ClimbPro

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

1. Aktivieren Sie die ClimbPro Funktion für das Aktivitätsprofil (*Aktualisieren von Aktivitätsprofilen*, Seite 51).
2. Sehen Sie sich die Anstiege und Streckendetails der Strecke an (*Anzeigen von Streckendetails*, Seite 28).
3. Folgen Sie einer gespeicherten Strecke (*Strecken*, Seite 27).

   Zu Beginn eines Anstiegs wird die ClimbPro Seite automatisch angezeigt.



Streckenoptionen

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

Abbiegehinweise: Aktiviert oder deaktiviert Abbiegehinweise.

Streckenabw.- warnungen: Warnt Sie, wenn Sie von der Strecke abweichen.

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

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

Sortieren: Ermöglicht es Ihnen, gespeicherte Strecken nach Name, Distanz oder Datum zu sortieren.

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

Anhalten einer Strecke

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

Löschen einer Strecke

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

Trailforks Routen

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

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

Karteneinstellungen

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

Kartendesign: Passt die Kartendarstellung für Ihren Tourtyp an. (*Kartendesigns*, Seite 30)

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

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

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

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

Kartensichtbarkeit: Ermöglicht die Änderung der Kartenanzeige.

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

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

Höhenlinien zeichn.: Blendet Höhenlinien auf der Karte ein oder aus.

Durchsuchen der Karte

1. Wählen Sie **Menü** > **Navigation** > **Karte durchsuchen**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie •••, um zwischen Zoomen und Verschieben zu wechseln.
   - Wählen Sie ^ bzw. v, um die Karte zu verschieben oder zu zoomen.
   - Halten Sie ••• gedrückt, um Details zur Position anzuzeigen.

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.

Kartendesigns

Sie können das Kartendesign ändern, um die Kartendarstellung für Ihren Tourtyp anzupassen.

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

Klassisch: Verwenden Sie das klassische Edge Kartenfarbschema ohne zusätzliches Design.

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

Mountainbiken: Richtet die Karte so ein, dass Traildaten im Mountainbikemodus optimiert werden.

Routeneinstellungen

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

Routing nach Beliebtheit: Berechnet Routen basierend auf den beliebtesten Tourstrecken von Garmin Connect.

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

Rechenmethode: 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.

Online-Funktionen

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

Bluetooth Online-Funktionen

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

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

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

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

Fahrradalarm: Ermöglicht es Ihnen, einen Alarm zu aktivieren, der auf dem Gerät ausgegeben wird und einen Alarm an Ihr Smartphone sendet, wenn das Gerät Bewegung erkennt.

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

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

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

Edge suchen: Sucht nach Ihrem verloren gegangenen Edge Gerät, das mit dem Smartphone gekoppelt ist und sich derzeit in Reichweite befindet.

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.

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

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

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

Benachrichtigungen: Zeigt auf dem Gerät Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

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

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

Funktionen für Unfall-Benachrichtigungen und Notfallhilfe

Unfall-Benachrichtigung

⚠ ACHTUNG

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

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

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

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

Notfallhilfe

⚠ ACHTUNG

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

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

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

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

Hinzufügen von Notfallkontakten

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

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

Anzeigen von Notfallkontakten

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

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

Die Namen und Telefonnummern der Notfallkontakte werden angezeigt.

Anfordern von Hilfe

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

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

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

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

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

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

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

HINWEIS: Die Unfall-Benachrichtigung ist standardmäßig nur für die Aktivitätsprofile für Straße, Offroad, Arbeitsweg, Tour und E-Bike aktiviert. Je nach Gelände und Fahrstil werden evtl. Falschmeldungen ausgegeben.

Abbrechen einer automatisierten Nachricht

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

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

Senden einer Status-Aktualisierung nach einem Unfall

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

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

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

Eine Nachricht wird an alle Notfallkontakte gesendet.

Aktivieren von LiveTrack

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

1 Wählen Sie **Menü** > **Sicherheit und Tracking** > **LiveTrack**.

2 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Aut. starten**, um jedes Mal, wenn Sie diese Art der Aktivität starten, eine LiveTrack Sitzung zu starten.
- Wählen Sie **LiveTrack-Name**, um den Namen der LiveTrack Sitzung zu aktualisieren. Das aktuelle Datum ist der Standardname.
- Wählen Sie **Empfänger**, um Empfänger anzuzeigen.
- Wählen Sie **Teilen von Str.**, wenn die Empfänger Ihre Strecke sehen sollen.

3 Wählen Sie **LiveTrack starten**.

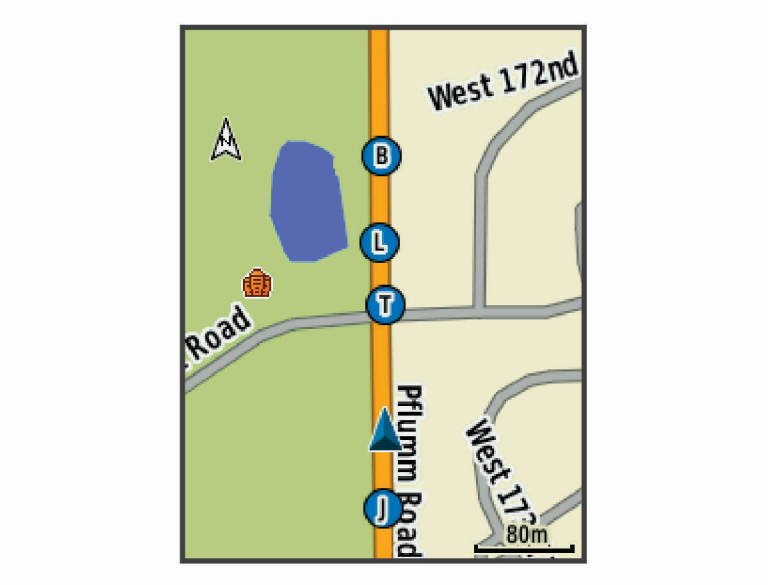
Empfänger können Ihre Live-Daten auf einer Garmin Connect Trackingseite anzeigen.

Starten einer GroupTrack Sitzung

Zum Starten einer GroupTrack Sitzung muss ein Smartphone mit installierter Garmin Connect App mit dem Gerät gekoppelt sein (*Koppeln Ihres Smartphones*, Seite 3).

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** > **Sicherheit und Tracking** > **GroupTrack**, um die Anzeige von Freunden auf der Kartenseite zu aktivieren.
2. Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ☰ oder •••.
3. Wählen Sie **Sicherheit und Tracking** > **LiveTrack** > ⋮ > **Einstellungen** > **GroupTrack** > **Alle Freunde**.
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.



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 530 Gerät über die Bluetooth Technologie mit dem Smartphone.
- Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ☰ bzw. •••, und wählen Sie **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 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.

Einrichten des Fahrradalarms

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

1. Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **Sicherheit und Tracking** > **Fahrradalarm**.
2. Erstellen oder aktualisieren Sie Ihren Kenncode.

   Wenn Sie den Fahrradalarm über das Edge Gerät deaktivieren, werden Sie zur Eingabe des Kenncodes aufgefordert.
3. Halten Sie gedrückt, und wählen Sie **Fahrradalarm einr.**.

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

Wiedergeben von Ansagen auf dem Smartphone

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

Sie können die Garmin Connect 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 App stumm geschaltet, um die Ankündigung wiederzugeben. Sie können die Lautstärke in der Garmin Connect App anpassen.

1. Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option oder •••.
2. Wählen Sie **Garmin-Geräte**.
3. Wählen Sie das Gerät aus.
4. Wählen Sie **Aktivitätsoptionen** > **Ansagen**.

Übertragen von Dateien auf ein anderes Edge Gerät

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** > **Online-Funktionen** > **Geräteübertragungen** > **Dateien freigeben**.

   HINWEIS: Das Menü Geräteübertragungen kann auf anderen Edge Geräten an anderer Stelle zu finden sein.
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** > **Online-Funktionen** > **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.

Wi-Fi Online-Funktionen

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

Software-Updates: Das Gerät lädt automatisch die aktuelle Software herunter und installiert sie, wenn eine Wi-Fi Verbindung verfügbar ist.

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

Einrichten der Wi-Fi Verbindung

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

1 Wählen Sie eine Option:
   - Laden Sie die Garmin Connect App herunter, und koppeln Sie das Smartphone (*Koppeln Ihres Smartphones*, Seite 3).
   - Laden Sie unter www.garmin.com/express die Anwendung Garmin Express herunter.
2 Folgen Sie den Anweisungen, um die Wi-Fi Verbindung einzurichten.

Wi-Fi Einstellungen

Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **Online-Funktionen** > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: Aktiviert die drahtlose Wi-Fi Technologie.

HINWEIS: Andere Wi-Fi Einstellungen werden nur angezeigt, wenn Wi-Fi aktiviert ist.

Automatisch hochladen: Ermöglicht das automatische Hochladen von Aktivitäten über ein bekanntes drahtloses Netzwerk.

Netzwerk hinzufügen: Verbindet das Gerät mit einem drahtlosen Netzwerk.

Funksensoren

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

Anlegen des Herzfrequenzsensors

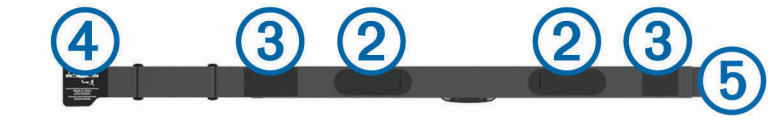
HINWEIS: Wenn Sie keinen Herzfrequenzsensor haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

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

1 Befestigen Sie das Modul des Herzfrequenzsensors ① am Gurt.

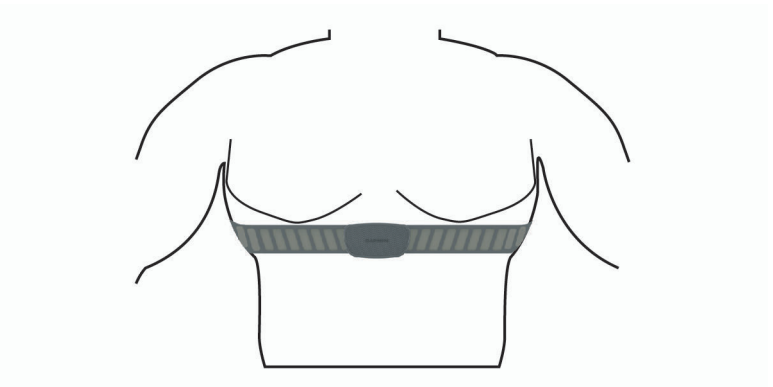
Die Garmin Logos auf dem Modul und dem Gurt sollten von vorne lesbar sein.

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



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

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



Die Garmin Logos sollten von vorne lesbar sein.

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

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

TIPP: Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, findest Sie Informationen in den Tipps für die Problembehandlung (*Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten*, Seite 40).

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 39). 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** > **HF-Bereiche**.

2 Geben Sie die Werte für die maximale Herzfrequenz, die Laktatschwelle und die Herzfrequenz in der Ruhephase ein.

   Mit der Funktion für die automatische Erkennung kann Ihre Herzfrequenz während einer Aktivität automatisch erkannt werden. Die Werte für die Bereiche werden automatisch aktualisiert, können jedoch auch manuell bearbeitet werden.

3 Wählen Sie **Basierend auf:**.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **% Max.**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **% HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
- Wählen Sie **%LSHF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Laktatschwellen-Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

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

Fitnessziele

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

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

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf *Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 73 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 60).
- 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.

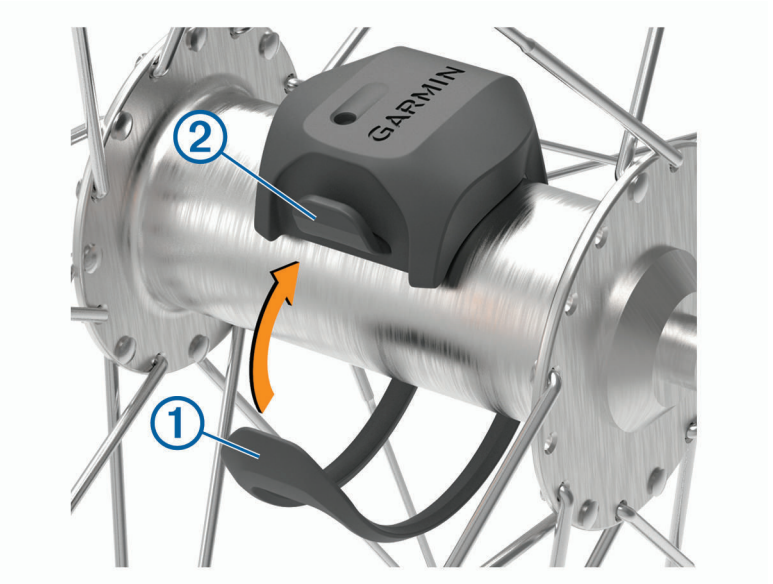
Installieren des Geschwindigkeitssensors

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.

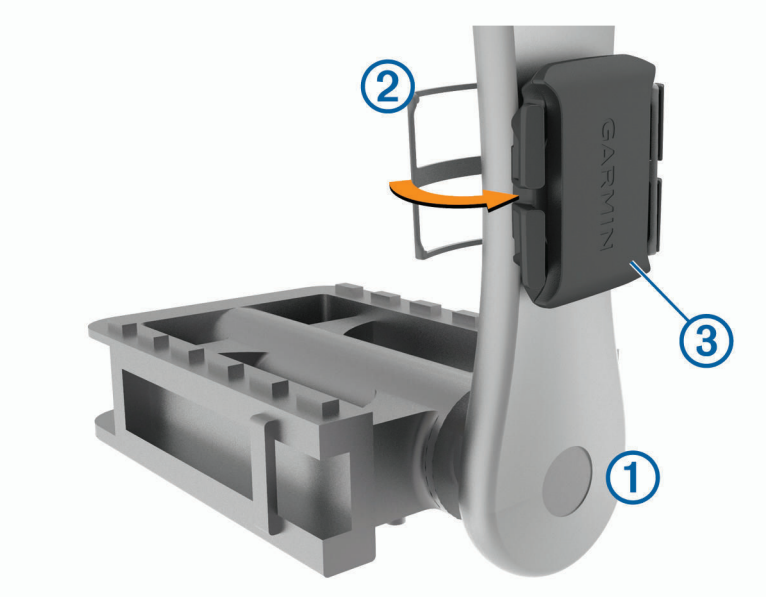
HINWEIS: Die LED zeigt nach zwei Umdrehungen eine Aktivität an, indem sie fünf Sekunden lang grün blinkt.

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 57).

Koppeln von Funksensoren

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

Unter Koppeln wird das Herstellen einer Verbindung zwischen ANT+ oder Bluetooth Funksensoren verstanden, beispielsweise eines Herzfrequenz-Brustgurts 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 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

- Unter www.garmin.com/intosports finden Sie eine Liste der ANT+ Sensoren, die mit dem Gerät kompatibel sind (z. B. Rally™ und Vector™).
- 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 42).
- Verwenden Sie Bereichsalarme, damit Sie benachrichtigt werden, wenn Sie einen bestimmten Leistungsbereich erreichen (*Einrichten von Bereichsalarmen*, Seite 53).
- Passen Sie die Leistungsdatenfelder an (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 52).

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 Rally misst die pedalbasierte Leistung.

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

HINWEIS: Das Rally System mit einem Sensor liefert keine Angaben für die Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

Cycling Dynamics

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

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

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

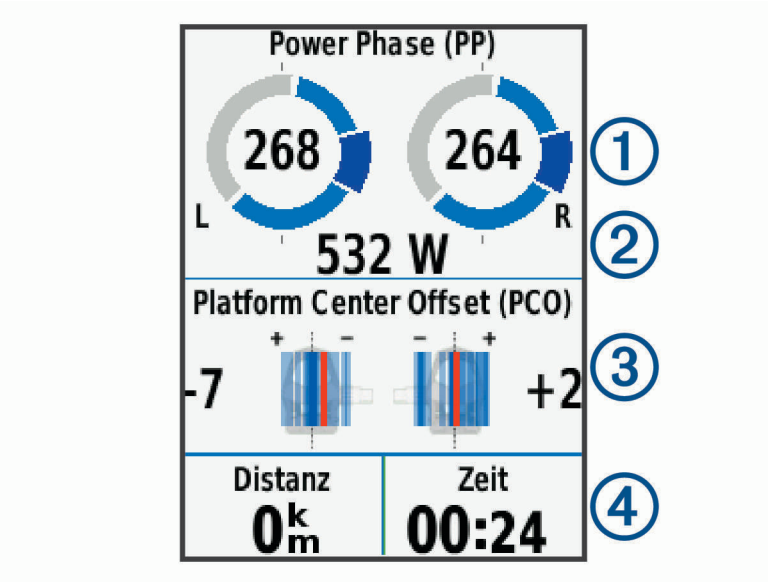
Verwenden von Cycling Dynamics

Zum Verwenden von Cycling Dynamics müssen Sie den Leistungsmesser über die ANT+ Technologie mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 42).

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 (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 52).

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

Sie können die Tour an die Garmin Connect App senden, um zusätzliche Cycling Dynamics-Daten anzuzeigen (*Übertragen von Touren in Garmin Connect*, Seite 48).

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 Rally Software mit dem Edge Gerät

Zum Aktualisieren der Software müssen Sie das Edge Gerät mit dem Rally System koppeln.

1 Senden Sie die Daten der Tour an Ihr Garmin Connect Konto (*Übertragen von Touren in Garmin Connect*, Seite 48).

Garmin Connect sucht automatisch nach Software-Updates und sendet diese an das Edge Gerät.

2 Das Edge Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Sensors befinden.

3 Drehen Sie die Tretkurbel einige Male. Sie werden vom Edge Gerät aufgefordert, alle ausstehenden Software-Updates zu installieren.

4 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Situationsbewusstsein

Das Edge Gerät kann mit den 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 58).

Aktivieren des Tons bei grüner Gefahrenstufe

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

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

1. Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **Sensoren**.
2. Wählen Sie das Radargerät.
3. Wählen Sie **Sensorinformationen** > **Alarmeinstellungen**.
4. Wählen Sie den Umschalter **Ton b. grüner Gefahrenst.**.

Verwenden elektronischer Umwerfer

Zum Verwenden kompatibler elektronischer Umwerfer, z. B. Shimano® Di2™ Umwerfer, müssen Sie sie mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 42). Sie können die optionalen Datenfelder anpassen (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 52). Der Edge 530 zeigt aktuelle Anpassungswerte an, wenn sich der Sensor im Anpassungsmodus befindet.

Verwenden von E-Bikes

Zum Verwenden kompatibler E-Bikes, z. B. Shimano STEPS™ E-Bikes, müssen Sie sie mit dem Gerät koppeln (*Koppeln von Funksensoren*, Seite 42). Sie können die optionalen E-Bike-Datenseiten und -Datenfelder anpassen (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 52).

Anzeigen der Details des E-Bike-Sensors

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

   Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des E-Bikes.

inReach® Fernbedienung

Mit der inReach Fernbedienung können Sie das inReach Gerät über das Edge Gerät bedienen. Besuchen Sie buy.garmin.com, um ein kompatibles inReach Gerät zu erwerben.

Verwenden der inReach Fernbedienung

1. Schalten Sie das inReach Gerät ein.
2. Wählen Sie auf dem Edge Gerät die Option **Menü** > **Einstellungen** > **Sensoren** > **Sensor hinzufügen** > **inReach**.
3. Wählen Sie das inReach Gerät und anschließend die Option **Sensor hinzufügen**.
4. Wählen Sie im Hauptmenü die Option ^ > **inReach-Fernbedienung**.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Nachrichten** > **Vorlage senden**, und wählen Sie eine Nachricht aus der Liste, um eine Nachrichtenvorlage zu senden.
   - Wählen Sie **Nachrichten** > **Unterhaltung starten**, dann die Kontakte für die Nachricht, und geben Sie den Nachrichtentext ein bzw. wählen Sie eine Sofortnachrichtenoption, um eine SMS-Nachricht zu senden.
   - Wählen Sie **Tracking** > **Tracking starten**, um während des Trackings den Timer und die zurückgelegte Strecke anzuzeigen.
   - Wählen Sie **SOS**, um eine SOS-Nachricht zu senden.

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

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 42) und die Herzfrequenz-Bereiche (*Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen*, Seite 39) an Ihre Zielvorgaben und Fähigkeiten anpassen. Sie können ein Datenfeld anpassen, damit es die Zeit anzeigt, die Sie während der Tour in Trainingszonen verbracht haben (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 52).

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 HF-Bereich** oder **Zeit in Leistungsbereich**.
   - Wenn bei der Tour Daten von beiden Sensoren erfasst wurden, wählen Sie **Zeit in Bereich** und anschließend **HF-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

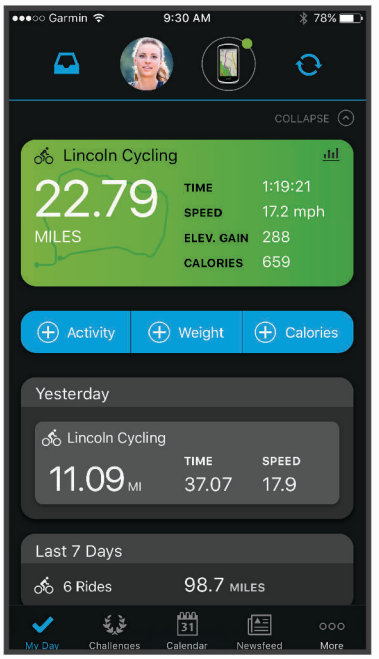
Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen.Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge,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

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

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

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

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



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

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

Übertragen von Touren in Garmin Connect

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

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 41.

Datenverwaltung

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

Verbinden des Geräts mit dem Computer

HINWEIS

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

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

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

Übertragen von Dateien auf das Gerät

1. Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.

   Unter Windows wird das Gerät als Wechseldatenträger oder als tragbares Gerät angezeigt. Unter Mac wird das Gerät als verbundenes Laufwerk angezeigt.

   HINWEIS: Auf einigen Computern mit mehreren Netzlaufwerken können die Gerätelaufwerke möglicherweise nicht ordnungsgemäß angezeigt werden. Informationen zum Zuweisen von Laufwerkbuchstaben finden Sie in der Dokumentation des Betriebssystems.
2. Öffnen Sie auf dem Computer den Dateibrowser.
3. Wählen Sie eine Datei aus.
4. Wählen Sie **Bearbeiten** > **Kopieren**.
5. Öffnen Sie das tragbare Gerät oder Laufwerk für das Gerät.
6. Wechseln Sie zu einem Ordner.
7. Wählen Sie **Bearbeiten** > **Einfügen**.

   Die Datei wird in der Liste der Dateien im Speicher des Geräts angezeigt.

Löschen von Dateien

HINWEIS

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

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

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

Entfernen des USB-Kabels

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

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

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 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 Ihrer Verwendung optimiert wird. Beispielsweise können Sie unterschiedliche Einstellungen und Ansichten für das Training und das Mountainbiken erstellen.

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

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

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

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-Alarme 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 Tour anpassen.

1. Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie ein Profil.
   - Wählen Sie **Neu erstellen**, 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 Datenseiten und Datenfelder anzupassen (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 52).
   - 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 9).
   - Wählen Sie **ClimbPro**, um die ClimbPro Funktion zu aktivieren (*Verwenden von ClimbPro*, Seite 29).
   - Wählen Sie **Alarme**, um die Trainingsalarme anzupassen (*Alarme*, Seite 52).
   - Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap**, um einzurichten, wie Runden ausgelöst werden (*Speichern von Runden nach Position*, Seite 54).
   - Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto-Ruhezustand**, um den Ruhezustand automatisch nach einer Inaktivität von fünf Minuten zu aktivieren (*Verwenden des Auto-Ruhezustands*, Seite 54).
   - Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Pause**, um zu ändern, wann der Aktivitäten-Timer automatisch anhält (*Verwenden von Auto Pause*, Seite 55).
   - Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto-Seitenwechsel**, um anzupassen, wie Datenseiten bei laufendem Aktivitäten-Timer angezeigt werden (*Verwenden des Auto-Seitenwechsels*, Seite 55).
   - Wählen Sie **Timerstartmodus**, um anzupassen, wie das Gerät den Start einer Tour erkennt und automatisch den Aktivitäten-Timer startet (*Automatisches Starten des Timers*, Seite 55).
   - Wählen Sie **Ernähr./Fl.aufnahme**, um die Speicherung der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme zu aktivieren.
   - Wählen Sie **MTB/CX** > **Grit/Flow/Spr.**, um die Aufzeichnung von Grit, Flow und Sprüngen zu aktivieren.
   - Wählen Sie **Navigation** > **Karte**, um die Karteneinstellungen anzupassen (*Karteneinstellungen*, Seite 30).
   - Wählen Sie **Navigation** > **Routing**, um die Routingeinstellungen anzupassen (*Routeneinstellungen*, Seite 31).
   - Wählen Sie **Navigation** > **Nav.meldungen**, um Navigationsmeldungen über eine Kartenansicht oder eine Textmeldung anzuzeigen.
   - Wählen Sie **Navigation** > **Kurvenwarnung**, um Navigationswarnmeldungen für schwierige Abbiegungen zu aktivieren.
   - Wählen Sie **GPS-Modus**, um das GPS zu deaktivieren (*Training in Gebäuden*, Seite 13) oder die Satelliteneinstellungen zu ändern (*Ändern der Satelliteneinstellung*, Seite 55).

   Alle Änderungen werden im Aktivitätsprofil gespeichert.

Hinzufügen von Datenseiten

1 Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Trainingsseiten** > **Neu hinzufügen** > **Datenseite**.
4 Wählen Sie eine Kategorie, und wählen Sie ein oder mehrere Datenfelder.
5 Wählen Sie .
6 Wählen Sie eine Option.
   • Wählen Sie eine andere Kategorie, um weitere Datenfelder auszuwählen.
   • Wählen Sie **Fertig**.
7 Wählen Sie bzw. , um das Layout zu ändern.
8 Wählen Sie •••.
9 Wählen Sie eine Option.
   • Wählen Sie ein Datenfeld und anschließend ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzuordnen.
   • Wählen Sie ein Datenfeld zweimal aus, um es zu ändern.
10 Wählen Sie **Fertig**.

Bearbeiten von Datenseiten

1 Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Trainingsseiten**.
4 Wählen Sie eine Datenseite.
5 Wählen Sie **Layout u. Datenfel.**.
6 Wählen Sie bzw. , um das Layout zu ändern.
7 Wählen Sie •••.
8 Wählen Sie eine Option.
   • Wählen Sie ein Datenfeld und anschließend ein anderes Datenfeld, um die Felder neu anzuordnen.
   • Wählen Sie ein Datenfeld zweimal aus, um es zu ändern.
9 Wählen Sie **Fertig**.

Neuanordnen von Datenseiten

1 Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
2 Wählen Sie ein Profil.
3 Wählen Sie **Trainingsseiten**.
4 Wählen Sie eine Datenseite.
5 Wählen Sie **Seite neu anordnen**.
6 Wählen Sie bzw. .
7 Wählen Sie •••.

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 verwenden (*Trainingszonen*, Seite 24).

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. Wählen Sie die Mindest- und Höchstwerte oder Bereiche aus.

Jedes Mal, wenn Sie den festgelegten Bereich über- oder unterschreiten, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts*, Seite 57).

Einrichten wiederkehrender Alarme

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

1. Wählen Sie **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 57).

Einrichten von intelligenten Alarmen für Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme

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

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

Jedes Mal, wenn Sie den berechneten Wert für den intelligenten Alarm erreichen, wird eine Nachricht angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus, wenn Töne aktiviert sind (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts*, Seite 57).

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 (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 52).

Speichern von Runden nach Distanz

Sie können die Funktion Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmen Distanz automatisch zu speichern. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Fahrt zu vergleichen (z. B. alle 10 Meilen oder 40 Kilometer).

1. Wählen Sie **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 (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 52).

Markieren von Runden nach Zeit

Sie können die Funktion Auto Lap verwenden, um die Runde bei einer bestimmten Zeit automatisch zu markieren. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Tour zu vergleichen (z. B. alle 20 Minuten).

1. Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **Aktivitätsprofile**.
2. Wählen Sie ein Profil.
3. Wählen Sie **Auto-Funktionen** > **Auto Lap** > **Auto Lap-Auslöser** > **Nach Zeit** > **Runde bei**.
4. Geben Sie einen Wert ein.
5. Passen Sie bei Bedarf die Rundendatenfelder an (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 52).

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 das GPS sind deaktiviert.

Wi-Fi bleibt während des Ruhezustands des Geräts weiterhin aktiv.

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

Verwenden von Auto Pause

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

HINWEIS: Wenn der 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. Geschw.**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn die Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.
5. Passen Sie bei Bedarf optionale Datenfelder für die Zeit an (*Hinzufügen von Datenseiten*, Seite 52).

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.

Ändern der Satelliteneinstellung

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

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

Telefoneinstellungen

Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **Online-Funktionen** > **Telefon**.

Aktivieren: Aktiviert die 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 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.

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

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

Ungelesene Benachr.: Zeigt Benachrichtigungen für verpasste Anrufe auf Ihrem kompatiblen Smartphone an.

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

Systemeinstellungen

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

- Anzeigeeinstellungen (*Anzeigeeinstellungen*, Seite 56)
- Widget-Einstellungen (*Anpassen der Widget-Schleife*, Seite 57)
- Einstellungen für die Datenaufzeichnung (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung*, Seite 57)
- Einheiten-Einstellungen (*Ändern der Maßeinheiten*, Seite 57)
- Toneinstellungen (*Ein- und Ausschalten der Töne des Geräts*, Seite 57)
- Spracheinstellungen (*Ändern der Sprache des Geräts*, Seite 57)

Anzeigeeinstellungen

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

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

Helligkeit: Richtet die Helligkeit der Displaybeleuchtung ein.

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

Farbmodus: Richtet das Gerät zur Anzeige von 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.

Verwenden der Displaybeleuchtung

Wählen Sie eine beliebige Taste, um die Beleuchtung einzuschalten.

HINWEIS: Sie können die Dauer der Display-Beleuchtung anpassen (*Anzeigeeinstellungen*, Seite 56).

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

Anpassen der Widget-Schleife

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

1. Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **System** > **Widget-Management**.
2. Wählen Sie ein Widget, das der Widget-Schleife hinzugefügt oder daraus entfernt werden soll.
3. Wählen Sie **Neu anordnen**, um die Position eines Widgets in der Widget-Schleife zu ändern.

Einstellungen für die Datenaufzeichnung

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

Aufz.intervall: 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 41).

Ø Leistung: Legt fest, ob das Gerät Nullwerte für Leistungsdaten einbezieht, die auftreten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen (*Datenmittelung für Trittfrequenz oder Leistung*, Seite 41).

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

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

1. Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **System**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Töne**, um die Einstellung für Alarme und Benachrichtigungen zu ändern.
   - Wählen Sie **Tastentöne**, um die Einstellungen für Tastenbetätigungen zu ändern.

Ändern der Sprache des Geräts

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

Zeitzonen

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

Einrichten des externen Anzeigemodus

Sie können das Edge 530 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

Produkt-Updates

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

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

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

Aktualisieren der Software mit der Garmin Connect App

Zum Aktualisieren der Gerätesoftware mit der Garmin Connect App benötigen Sie ein Garmin Connect Konto und müssen das Gerät mit einem kompatiblen Smartphone koppeln (*Koppeln Ihres Smartphones*, Seite 3).

Synchronisieren Sie das Gerät mit der Garmin Connect App.

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

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express

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

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

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

   HINWEIS: Wenn Sie das Gerät mit Wi-Fi Konnektivität bereits eingerichtet haben, kann Garmin Connect verfügbare Software-Updates automatisch auf das Gerät herunterladen, wenn eine Verbindung über Wi-Fi hergestellt wird.

Technische Daten

Technische Daten: Edge

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterie-Laufzeit	Bis zu 20 Stunden bei normalem Gebrauch
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 13,7 dBm (nominal)
Wasserdichtigkeit	IEC 60529 IPX7[1]

Technische Daten: HRM-Dual™

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

Technische Daten: Geschwindigkeitssensor 2 und Trittfrequenzsensor 2

Batterietyp	Auswechselbare CR2032-Batterie, 3 V
Batterie-Laufzeit	Ca. 12 Monate bei Gebrauch von 1 Stunde/Tag
Speicherplatz des Geschwindigkeitssensors	Bis zu 300 Stunden an Aktivitätsdaten
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4 GHz bei 4 dBm (nominal)
Wasserdichtigkeit	IEC 60529 IPX7[1]

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können Geräteinformationen anzeigen, z. B. die Geräte-ID, die Softwareversion und die Lizenzvereinbarung.

Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **System** > **Info** > **Copyright-Informationen**.

Anzeigen von aufsichtsrechtlichen und Compliance-Informationen

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

1 Wählen Sie **Menü**.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Aufsichtsrechtliche Informationen**.

[1] Das Gerät ist bis zu einer Tiefe von 1 Meter 30 Minuten wasserdicht. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.
[2] Das Gerät widersteht einem Druck wie in 10 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Pflege des Geräts

HINWEIS

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

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

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

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

Reinigen des Geräts

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

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

Auswechselbare Batterien

⚠ WARNUNG

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

Auswechseln der HRM-Dual Batterie

1 Entfernen Sie die vier Schrauben auf der Rückseite des Moduls mit dem im Lieferumfang enthaltenen Schraubendreher (Torx T5).

HINWEIS: Bei HRM-Dual Zubehör, das vor September 2020 hergestellt wurde, wurden Kreuzschlitzschrauben (00) verwendet.

2 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.

3 Warten Sie 30 Sekunden.

4 Setzen Sie die neue Batterie ein, die Seite mit dem Plus muss dabei nach oben zeigen.

HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

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

HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.

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

Auswechseln der Batterie des Geschwindigkeitssensors

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

1 Die runde Batterieabdeckung ① befindet sich auf der Vorderseite des Sensors.

2 Drehen Sie die Abdeckung gegen den Uhrzeigersinn, bis Sie sie abnehmen können.

3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie ②.

4 Warten Sie 30 Sekunden.

5 Legen Sie die neue Batterie in die Abdeckung ein. Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Pole.

HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

6 Drehen Sie die Abdeckung im Uhrzeigersinn, sodass die Markierung auf der Abdeckung auf die Markierung am Gehäuse ausgerichtet ist.

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.

Auswechseln der Batterie des Trittfrequenzsensors

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

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

2 Drehen Sie die Abdeckung entgegen dem Uhrzeigersinn, bis die Markierung auf die entsperrte Position zeigt und sich die Abdeckung abnehmen lässt.
3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie ②.
4 Warten Sie 30 Sekunden.
5 Legen Sie die neue Batterie in die Abdeckung ein. Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Pole.

HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

6 Drehen Sie die Abdeckung im Uhrzeigersinn, bis die Markierung auf die gesperrte Position zeigt.

HINWEIS: Die LED blinkt einige Sekunden lang nach dem Auswechseln der Batterie rot und grün. Wenn die LED grün blinkt und dann erlischt, ist das Gerät aktiv und bereit für die Datenübertragung.

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 lö. u. Einst. zurücks.** > **OK**.

Optimieren der Akku-Laufzeit

- Aktivieren Sie den **En.sparmod.** (*Aktivieren des Energiesparmodus*, Seite 64).
- Reduzieren Sie die Helligkeit der Beleuchtung (*Verwenden der Displaybeleuchtung*, Seite 56), oder verkürzen Sie die Display-Beleuchtungszeit (*Anzeigeeinstellungen*, Seite 56).
- Wählen Sie als Aufzeichnungsintervall die Option **Intelligent** (*Einstellungen für die Datenaufzeichnung*, Seite 57).
- Aktivieren Sie die Funktion **Auto-Ruhezustand** (*Verwenden des Auto-Ruhezustands*, Seite 54).
- Deaktivieren Sie die drahtlose Funktion **Bluetooth** (*Telefoneinstellungen*, Seite 56).
- Wählen Sie die Einstellung **GPS** (*Ändern der Satelliteneinstellung*, Seite 55).
- Entfernen Sie Funksensoren, die nicht mehr verwendet werden.

Aktivieren des Energiesparmodus

Im Energiesparmodus werden die Einstellungen automatisch angepasst, um die Batterie-Laufzeit für längere Touren zu verlängern. Bei Aktivitäten ist das Display aus. Sie können automatische Alarme aktivieren und eine Taste drücken, um das Display einzuschalten. Im Energiesparmodus werden GPS-Trackpunkte und Sensordaten seltener aufgezeichnet. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Trackdaten ist geringer.

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

1. Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **En.sparmod.** > **Aktivieren**.
2. Wählen Sie die Alarme, die während einer Aktivität das Display aktivieren.

Nach der Tour sollten Sie das Gerät aufladen und den Energiesparmodus deaktivieren, um alle Gerätefunktionen zu verwenden.

Das Telefon stellt keine Verbindung zum Gerät her

Falls das Telefon keine Verbindung mit dem Gerät herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Schalten Sie das Smartphone und das Gerät aus, und schalten Sie beide Geräte wieder ein.
- Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie.
- Aktualisieren Sie die Garmin Connect App auf die aktuelle Version.
- Entfernen Sie das Gerät aus der Garmin Connect App und den Bluetooth Einstellungen des Smartphones, um die Kopplung erneut durchzuführen.
- Wenn Sie ein neues Smartphone erworben haben, entfernen Sie das Gerät aus der Garmin Connect App auf dem Smartphone, das Sie nicht mehr verwenden werden.
- Achten Sie darauf, dass das Smartphone und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect App, und wählen Sie ☰ bzw. ••• und anschließend **Garmin-Geräte** > **Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Select **Menü** > **Einstellungen** > **Online-Funktionen** > **Telefon** > **Smartphone koppeln**.

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie das Gerät regelmäßig mit Ihrem Garmin Konto:
  - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express eine Verbindung zwischen Gerät und Computer her.
  - Synchronisieren Sie das Gerät über ein Bluetooth Smartphone mit der Garmin Connect App.
  - Verbinden Sie das Gerät über ein drahtloses Wi-Fi Netzwerk mit Ihrem Garmin Konto.

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

Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

1. Wählen Sie 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 achten Element der Liste und wählen Sie •••.
5. Blättern Sie nach unten zu Ihrer Sprache und wählen Sie •••.

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 ✓.

Kalibrieren des Kompasses

HINWEIS

Kalibrieren Sie den elektronischen Kompass im Freien. Erhöhen Sie die Richtungsgenauigkeit, indem Sie sich nicht in der Nähe von Gegenständen aufhalten, die Magnetfelder beeinflussen, z. B. Autos, Gebäude oder überirdische Stromleitungen.

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist, z. B. wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind, können Sie den Kompass manuell kalibrieren.

1. Wählen Sie **Menü** > **Einstellungen** > **System** > **Kompasskalibrierung**.
2. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

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.

Weitere Informationsquellen

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

Anhang

Datenfelder

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

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

% der max. Herzfrequenz: Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

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

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

10s - Watt/kg: Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 10 Sekunden (Leistungsabgabe) in Watt pro Kilogramm.

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

30s - VAM: Der 30-sekündige Bewegungsdurchschnitt der durchschnittlichen Anstiegsgeschwindigkeit.

30s - Watt/kg: Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Leistungsabgabe) in Watt pro Kilogramm.

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

3s - Watt/kg: Der Bewegungsdurchschnitt über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe) in Watt pro Kilogramm.

60s Flow: Der 60-sekündige Bewegungsdurchschnitt des Flow-Werts.

60s Grit: Der 60-sekündige Bewegungsdurchschnitt des Grit-Werts.

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

Aerober Training Effect: Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren aeroben Fitnesslevel.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung.

Akkuladestand: Die verbleibende Akkuleistung eines Fahrradlichts.

Anaerober Training Effect: Die Wirkung der aktuellen Aktivität auf Ihren anaeroben Fitnesslevel.

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

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

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

Anstieg z. nä. Streckenpunkt: Der verbleibende Anstieg zum nächsten Punkt der Strecke.

Assistenzmodus: Der aktuelle Assistenzmodus für das E-Bike.

Atemfreq.: Ihre Atemfrequenz in Atemzügen pro Minute (brpm).

Balance: Die aktuelle Links/Rechts-Beinkraftverteilung.

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

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

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

Dauer: Die für den aktuellen Trainingsabschnitt verbleibende Zeit.

Dauer: Die für den aktuellen Trainingsabschnitt verstrichene Zeit.

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

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

Differenz bis HF: Während eines Trainings wird die Differenz zwischen Herzfrequenz und Herzfrequenzziel angezeigt.

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

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

Distanz bis Streckenpunkt: 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.

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

E-Bike-Akku: Der verbleibende Akkuladestand eines E-Bike.

EPOC: Die Sauerstoffmehraufnahme nach Belastungsende (EPOC; Excess post-exercise Oxygen Consumption) für die aktuelle Aktivität. Mit der EPOC wird angegeben, wie anstrengend das Training ist.

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

Gänge: Die vorderen Kettenblätter und hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

Gangkombin.: Die aktuelle Gangkombination eines Gangpositionssensors.

Gangsensorbatterie: Der Batterie-Status eines Gangpositionssensors.

Geschw.: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

Geschw.balk.: Ein Balkendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Geschwindigkeitswerte für die aktuelle Aktivität.

Geschwindigkeitsgrafik: Ein Liniendiagramm der Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

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

GPS-Signalstärke: Die Stärke des GPS-Satellitensignals.

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

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

Herzfrequenzbalken: Ein Balkendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Herzfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.

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

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

Herzfrequenzkurve: Ein Liniendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Herzfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.

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

Höhengrafik: Ein Liniendiagramm der aktuellen Höhe, des gesamten Anstiegs und des gesamten Abstiegs für die aktuelle Aktivität.

Intensity Factor: Der Intensity Factor™ für die aktuelle Aktivität.

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Kettenblatt: Das vordere Kettenblatt eines Gangpositionssensors.

Kilojoule: Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.

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

L. Ru. Gesch.: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.

Le. Ru. Leist.: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.

Leist.grafik: Ein Liniendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Leistungsabgabewerte für die aktuelle Aktivität.

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

Leistungsbalken: Ein Balkendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Leistungsabgabewerte für die aktuelle Aktivität.

Leistungsber.: 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.

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

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

Letzte Runde - NP: Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Zeit: 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.

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

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

Max. Ru.leist.: Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.

Maximale Leistung: Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.

Nächster Punkt: Der nächste Punkt auf der Route oder Strecke.

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 %.

Normalized Power: Der Normalized Power™ für die aktuelle Aktivität.

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

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

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

Rd.-Geschw.: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Reichweite: Die geschätzte Distanz, die Sie basierend auf den aktuellen Einstellungen und dem verbleibenden Akkuladestand des E-Bikes zurücklegen können.

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

Ritzel: Die hinteren Ritzel eines Gangpositionssensors.

Ru.leistung: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.

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

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

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

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

Runde Herzfrequenz: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

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

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

Rundendistanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

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

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

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

Runden-VAM: Die durchschnittliche Anstiegsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

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

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

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

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

Runde - Watt/kg: Die durchschnittliche Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm für die aktuelle Runde.

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

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

Schalttipps: Basierend auf der aktuellen Anstrengung die Empfehlung, einen höheren oder niedrigeren Gang einzulegen. Das E-Bike muss sich im manuellen Schaltmodus befinden.

Sonnenaufg.: 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.

TF-Balken: Ein Balkendiagramm der aktuellen, durchschnittlichen und maximalen Trittfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.

Timer: Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

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

Trainerwiderstand: Der von einem Indoor Trainer erzeugte Widerstand.

Trainingsvergleich: Eine Grafik für den Vergleich der aktuellen Anstrengung mit dem Trainingsziel.

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

Trittfrequenzgrafik: Ein Liniendiagramm der Trittfrequenzwerte für die aktuelle Aktivität.

TSS: Der Training Stress Score™ für die aktuelle Aktivität.

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

VAM: Die durchschnittliche Anstiegsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Verbl. Wdh.: Die verbleibenden Wiederholungen während eines Trainings.

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

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

Verbleibender Anstieg: Während eines Trainings oder einer Strecke wird bei Verwendung eines Höhenziels der verbleibende Anstieg angezeigt.

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

Verbundene Lichter: Die Anzahl der verbundenen Lichter.

Verh. Kb./Ri.: Die Anzahl der Zähne an den Kettenblättern vorne und Ritzeln hinten (ermittelt durch einen Gangpositionssensor).

Verstr. 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.

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

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

Watt/kg: Die Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.

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

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

Ziel: Während eines Trainings das Ziel für den Trainingsabschnitt.

Zielort: Der letzte Punkt auf der Route oder Strecke.

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

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

Ø Geschwind.: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Ø Herzfrequenz: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø Leistung: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.

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

Ø max. Power Phase links: Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das linke Bein für die aktuelle Aktivität.

Ø max. Power Phase rechts: Der durchschnittliche Winkel der maximalen Power Phase für das rechte Bein für die aktuelle Aktivität.

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

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

Ø Rundenzeit: Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

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

Ø VAM: Die durchschnittliche Anstiegsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Ø - Watt/kg: Die durchschnittliche Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.

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
Ausge-zeichnet	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Gut	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ausreichend	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Schlecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Frauen	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Ausge-zeichnet	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

Reifengröße	Radumfang (mm)
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 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Schlauch	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Index

A
Akklimatisierung **19**
Akku
  auswechseln **60**
  Laufzeit optimieren **64**
Alarme **45, 52, 53**
Anbringen **5**
Anbringen des Geräts **4–6**
Anpassen des Geräts **52**
ANT+ Sensoren **2, 37, 42, 45**
  Fitnessgeräte **14**
  koppeln **13, 42**
Anwendungen **32, 36, 50**
  Smartphone **3**
Anzeigeeinstellungen **56**
Auswechseln der Batterie **61**
Auto Lap **54**
Auto Pause **55**
Auto-Ruhezustand **54**
Auto-Seitenwechsel **55**

B
Bänder **65**
Batterie
  Art **4**
  aufladen **3**
  auswechseln **61–63**
  Laufzeit optimieren **64**
Belastungswert **23**
Benutzerdaten, löschen **49**
Benutzerprofil **50**
Bereiche, Leistung **42**
Bluetooth Sensoren **2, 37**
Bluetooth Technologie **31, 32, 36, 56**

C
Computer, Verbindung herstellen **49**
Connect IQ **50**
Cycling Dynamics **43, 44**

D
Dateien, übertragen **49**
Daten
  aufzeichnen **57**
  Seiten **8, 52**
  speichern **48**
  teilen **58**
  übertragen **48, 49**
Daten mitteln **41**
Datenaufzeichnung **48**
Datenfelder **50, 52, 67**
Dichtungsringe. *Siehe* Bänder
Display **56**
Displaybeleuchtung **56**
Distanz, Alarme **53**

E
E-Bike **45**
Einstellungen **37, 45, 51, 56, 57**
  Gerät **57, 63**
Erholung **16, 21–23**
Externe Anzeige **58**

F
Favoriten **2**
Fehlerbehebung **40, 63–66**
Fitness **21**

G
Garmin Connect **3, 9, 11, 12, 27, 32, 36, 37, 48, 58**
Garmin Express **36, 37**
  Aktualisieren der Software **58**
Gerät
  pflegen **60**
  zurücksetzen **63**
Geräte-ID **59**
Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensoren **40, 41, 62, 63**
GLONASS **55**
GPS **13, 34, 55**
  Signal **2, 7, 65**
GroupTrack **35**
Grundeinstellungen **63**

H
Herzfrequenz
  Alarme **53**
  Bereiche **39, 46, 73**
  Sensor **15, 17–19, 21, 22, 38, 40, 60, 61**
Hinweis für Stoppuhrstart **55**
Höhe **19, 65**
Höhenmesser, kalibrieren **65**

I
inReach Fernbedienung **45, 46**
Installation **4**
installieren **6**
Installieren **40, 41**
Intelligente Aufzeichnung **48**
Intervalle, Trainings **12, 13**

K
Kalender **12**
Kalibrieren, Leistungsmesser **43**
Kalorien, Alarme **53**
Karte, Einstellungen **30**
Karten **25, 26, 28**
  Aktualisieren **58**
  Ausrichtung **30**
  Einstellungen **30**
  Positionen suchen **25**
  Zoom **30**
Kompass, kalibrieren **65**
Kontakte, hinzufügen **33**
koppeln **2**
Koppeln
  ANT+ Sensoren **13, 42**
  Bluetooth Sensoren **42**
  Smartphone **3, 64**

L
Leistung **43**
  Bereiche **46**
Leistung (Kraft) **14**
  Alarme **53**
  Bereiche **42**
  Sensoren **15, 18, 19, 22, 23, 41, 42, 44, 73**
Leistungszustand **16, 23**
LiveTrack **34, 35**
Löschen, alle Benutzerdaten **49, 64**

M
Maßeinheiten **57**

N
Navigation **25, 26**
  anhalten **26**
  Zurück zum Start **26**
Notfallhilfe **33, 34**
Notfallkontakte **33, 34**

P
Pedale **43**
Persönliche Bestzeiten **24**
Persönliche Rekorde **24**
  löschen **24**
Platform Center Offset **44**
Positionen **25, 26**
  bearbeiten **26**
  löschen **27**
  senden **33**
  über die Karte finden **25**
Power Phase **44**
Profile **50, 51**
  Aktivität **51**
  Benutzer **50**
Protokoll **8, 46, 47**
  an Computer senden **48**
  löschen **47**

R
Radfahren **18**
Radgröße **74**
Reinigen des Geräts **60**
Routen **29**
  Einstellungen **31**
Ruhezustand **54**
Runden **1**

S
Satellitensignale **2, 7, 65**
Segmente **8–11**
  löschen **11**
Smartphone **2, 32, 50, 56**
  Anwendungen **36**
  Apps **36**
  koppeln **3, 64**
Software
  aktualisieren **44, 58**
  Aktualisieren **58**
  Lizenz **59**
  Version **59**
Speichern von Aktivitäten **8**
Speichern von Daten **48, 49**
Sprache **57, 65**
Strecken **27–29**
  bearbeiten **27, 28**
  laden **27**
  löschen **29**
Stresslevel **16**
Systemeinstellungen **56**

T
Tasten **1**
Technische Daten **59**
Temperatur **19, 65**
Timer **8, 46**
Töne **57**
Training **12, 13, 15, 19, 20**
  Pläne **11, 12**
  Seiten **8, 52**
Training Effect **21, 23**
Training im Gebäude **13, 14**
Trainings **11, 12**
  laden **11**
  löschen **12**
Trainingsbelastung **16, 19**
Trainingszustand **16, 17, 23, 24**
Trittfrequenz **41**
  Alarme **53**

U
Übertragen, Dateien **36**
Unfall-Benachrichtigung **33, 34**
Updates, Software **44, 58**
USB **58**
  trennen **50**

V
Virtual Partner **15**
VO2max **16–18, 23, 72**

W
Wegpunkte, projizieren **27**
Weitergeben von Daten **58**
Wi-Fi **31, 37, 58**
  Verbindung herstellen **36, 37**
Widgets **50**

Z

Zeit, Alarme **53**
Zeitzonen **57**
Ziel **15**
Ziele **15**
Zonen, Zeit **57**
Zoomen, Karten **30**
Zubehör **37, 42, 66**
Zurück zum Start **26**
Zurücksetzen des Geräts **63**

Januar 2022

GUID-AF7IA5I6-A97E-4CE9-BD88-6892IB5F0I4D v6