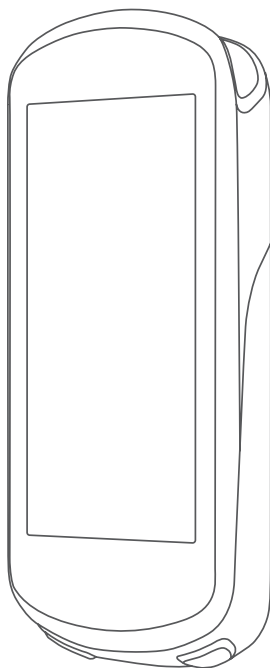


GARMIN®



EDGE® 1030 PLUS

Gebruikershandleiding

© 2020 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Alle rechten voorbehouden. Volgens copyrightwetgeving mag deze handleiding niet in zijn geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze handleiding zonder de verplichting te dragen personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Ga naar www.garmin.com voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin®, het Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Rally™, Varia™, Varia Vision™ en Vector™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Apple®, iPad®, iPhone®, iPod® en Mac® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. Geavanceerde hartslaganalyse door Firstbeat. Di2™ en Shimano STEPS™ zijn handelsmerken van Shimano, Inc. Shimano® is een geregistreerd handelsmerk van Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) en Normalized Power™ (NP) zijn handelsmerken van Peakware, LLC. STRAVA en Strava™ zijn handelsmerken van Strava, Inc. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® en Windows NT® zijn geregistreerde handelsmerken van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en/of andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

Dit product is ANT+® gecertificeerd. Ga naar www.thisisant.com/directory voor een lijst met compatibele producten en apps.

M/N: A03877

Inhoudsopgave

Inleiding..... 1

Overzicht van het toestel.....	1
Overzicht startscherm.....	2
Widgets weergeven.....	2
Het aanraakscherm gebruiken.....	3
Het aanraakscherm vergrendelen.....	3
Uw smartphone koppelen.....	3
Het toestel opladen.....	4
Over de batterij.....	4
De standaardsteun installeren.....	5
De voorsteun installeren.....	6
De Edge losmaken.....	6
De mountainbikesteun installeren.....	7
Satellietsignalen ontvangen.....	8

Training..... 9

Een rit maken.....	9
Racen tegen een eerder voltooide activiteit.....	9
Segmenten.....	10
Strava™ segmenten.....	10
De Strava widget Segmentverkenner gebruiken.....	10
Een segment volgen van Garmin Connect.....	10
Segmenten inschakelen.....	10
Tegen een segment racen.....	11
Segmentgegevens weergeven.....	11
Segmentopties.....	12
Een segment verwijderen.....	12
Workouts.....	12
Een workout maken.....	12
Workoutstappen herhalen.....	13
Een workout bewerken.....	13
Een workout vanuit Garmin Connect volgen.....	13
Een dagelijkse voorgestelde workout volgen.....	13
Een workout beginnen.....	13
Een workout stoppen.....	14
Workouts verwijderen.....	14
Aanwijzingen voor dagelijkse aanbevolen workouts in- en uitschakelen.....	14

Trainingsplannen.....	14
Garmin Connect trainingsplannen gebruiken.....	14
De trainingsagenda weergeven.....	14
Intervalworkouts.....	15
Een intervalworkout maken.....	15
Een intervalworkout starten.....	15
Indoortrainingen.....	15
Uw ANT+® indoortrainer koppelen..	15
Een ANT+ indoortrainer gebruiken...	16
Weerstand instellen.....	16
Doelvermogen instellen.....	16
Een trainingsdoel instellen.....	16

Mijn statistieken..... 17

Prestatiemetingen.....	17
Trainingsstatus.....	18
Over VO2 max. indicaties.....	18
Geschat VO2 max. weergeven.....	19
Tips voor VO2 max.-indicaties voor fietsen.....	19
Hartslag- en hoogteacclimatisatie.....	20
Trainingsbelasting.....	20
Een schatting van uw trainingsbelasting weergeven.....	20
Focus trainingsbelasting.....	21
Training Effect.....	22
Hersteltijd.....	22
Uw hersteltijd bekijken.....	23
Uw FTP-waarde schatten.....	23
Een FTP-test uitvoeren.....	23
Uw FTP-waarde automatisch berekenen.....	24
Uw stressscore weergeven.....	24
Prestatiemeldingen uitschakelen....	24
Uw vermogenscurve weergeven.....	24
Activiteiten en prestatie-metingen synchroniseren.....	24
Uw trainingsstatus pauzeren.....	25
Uw gepauzeerde trainingsstatus hervatten.....	25
Persoonlijke records.....	25
Uw persoonlijke records weergeven.....	25
Een persoonlijk record terugzetten..	25
Een persoonlijk record verwijderen..	25
Trainingszones.....	25

Navigatie..... 26

Locaties.....	26
Uw locatie markeren.....	26
Locaties opslaan vanaf de kaart.....	26
Naar een locatie navigeren.....	27
Terug naar startlocatie navigeren.....	27
Stoppen met navigeren.....	27
Locaties bewerken.....	28
Een locatie verwijderen.....	28
Een locatie projecteren.....	28
Koersen.....	28
Een koers plannen en volgen.....	29
Een rondrit maken en volgen.....	29
Een koers maken op basis van een recente rit.....	30
Een koers volgen vanaf Garmin Connect.....	30
Tips voor het rijden van een koers... ..	30
Koersgegevens weergeven.....	30
Een koers op de kaart weergeven.....	31
ClimbPro gebruiken.....	31
Koersopties.....	31
De route van een koers wijzigen.....	32
Een koers stoppen.....	32
Een koers verwijderen.....	32
Trailforks routes.....	32
Kaartinstellingen.....	32
De oriëntatie van de kaart wijzigen.. ..	32
Kaartthema's.....	33
Route-instellingen.....	33
Een activiteit selecteren voor routeberekening.....	33

Connected functies..... 33

Bluetooth connected functies.....	34
Functies voor ongevaldetectie en hulp vragen.....	35
Ongevaldetectie.....	35
Hulp.....	35
Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	35
Uw contacten voor noodgevallen weergeven.....	35
Hulp vragen.....	35
Ongevaldetectie in- en uitschakelen.....	36

Een automatisch bericht annuleren.....	36
Een statusupdate verzenden na een ongeval.....	36
LiveTrack inschakelen.....	36
Een GroupTrack sessie starten.....	37
Tips voor GroupTrack sessies.....	37
Het fietsalarm instellen.....	38
Audiomeldingen afspelen op uw smartphone.....	38
Bestanden overbrengen naar een ander Edge toestel.....	38
Wi-Fi connected functies.....	38
Een draadloze Wi-Fi verbinding instellen.....	39
Wi-Fi instellingen.....	39

Draadloze sensoren..... 39

De hartslagmeter aanbrengen.....	40
Uw hartslagzones instellen.....	41
Hartslagzones.....	41
Fitnessdoelstellingen.....	41
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	41
De snelheidsensor installeren.....	42
De cadanssensor installeren.....	43
Snelheid- en cadanssensoren.....	43
Gegevens middelen voor cadans of vermogen.....	43
De draadloze sensoren koppelen.....	44
Trainen met vermogensmeters.....	44
Uw vermogenszones instellen.....	44
De vermogensmeter kalibreren.....	44
Vermogen in de pedalen.....	45
Fietsdynamica.....	45
Fietsdynamica gebruiken.....	45
De Rally software bijwerken met het Edge toestel.....	46
Omgevingsbewustzijn.....	46
De toon voor het groene dreigingsniveau inschakelen.....	46
Elektronische schakelsystemen gebruiken.....	46
Een eBike gebruiken.....	46
Details van de eBike sensor weergeven.....	47
inReach® afstandsbediening.....	47

De inReach afstandsbediening gebruiken.....	47	Auto Scroll gebruiken.....	56
Geschiedenis.....	47	De timer automatisch starten.....	56
Uw rit weergeven.....	47	De satellietinstelling wijzigen.....	56
Uw tijd in elke trainingszone weergeven.....	48	Telefooninstellingen.....	57
Een rit verwijderen.....	48	Systeeminstellingen.....	57
Gegevenstotalen weergeven.....	48	Scherminstellingen.....	57
Gegevenstotalen verwijderen.....	48	De schermverlichting gebruiken...	57
Garmin Connect.....	48	De widgetlijst aanpassen.....	57
Uw rit verzenden naar Garmin Connect.....	49	Instellingen voor gegevens vastleggen.....	58
Gegevensopslag.....	49	De maateenheden wijzigen.....	58
Gegevensbeheer.....	49	De toesteltonen in- en uitschakelen.....	58
Het toestel aansluiten op uw computer.....	49	De taal van het toestel wijzigen.....	58
Bestanden overbrengen naar uw toestel.....	50	Tijdzones.....	58
Bestanden verwijderen.....	50	De modus Extra scherm instellen.....	58
De USB-kabel loskoppelen.....	50	De modus Extra scherm afsluiten....	58
Uw toestel aanpassen.....	50	Toestelinformatie.....	59
Connect IQ functies die u kunt downloaden.....	50	Productupdates.....	59
Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	51	De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	59
Profielen.....	51	De software bijwerken via Garmin Express.....	59
Uw gebruikersprofiel instellen.....	51	Specificaties.....	59
Over trainingsinstellingen.....	51	Edge specificaties.....	59
Uw activiteitenprofiel bijwerken.....	52	HRM-Dual™ specificaties.....	60
Een gegevensscherm toevoegen.....	53	Specificaties snelheidssensor 2 en cadanssensor 2.....	60
Een gegevensscherm bewerken.....	53	Toestelgegevens weergeven.....	60
Volgorde van gegevensschermen wijzigen.....	53	Informatie over wet- en regelgeving en naleving weergeven.....	60
Waarschuwingen.....	53	Toestelonderhoud.....	60
Bereikwaarschuwingen instellen..	54	Het toestel schoonmaken.....	61
Terugkerende waarschuwingen instellen.....	54	Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden.....	61
Smart eet- en drinkwaarschuwingen instellen.....	54	Door de gebruiker vervangbare batterijen.....	61
Auto Lap.....	55	De batterij van de hartslagmeter vervangen.....	61
Ronden op positie markeren.....	55	De batterij van de snelheidssensor vervangen.....	62
Ronden op afstand markeren.....	55	De batterij van de cadanssensor vervangen.....	63
Ronden op tijd markeren.....	55	Problemen oplossen.....	63
Automatische slaapstand gebruiken.....	55	Het toestel herstellen.....	63
Auto Pause gebruiken.....	56	Standaardinstellingen herstellen.....	63

Gebruikersgegevens en instellingen wissen	63
Levensduur van de batterijen maximaliseren	64
De modus Batterijbesparing inschakelen	64
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel	64
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren	64
Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt	65
De hoogte instellen	65
Het kompas kalibreren	65
Temperatuurmetingen	65
Vervangende O-ringen	65
Meer informatie	65

Appendix..... 66

Gegevensvelden	66
Standaardwaarden VO2 Max	70
FTP-waarden	71
Berekeningen van hartslagzones	71
Wielmaat en omvang	72

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Overzicht van het toestel



①



Selecteer om het toestel in de slaapstand te zetten of eruit te halen.
Houd ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen en het aanraakscherm te vergrendelen.

②



Selecteer deze knop als u een nieuwe ronde wilt markeren.

③



Selecteer deze knop om de activiteiten-timer te starten of te stoppen.

④

Elektronische contactpunten

U kunt opladen met een Edge extern batterijpak.

OPMERKING: Ga naar buy.garmin.com als u optionele accessoires wilt kopen.

Overzicht startscherm

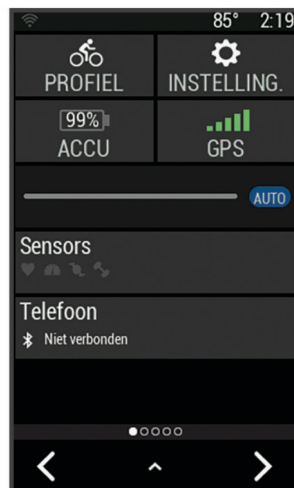
Vanuit het startscherm hebt u snel toegang tot alle functies van het Edge toestel.

	Selecteer om een rit te maken. Gebruik de pijlen om uw activiteitenprofiel te wijzigen.
Navigatie	Selecteer om een locatie te markeren, locaties te zoeken en een koers te maken of te navigeren.
Training	Selecteer om uw segmenten, workouts en andere trainingsopties te openen.
Geschiedenis	Selecteer om uw vorige ritten en totalen weer te geven.
Mijn statistieken	Selecteer om uw prestatiemeters, persoonlijke records en gebruikersprofiel weer te geven.
	Selecteer om connected functies en instellingen weer te geven.
	Selecteer om uw Connect IQ™ apps, widgets en gegevensvelden weer te geven.

Widgets weergeven

Uw toestel wordt geleverd met diverse vooraf geïnstalleerde widgets, en als u uw toestel koppelt met een smartphone of ander compatibel toestel, zijn er nog meer widgets beschikbaar.

- 1 Veeg in het startscherm omlaag vanaf de bovenkant van het scherm.



De instellingenwidget wordt weergegeven. Een knipperend pictogram geeft aan dat het toestel een signaal zoekt. Een niet-knipperend pictogram geeft aan dat het signaal is gevonden of de sensor is verbonden. U kunt elk pictogram selecteren om de instellingen te wijzigen.

- 2 Veeg naar links of rechts om meer widgets te bekijken.

Als u de volgende keer naar beneden veegt op de widgets te bekijken, wordt de laatst bekeken widget weergegeven.

Het aanraakscherm gebruiken

- Tik op het scherm wanneer de timer loopt om de timer-overlay weer te geven. Met de timer-overlay kunt u teruggaan naar het startscherm tijdens een rit.
- Selecteer  om terug te keren naar het startscherm.
- Veeg of selecteer de pijlen om te bladeren.
- Selecteer  om terug te keren naar de vorige pagina.
- Selecteer  om uw wijzigingen op te slaan en de pagina te sluiten.
- Selecteer  om de pagina te sluiten en terug te keren naar de vorige pagina.
- Selecteer  om nabij een locatie te zoeken.
- Selecteer  om een item te verwijderen.
- Selecteer  voor meer informatie.

Het aanraakscherm vergrendelen

U kunt het scherm vergrendelen om te voorkomen dat u per ongeluk op het scherm tikt en functies activeert.

- Houd  ingedrukt en selecteer **Vegr. scherm**.
- Selecteer  tijdens een activiteit.

Uw smartphone koppelen

Om gebruik te maken van de connected functies van het Edge toestel moet het rechtsreeks via de Garmin Connect™ app worden gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth® instellingen op uw smartphone.

1 U kunt de Garmin Connect app via de app store op uw telefoon installeren en openen.

2 Houd  ingedrukt om het toestel in te schakelen.

De eerste keer dat u het toestel inschakelt, stelt u de taal van het toestel in. In het volgende scherm wordt u gevraagd een koppeling tot stand te brengen met uw smartphone.

TIP: Veeg op het startscherm omlaag naar de instellingenwidget en selecteer **Telefoon > Koppel smartphone** om handmatig naar de koppelmodus te gaan.

3 Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:

- Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
- Als u al een ander toestel vanuit de Garmin Connect app hebt gekoppeld via het  of  menu, selecteert u **Garmin toestellen > Voeg toestel toe** en volgt u de instructies op het scherm.

OPMERKING: Op basis van uw Garmin Connect account en accessoires stelt uw toestel tijdens de installatie activiteitenprofielen en gegevensvelden voor. Als u sensoren gekoppeld had aan uw vorige toestel, kunt u deze tijdens de installatie overbrengen.

Als het toestel is gekoppeld, wordt een bericht weergegeven en synchroniseert uw toestel automatisch met uw smartphone.

Het toestel opladen

LET OP

U voorkomt corrosie door de USB-poort, de beschermkap en de omringende delen grondig af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer.

Het toestel wordt van stroom voorzien met een ingebouwde lithium-ionbatterij die u kunt opladen via een standaard stopcontact of een USB-poort op uw computer.

OPMERKING: Opladen is alleen mogelijk binnen het goedgekeurde temperatuurbereik (*Edge specificaties, pagina 59*).

1 Trek de beschermkap ① van de USB-poort ② omhoog.



2 Steek het kleine uiteinde van de USB-kabel in de USB-poort op het toestel.

3 Steek het grote uiteinde van de USB-kabel in een netadapter of een USB-poort van een computer.

4 Sluit de netadapter aan op een standaard stopcontact.

Als u het toestel op een voedingsbron aansluit, wordt het toestel ingeschakeld.

5 Laad het toestel volledig op.

Nadat u het toestel hebt opgeladen, sluit u de beschermkap.

Over de batterij

⚠ WAARSCHUWING

Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

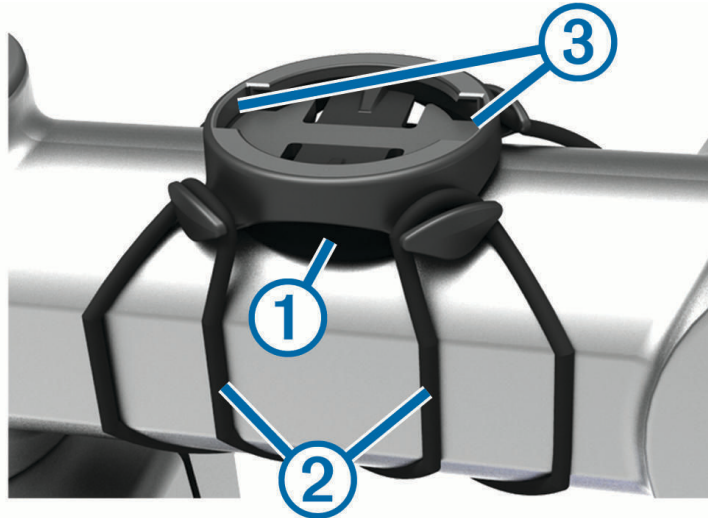
De standaardsteun installeren

Voor optimale GPS-ontvangst plaatst u de fietssteun zodanig dat de voorzijde van het toestel op de lucht is gericht. U kunt de fietssteun op de stuurpen of op de stuurstang plaatsen.

- 1 Selecteer een geschikte en veilige plek om het toestel te bevestigen zonder dat dit uw veiligheid op de fiets in gevaar brengt.

- 2 Plaats de rubberen schijf ① op de achterzijde van de fietssteun.

Er zijn twee rubberen schijven inbegrepen. Kies de schijf die het beste bij uw fiets past. De rubberen lipjes zijn in lijn met de achterzijde van de fietssteun, zodat deze op zijn plaats blijft.



- 3 Plaats de fietssteun op de stuurpen.

- 4 Bevestig de fietssteun stevig met de twee banden ②.

- 5 Breng de lipjes aan de achterzijde van het toestel in lijn met de inkepingen op de fietssteun ③.

- 6 Duw iets omlaag en draai het toestel met de klok mee totdat het vastklikt.



De voorsteun installeren

OPMERKING: Als u deze steun niet hebt, kunt u deze stap overslaan.

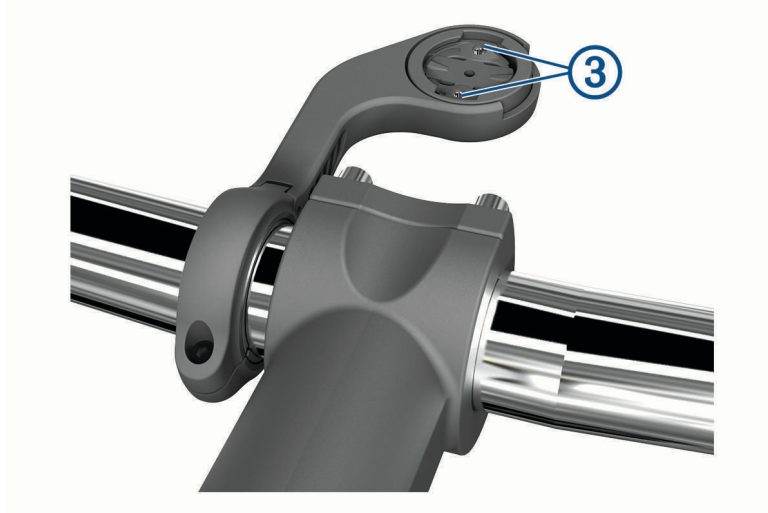
- 1 Selecteer een geschikte en veilige plek om het Edge toestel te plaatsen zonder dat dit uw veiligheid op de fiets in gevaar brengt.
- 2 Gebruik de inbussleutel om de schroef ① te verwijderen uit de stuurklem ②.



- 3 Plaats het rubberen kussentje rond het stuur:
 - Gebruik het dikke kussentje als de diameter van het stuur 25,4 mm is.
 - Gebruik het dunne kussentje als de diameter van het stuur 31,8 mm is.
- 4 Plaats de stuurklem rond het rubberen kussentje.
- 5 Plaats de schroef terug en draai deze aan.

OPMERKING: Garmin® raadt u aan de schroef vast te draaien tot de steun goed vastzit, tot het maximale moment van 0,8 Nm (7 lbf-inch). Controleer regelmatig of de schroef goed vast zit.

- 6 Breng de lipjes aan de achterzijde van het Edge toestel in lijn met de inkepingen op de fietssteun ③.



- 7 Duw het Edge toestel iets omlaag en draai het rechtsom totdat het toestel vastklikt.

De Edge losmaken

- 1 Draai de Edge rechtsom om het toestel te ontgrendelen.
- 2 Til de Edge van de steun.

De mountainbikesteun installeren

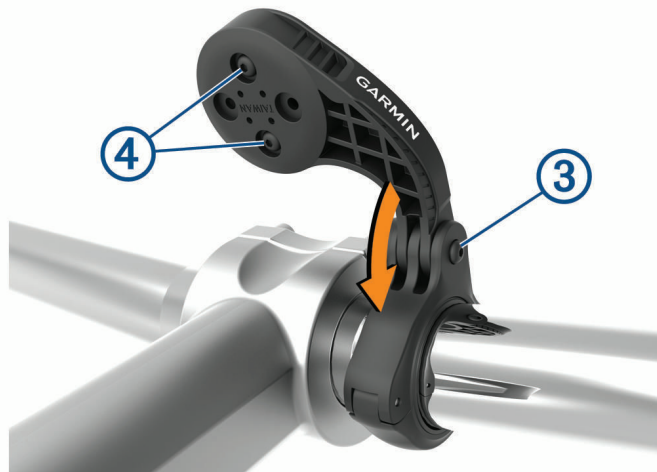
OPMERKING: Als u deze steun niet hebt, kunt u deze stap overslaan.

- 1 Selecteer een geschikte en veilige plek om het Edge toestel te plaatsen zonder dat dit uw veiligheid op de fiets in gevaar brengt.
- 2 Gebruik de inbussleutel van 3 mm om de schroef ① te verwijderen uit de stuurklem ②.



- 3 Selecteer een optie:
 - Als de diameter van het stuur 25,4 mm is, plaats het dikke rubberen kussentje dan rond het stuur.
 - Als de diameter van het stuur 31,8 mm is, plaats het dunne rubberen kussentje dan rond het stuur.
 - Gebruik geen rubberen kussentje als de diameter van de zadelpen 35 mm is.
- 4 Plaats de stuurklem rond het stuur, zodat de arm van steun zich boven de stuurpen bevindt.
- 5 Gebruik de inbussleutel van 3 mm om de schroef ③ op de arm van de steun los te draaien, positioneer de arm van de steun en draai de schroef daarna weer vast.

OPMERKING: Garmin raadt u aan de schroef vast te draaien tot de arm van de steun goed vastzit, met een maximaal moment van 2,26 Nm (20 lbf-inch). Controleer regelmatig of de schroef goed vast zit.



- 6 Verwijder indien nodig met de inbussleutel van 2 mm de twee schroeven aan de achterzijde van de steun ④, draai de klem en plaats de schroeven terug om de richting van de steun te wijzigen.
- 7 Plaats de schroef op de stuurklem terug en draai deze vast.

OPMERKING: Garmin raadt u aan de schroef vast te draaien tot de steun goed vastzit, tot het maximale moment van 0,8 Nm (7 lbf-inch). Controleer regelmatig of de schroef goed vast zit.

- 8 Breng de lipjes aan de achterzijde van het Edge toestel in lijn met de inkepingen op de fietssteun ⑤.



- 9 Duw het Edge toestel iets omlaag en draai het rechtsom totdat het toestel vastklikt.

Satellietsignalen ontvangen

Het toestel dient mogelijk vrij zicht op de satellieten te hebben om satellietsignalen te kunnen ontvangen. De tijd en datum worden automatisch ingesteld op basis van uw GPS-positie.

TIP: Ga voor meer informatie over GPS naar www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Ga naar buiten naar een open gebied.
De voorzijde van het toestel moet naar de lucht zijn gericht.
- 2 Wacht terwijl het toestel satellieten zoekt.
Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat satellietsignalen worden gevonden.

Training

Een rit maken

Als u een draadloze sensor of accessoire gebruikt, kunt u deze/dit koppelen en activeren bij de eerste installatie (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 44*). Als bij uw toestel een draadloze sensor is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld en kunnen ze bij eerste installatie worden geactiveerd.

- 1 Houd  ingedrukt om het toestel in te schakelen.
- 2 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
De satellietbalken worden groen als het toestel gereed is.
- 3 Selecteer in het startscherm  of  om een activiteitenprofiel te selecteren.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer  om de activiteitentimer te starten.



OPMERKING: De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de activiteiten-timer is gestart.

- 6 Veeg naar links of rechts om meer gegevensschermen te bekijken.
U kunt omlaag vegen vanaf de bovenkant van de gegevensschermen om de widgets weer te geven.
- 7 Tik indien nodig op het scherm om de statusoverlaygegevens (inclusief de levensduur van de batterij) weer te geven of terug te gaan naar het startscherm.
- 8 Selecteer  om de activiteitentimer te stoppen.
TIP: Voordat u deze rit opslaat en deelt op uw Garmin Connect account, kunt u het rittype wijzigen. Nauwkeurige rittypegegevens zijn belangrijk voor het kiezen van fietsvriendelijke routes.
- 9 Selecteer **Bewaar rit**.
- 10 Selecteer .

Racen tegen een eerder voltooide activiteit

U kunt racen tegen een eerder vastgelegde of gedownloade activiteit.

- 1 Selecteer **Training > Race een activiteit**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Race een activiteit** om een eerder op uw toestel geregistreerde activiteit te selecteren.
 - Selecteer **Opgeslagen koersen** om een activiteit te selecteren die u vanaf uw Garmin Connect account hebt gedownload.
- 3 Selecteer de activiteit.
- 4 Selecteer **Rijden**.
- 5 Selecteer  om de activiteitentimer te starten.

Segmenten

Een segment volgen: U kunt segmenten vanuit uw Garmin Connect account verzenden naar uw toestel. Nadat het segment is opgeslagen op uw toestel, kunt u het segment volgen.

OPMERKING: Wanneer u een koers downloadt vanaf uw Garmin Connect account, worden alle segmenten in de koers automatisch gedownload.

Tegen een segment racen: U kunt tegen een segment racen en proberen om uw persoonlijke record of andere fietsers die het segment hebben gereden te evenaren of te overtreffen.

Strava™ segmenten

U kunt Strava segmenten downloaden op uw Edge 1030 Plus toestel. Volg Strava segmenten om uw prestaties te vergelijken met uw prestaties in vorige ritten en die van vrienden en profs die hetzelfde segment hebben gereden.

Als u zich wilt aanmelden voor Strava lidmaatschap, gaat u naar de widget Segmenten in uw Garmin Connect account. Ga voor meer informatie naar www.strava.com.

De informatie in deze handleiding is van toepassing op zowel Garmin Connect segmenten als Strava segmenten.

De Strava widget Segmentverkenner gebruiken

Met de Strava widget Segmentverkenner kunt u Strava segmenten in de buurt bekijken en afleggen.

- 1 Selecteer een segment in de Strava widget Segmentverkenner.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om het segment te starten in uw Strava account.
 - Selecteer **Download** > **Rijden** om een segment op uw toestel te downloaden en te rijden.
 - Selecteer **Rijden** om een gedownload segment te rijden.
- 3 Selecteer  of  om uw segmenttijden, de beste segmenttijden van uw vrienden en de tijd van de segmentleider te bekijken.

Een segment volgen van Garmin Connect

Voordat u een segment kunt downloaden van Garmin Connect en volgen, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), pagina 48).

OPMERKING: Wanneer u Strava segmenten gebruikt, worden uw favoriete segmenten automatisch overgebracht naar uw toestel als dit is gesynchroniseerd met de Garmin Connect app.

- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect app.
 - Ga naar connect.garmin.com.
- 2 Selecteer een segment.
- 3 Selecteer  of **Verzend naar toestel**.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Selecteer op het Edge toestel **Training** > **Segmenten**.
- 6 Selecteer het segment.
- 7 Selecteer **Rijden**.

Segmenten inschakelen

U kunt segmenttraces en meldingen die u waarschuwen als u segmenten nadert inschakelen.

- 1 Selecteer **Training** > **Segmenten** >  > **Schakel in/uit** > **Wijzig meerdere**.
- 2 Selecteer de segmenten die u wilt inschakelen.

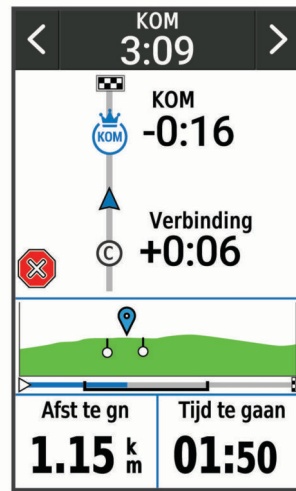
OPMERKING: Meldingen die u waarschuwen als u segmenten nadert, worden alleen weergegeven voor ingeschakelde segmenten.

Tegen een segment racen

Segmenten zijn virtuele raceparkoersen. U kunt racen tegen een segment en uw prestaties vergelijken met uw eerdere prestaties, of met die van andere fietsers, connecties in uw Garmin Connect account of andere leden van de fietscommunity. U kunt uw activiteitgegevens uploaden naar uw Garmin Connect om uw segmentpositie te bekijken.

OPMERKING: Als uw Garmin Connect account en Strava account zijn gekoppeld, wordt uw activiteit automatisch verzonden naar uw Strava account, zodat u uw segmentpositie kunt bekijken.

- 1 Selecteer  om de activiteiten-timer te starten en maak een rit.
Als u een ingeschakeld segment tegenkomt, kunt u racen tegen het segment.
- 2 Start met racen tegen het segment.
Het segmentgegevensscherm verschijnt automatisch.



- 3 Gebruik indien nodig de pijlen om uw doel tijdens de race te wijzigen.
U kunt racen tegen de groepsaanvoerder, uw eerdere prestaties of andere fietsers (indien van toepassing).
Het doel wordt automatisch aangepast op basis van uw huidige prestaties.
Als het segment is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

Segmentgegevens weergeven

- 1 Selecteer **Training > Segmenten**.
- 2 Selecteer een segment.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Kaart** om het segment op de kaart weer te geven.
 - Selecteer **Hoogte** om een hoogtegrafiek van het segment weer te geven.
 - Selecteer **Klassement** om de rijtijden en de gemiddelde snelheid van de segmentaanvoerder, groepsaanvoerder of uitdager, van andere fietsers (indien van toepassing) en uw persoonlijke beste tijd en gemiddelde snelheid weer te geven.

TIP: U kunt een klassementscore selecteren om het racedoel voor uw segment te wijzigen.

Segmentopties

Selecteer **Training** > **Segmenten** > .

Afslagbegeleiding: Hiermee schakelt u afslagaanwijzingen in of uit.

Inspanning automatisch kiezen: Activeert of deactiveert de automatische aanpassing van uw doelen op basis van uw huidige prestaties.

Zoeken: Hiermee kunt u opgeslagen segmenten op naam zoeken.

Schakel in/uit: Hiermee kunt u de op het toestel geladen segmenten in- of uitschakelen.

Standaardprioriteit leider: Hiermee kunt u de volgorde voor doelstellingen selecteren tijdens het racen van een segment.

Verwijder: Hiermee kunt u alle of meerdere opgeslagen segmenten van het toestel verwijderen.

Een segment verwijderen

- 1 Selecteer **Training** > **Segmenten**.
- 2 Selecteer een segment.
- 3 Selecteer  > .

Workouts

U kunt aangepaste workouts maken met doelen voor elke workoutstap en voor verschillende afstanden, tijden en calorieën. U kunt workouts maken met behulp van Garmin Connect en die overbrengen naar uw toestel. Het is ook mogelijk een workout direct op uw toestel te maken en op te slaan.

U kunt workouts plannen met behulp van Garmin Connect. U kunt workouts van tevoren plannen en ze opslaan in het toestel.

Een workout maken

- 1 Selecteer **Training** > **Workouts** > **Maak nieuw**.
- 2 Voer de naam van een workout in en selecteer .
- 3 Selecteer **Voeg stap toe**.
- 4 Selecteer het type workoutstap.
Selecteer bijvoorbeeld Rust om de stap als een rustronde te gebruiken.
Tijdens een rustronde blijft de timer doorlopen en worden gegevens vastgelegd.
- 5 Selecteer de duur van de workoutstap.
Selecteer bijvoorbeeld Afstand om de stap te laten eindigen na een bepaalde afstand.
- 6 Voer indien nodig een aangepaste waarde in voor de duur.
- 7 Selecteer het doeltype voor de workoutstap.
Selecteer bijvoorbeeld Hartslagzone als u een consistente hartslag wilt houden gedurende de stap.
- 8 Selecteer zo nodig een doelzone of voer een aangepast bereik in.
U kunt bijvoorbeeld een hartslagzone invoeren. Steeds wanneer de opgegeven waarde voor hartslag wordt overschreden of juist niet wordt bereikt, geeft het toestel een pieptoon en wordt er een bericht weergegeven.
- 9 Selecteer  om de stap op te slaan.
- 10 Selecteer **Voeg stap toe** om extra stappen toe te voegen aan de workout.
- 11 Selecteer  om de workout op te slaan.

Workoutstappen herhalen

Voordat u een workoutstap kunt herhalen, moet u een workout met ten minste één stap maken.

- 1 Selecteer **Voeg stap toe**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Herhaal** als u een stap een of meer keren wilt herhalen. U kunt bijvoorbeeld een stap van 5 mijl tien keer herhalen.
 - Selecteer **Herhaal tot** als u een stap gedurende een bepaalde tijd wilt herhalen. U kunt bijvoorbeeld een stap van 5 mijl gedurende 60 minuten herhalen of totdat uw hartslag 160 bpm (slagen per minuut) bedraagt.
- 3 Selecteer **Terug naar stap** en selecteer een stap die u wilt herhalen.
- 4 Selecteer  om de stap op te slaan.

Een workout bewerken

- 1 Selecteer **Training > Workouts**.
- 2 Selecteer een workout.
- 3 Selecteer .
- 4 Selecteer een stap en selecteer **Bewerk stap**.
- 5 Wijzig de kenmerken van de stap en selecteer .
- 6 Selecteer  om de workout op te slaan.

Een workout vanuit Garmin Connect volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect, pagina 48](#)).

- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect app.
 - Ga naar connect.garmin.com.
- 2 Selecteer **Training > Workouts**.
- 3 Zoek een workout of maak een nieuwe workout en sla deze op.
- 4 Selecteer  of **Verzend naar toestel**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

Een dagelijkse voorgestelde workout volgen

U moet één week met hartslag- en vermogensmeter fietsen om workout-aanbevelingen te ontvangen.

- 1 Selecteer **Training > Workouts > Dagelijkse aanbevolen workout**.
- 2 Selecteer de workout.
- 3 Selecteer **Start workout**.

Een workout beginnen

- 1 Selecteer **Training > Workouts**.
- 2 Selecteer een workout.
- 3 Selecteer **Rijden**.
- 4 Selecteer  om de activiteiten-timer te starten.

Nadat een workout is gestart, geeft het toestel de verschillende stappen van de workout, het doel (indien ingesteld) en de huidige workoutgegevens weer. U hoort een geluidssignaal wanneer u op het punt staat een stap in de workout te voltooien. Er wordt een bericht weergegeven waarin de tijd of afstand tot de nieuwe stap wordt afgeteld.

Een workout stoppen

- U kunt op elk moment  selecteren om een workoutstap te beëindigen en te beginnen met de volgende stap.
- Veeg in het scherm Workout vanaf de onderkant van het scherm omhoog en selecteer een optie:
 - Selecteer **Pauze** om de huidige workoutstap te pauzeren.
 - Selecteer **Terug** om een workoutstap te beëindigen en de vorige stap te herhalen.
 - Selecteer **Volgende** om een workoutstap te beëindigen en te beginnen met de volgende stap.
- U kunt op elk gewenst moment  selecteren om de activiteitentimer te stoppen.
- U kunt op elk moment vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden vegen en op de bedieningswidget **Stop workout** >  selecteren om de workout te beëindigen.

Workouts verwijderen

- 1 Selecteer **Training** > **Workouts** >  > **Verwijder meerdere**.
- 2 Selecteer een of meer workouts.
- 3 Selecteer .

Aanwijzingen voor dagelijkse aanbevolen workouts in- en uitschakelen

Dagelijkse aanbevolen workouts worden aanbevolen op basis van uw vorige activiteiten die zijn opgeslagen in uw Garmin Connect account.

- 1 Selecteer **Training** > **Workouts** > **Dagelijkse aanbevolen workout** > .
- 2 Selecteer **Schakel in**.

Trainingsplannen

U kunt een trainingsplan instellen in uw Garmin Connect account en de workouts van het trainingsplan naar uw toestel verzenden. Alle geplande workouts die naar het toestel worden verzonden, worden weergegeven in de trainingsagenda.

Garmin Connect trainingsplannen gebruiken

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect, pagina 48](#)).

U kunt door Garmin Connect bladeren om een trainingsplan te zoeken en workouts en koersen te plannen.

- 1 Verbind het toestel met uw computer.
- 2 Ga naar connect.garmin.com.
- 3 Selecteer en plan een trainingsplan.
- 4 Bekijk het trainingsplan in uw agenda.
- 5 Selecteer een optie:
 - Synchroniseer uw toestel met Garmin Express™ de toepassing op uw computer.
 - Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app op uw smartphone.

De trainingsagenda weergeven

Als u een dag selecteert in de trainingsagenda, kunt u de workout weergeven of starten. U kunt ook opgeslagen ritten weergeven.

- 1 Selecteer **Training** > **Trainingsplan**.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een dag om een geplande workout of een opgeslagen rit weer te geven.

Intervalworkouts

U kunt intervalworkouts maken op basis van afstand of tijd. Het toestel slaat uw aangepaste intervalworkouts op totdat u een nieuwe intervalworkout maakt. U kunt een interval met een open einde gebruiken wanneer u een bekende afstand aflegt. Als u  selecteert, neemt het toestel een interval op en last daarna een rustinterval in.

Een intervalworkout maken

- 1 Selecteer **Training > Intervallen > Wijzigen > Intervallen > Type**.
- 2 Selecteer een optie.
TIP: U kunt een interval met een open einde maken door het type in te stellen op Open.
- 3 Voer desgewenst een hoge of lage waarde voor het interval in.
- 4 Selecteer **Duur**, voer een tijdsintervalwaarde in en selecteer .
- 5 Selecteer .
- 6 Selecteer **Rust > Type**.
- 7 Selecteer een optie.
- 8 Voer desgewenst een hoge of lage waarde voor het rustinterval in.
- 9 Selecteer **Duur**, voer een tijdswaarde voor het rustinterval in en selecteer .
- 10 Selecteer .
- 11 Selecteer een of meer opties:
 - Selecteer **Herhaal** om het aantal herhalingen in te stellen.
 - Selecteer **Warm-up > Aan** om een warming-up met een open einde toe te voegen aan uw workout.
 - Selecteer **Cooldown > Aan** om een coolingdown met een open einde toe te voegen aan uw workout.

Een intervalworkout starten

- 1 Selecteer **Training > Intervallen > Start workout**.
- 2 Selecteer  om de activiteiten-timer te starten.
- 3 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, selecteert u  om aan het eerste interval te beginnen.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Wanneer u alle intervallen hebt voltooid, verschijnt er een bericht.

Indoortrainingen

Het toestel bevat een indooractiviteitenprofiel als GPS is uitgeschakeld. Als GPS is uitgeschakeld, zijn er geen snelheids- en afstandsgegevens beschikbaar, tenzij u over een compatibele sensor of indoortrainer beschikt die deze gegevens naar het toestel verzendt.

Uw ANT+® indoortrainer koppelen

- 1 Breng het toestel binnen 3 m (10 ft.) van de ANT+ indoortrainer.
- 2 Selecteer **Training > Indoortrainer > Koppel ANT+ fietstrainer**.
- 3 Selecteer de indoortrainer om deze met uw toestel te koppelen.
- 4 Selecteer **Voeg toe**.
Zodra de indoortrainer met uw toestel is gekoppeld, wordt de indoortrainer weergegeven als aangesloten sensor. U kunt uw gegevensvelden aanpassen om sensorgegevens weer te geven.

Een ANT+ indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele ANT+ indoortrainer kunt gebruiken, moet u uw fiets op de trainer installeren en deze koppelen met uw toestel ([Uw ANT+® indoortrainer koppelen, pagina 15](#)).

U kunt uw toestel met een indoortrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers, activiteit of workout volgt. GPS is automatisch uitgeschakeld, als u een indoortrainer gebruikt.

- 1 Selecteer **Training > Indoortrainer**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Vrije rit** om het weerstandsniveau handmatig aan te passen.
 - Selecteer **Volg een koers** om een opgeslagen koers te volgen ([Koersen, pagina 28](#)).
 - Selecteer **Volg een activiteit** om een opgeslagen rit te volgen ([Een rit maken, pagina 9](#)).
 - Selecteer **Volg een workout** om een opgeslagen workout te volgen ([Workouts, pagina 12](#)).
- 3 Selecteer een koers, activiteit of workout.
- 4 Selecteer **Rijden**.
- 5 Selecteer  om de activiteitentimer te starten.

De trainer verhoogt of verlaagt de weerstand op basis van de hoogtegegevens van de koers of rit.

Weerstand instellen

- 1 Selecteer **Training > Indoortrainer > Stel weerstand in**.
- 2 Stel het weerstandsniveau van de trainer in.
- 3 Selecteer  om de activiteiten-timer te starten.
- 4 Selecteer zo nodig  of  om het weerstandsniveau tijdens uw activiteit aan te passen.

Doelvermogen instellen

- 1 Selecteer **Training > Indoortrainer > Stel doelvermogen in**.
- 2 Stel het doelvermogen in.
- 3 Selecteer  om de activiteiten-timer te starten.

Het weerstandsniveau van de trainer wordt aangepast om een constant vermogen te leveren op basis van uw snelheid.
- 4 Selecteer zo nodig  of  om het doelvermogen tijdens uw activiteit aan te passen.

Een trainingsdoel instellen

De functie Trainingsdoel werkt samen met de functie Virtual Partner® zodat u kunt trainen op afstand, afstand en tijd of afstand en snelheid. Tijdens uw trainingsactiviteit geeft het toestel u real-time feedback over uw vordering ten aanzien van het bereiken van uw trainingsdoel.

- 1 Selecteer **Training > Stel een doel in**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Alleen afstand** om een vooraf ingestelde afstand te selecteren of voer een aangepaste afstand in.
 - Selecteer **Afstand en tijd** om een afstands- en tijdsdoel te selecteren.
 - Selecteer **Afstand en snelheid** om een afstands- en snelheidsdoel te selecteren.

Het trainingsdoelscherm wordt weergegeven met uw geschatte finishtijd. De geschatte finishtijd is gebaseerd op uw huidige prestaties en de resterende tijd.
- 3 Selecteer .
- 4 Selecteer  om de activiteiten-timer te starten.
- 5 Blader zo nodig om het Virtual Partner scherm te bekijken.
- 6 Selecteer  > **Bewaar rit** nadat u uw activiteit hebt voltooid.

Mijn statistieken

Het Edge 1030 Plus toestel kan uw persoonlijke statistieken bijhouden en prestatiemetingen berekenen. Voor prestatiemetingen is een compatibele hartslagmeter of vermogensmeter vereist.

Prestatiemetingen

Deze prestatiemetingen zijn schattingen die u kunnen helpen om uw trainingsactiviteiten en hardloopprestaties te volgen en te analyseren. Voor deze metingen zijn enkele activiteiten met polshartslagmeting of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. Voor fietsprestatiemetingen is een hartslagmeter en een vermogensmeter vereist.

Deze waarden worden geleverd en ondersteund door Firstbeat. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/performance-data.

OPMERKING: De schattingen lijken in eerste instantie mogelijk onnauwkeurig. U moet een paar activiteiten voltooien zodat het toestel uw prestaties leert begrijpen.

Trainingsstatus: Trainingsstatus geeft het effect van uw training op uw fitness en prestaties aan. Uw trainingsstatus is gebaseerd op wijzigingen in uw trainingsbelasting en VO2 max. gedurende langere tijd.

VO2 max.: VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. Uw toestel geeft voor warmte en hoogte gecorrigeerde VO2 max.-waarden aan wanneer u acclimatiseert in zeer warme omgevingen of op grote hoogte.

Trainingsbelasting: Trainingsbelasting is het totaal van uw extra zuurstofverbruik na een inspanning (Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)) in de afgelopen 7 dagen. EPOC is een schatting van de hoeveelheid energie die uw lichaam nog heeft om te herstellen na een inspanning.

Focus trainingsbelasting: Uw toestel analyseert en verdeelt uw trainingsbelasting in verschillende categorieën op basis van de intensiteit en structuur van elke vastgelegde activiteit. De focus trainingsbelasting omvat de totale verzamelde belasting per categorie en de focus van de training. Uw toestel geeft de verdeling van uw belasting over de laatste 4 weken weer.

Hersteltijd: Hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining.

FTP (Functional Threshold Power): Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw FTP te schatten. Voor een nauwkeuriger schatting kunt u een FTP-test uitvoeren.

HSV stresstest: De HSV stresstest (hartslagvariaties) vereist een Garmin hartslagmeter met borstband. Het toestel registreert uw hartslagvariaties terwijl u 3 minuten stilstaat. Het geeft uw algehele stressniveau aan. De schaal loopt van 1 tot 100 en een lagere score geeft een lager stressniveau aan.

Prestatieconditie: Uw prestatieconditie is een real-time conditiemeting die wordt vastgelegd na 6 tot 20 minuten van activiteit. De meting kan worden toegevoegd als een gegevensveld, zodat u uw prestatieconditie tijdens de rest van uw activiteit kunt bekijken. Bij het meten van uw prestatieconditie wordt uw real-time conditie vergeleken met uw gemiddelde fitnessniveau.

Trainingsstatus

Trainingsstatus geeft het effect van uw training op uw fitnessniveau en prestaties aan. Uw trainingsstatus is gebaseerd op wijzigingen in uw trainingsbelasting en VO2 max. gedurende langere tijd. Met behulp van uw trainingsstatus kunt u toekomstige trainingen plannen en uw fitnessniveau blijven verbeteren.

Piek: Pieken betekent dat uw wedstrijdconditie optimaal is. Door de onlangs verlaagde trainingsbelasting kan uw lichaam zich herstellen en eerdere trainingen volledig verwerken. U moet vooruit plannen, want u kunt deze piekstatus maar kort handhaven.

Productief: Met de huidige trainingsbelasting gaan uw fitnessniveau en prestaties de goede kant op. U moet herstelperioden inlassen in uw training om uw fitnessniveau te handhaven.

Aanhouden: Uw huidige trainingsniveau is voldoende om uw fitnessniveau te handhaven. Als u verbetering wilt zien, moet u proberen meer variatie aan te brengen in uw workouts of uw trainingsvolume te verhogen.

Herstel: Door de lichtere trainingsbelasting kan uw lichaam zich herstellen, wat essentieel is tijdens lange perioden waarin u hard traint. U kunt de trainingsbelasting weer verhogen wanneer u voelt dat u er klaar voor bent.

Niet productief: Uw trainingsbelasting is in orde, maar uw fitnessniveau daalt. Mogelijk lukt het uw lichaam niet om te herstellen. Daarom is het aan te raden uw algemene gezondheid (stress, voeding en rust) in de gaten te houden.

Onttrainen: Er is sprake van onttraining wanneer u gedurende een week of langer veel minder traint dan gebruikelijk en dit invloed heeft op uw fitnessniveau. U kunt proberen uw trainingsbelasting te verhogen om de situatie te verbeteren.

Te intensief: Uw trainingsbelasting is zeer hoog en werkt averechts. Uw lichaam heeft rust nodig. Gun uzelf de tijd om te herstellen door lichtere trainingen toe te voegen aan uw schema.

Geen status: Het toestel heeft een of twee weken aan trainingshistorie nodig, inclusief activiteiten met VO2 max. resultaten van hardlopen of fietsen, om uw trainingsstatus te bepalen.

Over VO2 max. indicaties

VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max. is een indicatie van atletische prestaties, die meegroeit met uw fitnessniveau. Waarden voor geschat VO2 max. worden geleverd en ondersteund door Firstbeat. U kunt uw Garmin toestel gekoppeld met een compatibele hartslagmeter en vermogensmeter gebruiken voor weergave van uw VO2 max. indicatie voor fietsen.

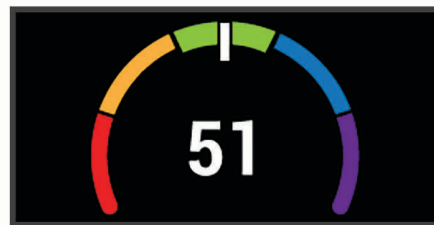
Geschat VO2 max. weergeven

Voordat u uw geschat VO2 max. kunt weergeven, moet u de hartslagmeter omdoen, de vermogensmeter installeren en de meters koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 44](#)). Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw toestel, zijn het toestel en de sensor al gekoppeld. Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 51](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 41](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen.

OPMERKING: In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

- 1 Fiets ten minste 20 minuten met constante, hoge inspanning.
- 2 Selecteer **Bewaar rit** na afloop van uw rit.
- 3 Selecteer **Mijn statistieken > Trainingsstatus > VO2 max..**

Uw geschat VO2 max. wordt als getal en positie weergegeven op de kleurenbalk.



 Paars	Voortreffelijk
 Blauw	Uitstekend
 Groen	Goed
 Oranje	Redelijk
 Rood	Slecht

Gegevens over en analyse van VO2 max. worden geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix ([Standaardwaarden VO2 Max., pagina 70](#)), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Tips voor VO2 max.-indicaties voor fietsen

Als uw rit een langdurige, tamelijk grote inspanning vergt en hartslag en vermogen niet sterk variëren, kan de VO2 max.-waarde nauwkeuriger worden berekend.

- Controleer vóór uw rit of uw toestel, hartslagmeter en vermogensmeter goed werken, zijn gekoppeld en zijn voorzien van een opgeladen batterij.
- Houd uw hartslag gedurende uw rit van 20 minuten op meer dan 70% van uw maximale hartslag.
- Houd gedurende uw rit van 20 minuten uw uitgangsvermogen tamelijk constant.
- Vermijd heuvelachtig terrein.
- Rij niet in peloton als er veel wordt gewaaierd.

Hartslag- en hoogteacclimatisatie

Omgevingsfactoren zoals hoge temperaturen en hoogte zijn van invloed op uw training en prestaties. Hoogtetraining kan bijvoorbeeld een positief effect hebben op uw conditie, maar op grote hoogtes kan uw VO2 max tijdelijk dalen. Uw Edge 1030 Plus toestel geeft meldingen en correcties van uw geschatte VO2 max. en trainingsstatus wanneer de temperatuur hoger is dan 22 °C (72 °F) en wanneer u zich op een hoogte boven 800 m (2625 ft.) bevindt. U kunt uw warmte- en hoogteacclimatisatie bijhouden in de Training status widget.

OPMERKING: De functie warmte-acclimatisering is alleen beschikbaar voor GPS-activiteiten en vereist weergegevens van uw verbonden smartphone.

Trainingsbelasting

Trainingsbelasting is een meting van uw trainingsvolume gedurende de afgelopen zeven dagen. Dit is het totaal van een meting van extra zuurstofverbruik na een inspanning (Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)) in de afgelopen zeven dagen. De meter geeft aan of uw huidige belasting laag, hoog of binnen het optimale bereik ligt om uw conditie te behouden of verbeteren. Het optimale bereik wordt gebaseerd op uw individuele conditie en trainingsgeschiedenis. Het bereik past zich aan naarmate uw trainingstijd en intensiteit toeneemt of afneemt.

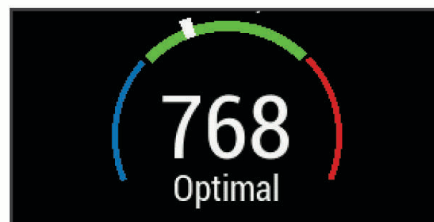
Een schatting van uw trainingsbelasting weergeven

Voordat u uw geschatte trainingsbelasting kunt weergeven, moet u de hartslagmeter omdoen, de vermogensmeter installeren en de meters koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 44](#)). Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw toestel, zijn het toestel en de sensor al gekoppeld. Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 51](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 41](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen.

OPMERKING: In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

- 1 Fiets minstens één keer gedurende een periode van zeven dagen.
- 2 Selecteer **Mijn statistieken > Trainingsstatus > Trainingslast**.

Uw geschatte trainingsbelasting wordt als getal en positie weergegeven op de kleurenbalk.



 Rood	Hoog
 Groen	Optimaal
 Blauw	Laag

Focus trainingsbelasting

Om uw prestaties en de voordelen voor uw conditie te maximaliseren moet de training worden verdeeld in drie categorieën: laag aerobe, hoog aerobe en anaerobe. De focus van de trainingsbelasting geeft aan welk deel van uw training momenteel in welke categorie valt, en welke trainingsdoelen daarbij kunnen horen. U moet minimaal 7 dagen getraind hebben voordat bepaald kan worden of uw trainingsbelasting laag, optimaal of hoog is. Na 4 weken trainen bevat de geschiedenis van uw trainingsbelasting meer gedetailleerde doelinformatie waarmee u uw trainingsactiviteiten in balans kunt brengen.

Onder doel: Uw trainingsbelasting is in alle intensiteitscategorieën lager dan optimaal. Probeer de duur of frequentie van uw workouts te verhogen.

Te weinig laag aerobe activiteiten: Probeer meer laag aerobe activiteiten toe te voegen om te herstellen en tegenwicht te bieden aan uw activiteiten met een hogere intensiteit.

Te weinig hoog aerobe activiteiten: Probeer meer hoog aerobe activiteiten toe te voegen om uw lactaatsdrempel en VO2 max. langzaam te verbeteren.

Te weinig aerobe activiteiten: Probeer een paar intensieve, anaerobe activiteiten toe te voegen om uw snelheid en anaerobe capaciteit langzaam te verbeteren.

Evenwichtig: Uw trainingsbelasting is in balans en biedt uitgebreide conditievoordelen terwijl u verder traint.

Lage aerobe focus: Uw trainingsbelasting bestaat vooral uit laag aerobe activiteiten. Dit biedt een stevige basis en bereidt u voor op intensievere workouts.

Hoge aerobe focus: Uw trainingsbelasting bestaat vooral uit hoog aerobe activiteiten. Deze activiteiten helpen bij het verbeteren van de lactaatsdrempel, VO2 max en uithoudingsvermogen.

Anaerobe focus: Uw trainingsbelasting bestaat vooral uit intensieve activiteiten. Dit leidt tot snelle opbouw van conditie, maar moet in evenwicht worden gebracht met laag aerobe activiteiten.

Boven doel: Uw trainingsbelasting is hoger dan optimaal en u moet overwegen om de duur en frequentie van uw workouts terug te brengen.

Training Effect

Training Effect meet de gevolgen van een activiteit op uw aerobe en anaerobe conditie. Training Effect neemt tijdens de activiteit toe. Naarmate de activiteit vordert, neemt de waarde Training Effect toe. Training Effect wordt berekend op basis van de gegevens in uw gebruikersprofiel en trainingsgeschiedenis, uw hartslag, en de duur en intensiteit van de activiteit. Er zijn zeven verschillende Training Effect labels om het belangrijkste voordeel van uw activiteit te beschrijven. Elk label is voorzien van een kleurcode en komt overeen met uw trainingsbelastingfocus (*Focus trainingsbelasting, pagina 21*). Elke feedbackzin, bijvoorbeeld "Grote impact op VO2 Max.", bevat een bijbehorende beschrijving in uw Garmin Connect activiteitgegevens.

Aeroob Training Effect maakt gebruik van uw hartslag om de samengestelde intensiteit van de training op uw aerobe conditie te meten en geeft aan of de workout uw fitnessniveau behoudt of verbetert. Uw verhoogd zuurstofgebruik na inspanning (EPOC) die ontstaat tijdens het trainen, wordt meegenomen in de verschillende waarden waaruit uw conditie en trainingsgewoonten bestaan. Regelmatige workouts met gemiddelde inspanning of workouts met langere intervals (> 180 seconden) hebben een positieve impact op uw aeroob metabolisme en zorgen daardoor voor een verbeterd aeroob Training Effect.

Anaeroob Training Effect gebruikt de hartslag en snelheid (of vermogen) om te bepalen hoe de workout uw mogelijkheid om te presteren op zeer hoge intensiteit beïnvloed. U krijgt een waarde gebaseerd op de anaerobe bijdrage aan EPOC en het soort activiteit. Herhaaldelijke intervallen met hoge intensiteit van 10 tot 120 seconden hebben een zeer voordelige impact op uw anaeroob vermogen en zorgen daardoor voor een verbeterd anaeroob Training Effect.

U kunt Aeroob trainingseffect en Anaeroob trainingseffect als een gegevensveld toevoegen aan een van uw trainingsschermen om uw gegevens tijdens de activiteit in de gaten te houden.

Training Effect	Aeroob voordeel	Anaeroob voordeel
Tussen 0,0 en 0,9	Geen voordeel.	Geen voordeel.
Tussen 1,0 en 1,9	Licht voordeel.	Licht voordeel.
Tussen 2,0 en 2,9	Handhaaft uw aerobe conditie.	Handhaaft uw anaerobe conditie.
Tussen 3,0 en 3,9	Heeft impact op uw aerobe conditie.	Heeft impact op uw anaerobe conditie.
Tussen 4,0 en 4,9	Heeft hoge impact op uw aerobe conditie.	Heeft hoge impact op uw anaerobe conditie.
5,0	Te veel en mogelijk schadelijk zonder genoeg hersteltijd.	Te veel en mogelijk schadelijk zonder genoeg hersteltijd.

Training Effect technologie wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd. Ga voor meer informatie naar www.firstbeat.com.

Hersteltijd

U kunt uw Garmin toestel gebruiken met hartslagmeting aan de pols of met een compatibele hartslagmeter met borstband om de tijd weer te geven die resteert voordat u volledig bent hersteld en klaar bent voor uw volgende intensieve workout.

OPMERKING: De aanbevolen hersteltijd is gebaseerd op uw geschatte VO2 max. en lijkt aanvankelijk misschien onnauwkeurig. U moet een paar activiteiten voltooien zodat het toestel uw prestaties leert begrijpen.

De hersteltijd verschijnt direct na afloop van een activiteit. De tijd loopt af naar het optimale moment voor een nieuwe intensieve workout. Het toestel werkt uw hersteltijd gedurende de dag bij op basis van veranderingen in slaap, stress, ontspanning en fysieke activiteit.

Uw hersteltijd bekijken

Voordat u de hersteltijdfunctie kunt gebruiken, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 44](#)). Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw toestel, zijn het toestel en de sensor al gekoppeld. Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 51](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 41](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen.

1 Selecteer **Mijn statistieken** > **Herstel** > **Schakel in**.

2 Maak een rit.

3 Selecteer **Bewaar rit** na afloop van uw rit.

De hersteltijd wordt weergegeven. De hersteltijd is maximaal vier dagen, en minimaal zes uur.

Uw FTP-waarde schatten

Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw functionele drempelvermogen (FTP) te schatten. Voor een nauwkeurigere FTP-waarde kunt u een FTP-test uitvoeren met een gekoppelde vermogensmeter en hartslagmeter ([Een FTP-test uitvoeren, pagina 23](#)).

Selecteer **Mijn statistieken** > **FTP**.

Uw geschatte FTP-waarde wordt weergegeven als een waarde gemeten in watt per kilogram, uw geleverde vermogen in watt en een positie op de kleurenbalk.



 Paars	Voortreffelijk
 Blauw	Uitstekend
 Groen	Goed
 Oranje	Redelijk
 Rood	Ongetraind

Raadpleeg de appendix ([FTP-waarden, pagina 71](#)) voor meer informatie.

Een FTP-test uitvoeren

Voordat u een test kunt uitvoeren om uw functionele drempelvermogen (FTP) te bepalen, moet u beschikken over een gekoppelde vermogensmeter en hartslagmeter ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 44](#)).

1 Selecteer **Mijn statistieken** > **FTP** > **FTP test** > **Rijden**.

2 Selecteer  om de activiteitentimer te starten.

Zodra u aan de rit begint, geeft het toestel de verschillende stappen van de test, het doel en de huidige vermogensgegevens weer. Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

3 Selecteer  om de activiteiten-timer te stoppen.

4 Selecteer **Bewaar rit**.

Uw FTP-waarde wordt weergegeven als een waarde gemeten in watt per kilogram, uw geleverde vermogen in watt en een positie op de kleurenbalk.

Uw FTP-waarde automatisch berekenen

Voordat het toestel uw functionele drempelvermogen (FTP) kan berekenen, moet u beschikken over een gekoppelde vermogensmeter en hartslagmeter ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 44](#)).

OPMERKING: In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

- 1 Selecteer **Mijn statistieken > FTP > Autom. berekenen inschakelen**.
- 2 Fiets ten minste 20 minuten buiten met constante, hoge inspanning.
- 3 Selecteer **Bewaar rit** na afloop van uw rit.
- 4 Selecteer **Mijn statistieken > FTP**.

Uw FTP-waarde wordt weergegeven als een waarde gemeten in watt per kilogram, uw geleverde vermogen in watt en een positie op de kleurenbalk.

Uw stressscore weergeven

Voordat u uw stressscore kunt weergeven, moet u een hartslagmeter rond de borst doen en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 44](#)).

De stressscore is het resultaat van een test van drie minuten die wordt uitgevoerd als u stil staat en waarbij het Edge toestel de hartslagwisselingen analyseert om uw algemene stressniveau te bepalen. Training, slaap, voeding en algemene stress beïnvloeden allemaal de prestaties van een atleet. De stressscore wordt aangegeven op een schaal van 1 tot 100, waarbij 1 staat voor bijzonder weinig stress en 100 voor bijzonder veel stress. Als u uw stressscore weet, kunt u beter beslissen of uw lichaam klaar is voor een zware workout of yogasessie.

TIP: Garmin raadt u aan uw stressscore elke dag om ongeveer dezelfde tijd en onder dezelfde omstandigheden te meten.

- 1 Selecteer **Mijn statistieken > Stressscore > Meet**.
- 2 Sta stil en rust 3 minuten.

Prestatiemeldingen uitschakelen

Prestatiemeldingen zijn standaard ingeschakeld. Sommige prestatiemeldingen zijn berichten die worden weergegeven na voltooiing van uw activiteit. Sommige prestatiemeldingen worden weergegeven tijdens een activiteit of wanneer u een nieuwe prestatiemeting hebt bereikt, zoals een nieuwe VO2 max. drempel.

- 1 Selecteer **Mijn statistieken > Prestatiemeldingen**.
- 2 Selecteer een optie.

Uw vermogenscurve weergeven

Voordat u uw vermogenscurve kunt weergeven, moet u de vermogensmeter koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 44](#)).

In de vermogenscurve wordt uw constante vermogensafgifte in de loop van de tijd weergegeven. U kunt uw vermogenscurve voor de vorige maand, drie maanden of twaalf maanden bekijken.

- 1 Selecteer **Mijn statistieken > Vermogenscurve**.
- 2 Selecteer **<** of **>** om een tijdsperiode te selecteren.

Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

U kunt activiteiten en prestatiemetingen van andere Garmin toestellen naar uw Edge 1030 Plus toestel synchroniseren met behulp van uw Garmin Connect account. Zo kan uw toestel uw trainingsstatus en fitness nauwkeuriger weergeven. U kunt bijvoorbeeld een hardloopsessie met een Forerunner® toestel vastleggen en uw activiteitgegevens en algemene trainingsbelasting op uw Edge 1030 Plus toestel bekijken.

- 1 Selecteer **Mijn statistieken > Trainingsstatus**.
- 2 Selecteer  **> Physio TrueUp**.

Wanneer u uw toestel synchroniseert met uw smartphone, verschijnen recente activiteiten en prestatiemetingen van uw andere Garmin toestellen op uw Edge 1030 Plus toestel.

Uw trainingsstatus pauzeren

Als u geblesseerd of ziek bent, kunt u uw trainingsstatus onderbreken. U kunt doorgaan met het vastleggen van fitnessactiviteiten, maar uw trainingsstatus, de focus op de trainingsbelasting, herstelfeedback en aanbevelingen voor workouts zijn tijdelijk uitgeschakeld.

Selecteer een optie:

- Selecteer op uw Edge toestel **Mijn statistieken > Trainingsstatus >  > Onderbr Trainingsst..**
- Selecteer in uw Garmin Connect instellingen, **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus >  > Onderbreek Trainingsstatus.**

TIP: U moet uw toestel synchroniseren met uw Garmin Connect account.

Uw gepauzeerde trainingsstatus hervatten

U kunt uw trainingsstatus hervatten wanneer u klaar bent om de training opnieuw te starten. Voor de beste resultaten hebt u elke week minimaal twee VO2 max.-metingen nodig ([Over VO2 max. indicaties, pagina 18](#)).

Selecteer een optie:

- Selecteer op uw Edge toestel **Mijn statistieken > Trainingsstatus >  > Trainingsstatus hervatten.**
- Selecteer in uw Garmin Connect instellingen, **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus >  > Trainingsstatus hervatten.**

TIP: U moet uw toestel synchroniseren met uw Garmin Connect account.

Persoonlijke records

Bij het voltooien van een rit worden op het toestel eventuele nieuwe persoonlijke records weergegeven die u tijdens deze rit hebt gevestigd. Tot uw persoonlijke records behoren uw snelste tijd over een standaardafstand, uw langste rit en de grootste stijging tijdens een rit. Indien het toestel wordt gekoppeld met een compatibele vermogensmeter, wordt het maximale vermogen weergegeven dat tijdens een periode van 20 minuten is geregistreerd.

Uw persoonlijke records weergeven

Selecteer **Mijn statistieken > Persoonlijke records.**

Een persoonlijk record terugzetten

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

- 1 Selecteer **Mijn statistieken > Persoonlijke records.**
- 2 Selecteer een record om terug te zetten op de vorige waarde.
- 3 Selecteer **Vorig record > .**

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Een persoonlijk record verwijderen

- 1 Selecteer **Mijn statistieken > Persoonlijke records.**
- 2 Selecteer een persoonlijk record.
- 3 Selecteer  > .

Trainingszones

- Hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen, pagina 41](#))
- Vermogenszones ([Uw vermogenszones instellen, pagina 44](#))

Navigatie

Navigatiefuncties en -instellingen worden ook gebruikt bij het navigeren van koersen ([Koersen, pagina 28](#)) en segmenten ([Segmenten, pagina 10](#)).

- Locaties en plaatsen zoeken ([Locaties, pagina 26](#))
- Een koers plannen ([Koersen, pagina 28](#))
- Route-instellingen ([Route-instellingen, pagina 33](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 32](#))

Locaties

U kunt op het toestel locaties vastleggen en bewaren.

Uw locatie markeren

Voordat u een locatie kunt markeren, dient u satellieten te zoeken.

Als u oriëntatiepunten wilt onthouden of wilt terugkeren naar een bepaald punt, markeer dan de locatie op de kaart.

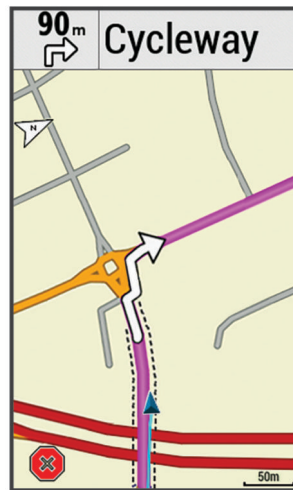
- 1 Maak een rit.
- 2 Selecteer **Navigatie** >  > **Markeer positie** > .

Locaties opslaan vanaf de kaart

- 1 Selecteer **Navigatie** > **Zoek op kaart**.
- 2 Zoek de gewenste locatie op de kaart.
- 3 Selecteer de locatie.
Er verschijnt informatie over de locatie boven aan de kaart.
- 4 Selecteer de informatie over de locatie.
- 5 Selecteer  > .

Naar een locatie navigeren

- 1 Selecteer **Navigatie**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **MTB-padnavigatie** om naar een trailnetwerk te navigeren.
 - Selecteer **Zoek op kaart** als u naar een locatie op de kaart wilt navigeren.
 - Selecteer **Zoeken** om naar een nuttig punt (POI), stad, adres, kruispunt of locatie met bekende coördinaten te navigeren.
TIP: U kunt  selecteren om uw zoekgebied te verfijnen.
 - Selecteer **Opgeslagen locaties** om naar een opgeslagen locatie te navigeren.
TIP: U kunt  selecteren om specifieke zoekinformatie in te voeren.
 - Selecteer **Recent gevonden** om te navigeren naar een van de laatste 50 locaties die u hebt gevonden.
 - Selecteer  > **Selecteer het zoekgebied** om uw zoekgebied te verfijnen.
- 3 Selecteer een locatie.
- 4 Selecteer **Rijden**.
- 5 Volg de instructies op het scherm naar uw bestemming.



Terug naar startlocatie navigeren

Tijdens een rit kunt u op ieder gewenst moment terugkeren naar het startpunt.

- 1 Maak een rit.
- 2 U kunt op elk moment vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden vegen en op de bedieningswidget **Terug naar start** selecteren.
- 3 Selecteer **Langs dezelfde route** of **Meest directe route**.
- 4 Selecteer **Rijden**.
Het toestel navigeert terug naar het startpunt van uw rit.

Stoppen met navigeren

- 1 Blader naar de kaart.
- 2 Selecteer  > .

Locaties bewerken

- 1 Selecteer **Navigatie > Opgeslagen locaties**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer de informatiebalk boven in het scherm.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer een kenmerk.
Selecteer bijvoorbeeld Wijzig hoogte om een bekende hoogte voor de locatie op te geven.
- 6 Voer de nieuwe informatie in en selecteer .

Een locatie verwijderen

- 1 Selecteer **Navigatie > Opgeslagen locaties**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer de informatie over de locatie boven in het scherm.
- 4 Selecteer  > **Verwijder locatie** > .

Een locatie projecteren

U kunt een nieuwe locatie maken door de afstand en peiling te projecteren vanaf een gemarkeerde locatie naar een nieuwe locatie.

- 1 Selecteer **Navigatie > Opgeslagen locaties**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer de informatie over de locatie boven in het scherm.
- 4 Selecteer  > **Projecteer locatie**.
- 5 Geef de afstand en de peiling op voor de geprojecteerde locatie.
- 6 Selecteer .

Koersen

U kunt vanuit uw Garmin Connect een koers verzenden naar uw toestel. Als de koers op uw toestel is opgeslagen, kunt u deze daarop volgen. Het is ook mogelijk om op uw toestel een aangepaste koers te maken. U kunt bijvoorbeeld een vastgelegde koers volgen omdat de route u beviel. Of u kunt een fietsvriendelijke route naar uw werk vastleggen en volgen. U kunt een vastgelegde koers ook volgen om te proberen eerdere prestaties op de koers te evenaren of te verbeteren.

Een koers plannen en volgen

U kunt een aangepaste koers maken en volgen. Een koers bestaat uit een serie via-punten of locaties die u naar uw bestemming leidt.

1 Selecteer **Navigatie > Koersen > Koers maken > Voeg eerste locatie toe**.

2 Selecteer een optie:

- Als u uw huidige locatie op de kaart wilt selecteren, selecteert u **Huidige locatie**.
- Als u een opgeslagen locatie wilt selecteren, selecteert u **Opgeslagen** en kiest u een locatie.
- Als u een locatie wilt selecteren waarnaar u onlangs hebt gezocht, selecteert u **Recent gevonden** en kiest u een locatie.
- Als u een positie op de kaart wilt selecteren, selecteert u **Kaart gebruiken** en selecteert u een locatie.
- Als u een nuttig punt wilt zoeken of selecteren, selecteert u **Categorieën nuttige punten** en selecteert u een nuttig punt in de buurt.
- Als u een stad wilt selecteren, selecteert u **Steden** en kiest u een nabijgelegen stad.
- Als u een adres wilt selecteren, selecteert u **Adressen** en voert u het adres in.
- Als u een kruising wilt selecteren, selecteert u **Kruispunten** en voert u de straatnamen in.
- Als u coördinaten wilt gebruiken, selecteert u **Coördinaten** en voert u de coördinaten in.

3 Selecteer **Gebruik**.

TIP: Vanuit de kaart kunt u een andere locatie selecteren en selecteert u **Gebruik** om verder te gaan met het toevoegen van locaties.

4 Selecteer **Voeg volgende locatie toe**.

5 Herhaal de stappen 2 tot en met 4 totdat u alle locaties voor de route hebt geselecteerd.

6 Selecteer **Bekijk kaart**.

Het toestel berekent uw route en vervolgens wordt er een kaart van de route weergegeven.

TIP: Selecteer  om een hoogteprofiel van de route te bekijken.

7 Selecteer **Rijden**.

Een rondrit maken en volgen

Het toestel kan een rondrit maken op basis van een opgegeven afstand, startlocatie en navigatierichting.

1 Selecteer **Navigatie > Koersen > Rondrit**.

2 Selecteer **Afstand** en voer de totale afstand van de koers in.

3 Selecteer **Startlocatie**.

4 Selecteer een optie:

- Als u uw huidige locatie op de kaart wilt selecteren, selecteert u **Huidige locatie**.
- Als u een positie op de kaart wilt selecteren, selecteert u **Kaart gebruiken** en selecteert u een locatie.
- Als u een opgeslagen locatie wilt selecteren, selecteert u **Opgeslagen locaties** en kiest u een locatie.
- Als u een nuttig punt wilt zoeken of selecteren, selecteert u **Zoekfuncties > Categorieën nuttige punten** en selecteert u een nuttig punt in de buurt.
- Als u een stad wilt selecteren, selecteert u **Zoekfuncties > Steden** en kiest u een nabijgelegen stad.
- Als u een adres wilt selecteren, selecteert u **Zoekfuncties > Adressen** en voert u het adres in.
- Als u een kruising wilt selecteren, selecteert u **Zoekfuncties > Kruispunten** en voert u de straatnamen in.
- Als u coördinaten wilt gebruiken, selecteert u **Zoekfuncties > Coördinaten** en voert u de coördinaten in.

5 Selecteer **Startrichting** en selecteer een richting.

6 Selecteer **Zoeken**.

TIP: Selecteer  om opnieuw te zoeken.

7 Selecteer een koers om deze op de kaart weer te geven.

TIP: Selecteer  en  om de overige koersen weer te geven.

8 Selecteer **Rijden**.

Een koers maken op basis van een recente rit

U kunt een nieuwe koers maken van een eerder opgeslagen rit.

- 1 Selecteer **Geschiedenis** > **Ritten**.
- 2 Selecteer een rit.
- 3 Selecteer  > **Bewaar rit als koers**.
- 4 Geef een naam op voor de koers en selecteer .

Een koers volgen vanaf Garmin Connect

Voordat u een koers kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), pagina 48).

- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect app.
 - Ga naar connect.garmin.com.
- 2 Maak een nieuwe koers of kies een bestaande koers.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer in de Garmin Connect app  > **Verzend naar toestel**.
 - Selecteer op de Garmin Connect website **Verzend naar toestel**.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Selecteer op het Edge toestel **Navigatie** > **Koersen** > **Opgeslagen koersen**.
- 6 Selecteer de koers.
- 7 Selecteer **Rijden**.

Tips voor het rijden van een koers

- Gebruik afslagbegeleiding ([Koersopties](#), pagina 31).
- Als u een warming-up doet, selecteert u  om de koers te starten en voert u de warming-up uit zoals normaal.
- Zorg ervoor dat u tijdens de warming-up niet op het pad van de koers komt.
Als u klaar bent om te beginnen, gaat u naar de koers. Als u op het pad van de koers komt, wordt er een bericht weergegeven.
OPMERKING: Zodra u  selecteert, start uw Virtual Partner de koers en wordt niet gewacht tot de warming-up voorbij is.
- Blader naar de kaart om de koerskaart weer te geven.
Als u van de koers afwijkt, wordt een bericht weergegeven.

Koersgegevens weergeven

- 1 Selecteer **Navigatie** > **Koersen** > **Opgeslagen koersen**.
- 2 Selecteer een koers.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Overzicht** om een overzicht van koersgegevens weer te geven.
 - Selecteer **Kaart** om de koers op de kaart weer te geven.
 - Selecteer **Hoogte** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.
 - Selecteer **Beklimmingen** om details en hoogtegrafieken voor elke klim weer te geven.
 - Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.

Een koers op de kaart weergeven

Voor elke koers die op uw toestel is opgeslagen, kunt u instellen hoe deze wordt weergegeven op de kaart. U kunt bijvoorbeeld instellen dat de rit naar uw werk altijd in geel wordt weergegeven op de kaart. En u kunt een andere koers in groen weergeven. Zo kunt u de koersen zien onder het rijden zonder dat u een bepaalde koers volgt.

- 1 Selecteer **Navigatie > Koersen > Opgeslagen koersen**.
- 2 Selecteer de koers.
- 3 Selecteer **Instellingen**.
- 4 Selecteer **Altijd weergeven** om de koers weer te geven op de kaart.
- 5 Selecteer **Kleur** en selecteer een kleur.
- 6 Selecteer **Koerspunten** om ook koerspunten weer te geven op de kaart.

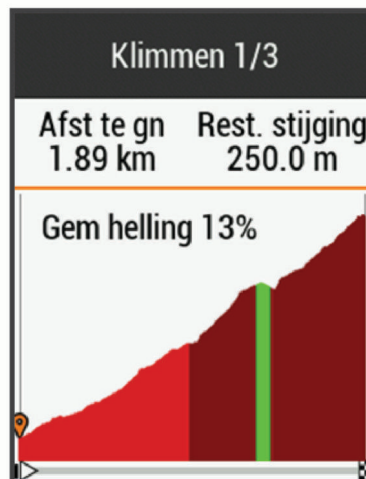
De volgende keer dat u in de buurt van de koers rijdt, wordt deze weergegeven op de kaart.

ClimbPro gebruiken

Met de ClimbPro functie kunt u uw inspanningen voor de komende beklimmingen tijdens een koers beheren. Voordat u gaat fietsen, kunt u details over de beklimmingen bekijken, onder meer waar ze zich voordoen, de gemiddelde helling en de totale stijging. De klimcategorieën, op basis van lengte en helling, worden aangegeven met kleur.

- 1 Schakel de ClimbPro functie voor het activiteitenprofiel in ([Uw activiteitenprofiel bijwerken, pagina 52](#)).
- 2 Bekijk de beklimmingen en koersgegevens ([Koersgegevens weergeven, pagina 30](#)).
- 3 Start het volgen van een opgeslagen koers ([Koersen, pagina 28](#)).

Aan het begin van een klim verschijnt het ClimbPro scherm automatisch.



Koersopties

Selecteer **Navigatie > Koersen > Opgeslagen koersen > ≡**.

Afslagbegeleiding: Hiermee schakelt u afslagaanwijzingen in of uit.

Koersfoutwaarschuwingen: Waarschuwt u als u van de koers afwijkt.

Zoeken: Hiermee kunt u opgeslagen koersen op naam zoeken.

Filter: Hiermee kunt u op koerstype filteren, bijvoorbeeld Strava koersen.

Sorteer: Hiermee kunt u opgeslagen koersen sorteren op naam, afstand of datum.

Verwijder: Hiermee kunt u alle of meerdere opgeslagen koersen van het toestel verwijderen.

De route van een koers wijzigen

U kunt kiezen hoe het toestel de route opnieuw berekent wanneer u van uw koers afwijkt.

Selecteer een optie wanneer u van de koers afwijkt:

- Als u de navigatie wilt onderbreken totdat u weer terug op koers bent, selecteert u **Pauzeer navigatie**.
- Als u wilt kiezen uit suggesties voor routewijziging, selecteert u **Wijzig route**.

OPMERKING: De eerste optie voor routewijziging is de kortste route terug naar de koers en deze optie wordt automatisch na 10 seconden gestart.

Een koers stoppen

- 1 Blader naar de kaart.
- 2 Selecteer  > .

Een koers verwijderen

- 1 Selecteer **Navigatie** > **Koersen** > **Opgeslagen koersen**.
- 2 Selecteer een koers.
- 3 Selecteer  > .

Trailforks routes

Met de Trailforks app kunt u uw favoriete routes opslaan of routes in de buurt zoeken. U kunt Trailforks mountainbikeroutes downloaden naar uw Edge toestel. Gedownloade routes worden weergegeven in de lijst met opgeslagen koersen.

Meld u aan voor een Trailforks lidmaatschap op www.trailforks.com.

Kaartinstellingen

Selecteer  > **Activiteitenprofielen**, selecteer een profiel en selecteer **Navigatie** > **Kaart**.

Kaartthema: Hiermee past u de kaartweergave aan uw rittype aan. ([Kaartthema's, pagina 33](#))

Populariteitskaart: Hiermee markeert u populaire wegen of paden voor uw rittype. Hoe donkerder de weg of het pad, hoe populairder.

Oriëntatie: Hiermee stelt u in hoe de kaart wordt weergegeven op de pagina.

Auto.zoom: Hiermee selecteert u automatisch een zoomniveau voor de kaart. Als u **Uit** selecteert, moet u handmatig in- en uitzoomen.

Begeleidingstekst: Hiermee stelt u in wanneer afslag-voor-afslag navigatieaanwijzingen worden weergegeven (vereist navigatiekaarten).

Kaartzichtbaarheid: Hiermee kunt u de presentatie van de kaart wijzigen.

Kaartinformatie: Hiermee kunt u de op het toestel geladen kaarten in- of uitschakelen.

Geschiedenislijnkleur: Hiermee kunt u de lijnkleur wijzigen van de route die u hebt afgelegd.

Contouren tekenen: Hiermee worden contourlijnen op de kaart weergegeven of verborgen.

De oriëntatie van de kaart wijzigen

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Navigatie** > **Kaart** > **Oriëntatie**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Noord boven** om het noorden boven aan de pagina weer te geven.
 - Selecteer **Koers boven** om uw huidige reisrichting boven aan de pagina weer te geven.
 - Selecteer **3D-modus** om de kaart driedimensionaal weer te geven.

Kaartthema's

U kunt het kaartthema wijzigen om de weergave van de kaart aan te passen aan uw rittype.

Selecteer  > **Activiteitenprofielen**, selecteer een profiel en selecteer **Navigatie** > **Kaart** > **Kaartthema**.

Klassiek: Gebruikt het klassieke Edge kaartkleurenschema, zonder dat er een extra thema wordt toegepast.

Hoog contrast: Hiermee stelt u de kaart in om gegevens met een hoger contrast weer te geven, voor een betere zichtbaarheid in uitdagende omgevingen.

Mountainbiken: Hiermee stelt u de kaart in om de trailgegevens in de mountainbikemodus te optimaliseren.

Route-instellingen

Selecteer  > **Activiteitenprofielen**, selecteer een profiel en vervolgens **Navigatie** > **Routebepaling**.

Trendline™ popularity routing: Berekent routes op basis van de populairste ritten van Garmin Connect.

Routemodus: Hiermee stelt u uw transportmiddel in om uw route te optimaliseren.

Berekeningswijze: Hiermee stelt u de methode in waarmee uw route wordt berekend.

Zet vast op weg: Zet het positiepictogram, dat uw positie op de kaart aangeeft, vast op de dichtstbijzijnde weg.

Te vermijden instellen: Hiermee stelt u in welke wegtypen u wilt vermijden.

Herberekenen: Herberekent automatisch de route wanneer u van de route afwijkt.

Een activiteit selecteren voor routeberekening

U kunt het toestel de route laten berekenen op basis van het activiteitstype.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Navigatie** > **Routebepaling** > **Routemodus**.
- 4 Selecteer een optie om uw route opnieuw te berekenen.

U kunt bijvoorbeeld Wegwielrennen selecteren voor navigatie over de weg of Mountainbiken voor offroadnavigatie.

Connected functies

Connected functies zijn beschikbaar voor uw Edge toestel als u het toestel verbindt met een Wi-Fi® netwerk of een compatibele smartphone via Bluetooth draadloze technologie.

Bluetooth connected functies

Het Edge toestel heeft verschillende Bluetooth connected functies voor uw compatibele smartphone waarop de Garmin Connect en Connect IQ apps zijn geïnstalleerd. Ga naar www.garmin.com/intosports/apps voor meer informatie.

Activiteiten uploaden naar Garmin Connect: Uw activiteit wordt automatisch naar Garmin Connect verstuurd, zodra u klaar bent met het vastleggen van de activiteit.

Hulp: Hiermee kunt u via de Garmin Connect app een automatisch sms-bericht met uw naam en GPS-locatie sturen naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

Audiomeldingen: Via de Garmin Connect app kunt u op uw smartphone tijdens het fietsen statusberichten afspelen.

Fietsalarm: Hiermee kunt u een alarm inschakelen dat klinkt op het toestel en een waarschuwing naar uw smartphone verzenden wanneer het toestel beweging detecteert.

Connect IQ functies die u kunt downloaden: Hiermee kunt u Connect IQ functies downloaden vanuit de Connect IQ app.

Koersen, segmenten en workouts downloaden van Garmin Connect: Hiermee kunt u zoeken naar activiteiten op Garmin Connect met uw smartphone en deze naar uw toestel verzenden.

Overdracht tussen toestellen: Hiermee kunt u bestanden draadloos overbrengen naar een ander compatibel Edge toestel.

Zoek mijn Edge: Hiermee kunt u uw kwijtgeraakte Edge toestel terugvinden dat is gekoppeld met uw smartphone en momenteel binnen bereik is.

GroupTrack: Hiermee kunt u andere fietsers in uw groep die LiveTrack gebruiken direct op het scherm en in real-time volgen. U kunt vooraf ingestelde berichten sturen naar andere fietsers in uw GroupTrack sessie die een compatibel Edge toestel hebben.

Ongevaldetectie: Via de Garmin Connect app kunt u een bericht sturen naar uw contacten voor noodgevallen als het Edge toestel een incident detecteert.

LiveTrack: Geef uw vrienden en familie de gelegenheid om uw races en trainingsactiviteiten in real-time te volgen. Met LiveTrack koers delen kunt u ook uw actieve koers delen. U kunt volgers uitnodigen via e-mail of social media, waardoor zij uw live-gegevens op een Garmin Connect volgpagina kunnen zien.

Berichten: Hiermee kunt u reageren op een oproep of een bericht met vooraf ingestelde berichten. Deze functie is beschikbaar voor compatibele Android™ smartphones.

Meldingen: Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw toestel.

Interactie met social media: Hiermee kunt u een update op uw favoriete social media-website plaatsen wanneer u een activiteit uploadt naar Garmin Connect.

Weerupdates: Verstuurt real-time weersberichten en waarschuwingen naar uw toestel.

Funcities voor ongevaldetectie en hulp vragen

Ongevaldetectie

VOORZICHTIG

Ongevaldetectie is een aanvullende functie die in eerste instantie is bedoeld voor gebruik op de weg. Ongevaldetectie dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

Als door uw Edge toestel met GPS een ongeval wordt gedetecteerd, kan de Garmin Connect app automatisch een sms- en e-mailbericht met uw naam en GPS-locaties verzenden naar uw contacten voor noodgevallen.

Op uw toestel en gekoppelde smartphone wordt een bericht weergegeven met de mededeling dat uw contacten na 30 seconden zullen worden gewaarschuwd. Als u geen hulp nodig hebt, kunt u de automatische noodoproep annuleren.

Voordat u ongevaldetectie op uw toestel kunt inschakelen, moet u in de Garmin Connect app de gegevens invoeren van de in geval van nood te waarschuwen personen. Uw gekoppelde smartphone moet zijn voorzien van een data-abonnement en zich bevinden in het dekkinggebied van de netwerkprovider voor datacommunicatie. Uw contacten voor noodgevallen moeten sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

Hulp

VOORZICHTIG

Hulp is een aanvullende functie en dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

Als uw Edge toestel met GPS is verbonden met de Garmin Connect app, kunt u een automatisch sms-bericht met uw naam en GPS-locatie laten sturen naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

Voordat u de hulpfunctie op uw toestel kunt inschakelen, moet u in de Garmin Connect app de gegevens invoeren van de in geval van nood te waarschuwen personen. Uw via Bluetooth gekoppelde smartphone moet zijn voorzien van een data-abonnement en zich bevinden in het dekkinggebied van de netwerkprovider voor datacommunicatie. Uw contacten voor noodgevallen moeten sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

Op uw toestel wordt een bericht weergegeven met de mededeling dat uw contactpersonen na een afteltijd zullen worden gewaarschuwd. Als u geen hulp nodig hebt, kunt u het bericht annuleren.

Contacten voor noodgevallen toevoegen

Telefoonnummers van contactpersonen voor noodgevallen worden gebruikt voor de veiligheids- en trackingfuncties.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Veiligheid en tracking > Ongevaldetectie & assistentie > Voeg contact voor noodgevallen toe.**
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Uw contacten voor noodgevallen weergeven

Voordat u uw contacten voor noodgevallen op uw toestel kunt weergeven, moet u uw fietsergegevens en de gegevens van in noodgevallen te waarschuwen contacten opgeven in de Garmin Connect app.

Selecteer  > **Veiligheid en tracking > Contacten voor noodgevallen.**

De namen en telefoonnummers van uw in noodgevallen te waarschuwen contacten worden weergegeven.

Hulp vragen

Voordat u hulp kunt vragen, moet u GPS inschakelen op uw Edge toestel.

- 1 Houd  vijf seconden lang ingedrukt om de hulpfunctie te activeren.
U hoort een pieptoon en het toestel verzendt het bericht nadat de wachttijd van vijf seconden is verstreken.
TIP: U kunt  selecteren voordat de wachttijd is verstreken om het bericht te annuleren.
- 2 Selecteer indien nodig **Verzend** om het bericht meteen te verzenden.

Ongevaldetectie in- en uitschakelen

1 Selecteer  > **Veiligheid en tracking** > **Ongevaldetectie**.

2 Selecteer het activiteitenprofiel om ongevaldetectie in te schakelen.

OPMERKING: Ongevaldetectie is standaard alleen ingeschakeld in de profielen voor weg-, grind-, fiets-, toeren ebike-activiteiten. Afhankelijk van het terrein en uw rijstijl kunnen valse meldingen optreden.

Een automatisch bericht annuleren

Als een ongeval door uw toestel wordt gedetecteerd, kunt u het automatische waarschuwingsbericht op uw toestel of uw gekoppelde smartphone annuleren om te voorkomen dat het naar uw contacten voor noodgevallen wordt verzonden.

Selecteer **Annuleer** >  voordat de 30 seconden wachttijd is verstreken.

Een statusupdate verzenden na een ongeval

Voordat u een statusupdate naar uw contacten voor noodgevallen kunt verzenden, moet uw toestel een ongeval detecteren en een automatisch waarschuwingsbericht verzenden naar uw contacten voor noodgevallen.

U kunt een statusupdate verzenden naar uw contacten voor noodgevallen om ze te informeren dat u geen hulp nodig hebt.

1 Veeg vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden en veeg naar links of rechts om de bedieningswidget weer te geven.

2 Selecteer **Ongeval gedetecteerd** > **Ik ben OK**.

Een bericht wordt verzonden naar al uw contacten voor noodgevallen.

LiveTrack inschakelen

Voordat u uw eerste LiveTrack sessie kunt starten, moet u contactpersonen instellen in de Garmin Connect app.

1 Selecteer  > **Veiligheid en tracking** > **LiveTrack**.

2 Selecteer een optie:

- Selecteer **Automatisch starten** om een LiveTrack sessie te starten telkens wanneer u dit type activiteit start.
- Selecteer **LiveTrack naam** om de naam van uw LiveTrack sessie bij te werken. De huidige datum is de standaardnaam.
- Selecteer **Ontvangers** om ontvangers weer te geven.
- Selecteer **Koers delen** om uw ontvangers in staat te stellen uw koers te bekijken.

3 Selecteer **Start LiveTrack**.

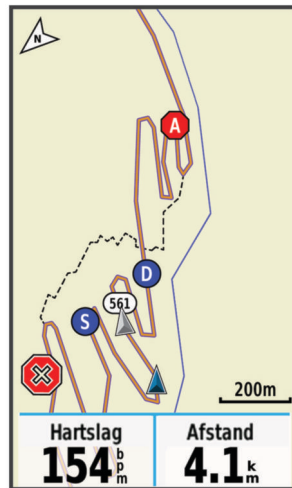
Ontvangers kunnen uw live-gegevens bekijken op een Garmin Connect volgpagina.

Een GroupTrack sessie starten

Voordat u een GroupTrack sessie kunt starten, moet u een smartphone met de Garmin Connect app koppelen met uw toestel ([Uw smartphone koppelen, pagina 3](#)).

Tijdens een rit kunt u andere fietsers in uw GroupTrack sessie op de kaart zien.

- 1 Selecteer op Edge toestel  > **Veiligheid en tracking** > **GroupTrack** om de weergave van connecties op het kaartscherm in te schakelen.
- 2 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 3 Selecteer **Veiligheid en tracking** > **LiveTrack** >  > **Instellingen** > **GroupTrack** > **Alle connecties**.
- 4 Selecteer **Start LiveTrack**.
- 5 Selecteer op het Edge toestel het  en begin uw rit.
- 6 Blader naar de kaart om uw connecties weer te geven.



Tik op een pictogram op de kaart om de locatie en koersinformatie van andere fietsers die deelnemen aan de GroupTrack sessie weer te geven.

- 7 Blader naar de GroupTrack lijst.

Als u in de lijst een fietser selecteert, wordt deze midden op de kaart weergegeven.

Tips voor GroupTrack sessies

Met de functie GroupTrack kunt u andere fietsers in uw groep die LiveTrack gebruiken direct op het scherm volgen. Alle fietsers in de groep moeten connecties van u zijn in uw Garmin Connect account.

- Rijd buiten en gebruik GPS.
- Koppel uw Edge 1030 Plus toestel met uw smartphone via Bluetooth technologie.
- Selecteer in de Garmin Connect app  of  en selecteer **Connecties** om de lijst met fietsers voor uw GroupTrack sessie bij te werken.
- Zorg dat al uw connecties zijn gekoppeld met hun smartphones en start een LiveTrack sessie in de Garmin Connect app.
- Zorg dat al uw connecties binnen bereik zijn (40 km of 25 mijl).
- Blader tijdens een GroupTrack sessie naar de kaart om uw connecties weer te geven.
- Stap even af als u wilt proberen om de locatie en koersinformatie van andere fietsers in de GroupTrack sessie weer te geven.

Het fietsalarm instellen

U kunt het fietsalarm inschakelen wanneer u niet bij uw fiets bent, bijvoorbeeld tijdens stop op een lange rit. U kunt het fietsalarm bedienen via uw toestel of de toestelinstellingen in de Garmin Connect app.

- 1 Selecteer  > **Veiligheid en tracking** > **Fietsalarm**.
- 2 Maak een wachtwoord of werk uw wachtwoord bij.
Wanneer u het fietsalarm van uw Edge toestel uitschakelt, wordt u gevraagd het wachtwoord in te voeren.
- 3 Veeg naar beneden vanaf de bovenkant van het scherm en selecteer **Fietsalarm instellen** in de bedieningswidget.

Als het toestel beweging detecteert, klinkt er een alarm en wordt er een waarschuwing naar uw gekoppelde smartphone verzonden.

Audiomeldingen afspelen op uw smartphone

Voordat u audiomeldingen kunt instellen, moet u een smartphone met de Garmin Connect app koppelen met uw Edge toestel.

U kunt de Garmin Connect app zodanig instellen dat er tijdens het fietsen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld op uw smartphone. Audiomeldingen vermelden het rondenummer en de rondetijd, navigatie- en vermogensgegevens, het tempo of de snelheid, en de hartslaggegevens. Tijdens een audiomelding dempt de Garmin Connect app het geluid van de primaire audio van de smartphone om de aankondiging af te spelen. U kunt de volumenniveaus aanpassen in de Garmin Connect app.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app,  of .
- 2 Selecteer **Garmin toestellen**.
- 3 Selecteer uw toestel.
- 4 Selecteer **Activiteitopties** > **Audiomeldingen**.

Bestanden overbrengen naar een ander Edge toestel

U kunt koersen, segmenten en workouts draadloos overbrengen van het ene compatibele Edge toestel naar het andere via Bluetooth technologie.

- 1 Schakel beide Edge toestellen in en breng ze binnen bereik (3 m) van elkaar.
- 2 Selecteer op het toestel dat de bestanden bevat  > **Connected functies** > **Toesteloverdrachten** > **Deel bestanden**.
OPMERKING: Het menu Toesteloverdrachten bevindt zich mogelijk op een andere plek voor andere Edge toestellen.
- 3 Selecteer een bestandstype dat u wilt delen.
- 4 Selecteer een of meer bestanden om over te brengen.
- 5 Selecteer op het toestel dat de bestanden ontvangt  > **Connected functies** > **Toesteloverdrachten**.
- 6 Selecteer een beschikbare verbinding.
- 7 Selecteer een of meer bestanden om te ontvangen.

Als het bestand is overgebracht, wordt op beide toestellen een bericht weergegeven.

Wi-Fi connected functies

Activiteiten uploaden naar uw Garmin Connect account: Uw activiteit wordt automatisch naar uw Garmin Connect account verstuurd zodra u klaar bent met het vastleggen van de activiteit.

Software-updates: Uw toestel downloadt en installeert de nieuwste software-update automatisch als er een Wi-Fi verbinding beschikbaar is.

Workouts en trainingsplannen: U kunt workouts en trainingsplannen zoeken en selecteren op de Garmin Connect site. De volgende keer dat uw toestel een Wi-Fi verbinding heeft, worden de bestanden draadloos naar uw toestel verzonden.

Een draadloze Wi-Fi verbinding instellen

U moet met uw toestel verbinding maken met de Garmin Connect app op uw smartphone of met de Garmin Express applicatie op uw computer voordat u verbinding kunt maken met een Wi-Fi netwerk.

- 1 Selecteer een optie:
 - Download de Garmin Connect app en koppel uw smartphone (*Uw smartphone koppelen, pagina 3*).
 - Ga naar www.garmin.com/express en download de Garmin Express app.
- 2 Volg de instructies op het scherm om Wi-Fi connectiviteit in te stellen.

Wi-Fi instellingen

Selecteer  > **Connected functies** > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: Hiermee schakelt u Wi-Fi draadloze technologie in.

OPMERKING: De overige Wi-Fi instellingen worden alleen weergegeven als Wi-Fi is ingeschakeld.

Automatisch uploaden: Hiermee kunt u automatisch activiteiten uploaden via een vertrouwd draadloos netwerk.

Voeg netwerk toe: Voegt uw toestel toe aan een draadloos netwerk.

Draadloze sensoren

Uw toestel kan worden gebruikt in combinatie met draadloze ANT+ of Bluetooth sensoren. Ga voor meer informatie over compatibiliteit en de aanschaf van optionele sensoren naar buy.garmin.com.

De hartslagmeter aanbrengen

OPMERKING: Als u geen hartslagmeter hebt, kunt u deze paragraaf overslaan.

U dient de hartslagmeter direct op uw huid te dragen, net onder uw borstbeen. De hartslagmeter dient strak genoeg te zitten om tijdens de activiteit op zijn plek te blijven.

- 1 Klik de hartslagmetermodule ① in de band.



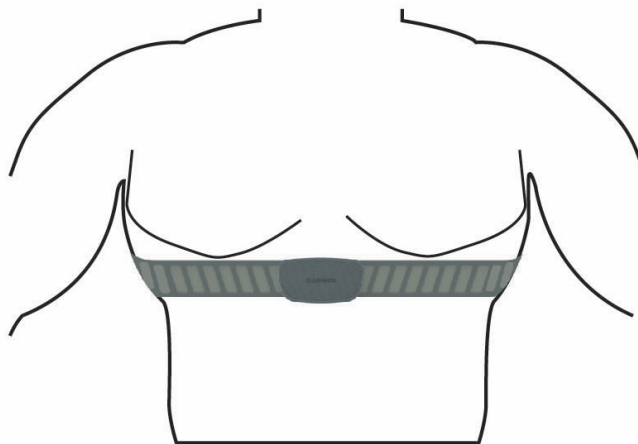
De Garmin logo's op de module en de band dienen niet ondersteboven te worden weergegeven.

- 2 Bevochtig de elektroden ② en de contactoppervlakken ③ aan de achterzijde van de band om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



- 3 Wikkel de band om uw borstkas en steek de haak van de band ④ in de lus ⑤.

OPMERKING: Het label met wasvoorschriften moet niet worden omgevouwen.



De Garmin logo's moeten niet ondersteboven worden weergegeven.

- 4 Zorg dat het toestel zich binnen 3 m (10 ft) van de hartslagmeter bevindt.

Nadat u de hartslagmeter omdoet, is deze actief en worden er gegevens verzonden.

TIP: Zie ([Tips voor onregelmatige hartslaggegevens](#), pagina 41) als de hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven.

Uw hartslagzones instellen

Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw hartslagzones te bepalen. U kunt de hartslagzones handmatig aanpassen op basis van uw fitnessdoelen ([Fitnessdoelstellingen, pagina 41](#)). Stel uw maximale hartslag, hartslag in rust en hartslagzones in voor de meest nauwkeurige caloriegegevens tijdens een activiteit.

- 1 Selecteer **Mijn statistieken > Trainingszones > Hartslagzones**.
- 2 Voer de maximumwaarde, lactaatrempel en rustwaarde voor uw hartslag in.
U kunt de functie Auto Detect gebruiken om automatisch uw hartslag te registreren tijdens een activiteit. De zonewaarden worden automatisch bijgewerkt; u kunt elke waarde echter ook handmatig aanpassen.
- 3 Selecteer **Op basis van:**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **BPM** om de zones in aantal hartslagen per minuut weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% Max.** om de zones als een percentage van uw maximumhartslag weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% HSR** om de zones als een percentage van uw hartslagreserve weer te geven en te wijzigen (maximale hartslag min hartslag in rust).
 - Selecteer **%LDHS** om de zones als een percentage van uw lactaatrempelhartslag weer te geven en te wijzigen.

Hartslagzones

Vele atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun fitheid te verbeteren. Een hartslagzone is een bepaald bereik aan hartslagen per minuut. De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn genummerd van 1 tot 5 op basis van oplopende intensiteit. Over het algemeen worden hartslagzones berekend op basis van de percentages van uw maximale hartslag.

Fitnessdoelstellingen

Als u uw hartslagzones kent, kunt u uw conditie meten en verbeteren door de onderstaande principes te begrijpen en toe te passen.

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.
- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 71](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

Als u uw maximale hartslag niet kent, gebruik dan een van de rekenmachines die beschikbaar zijn op internet. Bij sommige sportscholen en gezondheidscentra kunt u een test doen om de maximale hartslag te meten. De standaard maximale hartslag is 220 min uw leeftijd.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

Als hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Bevochtig de elektroden en de contactoppervlakken (indien van toepassing).
- Trek de band strakker aan om uw borst.
- Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit.
- Volg de instructies voor onderhoud ([Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden, pagina 61](#)).
- Draag een katoenen shirt of maak beide zijden van de band goed nat.

Synthetische materialen die langs de hartslagmeter wrijven of er tegen aan slaan, kunnen statische elektriciteit veroorzaken die de hartslagsignalen beïnvloedt.

- Blijf uit de buurt van bronnen die interferentie met de hartslagmeter kunnen veroorzaken.

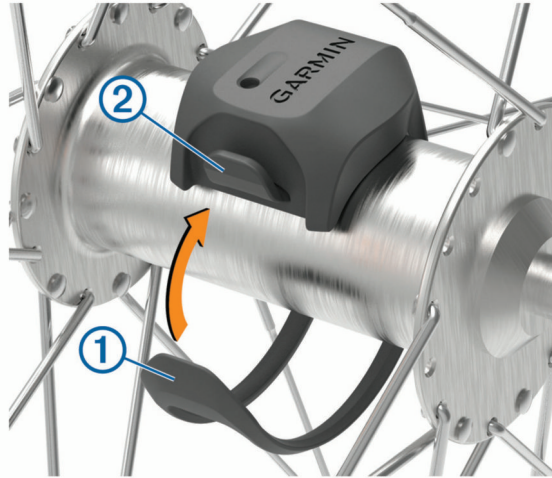
Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld sterke elektromagnetische velden, draadloze sensors van 2,4 GHz, hoogspanningsleidingen, elektrische motoren, ovens, magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten.

De snelheidsensor installeren

OPMERKING: Als u deze sensor niet hebt, kunt u deze stap overslaan.

TIP: Garmin raadt u aan uw fiets stevig vast te zetten in een rek tijdens de installatie van deze sensor.

- 1 Plaats de snelheidsensor op de wielnaaf.
- 2 Trek de band ① om de wielnaaf en bevestig deze aan de haak ② op de sensor.



De sensor staat mogelijk schuin bij montage op een asymmetrische naaf. Dit heeft geen invloed op de werking.

- 3 Draai het wiel om de afstand te controleren.

De sensor mag geen contact maken met andere onderdelen op de fiets.

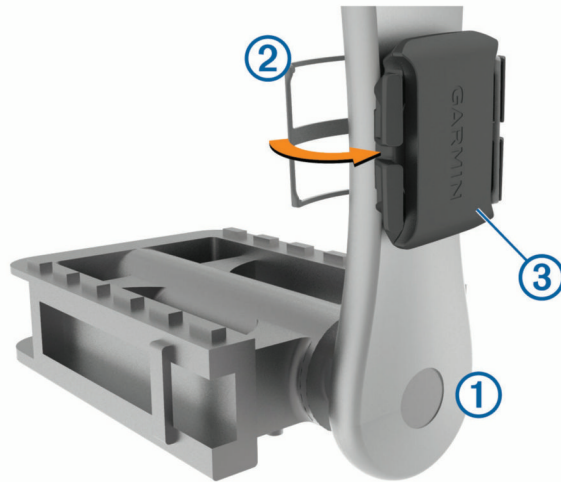
OPMERKING: De LED knippert vijf seconden groen om de werking te bevestigen nadat het wiel twee keer is rondgegaan.

De cadanssensor installeren

OPMERKING: Als u deze sensor niet hebt, kunt u deze stap overslaan.

TIP: Garmin raadt u aan uw fiets stevig vast te zetten in een rek tijdens de installatie van deze sensor.

- 1 Kies de bandgrootte die nauw aansluit op de pedaalarm ①.
Bij twijfel kiest u de kleinste band die om de pedaalarm past.
- 2 Plaats de platte kant van de cadanssensor aan de binnenkant van de pedaalarm, aan de kant waar niet de aandrijving zit.
- 3 Trek de banden ② om de pedaalarm en bevestig deze aan de haken ③ op de sensor.



- 4 Draai de pedaalarm rond om de afstand te controleren.
De sensor en banden mogen niet in contact komen met enig onderdeel van uw fiets of schoen.
OPMERKING: De LED knippert vijf seconden groen om de werking te bevestigen nadat de pedaalarm twee keer is rondgegaan.
- 5 Maak een testrit van 15 minuten en inspecteer de sensor en banden om te controleren of er geen beschadiging optreedt.

Snelheid- en cadanssensoren

De cadansgegevens van de cadanssensor worden altijd opgenomen. Als er geen snelheid- en cadanssensor zijn gekoppeld met het toestel, worden GPS-gegevens gebruikt om de snelheid en afstand te berekenen.

De cadans is de pedaal- of draaisnelheid. Deze wordt gemeten aan de hand van het aantal omwentelingen van de pedaalarm per minuut (RPM).

Gegevens middelen voor cadans of vermogen

De instelling voor het middelen van gegevens die niet gelijk zijn aan nul, is beschikbaar als u tijdens het trainen een optionele cadanssensor of vermogensmeter gebruikt. Standaard worden nulwaarden die optreden als u niet trapt, genegeerd.

U kunt de waarde van deze instelling wijzigen ([Instellingen voor gegevens vastleggen, pagina 58](#)).

De draadloze sensoren koppelen

Voordat u kunt koppelen, moet u de hartslagmeter omdoen of de sensor plaatsen.

Koppelen is het maken van een verbinding met ANT+ of Bluetooth draadloze sensors, bijvoorbeeld het verbinden van een hartslagmeter met uw Garmin toestel.

- 1 Breng het toestel binnen 3 m (10 ft.) van de sensor.

OPMERKING: Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij sensoren van andere gebruikers vandaan bent tijdens het koppelen.

- 2 Selecteer  > **Sensors** > **Voeg sensor toe**.

- 3 Selecteer een optie:

- Selecteer een sensortype.
- Selecteer **Zoek alles** om sensors in de buurt te zoeken.

Er wordt een lijst met beschikbare sensoren weergegeven.

- 4 Selecteer een of meerdere sensoren om te koppelen met uw toestel.

- 5 Selecteer **Voeg toe**.

Wanneer de sensor is gekoppeld met uw toestel, is de sensorstatus Verbonden. U kunt een gegevensveld aanpassen om sensorgegevens weer te geven.

Trainen met vermogensmeters

- Ga naar www.garmin.com/intosports voor een lijst met ANT+ sensoren die compatibel zijn met uw toestel (zoals Rally™ en Vector™).
- Raadpleeg voor meer informatie de handleiding van uw vermogensmeter.
- Pas uw vermogenszones aan uw doelen en mogelijkheden aan (*Uw vermogenszones instellen, pagina 44*).
- Gebruik bereikwaarschuwingen om te worden gewaarschuwd wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Bereikwaarschuwingen instellen, pagina 54*).
- Pas de vermogensgegevensvelden aan (*Een gegevensscherm toevoegen, pagina 53*).

Uw vermogenszones instellen

De waarden voor deze zones zijn standaardwaarden en passen mogelijk niet bij uw persoonlijke vaardigheden. U kunt uw zones handmatig aanpassen op het toestel of gebruikmaken van Garmin Connect. Als u weet wat uw FTP-waarde (Functional Threshold Power) is, kunt u deze opgeven zodat de software automatisch uw vermogenszones kan berekenen.

- 1 Selecteer **Mijn statistieken** > **Trainingszones** > **Vermogenszones**.

- 2 Voer uw FTP-waarde in.

- 3 Selecteer **Op basis van:**.

- 4 Selecteer een optie:

- Selecteer **watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.
- Selecteer **% FTP** om de zones als een percentage van uw FTP-waarde weer te geven en te wijzigen.

De vermogensmeter kalibreren

Voordat u uw vermogensmeter kunt kalibreren, moet deze correct zijn geïnstalleerd, gekoppeld met uw toestel en actief gegevens vastleggen.

Raadpleeg de documentatie van de fabrikant voor instructies over het kalibreren van uw vermogensmeter.

- 1 Selecteer  > **Sensors**.

- 2 Selecteer uw vermogensmeter.

- 3 Selecteer **Kalibreer**.

- 4 Zorg dat uw vermogensmeter actief blijft door te blijven trappen tot het bericht wordt weergegeven.

- 5 Volg de instructies op het scherm.

Vermogen in de pedalen

Rally meet het vermogen in de pedalen.

Rally meet een paar honderd keer per seconde de kracht die u uitoefent. Rally meet ook uw cadans of pedaalrotatiesnelheid. Door de kracht, de richting van de kracht, de rotatie van de pedaalarm en de tijd te meten, kan Rally het vermogen bepalen (Watt). Omdat Rally het onafhankelijke vermogen per been (links en rechts) meet, wordt de vermogensbalans links/rechts weergegeven.

OPMERKING: Het Rally systeem met één sensor geeft geen vermogensbalans tussen het linker- en rechterpedaal.

Fietsdynamica

Fietsdynamicameters meten hoeveel kracht u uitoefent tijdens de pedaalslag en waar u kracht uitoefent op het pedaal om u inzicht te geven in uw fietstechniek. Als u weet hoe en waar u kracht uitoefent, kunt u efficiënter trainen en uw bikefitting beoordelen.

OPMERKING: U moet een via ANT+ technologie verbonden compatibele vermogensmeter met twee sensoren hebben om fietsdynamicameetwaarden te kunnen gebruiken.

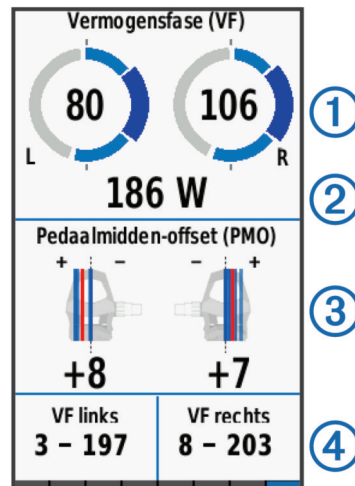
Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/performance-data.

Fietsdynamica gebruiken

Voordat u fietsdynamica kunt gebruiken, moet u de vermogensmeter via ANT+ technologie koppelen met uw toestel (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 44*).

OPMERKING: Voor het opslaan van fietsdynamicagegevens is extra toestelgeheugen nodig.

- 1 Maak een rit.
- 2 Blader naar het fietsdynamicascherm om uw vermogensfasegegevens ①, totale vermogen ② en pedaal midden-offset ③ te bekijken.



- 3 Houd uw vinger op een gegevensveld ④ om het zo nodig te wijzigen (*Een gegevensscherm toevoegen, pagina 53*).

OPMERKING: De twee gegevensvelden onder aan het scherm kunnen worden aangepast.

U kunt de rit verzenden naar de Garmin Connect app om meer fietsdynamicagegevens te bekijken (*Uw rit verzenden naar Garmin Connect, pagina 49*).

Vermogensfasegegevens

Vermogensfase is het pedaalslaggebied (tussen de beginpedaalhoek en de eindpedaalhoek) waar u positief vermogen produceert.

Pedaal midden-offset

Pedaal midden-offset is de locatie op het pedaaloppervlak waar u druk uitoefent.

Fietsdynamicafuncties aanpassen

Voordat u Rally functies kunt aanpassen, moet u een Rally vermogensmeter koppelen met uw toestel.

- 1 Selecteer  > **Sensors**.
- 2 Selecteer de Rally vermogensmeter.
- 3 Selecteer **Sensordetails** > **Fietsdynamica**.
- 4 Selecteer een optie.
- 5 Selecteer de bijbehorende schakelaar om efficiëntie draaimoment, pedaalsouplesse en fietsdynamica in of uit te schakelen.

De Rally software bijwerken met het Edge toestel

Voordat u de software kunt bijwerken, moet u uw Edge toestel koppelen met uw Rally systeem.

- 1 Verzend uw gegevens naar uw Garmin Connect account ([Uw rit verzenden naar Garmin Connect, pagina 49](#)).
Garmin Connect zoekt automatisch naar software-updates en verzendt deze naar uw Edge toestel.
- 2 Breng uw Edge toestel binnen bereik (3 m) van de sensor.
- 3 Draai de pedaalarm een paar keer rond. Het Edge toestel vraagt u om alle software-updates die klaarstaan te installeren.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Omgevingsbewustzijn

Uw Edge toestel kan worden gebruikt met de Varia™ slimme fietsverlichting en achteruitkijkradar voor een verbeterd omgevingsbewustzijn. Raadpleeg de handleiding van het Varia toestel voor meer informatie.

OPMERKING: U moet mogelijk de Edge software bijwerken voordat u Varia toestellen kunt koppelen ([De software bijwerken via Garmin Express, pagina 59](#)).

De toon voor het groene dreigingsniveau inschakelen

Voordat u de toon voor het groene dreigingsniveau kunt inschakelen, moet u het toestel met een compatibel Varia achteruitkijkradartoestel koppelen en tonen inschakelen.

U kunt een toon inschakelen die wordt afgespeeld wanneer uw radar overgaat naar het groene dreigingsniveau.

- 1 Selecteer  > **Sensors**.
- 2 Selecteer uw radartoestel.
- 3 Selecteer **Sensordetails** > **Waarschuwingsinstellingen**.
- 4 Selecteer de schakelaar **Toon voor groen dreigingsniveau**.

Elektronische schakelsystemen gebruiken

Voordat u gebruik kunt maken van compatibele elektronische schakelsystemen, zoals Shimano® Di2™ schakelsystemen, moet u deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 44](#)). U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 53](#)). Het Edge 1030 Plus toestel geeft de huidige afstellingswaarde weer als de sensor in de afstellingsmodus is.

Een eBike gebruiken

Voordat u een compatibele eBike, zoals een Shimano STEPS™ eBike kunt gebruiken, moet u deze met uw toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 44](#)). U kunt het optionele eBike gegevensscherm en gegevensvelden aanpassen ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 53](#)).

Details van de eBike sensor weergeven

- 1 Selecteer  > **Sensors**.
 - 2 Selecteer uw eBike.
 - 3 Selecteer een optie:
 - Om de eBike gegevens, zoals de kilometerteller of reisafstand, weer te geven, selecteert u **Sensordetails > eBike-informatie**.
 - Als u de eBike-foutmeldingen wilt weergeven, selecteert u  u.
- Raadpleeg de gebruikershandleiding van de eBike voor meer informatie.

inReach[®] afstandsbediening

Met de inReach afstandsbediening kunt u uw inReach toestel bedienen met behulp van uw Edge toestel. Ga naar buy.garmin.com om een compatibel inReach toestel aan te schaffen.

De inReach afstandsbediening gebruiken

- 1 Schakel het inReach toestel in.
 - 2 Selecteer op uw Edge toestel  > **Sensors > Voeg sensor toe > inReach**.
 - 3 Selecteer uw inReach toestel en selecteer **Voeg toe**.
 - 4 Veeg op het startscherm naar beneden en veeg naar links of rechts om de inReach remote widget weer te geven.
 - 5 Selecteer een optie:
 - Als u een vooraf ingesteld bericht wilt verzenden, selecteert u  > **Verzend voorinstelling** en selecteert u een bericht in de lijst.
 - Als u een sms-bericht wilt verzenden, selecteert u  > **Gesprek starten**, selecteert u de contactpersonen en voert u de berichttekst in of selecteert u een snelbericht.
 - Als u de timer en de afgelegde afstand tijdens een trackingsessie wilt bekijken, selecteert u  > **Start volgen**.
 - Als u een SOS-bericht wilt verzenden, selecteert u **SOS**.
- OPMERKING:** U dient de SOS-functie alleen te gebruiken in een werkelijke noodsituatie.

Geschiedenis

Tot de geschiedenisgegevens behoren tijd, afstand, calorieën, snelheid, rondegegevens, hoogte en optionele ANT+ sensorgegevens.

OPMERKING: De geschiedenis wordt niet vastgelegd wanneer de timer is gestopt of gepauzeerd.

Als het geheugen van het toestel vol is, wordt er een bericht weergegeven. Het toestel overschrijft of verwijdt niet automatisch uw geschiedenis. Upload uw geschiedenis regelmatig naar Garmin Connect om al uw ritgegevens bij te houden.

Uw rit weergeven

- 1 Selecteer **Geschiedenis > Ritten**.
- 2 Selecteer een rit.
- 3 Selecteer een optie.

Uw tijd in elke trainingszone weergeven

Voordat u uw tijd in elke trainingszone kunt weergeven, moet u uw toestel koppelen met een compatibele hartslagmeter of vermogensmeter, een activiteit voltooien en de activiteit opslaan.

Door uw tijd in elke hartslag- en vermogenszone te bekijken, kunt u de intensiteit van uw training beter afstemmen. U kunt uw vermogenszones ([Uw vermogenszones instellen, pagina 44](#)) en hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen, pagina 41](#)) aanpassen aan uw doelen en mogelijkheden. U kunt een gegevensveld aanpassen om uw tijd in trainingszones tijdens uw rit weer te geven ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 53](#)).

- 1 Selecteer **Geschiedenis > Ritten**.
- 2 Selecteer een rit.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als uw rit gegevens van één sensor bevat, selecteert u **Tijd in hartslagzone** of **Tijd in vermogenszone**.
 - Als uw rit gegevens van beide sensors bevat, selecteert u **Tijd in zone**, en vervolgens **Hartslagzones** of **Vermogenszones**.

Een rit verwijderen

- 1 Selecteer **Geschiedenis > Ritten > **.
- 2 Selecteer een of meer ritten om te verwijderen.
- 3 Selecteer .

Gegevenstotalen weergeven

U kunt de totalen van verzamelde gegevens weergeven die u hebt opgeslagen op uw toestel, zoals het aantal ritten, tijd, afstand en calorieën.

Selecteer **Geschiedenis > Totalen**.

Gegevenstotalen verwijderen

- 1 Selecteer **Geschiedenis > Totalen**.
 - 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om alle gegevenstotalen uit de geschiedenis te verwijderen.
 - Selecteer een activiteitsprofiel om de verzamelde gegevenstotalen voor een enkel profiel te verwijderen.
- OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.
- 3 Selecteer .

Garmin Connect

U kunt contact houden met uw vrienden op Garmin Connect. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer.

U kunt uw gratis Garmin Connect account maken wanneer u uw toestel met uw telefoon koppelt met behulp van de Garmin Connect app, of u kunt naar connect.garmin.com gaan.

Uw activiteiten opslaan: Nadat u een activiteit met uw toestel hebt voltooid en opgeslagen, kunt u die activiteit uploaden naar Garmin Connect en deze zo lang bewaren als u zelf wilt.

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hoogte, hartslag, verbrande calorieën, cadans, een bovenaanzicht van de kaart, tempo- en snelheidsgrafieken, en instelbare rapporten.

OPMERKING: Voor sommige gegevens hebt u een optioneel accessoire nodig, zoals een hartslagmeter.



Uw training plannen: U kunt een fitnessdoelstelling kiezen en een van de dagelijkse trainingsplannen laden.

Uw activiteiten delen: U kunt contact houden met vrienden en elkaars activiteiten volgen of koppelingen naar uw activiteiten plaatsen op uw favoriete sociale netwerksites.

Uw rit verzenden naar Garmin Connect

- Synchroniseer uw Edge toestel met de Garmin Connect app op uw smartphone.
- Gebruik de USB-kabel die bij uw Edge toestel is geleverd om ritgegevens naar uw Garmin Connect account op uw computer te sturen.

Gegevensopslag

Het toestel maakt gebruik van slimme opslag. Hiermee worden belangrijke punten opgeslagen waarop u van richting bent veranderd of waarop uw snelheid of hartslag is gewijzigd.

Wanneer een vermogensmeter wordt gekoppeld, legt het toestel elke seconde punten vast. Door elke seconde punten vast te leggen, beschikt u over een gedetailleerd spoor en wordt meer geheugen gebruikt.

Raadpleeg voor informatie over het middelen van gegevens voor cadans en vermogen [Gegevens middelen voor cadans of vermogen, pagina 43](#).

Gegevensbeheer

OPMERKING: Het toestel is niet compatibel met Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, en Mac® OS 10.3 en ouder.

Het toestel aansluiten op uw computer

LET OP

U voorkomt corrosie door de USB-poort, de beschermkap en de omringende delen grondig af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer.

- 1 Trek de beschermkap van de USB-poort omhoog.
- 2 Sluit de kleine connector van de USB-kabel aan op de USB-poort.
- 3 Steek het grote uiteinde van de USB-kabel in een USB-poort van de computer.

Uw toestel wordt als verwisselbaar station weergegeven in Deze computer op Windows computers en als geïnstalleerd volume op Mac computers.

Bestanden overbrengen naar uw toestel

- 1 Verbind het toestel met uw computer.

Op Windows computers wordt het toestel weergegeven als een verwisselbaar station of draagbaar apparaat. Op Mac computers wordt het toestel weergegeven als een geïnstalleerd volume.

OPMERKING: Op sommige computers met meerdere netwerkstations worden toestelstations mogelijk niet correct weergegeven. Zie de documentatie bij uw besturingssysteem voor meer informatie over het toewijzen van het station.

- 2 Open de bestandsbrowser op de computer.
- 3 Selecteer een bestand.
- 4 Selecteer **Edit > Copy**.
- 5 Open het draagbare apparaat, station of volume voor het toestel.
- 6 Blader naar een map.
- 7 Selecteer **Edit > Paste**.

Het bestand verschijnt in de lijst met bestanden in het geheugen van het toestel.

Bestanden verwijderen

LET OP

Als u niet weet waar een bestand voor dient, verwijder het dan niet. Het geheugen van het toestel bevat belangrijke systeembestanden die niet mogen worden verwijderd.

- 1 Open het **Garmin** station of volume.
- 2 Open zo nodig een map of volume.
- 3 Selecteer een bestand.
- 4 Druk op het toetsenbord op de toets **Delete**.

OPMERKING: Als u een Apple® computer gebruikt, moet u de map Trash leegmaken om de bestanden volledig te verwijderen.

De USB-kabel loskoppelen

Als uw toestel als een verwisselbaar station of volume is aangesloten op uw computer, dient u het toestel op een veilige manier los te koppelen om gegevensverlies te voorkomen. Als uw toestel als een draagbaar toestel is aangesloten op uw Windows computer, hoeft u het niet op een veilige manier los te koppelen.

- 1 Voer een van onderstaande handelingen uit:
 - Op Windows computers: Selecteer het pictogram **Hardware veilig verwijderen** in het systeemvak en selecteer uw toestel.
 - Voor Apple computers selecteert u het toestel en selecteert u **File > Eject**.
- 2 Koppel de kabel los van uw computer.

Uw toestel aanpassen

Connect IQ functies die u kunt downloaden

U kunt Connect IQ functies van Garmin en andere leveranciers aan uw toestel toevoegen via de Connect IQ app.

Gegevensvelden: Hiermee kunt u nieuwe gegevensvelden downloaden die sensoren, activiteiten en historische gegevens op andere manieren presenteren. U kunt Connect IQ gegevensvelden toevoegen aan ingebouwde functies en pagina's.

Widgets: Hiermee kunt u direct informatie bekijken, zoals sensorgegevens en meldingen.

Apps: Hiermee kunt u interactieve functies toevoegen aan uw toestel, zoals nieuwe soorten buiten- en fitnessactiviteiten.

Connect IQ functies downloaden via uw computer

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar apps.garmin.com en meld u aan.
- 3 Selecteer een Connect IQ functie en download deze.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Profielen

De Edge beschikt over een aantal mogelijkheden voor het aanpassen van het toestel, waaronder profielen. Een profiel is een verzameling instellingen waarmee u het gebruiksgemak van het toestel kunt optimaliseren. U kunt bijvoorbeeld verschillende instellingen en weergaven maken voor trainen en mountainbiken.

Als u een profiel gebruikt en u instellingen zoals gegevensvelden of maateenheden wijzigt, worden de wijzigingen automatisch in het profiel opgeslagen.

Activiteitenprofielen: U kunt activiteitenprofielen maken voor elk type fietsactiviteit. U kunt bijvoorbeeld een apart activiteitenprofiel maken voor trainen, racen en mountainbiken. Het activiteitenprofiel omvat aangepaste gegevenspagina's, activiteitentotalen, waarschuwingen, trainingzones (zoals hartslag en snelheid), trainingsinstellingen (zoals Auto Pause® en Auto Lap®), en navigatie-instellingen.

Gebruikersprofiel: U kunt uw instellingen voor geslacht, leeftijd, gewicht en lengte bijwerken. Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige ritgegevens te berekenen.

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw instellingen voor geslacht, leeftijd, gewicht en lengte bijwerken. Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige ritgegevens te berekenen.

- 1 Selecteer **Mijn statistieken > Gebruikersprofiel**.
- 2 Selecteer een optie.

Over trainingsinstellingen

Met de volgende opties en instellingen kunt u uw toestel aanpassen aan uw trainingsbehoeften. Deze instellingen worden opgeslagen in een activiteitenprofiel. U kunt bijvoorbeeld tijdwaarschuwingen instellen voor uw raceprofiel en u kunt een Auto Lap positie-trigger gebruiken voor uw mountainbikeprofiel.

Uw activiteitenprofiel bijwerken

U kunt tien activiteitenprofielen instellen. U kunt uw instellingen en de gegevensvelden voor een bepaalde activiteit of route aanpassen.

1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.

2 Selecteer een optie:

- Selecteer een profiel.
- Selecteer **Maak nieuw** om een profiel te maken of te kopiëren.

3 Wijzig zo nodig de naam en kleur voor het profiel.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Gegevensschermen** om de gegevensschermen en gegevensvelden aan te passen ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 53](#)).
- Selecteer **Standaardrittype** om het bij dit activiteitenprofiel passende type rit in te stellen, zoals rit tussen kantoor en huis.
TIP: Na een rit die niet bij het profiel past, kunt u het rittype handmatig bijwerken. Nauwkeurige rittypegegevens zijn belangrijk voor het kiezen van fietsvriendelijke routes.
- Selecteer **Segmenten** om uw ingeschakelde segmenten weer te geven ([Segmenten inschakelen, pagina 10](#)).
- Selecteer **ClimbPro** om de ClimbPro functie in te schakelen ([ClimbPro gebruiken, pagina 31](#)).
- Selecteer **Waarschuwingen** om uw trainingswaarschuwingen aan te passen ([Waarschuwingen, pagina 53](#)).
- Selecteer **Automatische functies** > **Auto Lap** om in te stellen hoe rondes worden gemarkeerd ([Ronden op positie markeren, pagina 55](#)).
- Selecteer **Automatische functies** > **Automatische slaapstand** om in te stellen dat het toestel automatisch in de slaapstand gaat na 5 minuten inactiviteit ([Automatische slaapstand gebruiken, pagina 55](#)).
- Selecteer **Automatische functies** > **Auto Pause** om in te stellen wanneer de activiteiten-timer automatisch pauzeert ([Auto Pause gebruiken, pagina 56](#)).
- Selecteer **Automatische functies** > **Auto Scroll** om de weergave van de pagina's met trainingsgegevens aan te passen wanneer de activiteiten-timer loopt ([Auto Scroll gebruiken, pagina 56](#)).
- Selecteer **Timer start-modus** om in te stellen hoe het toestel het begin van een rit detecteert en dat de activiteitentimer automatisch start ([De timer automatisch starten, pagina 56](#)).
- Selecteer **Voeding/hydratatie** om te kunnen bijhouden hoeveel u eet en drinkt.
- Selecteer **MTB/CX** > **Reg grit/flow/spr** om grit, flow en sprongen te registreren.
- Selecteer **Navigatie** > **Kaart** om de kaartinstellingen aan te passen ([Kaartinstellingen, pagina 32](#)).
- Selecteer **Navigatie** > **Routebepaling** om de route-instellingen aan te passen ([Route-instellingen, pagina 33](#)).
- Selecteer **Navigatie** > **Navigatie-aanwijzingen** om navigatieberichten weer te geven met behulp van een kaartweergave of tekstaanwijzing.
- Selecteer **Navigatie** > **Waarschuwing scherpe bocht** om navigatiewaarschuwingen in te schakelen bij moeilijke bochten.
- Selecteer **GPS-modus** om GPS uit te schakelen ([Indoortrainingen, pagina 15](#)) of de satellietinstelling te wijzigen ([De satellietinstelling wijzigen, pagina 56](#)).
- Selecteer **Aanraakgevoeligheid** om de gevoeligheid van het aanraakscherm aan te passen.

Alle wijzigingen die u aanbrengt worden opgeslagen in het activiteitenprofiel.

Een gegevensscherm toevoegen

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Gegevensschermen** > **Voeg nieuw toe** > **Gegevensscherm**.
- 4 Selecteer een categorie en selecteer één of meer gegevensvelden.
- 5 Selecteer .
- 6 Selecteer een optie.
 - Selecteer een andere categorie als u meer gegevensvelden wilt selecteren.
 - Selecteer .
- 7 Veeg naar links of rechts om de lay-out te wijzigen.
- 8 Selecteer .
- 9 Selecteer een optie.
 - Tik op een gegevensveld en tik dan op een ander gegevensveld om de volgorde te wijzigen.
 - Tik tweemaal op een gegevensveld om het te wijzigen.
- 10 Selecteer .

Een gegevensscherm bewerken

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 4 Selecteer een gegevensscherm.
- 5 Selecteer **Indeling/gegev.velden**.
- 6 Veeg naar links of rechts om de lay-out te wijzigen.
- 7 Selecteer .
- 8 Selecteer een optie.
 - Tik op een gegevensveld en tik dan op een ander gegevensveld om de volgorde te wijzigen.
 - Tik tweemaal op een gegevensveld om het te wijzigen.
- 9 Selecteer .

Volgorde van gegevensschermen wijzigen

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Gegevensschermen** > .
- 4 Selecteer een gegevensscherm.
- 5 Selecteer  of .
- 6 Selecteer .

Waarschuwingen

U kunt waarschuwingen gebruiken voor trainingen met specifieke doelstellingen voor tijd, afstand, calorieën, hartslag, cadans en vermogen. Waarschuwinginstellingen worden opgeslagen bij uw activiteitenprofiel.

Bereikwaarschuwingen instellen

Als u een optionele hartslagmeter, cadanssensor of vermogensmeter hebt, kunt u bereikwaarschuwingen instellen. Een bereikwaarschuwing wordt afgegeven wanneer het toestel een waarde meet die boven of onder een opgegeven waardenbereik ligt. Zo kunt u bijvoorbeeld instellen dat het toestel u waarschuwt als uw cadans lager is dan 40 rpm of hoger dan 90 rpm. U kunt ook een trainingszone gebruiken voor de bereikwaarschuwing ([Trainingszones, pagina 25](#)).

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 4 Selecteer **Hartslagwaarschuwing, Cadanswaarschuwing of Vermogenswaarschuwing**.
- 5 Selecteer de minimum- en maximumwaarde of selecteer zones.

Telkens als u boven of onder het opgegeven bereik komt, wordt een bericht weergegeven. U hoort ook een pieptoon als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 58](#)).

Terugkerende waarschuwingen instellen

Een terugkerende waarschuwing wordt afgegeven telkens wanneer het toestel een opgegeven waarde of interval registreert. U kunt bijvoorbeeld instellen dat het toestel u elke 30 minuten waarschuwt.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 4 Selecteer een waarschuwingstype.
- 5 Schakel de waarschuwing in.
- 6 Voer een waarde in.
- 7 Selecteer .

Telkens als u de opgegeven waarde voor een waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven. U hoort ook een pieptoon als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 58](#)).

Smart eet- en drinkwaarschuwingen instellen

Een smart waarschuwing geeft aan dat u op strategische intervallen moet eten of drinken op basis van de huidige fietsomstandigheden. De schattingen van een smart waarschuwing voor een rit zijn gebaseerd op de temperatuur, hoogtewinst, snelheid, duur, hartslag en vermogensgegevens (indien van toepassing).

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 4 Selecteer **Eet-waarschuwing of Drink-waarschuwing**.
- 5 Schakel de waarschuwing in.
- 6 Selecteer **Type** > **Slim**.

Telkens als u de geschatte waarde voor een smart waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven. U hoort ook een pieptoon als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 58](#)).

Auto Lap

Ronden op positie markeren

Met de functie Auto Lap kunt u de ronde automatisch markeren op een bepaalde positie. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een rit wilt vergelijken (bijvoorbeeld na een lange klim of na een sprint). Tijdens een koers kunt u de functie Op positie gebruiken om een ronde te starten bij alle rondeposities die voor de koers zijn vastgelegd.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies** > **Auto Lap** > **Auto Lap-trigger** > **Op positie** > **Ronde bij**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Alleen bij drukken op ronde** om de rondeteller te activeren telkens als u  selecteert en telkens als u een van deze locaties opnieuw passeert.
 - Selecteer **Start & ronde** om de rondeteller te activeren op de GPS-locatie waar u  selecteert en op elke locatie tijdens de rit waar u  selecteert.
 - Selecteer **Markeer en ronde** om de rondeteller te activeren op een specifieke GPS-locatie die u vóór de rit hebt gemarkeerd en bovendien op elke locatie tijdens de rit wanneer u  selecteert.
- 5 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 53](#)).

Ronden op afstand markeren

Met de functie Auto Lap kunt u de ronde automatisch markeren op basis van een bepaalde afstand. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een rit wilt vergelijken (bijvoorbeeld om de 10 mijl of 40 km).

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies** > **Auto Lap** > **Auto Lap-trigger** > **Op afstand** > **Ronde bij**.
- 4 Voer een waarde in.
- 5 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 53](#)).

Ronden op tijd markeren

Met de functie Auto Lap kunt u de ronde automatisch markeren op basis van een bepaalde tijd. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een rit wilt vergelijken (bijvoorbeeld om de 20 minuten).

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies** > **Auto Lap** > **Auto Lap-trigger** > **Op tijd** > **Ronde bij**.
- 4 Voer een waarde in.
- 5 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 53](#)).

Automatische slaapstand gebruiken

U kunt de Automatische slaapstand functie gebruiken om automatisch in de slaapstand te gaan na 5 minuten van inactiviteit. Tijdens de slaapstand is het scherm uitgeschakeld en zijn de ANT+ sensoren, Bluetooth, en GPS uitgezet.

Wi-Fi blijft actief wanneer het toestel zich in de slaapstand bevindt.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies** > **Automatische slaapstand**.

Auto Pause gebruiken

U kunt de functie Auto Pause gebruiken om de timer automatisch te onderbreken als u stopt met bewegen of wanneer uw snelheid onder de opgegeven waarde komt. Dit is handig als er verkeerslichten of andere plaatsen voorkomen in uw route waar u langzamer moet fietsen of moet stoppen.

OPMERKING: De geschiedenis wordt niet vastgelegd wanneer de timer is gestopt of gepauzeerd.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies** > **Auto Pause**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zodra gestopt** om de timer automatisch te onderbreken wanneer u stopt met bewegen.
 - Selecteer **Aangepaste snelheid** om de timer automatisch te pauzeren wanneer uw snelheid onder een bepaalde waarde komt.
- 5 Pas zo nodig optionele tijdgegevensvelden aan ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 53](#)).

Auto Scroll gebruiken

Met de functie Auto Scroll doorloopt u automatisch alle schermen met trainingsgegevens terwijl de timer loopt.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies** > **Auto Scroll**.
- 4 Selecteer een weergavesnelheid.

De timer automatisch starten

Met deze functie herkent het toestel automatisch dat er satellietsignalen worden ontvangen en dat de fiets rijdt. De activiteiten-timer wordt gestart of u wordt eraan herinnerd om de activiteiten-timer te starten, zodat uw ritgegevens worden vastgelegd.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Timer start-modus**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Handmatig** en vervolgens  om de activiteiten-timer te starten.
 - Selecteer **Op verzoek** om een visuele herinnering te krijgen wanneer u de startmeldingssnelheid bereikt.
 - Selecteer **Auto** om de activiteiten-timer automatisch te starten wanneer u de startmeldingssnelheid bereikt.

De satellietinstelling wijzigen

Om de prestaties in moeilijke omgevingen te verbeteren en de GPS-positiebepaling te versnellen, kunt u GPS + GLONASS of GPS + GALILEO inschakelen. Door GPS en een andere satelliet tegelijk te gebruiken, neemt de levensduur van de batterij sneller af dan wanneer alleen GPS wordt gebruikt.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **GPS-modus**.
- 4 Selecteer een optie.

Telefooninstellingen

Selecteer  > **Connected functies** > **Telefoon**.

Schakel in: Schakelt Bluetooth technologie in.

OPMERKING: De overige Bluetooth instellingen worden alleen weergegeven als Bluetooth draadloze technologie is ingeschakeld.

Toestelnaam: Hiermee kunt u een gebruiksvriendelijke naam invoeren ter identificatie van uw toestellen met Bluetooth technologie.

Koppel smartphone: Hiermee koppelt u uw toestel met een compatibele smartphone met Bluetooth functionaliteit. Met deze instelling kunt u Bluetooth draadloze functies gebruiken, zoals LiveTrack en activiteiten uploaden naar Garmin Connect.

Smartphone meldingen: Hiermee kunt u telefoonmeldingen vanaf uw compatibele smartphone inschakelen.

Gemiste meldingen: Geeft gemiste telefoonmeldingen vanaf uw compatibele smartphone weer.

Handtekening sms-antwoord: Hiermee kunnen handtekeningen in tekstberichten worden opgenomen.

Systeeminstellingen

Selecteer  > **Systeem**.

- Scherminstellingen ([Scherminstellingen, pagina 57](#))
- Widgetinstellingen ([De widgetlijst aanpassen, pagina 57](#))
- Instellingen voor gegevensopslag ([Instellingen voor gegevens vastleggen, pagina 58](#))
- Toestelinstellingen ([De maateenheden wijzigen, pagina 58](#))
- Geluidsinstellingen ([De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 58](#))
- Taalinstellingen ([De taal van het toestel wijzigen, pagina 58](#))

Scherminstellingen

Selecteer  > **Systeem** > **Scherf**.

Autom. helderheid: Hiermee wordt automatisch de schermverlichting aangepast op basis van het omgevingslicht.

Helderheid: Hiermee kunt u de helderheid van de schermverlichting instellen.

Time-out van scherm: Hiermee kunt u de tijdsduur instellen voordat de schermverlichting wordt uitgeschakeld.

Kleurmodus: Hiermee stelt u in of het toestel dag- of nachtkleuren weergeeft. U kunt de optie Auto selecteren om het toestel automatisch te laten overschakelen naar dag- of nachtkleuren op basis van de tijd van de dag.

Schermafbeelding: Hiermee kunt u de schermafbeelding van het toestel opslaan.

De schermverlichting gebruiken

Tik op het aanraakscherm om de schermverlichting in te schakelen.

OPMERKING: U kunt de time-out voor de schermverlichting aanpassen ([Scherminstellingen, pagina 57](#)).

- 1 Veeg in het startscherm of een gegevensscherm omlaag vanaf de bovenkant van het scherm.
- 2 Selecteer een optie:
 - Als u de helderheid handmatig wilt aanpassen, selecteert u  en gebruikt u de schuifbalk.
 - Als u de helderheid automatisch wilt aanpassen op basis van omgevingslicht, selecteert u **Auto**.

De widgetlijst aanpassen

U kunt de volgorde van widgets in de widgetlijst wijzigen, widgets verwijderen en nieuwe widgets toevoegen.

- 1 Selecteer  > **Systeem** > **Widgetbeheer**.
- 2 Selecteer een widget om deze toe te voegen aan of te verwijderen uit de widgetlijst.
- 3 Selecteer  om de locatie van een widget in de widgetlijst te wijzigen.

Instellingen voor gegevens vastleggen

Selecteer  > **Systeem** > **Gegevensopslag**.

Opslaginterval: Hiermee stelt u in hoe het toestel activiteitgegevens vastlegt. Met de optie Slim legt u belangrijke punten vast waar u van richting bent veranderd of waarop uw snelheid of hartslag is gewijzigd. Met de optie 1 sec legt u elke seconde punten vast. Hiermee ontstaat een zeer gedetailleerd overzicht van uw activiteit, maar de omvang van het opgeslagen activiteitenbestand neemt aanzienlijk toe.

Cadans middelen: Hiermee stelt u in of het toestel nulwaarden weergeeft voor cadansgegevens die optreden als u geen pedaalslagen maakt (*Gegevens middelen voor cadans of vermogen, pagina 43*).

Vermogen middelen: Hiermee stelt u in of het toestel nulwaarden meetelt voor vermogensgegevens die optreden als u geen pedaalslagen maakt (*Gegevens middelen voor cadans of vermogen, pagina 43*).

Registreer HSV: Hiermee worden uw hartslagvariaties tijdens een activiteit vastgelegd.

De maateenheden wijzigen

U kunt de eenheden voor afstand, snelheid, hoogte, temperatuur, gewicht, positieweergave en tijdweergave aanpassen.

- 1 Selecteer  > **Systeem** > **Eenheden**.
- 2 Selecteer een type maatsysteem.
- 3 Selecteer een maateenheid voor de instelling.

De toesteltonen in- en uitschakelen

Selecteer  > **Systeem** > **Geluid**.

De taal van het toestel wijzigen

Selecteer  > **Systeem** > **Taal voor tekst**.

Tijdzones

Telkens wanneer u het toestel inschakelt en naar satellieten zoekt of gegevens synchroniseert met uw smartphone, worden de tijdzone en het tijdstip automatisch vastgesteld.

De modus Extra scherm instellen

U kunt uw Edge 1030 Plus toestel gebruiken als een extra scherm waarop u de gegevensschermen van een compatibel Garmin multisporthorloge kunt weergeven. U kunt bijvoorbeeld een compatibel Forerunner toestel koppelen om de gegevensschermen daarvan op uw Edge toestel weer te geven tijdens een triatlon.

- 1 Selecteer op uw Edge toestel,  > **Modus Extra scherm** > **Verbind horloge**.
- 2 Selecteer op uw compatibele Garmin horloge achtereenvolgens **Instellingen** > **Sensors en accessoires** > **Voeg nieuwe toe** > **Extra scherm**.
- 3 Volg de aanwijzingen op het scherm van uw Edge toestel en Garmin horloge om het koppelingsproces te voltooien.

Als de toestellen zijn gekoppeld, verschijnen de gegevensschermen van uw gekoppelde horloge op het Edge toestel.

OPMERKING: De gebruikelijke Edge toestelfuncties zijn uitgeschakeld wanneer de modus Extra scherm actief is.

Als u uw compatibele Garmin horloge eenmaal hebt gekoppeld met uw Edge toestel, maken ze automatisch verbinding wanneer u de modus Extra scherm de volgende keer gebruikt.

De modus Extra scherm afsluiten

Als het toestel in de modus Extra scherm staat, tikt u op het scherm en selecteert u **Modus Extra scherm afsluiten** > .

Toestelinformatie

Productupdates

Installeer Garmin Express (www.garmin.com/express) op uw computer. Installeer de Garmin Connect app op uw smartphone.

Op die manier kunt u gemakkelijk gebruikmaken van de volgende diensten voor Garmin toestellen:

- Software-updates
- Kaartupdates
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect
- Productregistratie

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw toestel kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en het toestel koppelen met een compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 3](#)).

Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app.

Wanneer er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Connect app deze update automatisch naar uw toestel.

De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u de toestelsoftware kunt bijwerken, moet u beschikken over een Garmin Connect account en de Garmin Express toepassing downloaden.

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.

Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt Garmin Express deze naar uw toestel.

- 2 Volg de instructies op het scherm.

- 3 Koppel uw toestel niet los van de computer tijdens het bijwerken.

OPMERKING: Als u Wi-Fi connectiviteit al hebt ingesteld voor uw toestel, kan Garmin Connect automatisch nieuwe software-updates downloaden naar uw toestel als verbinding wordt gemaakt met Wi-Fi.

Specificaties

Edge specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Maximaal 24 uur
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 60 °C (van -4 tot 140°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113°F)
Draadloze frequentie	2,4 GHz bij 15,35 dBm nominaal
Waterbestendigheid	IEC 60529 IPX7 ¹

¹ Het toestel is bestand tegen incidentele blootstelling aan water tot een diepte van 1 meter gedurende maximaal 30 minuten. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

HRM-Dual™ specificaties

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Levensduur van batterij	Tot 3,5 jaar bij 1 uur per dag
Waterbestendigheid	1 ATM ² OPMERKING: Dit product verzendt geen hartslaggegevens tijdens het zwemmen.
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -5° tot 50°C (van 23° tot 122°F)
Draadloze frequentie/draadloos protocol	2,4 GHz bij 2 dBm nominaal

Specificaties snelheidssensor 2 en cadanssensor 2

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Levensduur van batterij	Ongeveer 12 maanden bij 1 uur per dag
Snelheidssensoropslag	Tot 300 uur activiteitsgegevens
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 60 °C (van -4 tot 140 °F)
Draadloze frequentie/draadloos protocol	2,4 GHz bij 4 dBm nominaal
Waterbestendigheid	IEC 60529 IPX7 ³

Toestelgegevens weergeven

U kunt toestelinformatie zoals de toestel-id, softwareversie en de licentieovereenkomst weergeven.

Selecteer  > **Systeem** > **Over** > **Copyrightinfo**.

Informatie over wet- en regelgeving en naleving weergeven

Het label voor dit toestel wordt op elektronische wijze geleverd. Het e-label kan regelgeving bevatten, zoals identificatienummers verstrekt door de FCC of regionale compliance-markeringen, maar ook toepasselijke product- en licentiegegevens.

1 Selecteer .

2 Selecteer **Systeem** > **Informatie over regelgeving**.

Toestelonderhoud

LET OP

Bewaar het toestel niet op een plaats waar het langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld, omdat dit onherstelbare schade kan veroorzaken.

Gebruik nooit een hard of scherp object om het aanraakscherm te bedienen omdat het scherm daardoor beschadigd kan raken.

Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen, oplosmiddelen en insectenwerende middelen die plastic onderdelen en oppervlakken kunnen beschadigen.

Breng de beschermkap van de USB-poort goed aan om beschadiging van de poort te voorkomen.

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

² Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 10 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

³ Het toestel is bestand tegen incidentele blootstelling aan water tot een diepte van 1 meter gedurende maximaal 30 minuten. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Het toestel schoonmaken

- 1 Veeg het toestel schoon met een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.
 - 2 Veeg de behuizing vervolgens droog.
- Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.

Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden

LET OP

Klik de module los en verwijder deze voordat u de band schoonmaakt.

Opbouw van zweet en zout op de band kan het vermogen van de hartslagmeter om nauwkeurige gegevens te rapporteren negatief beïnvloeden.

- Ga naar www.garmin.com/HRMcare voor gedetailleerde wasinstructies.
- Spoel de band na elk gebruik schoon.
- Was de band wanneer u deze zeven keer hebt gebruikt.
- Droog de band niet in een wasdroger.
- U moet de band hangend of plat laten drogen.
- Koppel de module los van de band als deze niet wordt gebruikt om de levensduur van uw hartslagmeter te verlengen.

Door de gebruiker vervangbare batterijen

⚠ WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

De batterij van de hartslagmeter vervangen

- 1 Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier om de vier schroeven aan de achterkant van de module te verwijderen.
- 2 Verwijder de deksel en de batterij.



- 3 Wacht 30 seconden.
- 4 Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.
OPMERKING: Zorg dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.
- 5 Plaats het deksel en de vier schroeven terug.
OPMERKING: Draai de schroeven niet te strak vast.

Nadat u de batterij van de hartslagmeter hebt vervangen, moet u deze mogelijk opnieuw koppelen met het toestel.

De batterij van de snelheidssensor vervangen

Het toestel gebruikt één CR2032 batterij. De LED knippert rood na twee omwentelingen als de batterij bijna leeg is.

- 1 De ronde batterijdeksel ① bevindt zich aan de voorzijde van de sensor.



- 2 Draai de deksel linksom tot deze los genoeg zit om te verwijderen.
- 3 Verwijder de deksel en de batterij ②.
- 4 Wacht 30 seconden.
- 5 Plaats de nieuwe batterij in het klepje met de polen in de juiste richting.
OPMERKING: Zorg dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.
- 6 Draai de deksel rechtsom zodat de markering op de deksel op één lijn ligt met de markering op de behuizing.
OPMERKING: De LED knippert een paar seconden rood en groen nadat de batterij is vervangen. Als de LED groen knippert en daarna stopt met knipperen, is het toestel actief en klaar om gegevens te verzenden.

De batterij van de cadanssensor vervangen

Het toestel gebruikt één CR2032 batterij. De LED knippert rood na twee omwentelingen als de batterij bijna leeg is.

- 1 De ronde batterijdeksel ① bevindt zich op de achterkant van de sensor.



- 2 Draai de deksel linksom tot deze is ontgrendeld en los genoeg zit om te verwijderen.

- 3 Verwijder de deksel en de batterij ②.

- 4 Wacht 30 seconden.

- 5 Plaats de nieuwe batterij in het klepje met de polen in de juiste richting.

OPMERKING: Zorg dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.

- 6 Draai de deksel rechtsom tot deze is vergrendeld.

OPMERKING: De LED knippert een paar seconden rood en groen nadat de batterij is vervangen. Als de LED groen knippert en daarna stopt met knipperen, is het toestel actief en klaar om gegevens te verzenden.

Problemen oplossen

Het toestel herstellen

Als het toestel niet meer reageert, moet u het mogelijk herstellen. Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

Houd  10 seconden ingedrukt.

Het toestel wordt gereset en ingeschakeld.

Standaardinstellingen herstellen

U kunt de standaard configuratie-instellingen en activiteitenprofielen herstellen. Hiermee wist u niet uw geschiedenis of activiteitgegevens, zoals ritten, workouts en koersen.

Selecteer  > **Systeem** > **Herstel toestel** > **Standaardinstellingen herstellen** > .

Gebruikersgegevens en instellingen wissen

U kunt alle gebruikersgegevens wissen en het toestel herstellen naar de oorspronkelijke instellingen. Hiermee wist u uw geschiedenis en gegevens zoals ritten, workouts en koersen, en herstelt u de toestelinstellingen en activiteitenprofielen. Bestanden die u via uw computer op het toestel hebt gezet, worden niet gewist.

Selecteer  > **Systeem** > **Herstel toestel** > **Gegevens verw. en inst. herstellen** > .

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Schakel **Modus Batterijbesparing** (*De modus Batterijbesparing inschakelen, pagina 64*).
- Verminder de sterkte van de schermverlichting of verkort de time-out voor de schermverlichting (*Scherminstellingen, pagina 57*).
- Selecteer het registratie-interval **Slim** (*Instellingen voor gegevens vastleggen, pagina 58*).
- Schakel de functie **Automatische slaapstand** in (*Automatische slaapstand gebruiken, pagina 55*).
- Schakel de draadloze functie **Telefoon** uit (*Telefooninstellingen, pagina 57*).
- Selecteer de instelling **GPS** (*De satellietinstelling wijzigen, pagina 56*).
- Verwijder draadloze sensors die u niet meer gebruikt.

De modus Batterijbesparing inschakelen

In de modus Batterijbesparing worden de instellingen automatisch aangepast voor een zo lang mogelijke batterijduur voor langere ritten. Tijdens een activiteit wordt het scherm uitgeschakeld. U kunt automatische waarschuwingen inschakelen en op het scherm tikken om het te activeren. In de modus Batterijbesparing worden GPS-spoorpunten en -sensoregegevens minder vaak geregistreerd. Afstandsmeting, snelheidsmeting en spoorgegevens zijn minder nauwkeurig.

OPMERKING: In de modus Batterijbesparing wordt de geschiedenis vastgelegd als de timer is ingeschakeld.

1 Selecteer  > **Modus Batterijbesparing** > **Schakel in**.

2 Selecteer de waarschuwingen die het scherm tijdens een activiteit activeren.

Na uw rit moet u uw toestel opladen en de energiebesparingsmodus uitschakelen om alle functies van het toestel te kunnen gebruiken.

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel

Als uw telefoon geen verbinding maakt met het toestel, kunt u deze tips proberen.

- Schakel uw smartphone en uw toestel uit en weer in.
- Schakel Bluetooth technologie op uw smartphone in.
- Werk de Garmin Connect app bij naar de nieuwste versie.
- Verwijder uw toestel uit de Garmin Connect app en de Bluetooth instellingen op uw smartphone om het koppelingsproces opnieuw te proberen.
- Als u een nieuwe smartphone hebt gekocht, verwijdert u uw toestel uit de Garmin Connect app op de smartphone die u niet meer wilt gebruiken.
- Houd uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van het toestel.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone, selecteer  of **•••**, en vervolgens **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus in te schakelen.
- Select  > **Connected functies** > **Telefoon** > **Koppel smartphone**.

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer het toestel regelmatig met uw Garmin account:
 - Verbind uw toestel met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
 - Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app op uw Bluetooth smartphone.
 - Verbind uw toestel met uw Garmin account via een Wi-Fi draadloos netwerk.

Na verbinding met uw Garmin account downloadt het toestel diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het toestel snel satellietsignalen kan vinden.

- Ga met uw toestel naar buiten, naar een open plek, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
- Blijf enkele minuten stilstaan.

Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt

- 1 Selecteer .
- 2 Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en selecteer het.
- 3 Blader omlaag naar het zevende item in de lijst en selecteer het.
- 4 Selecteer uw taal.

De hoogte instellen

Als u over nauwkeurige hoogtegegevens voor uw huidige locatie beschikt, kunt u de hoogtemeter op het toestel handmatig kalibreren.

- 1 Selecteer **Navigatie** >  > **Stel hoogte in**.
- 2 Geef de hoogte op en selecteer .

Het kompas kalibreren

LET OP

Kalibreer het elektronische kompas buiten. Zorg dat u zich niet in de buurt bevindt van objecten die invloed uitoefenen op magnetische velden, zoals voertuigen, gebouwen of elektriciteitskabels.

Het toestel is al gekalibreerd in de fabriek en het maakt standaard gebruik van automatische kalibratie. Als uw kompas niet goed werkt, bijvoorbeeld nadat u lange afstanden hebt afgelegd of na extreme temperatuurveranderingen, kunt u het handmatig kalibreren.

- 1 Selecteer  > **Systeem** > **Kalibreer kompas**.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

Temperatuurmetingen

Het toestel geeft een temperatuur aan die hoger is dan de werkelijke luchttemperatuur als het toestel in direct zonlicht wordt geplaatst, in de hand wordt gehouden of wordt opgeladen met een extern batterijpakket. Het duurt ook even voor het toestel zich aan significante wijzigingen in de temperatuur heeft aangepast.

Vervangende O-ringen

Voor de steunen zijn vervangende banden (O-ringen) verkrijgbaar.

OPMERKING: Gebruik alleen vervangende banden van EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Ga naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin dealer.

Meer informatie

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

Appendix

Gegevensvelden

Voor sommige gegevensvelden hebt u optionele accessoires nodig om de gegevens weer te geven.

% FTP: Het huidige uitgangsvermogen als percentage van het functionele drempelvermogen (FTP).

% hartslagreserve: Het percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).

% maximale hartslag: Het percentage van maximale hartslag.

% maximale hartslag ronde: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.

10s vermogen: Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.

10s Watt/kg: Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen in watt per kilogram.

30 s VAM: Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de gemiddelde stijgsnelheid.

30s vermogen: Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.

30s Watt/kg: Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen in watt per kilogram.

3s vermogen: Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.

3s Watt/kg: Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen in watt per kilogram.

60 s flow: Het voortschrijdend gemiddelde (60 seconden) van de flowscore.

60 s grit: Het voortschrijdend gemiddelde (60 seconden) van de gritscore.

Aeroob trainingseffect: De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie.

Afstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige activiteit of het huidige spoor.

Afstand koerspunt: De resterende afstand tot het volgende punt in de koers.

Afstand te gaan: De resterende afstand tijdens een workout of koers als u een afstandsdoel hebt opgegeven.

Afstand tot bestemming: De resterende afstand tot de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Afstand tot volgende: De resterende afstand tot het volgende waypoint op uw route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Afstand voor: De afstand voor of achter de Virtual Partner.

Anaeroob trainingseffect: De impact van de huidige activiteit op uw anaerobe conditie.

Assistentiemodus: De huidige eBike assistentiemodus.

Balans: De huidige vermogensbalans links/rechts.

Balans 10s: Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.

Balans 30s: Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.

Balans 3s: Het voortschrijdend gemiddelde (drie seconden) van de vermogensbalans links/rechts.

Batterijniveau: De resterende batterijvoeding.

Batterijstatus: Het resterende batterijvermogen van een fietslamp-accessoire.

Batterij versn.: De batterijstatus van een versnellingspositiesensor.

Bestemmingslocatie: Het laatste punt in een route of koers.

Cadans: Fietsen. Het aantal omwentelingen van de pedaalarm. Voor weergave van deze gegevens moet uw toestel zijn aangesloten op een cadansaccessoire.

Cadansgrafiek: Een lijndiagram dat uw cadanswaarden voor de huidige activiteit weergeeft.

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

Calorieën te gaan: De resterende hoeveelheid calorieën tijdens een workout als u een calorieëndoel hebt opgegeven.

Di2 batterijniveau: De resterende batterijspanning van een Di2 sensor.

Di2 schakelmodus: De huidige schakelmodus van een Di2 sensor.

Doel: Het doel voor de workoutstap tijdens de workout.

Doelvermogen: Het geleverde doelvermogen tijdens een activiteit.

Duur: De resterende tijd voor de huidige workoutstap.

Duur: De verstreken tijd voor de huidige workoutstap.

eBike batterij: De resterende batterijspanning van een eBike.

Effectiviteit van draaimoment: Meting van de pedaalslagen-efficiëntie van een gebruiker.

EPOC: De hoeveelheid verhoogd zuurstofgebruik na inspanning (EPOC) voor de huidige activiteit. EPOC geeft aan hoe zwaar uw workout is.

ETA bij volgende: Het geschatte tijdstip waarop u het volgende waypoint op de route zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van het waypoint). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

ETA op bestemming: Het geschatte tijdstip waarop u de eindbestemming zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van de bestemming). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Flow: De meting van hoe consistent u de snelheid en soepelheid in bochten in de huidige activiteit handhaaft.

Gem. %HSR: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige activiteit.

Gem. % maximale hartslag: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.

Gem. cadans: Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.

Gem. piekverm.fase links: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.

Gem. piekverm.fase rechts: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.

Gem. PMO: De gemiddelde pedaalmidden-offset voor de huidige activiteit.

Gem. snelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

Gem. verm.: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

Gem. verm.fase links: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.

Gem. verm.fase rechts: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.

Gemiddelde balans: De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige activiteit.

Gemiddelde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

Gemiddelde rondetijd: De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

Gemiddelde VAM: De gemiddelde stijgsnelheid voor de huidige activiteit.

Gemiddelde watt/kg: Het gemiddelde uitgangsvermogen in watt per kilogram.

GPS-signaalsterkte: De sterkte van het signaal van de GPS-satelliet.

Gradiënt: De berekening van de stijging over de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 ft (3 m.) stijgt na elke 200 ft (60 m.) die u aflegt, dan is de helling ofwel het stijgingspercentage 5%.

Grafiek HS-zone: Een lijndiagram dat uw huidige hartslagzone (1-5) weergeeft.

Grit: De meting van de moeilijkheidsgraad voor de huidige activiteit op basis van hoogte, helling en snelle richtingsveranderingen.

Hartslag: Uw aantal hartslagen per minuut. Uw toestel moet zijn aangesloten op een compatibele hartslagmeter.

Hartslagen te gaan: Geeft tijdens een workout aan hoeveel slagen u boven of onder uw hartslagdoelstelling zit.

Hartslaggrafiek: Een lijndiagram dat uw huidige, gemiddelde en maximale hartslagwaarden voor de huidige activiteit weergeeft.

Hartslagzone: Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).

Herh. te gaan: Het resterende aantal herhalingen tijdens een workout.

Hoogte: De hoogte van uw huidige locatie boven of onder zeeniveau.

Hoogtegrafiek: Een lijndiagram dat uw huidige hoogte, totale stijging en totale daling voor de huidige activiteit weergeeft.

Indoortrainer-weerstand: Het weerstandsniveau van een indoor trainer.

Intensity Factor: De Intensity Factor™ voor de huidige activiteit.

Kilojoules: De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.

Kilometerteller: Een lopende meting van de afstand die is afgelegd voor alle trips. Dit totaal wordt niet gewist als de reisgegevens worden hersteld.

L. rondetijd: De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.

Laatste rondeafstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.

Laatste ronde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.

Laatste rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.

Lichtmodus: De configuratiemodus van het lichtnetwerk.

Locatie volgende punt: Het volgende punt in een route of koers.

Maximale snelheid: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

Maximum vermogen: Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

Max verm rnd: Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde.

Normalized Power: De Normalized Power™ voor de huidige activiteit.

Normalized Power ronde: Het gemiddelde Normalized Power van de huidige ronde.

NP I. ronde: Het gemiddelde Normalized Power van de laatste voltooide ronde.

Pedaalmidden-offset: Pedaalmidden-offset. Pedaalmidden-offset is de locatie op het pedaaloppervlak waarop kracht wordt uitgeoefend.

Pedaalsoepelheid: De meting van de krachtverdeling op de pedalen bij iedere pedaalslag door een gebruiker.

Piekverm.fase links: De huidige piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht uitoefent.

Piekverm.fase rechts: De huidige piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht uitoefent.

Piekverm.fase ronde links: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.

Piekverm.fase ronde rechts: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.

Prestatieconditie: De score voor de prestatieconditie is een real-time meting van uw prestatievermogen.

Reisafstand: De geschatte afstand die u kunt afleggen op basis van de huidige eBike instellingen en de resterende batterijstroom.

Resterende stijging: De resterende stijging tijdens een workout of koers als u een hoogtedoel hebt opgegeven.

Richting: De richting waarin u zich verplaatst.

Ronde %HSR: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige ronde.

Rondeafstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.

Rondebalans: De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige ronde.

Rondecadans: Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.

Ronde flow: De totale flowscore voor de huidige ronde.

Ronde grit: De totale gritscore voor de huidige ronde.

Ronde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.

Ronden: Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.

Ronde PMO: De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige ronde.

Rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Rondetijd: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

Rondetijd staand: De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.

Rondetijd zittend: De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.

Ronde-VAM: De gemiddelde stijgsnelheid voor de huidige ronde.

Ronde watt/kg: Het gemiddelde uitgangsvermogen in watt per kilogram voor de huidige ronde.

Schakeladvies: Het advies om op basis van uw huidige inspanning door of terug te schakelen. Uw eBike moet in de handmatige schakelmodus staan.

Snelh.grafiek: Een lijndiagram dat uw snelheid voor de huidige activiteit weergeeft.

Snelheid: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

Staafigrafiek hartslag: Een staafdiagram dat uw huidige, gemiddelde en maximale hartslagwaarden voor de huidige activiteit weergeeft.

Staafigrafiek snelheid: Een staafdiagram dat uw huidige, gemiddelde en maximale snelheid voor de huidige activiteit weergeeft.

Staafigrafic cad: Een staafdiagram dat uw huidige, gemiddelde en maximale cadanswaarden voor de huidige activiteit weergeeft.

Status bundelhoek: De modus van de koplampbundel.

Stijging naar volg. koersp.: De resterende stijging tot het volgende punt in de koers.

Temperatuur: De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor.

Tijd: De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdsinstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).

Tijd in zone: De tijd verstreken in elke hartslag- of vermogenszone.

Tijd staand: De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.

Tijd te gaan: De resterende tijd tijdens een workout of koers als u een tijdsdoel hebt opgegeven.

Tijd tot bestemming: De tijd die u naar verwachting nodig hebt om de bestemming te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Tijd tot vlgnde: De tijd die u naar verwachting nodig hebt om het volgende waypoint op de route te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Tijd voor: De tijd voor of achter de Virtual Partner.

Tijd zittend: De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.

Timer: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

Totale daling: De totale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Totale stijging: De totale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

TSS: De Training Stress Score™ voor de huidige activiteit.

VAM: De gemiddelde stijgsnelheid voor de huidige activiteit.

Verbonden lampen: Het aantal verbonden lampen.

Verm.fase ronde links: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.

Verm.fase ronde rechts: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.

Verm. l. ronde: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.

Vermog.graf.: Een staafdiagram dat uw huidige, gemiddelde en maximale geleverde vermogen voor de huidige activiteit weergeeft.

Vermogen: Het huidige uitgangsvermogen in watt. Uw toestel moet zijn aangesloten op een compatibele vermogensmeter.

Vermogen ronde: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.

Vermogensfase links: De huidige vermogensfasehoek voor het linkerbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.

Vermogensfase rechts: De huidige vermogensfasehoek voor het rechterbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.

Vermogensgrafiek: Een lijndiagram dat uw huidige, gemiddelde en maximale geleverde vermogen voor de huidige activiteit weergeeft.

Vermogenszone: Het huidige uitgangsvermogensbereik (1–7), gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.

Versnell.ratio: Het aantal tanden op de voorste en achterste fietsversnellingen, zoals gedetecteerd door een versnellingspositiesensor.

Versnelling achter: De achterste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.

Versnellingen: De voorste en achterste fietsversnellingen van een versnellingspositiesensor.

Versnellingscombo: De huidige versnellingscombinatie van een versnellingspositiesensor.

Versnelling voor: De voorste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.

Verstreken tijd: De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer start en 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.

Watt/kg: De hoeveelheid uitgangsvermogen in watt per kilogram.

Workoutstap: De huidige stap van het totale aantal stappen waaruit een workout is opgebouwd.

Workoutvergelijking: Een grafiek waarin uw huidige inspanning wordt vergeleken met het workoutdoel.

Zon onder: Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.

Zon op: Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.

Standaardwaarden VO2 Max.

In deze tabellen vindt u de gestandaardiseerde classificaties van het geschat VO2 max. op basis van leeftijd en geslacht.

Mannen	Percentiel	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Voortref-felijk	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Uitstekend	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Goed	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Redelijk	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Vrouwen	Percentiel	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Voortref-felijk	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Uitstekend	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Goed	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Redelijk	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Gegevens afgedrukt met toestemming van The Cooper Institute. Ga voor meer informatie naar www.CooperInstitute.org.

FTP-waarden

Deze tabellen bevatten classificaties voor geschat functioneel drempelvermogen (FTP) op basis van geslacht.

Mannen	Watt per kilogram (W/kg)
Voortreffelijk	5,05 en meer
Uitstekend	Tussen 3,93 en 5,04
Goed	Tussen 2,79 en 3,92
Redelijk	Tussen 2,23 en 2,78
Ongetraind	Minder dan 2,23

Vrouwen	Watt per kilogram (W/kg)
Voortreffelijk	4,30 en meer
Uitstekend	Tussen 3,33 en 4,29
Goed	Tussen 2,36 en 3,32
Redelijk	Tussen 1,90 en 2,35
Ongetraind	Minder dan 1,90

FTP-waarden zijn gebaseerd op onderzoek verricht door Hunter Allen en Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Berekeningen van hartslagzones

Zone	% van maximale hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
1	50–60%	Ontspannen, comfortabel tempo, regelmatige ademhaling	Aerobische training voor beginners, verlaagt het stressniveau
2	60–70%	Comfortabel tempo, iets diepere ademhaling, gesprek voeren is mogelijk	Standaardcardiovasculaire training; korte herstelperiode
3	70–80%	Gematigd tempo, gesprek voeren iets lastiger	Verbeterde aerobische capaciteit, optimale cardiovasculaire training
4	80–90%	Hoog tempo en enigszins oncomfortabel; zware ademhaling	Verbeterde anaerobische capaciteit en drempel, hogere snelheid
5	90–100%	Sprinttempo, kan niet lang worden volgehouden; ademhaling zwaar	Anaerobisch en musculair uithoudingsvermogen; meer kracht

Wielmaat en omvang

Uw snelheidsensor detecteert automatisch uw wielmaat. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor.

De wielmaat wordt aan weerszijden van de band aangegeven. Dit is geen volledige lijst. U kunt ook de omtrek van uw wiel meten of een van de rekenmachines op internet gebruiken.

Bandafmeting	Wielmaat (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 (tubulair)	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288

Bandafmeting	Wielmaat (mm)
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C (tubulair)	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

