

GARMIN®

Edge® 1000



Gebruikershandleiding

© 2016 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®, City Navigator®, Edge® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. BaseCamp™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Varia™, Varia Vision™ en Vector™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

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™ is een handelsmerk van Shimano, Inc. Shimano® is een geregistreerd handelsmerk van Shimano, Inc. Mac® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. microSD™ is een handelsmerk van SD-3C, LLC. STRAVA en Strava™ zijn handelsmerken van Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) en Normalized Power™ (NP) zijn handelsmerken van Peakware, LLC. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. 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: F4ACGQ00

Inhoudsopgave

Inleiding	1	Uw hartslagzones instellen	8
Aan de slag	1	Hartslagzones	8
Het toestel opladen	1	Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	8
Over de batterij	1	Fitnessdoelstellingen	8
De standaardsteun installeren	1	De snelheidsensor installeren	8
De voorsteun installeren	1	De cadanssensor installeren	9
De Edge losmaken	2	Snelheid- en cadanssensoren	9
Het toestel inschakelen	2	Gegevens middelen voor cadans of vermogen	9
Knoppen	2	Uw ANT+ sensors koppelen	9
Overzicht startscherm	2	Trainen met vermogensmeters	9
Het aanraakscherm gebruiken	2	Uw vermogenszones instellen	9
Het verbindingsscherm weergeven	2	De vermogensmeter kalibreren	9
De schermverlichting gebruiken	2	Vermogen in de pedalen	10
Satellietsignalen ontvangen	2	Fietsdynamica	10
Training	3	Fietsdynamica gebruiken	10
Een rit maken	3	Vector functies aanpassen	10
Waarschuwingen	3	De Vector software bijwerken met de Edge 1000	10
Bereikwaarschuwingen instellen	3	Uw FTP-waarde schatten	10
Een terugkerende waarschuwing instellen	3	Een FTP-test uitvoeren	10
Workouts	3	Uw FTP-waarde automatisch berekenen	11
Een workout via internet volgen	3	Elektronische schakelsystemen gebruiken	11
Een workout maken	3	Omgevingsbewustzijn	11
Workoutstappen herhalen	4	De weegschaal gebruiken	11
Een workout beginnen	4	Gegevens van Garmin Index™ Smart Weegschaal	11
Een workout stoppen	4	Geschiedenis	11
Een workout bewerken	4	Uw rit weergeven	11
Een workout verwijderen	4	Een rit verwijderen	11
Gebruik van Virtual Partner®	4	Gegevenstotalen weergeven	11
Koersen	4	Uw rit verzenden naar Garmin Connect	11
Een koers maken op uw toestel	4	Garmin Connect	11
Een koers van internet volgen	4	Bluetooth® communicatiefuncties	12
Tips voor trainen met koersen	5	Uw smartphone koppelen	12
Een koers op de kaart weergeven	5	Wi-Fi communicatiefuncties	12
Koersgegevens weergeven	5	Een draadloze verbinding Wi-Fi verbinding instellen	12
De koerssnelheid wijzigen	5	Verbinding maken met een draadloos netwerk	12
Een koers stoppen	5	Bestanden overbrengen naar een ander Edge toestel	12
Een koers verwijderen	5	Gegevensopslag	12
Koersopties	5	De opslaglocatie voor gegevens wijzigen	13
Segmenten	5	Een geheugenkaart installeren	13
Strava™ segmenten	5	Gegevensbeheer	13
Een segment via internet volgen	5	Het toestel aansluiten op uw computer	13
Segmenten inschakelen	5	Bestanden overbrengen naar uw computer	13
Tegen een segment racen	5	Bestanden verwijderen	13
Segmentgegevens weergeven	6	De USB-kabel loskoppelen	13
Segmentopties	6	Navigatie	13
Een segment verwijderen	6	Locaties	13
Agenda	6	Uw locatie bewaren	13
Garmin Connect trainingsplannen gebruiken	6	Locaties opslaan vanaf de kaart	13
Een geplande activiteit starten	6	Naar een locatie navigeren	13
Persoonlijke records	6	Naar bekende coördinaten navigeren	14
Een persoonlijk record verwijderen	6	Terug naar start navigeren	14
Een persoonlijk record herstellen	6	Stoppen met navigeren	14
Trainingszones	6	Een locatie projecteren	14
Een ANT+ indoortrainer gebruiken	6	Locaties bewerken	14
Weerstand instellen	7	Een locatie verwijderen	14
Doelvermogen instellen	7	Een route plannen en rijden	14
ANT+ sensors	7	Een rondreis maken	14
De hartslagmeter aanbrengen	7	Route-instellingen	15
Hersteladvies	7	Een activiteit selecteren voor routeberekening	15
Hersteladvies inschakelen	7	Kaartinstellingen	15
Over VO2 max. indicaties	7	De oriëntatie van de kaart wijzigen	15
Geschat VO2 max. weergeven	7	Geavanceerde kaartinstellingen	15
Tips voor VO2 max.-indicaties voor fietsen	8	Extra kaarten kopen	15
		Een adres zoeken	15
		Een nuttig punt zoeken	15
		Locaties in de buurt zoeken	15

Topografische kaarten	16
Uw toestel aanpassen	16
Connect IQ™ functies die u kunt downloaden	16
Profielen	16
Uw activiteitenprofiel bijwerken	16
Uw gebruikersprofiel instellen	16
Over ervaren sporters	16
Bluetooth instellingen	16
Wi-Fi instellingen	17
Over trainingsinstellingen	17
Gegevensschermen aanpassen	17
GPS-instellingen	17
Indoortrainingen	17
De hoogte instellen	17
Satellieten weergeven	17
Auto Pause gebruiken	17
Ronden op positie markeren	17
Ronden op afstand markeren	17
Auto Scroll gebruiken	18
De startmelding wijzigen	18
Systeeminstellingen	18
Scherminstellingen	18
Instellingen voor gegevens vastleggen	18
De maateenheden wijzigen	18
De toestelgeluiden instellen	18
De taal van het toestel wijzigen	18
De configuratie-instellingen wijzigen	18
Tijdzones	18
Toestelinformatie	18
Specificaties	18
Edge specificaties	18
Specificaties van de hartslagmeter	18
Specificaties van de snelheidsensor en cadanssensor	19
Toestelonderhoud	19
Het toestel schoonmaken	19
Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden	19
Door de gebruiker vervangbare batterijen	19
De batterij van de hartslagmeter vervangen	19
De batterij van de snelheidsensor of cadanssensor vervangen	19
Problemen oplossen	19
Het toestel resetten	19
Gebruikersgegevens wissen	20
Levensduur van de batterijen maximaliseren	20
Automatische slaapstand gebruiken	20
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren	20
Meer informatie	20
Temperatuurmetingen	20
Toestelgegevens weergeven	20
Vervangende O-ringen	20
Ondersteuning en updates	20
De software bijwerken	20
Appendix	20
Gegevensvelden	20
FTP-waarden	22
Berekeningen van hartslagzones	23
Standaardwaarden VO2 Max	23
Wielmaat en omvang	23
Softwarelicentieovereenkomst	24
Index	25

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.

Aan de slag

Als u het toestel voor de eerste keer gebruikt, voert u de volgende taken uit om het toestel in te stellen en vertrouwd te raken met de basisfuncties.

- 1 Laad het toestel op (*Het toestel opladen*, pagina 1).
- 2 Bevestig het toestel met de standaardsteun (*De standaardsteun installeren*, pagina 1) of de voorsteun (*De voorsteun installeren*, pagina 1).
- 3 Schakel het toestel in (*Het toestel inschakelen*, pagina 2).
- 4 Zoek naar satellieten (*Satellietsignalen ontvangen*, pagina 2).
- 5 Maak een rit (*Een rit maken*, pagina 3).
- 6 Upload uw rit naar Garmin Connect™ (*Uw rit verzenden naar Garmin Connect*, pagina 11).

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: Het opladen is alleen mogelijk binnen een temperatuurbereik van 32° tot 104°F (0° tot 40°C).

- 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 Steek de netadapter in een standaard stopcontact.
Als u het toestel op een voedingsbron aansluit, wordt het toestel ingeschakeld.
- 5 Laad het toestel volledig op.

Over de batterij

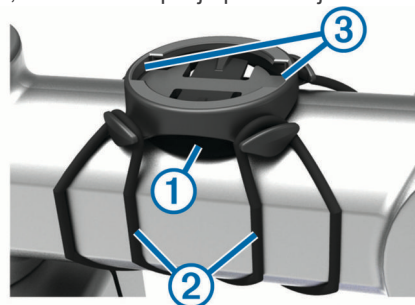
⚠ WAARSCHUWING

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.
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

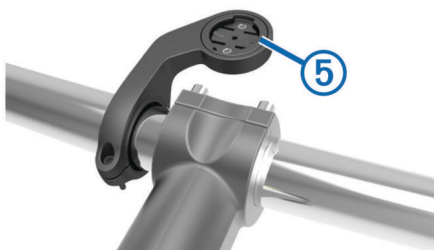
- 1 Selecteer een geschikte en veilige plek om het Edge toestel te plaatsen zonder dat dit uw veiligheid op de fiets in gevaar brengt.
- 2 Gebruik de inbussleutel om de schroef ① te verwijderen uit de stuurverbinding ②.



- 3 Als u de richting van de steun wilt wijzigen, verwijder dan indien nodig de twee schroeven aan de achterzijde van de steun ③, draai de aansluiting ④, en plaats de schroeven terug.
- 4 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.
- 5 Plaats de stuurverbinding rond het rubberen kussentje.
- 6 Plaats de schroef terug en draai deze aan.

OPMERKING: Garmin® raadt een moment van 0,8 N-m (7 lbf-inch) aan. Controleer regelmatig of schroef goed vast zit.

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



- 8 Duw deze iets omlaag en draai het Edge toestel met de klok mee totdat het vastklikt.

De Edge losmaken

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

Het toestel inschakelen

De eerste keer dat u het toestel inschakelt, wordt u gevraagd de systeeminstellingen en profielen te configureren.

- 1 Houd ingedrukt.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

Als uw toestel over ANT+® sensors beschikt (zoals een hartslagmeter, snelheidsensor of cadanssensor), kunt u die activeren tijdens het configureren.

Voor meer informatie over ANT+ sensors raadpleegt u [ANT+ sensors](#), pagina 7.

Knoppen



①	Selecteer om het toestel in de slaapstand te zetten of eruit te halen. Houd deze knop ingedrukt om het scherm te vergrendelen en het toestel in en uit te schakelen.
②	Selecteer deze knop als u een nieuwe ronde wilt markeren.
③	Selecteer deze knop om de timer te starten of te stoppen.

Overzicht startscherm

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

RIT	Selecteer om een rit te maken.
Train ➤	Selecteer om uw activiteitenprofiel te wijzigen.
Waarheen?	Selecteer om een locatie te zoeken en daar naartoe te navigeren.
Kalender	Selecteer om geplande activiteiten en voltooide ritten te bekijken.
Geschiedenis	Selecteer om uw geschiedenis en persoonlijke records te beheren.

Koersen	Selecteer om uw koersen te beheren.
Segmenten	Selecteer om uw segmenten te beheren.
Workouts	Selecteer om uw workouts te beheren.
	Selecteer om het instellingenmenu te openen.

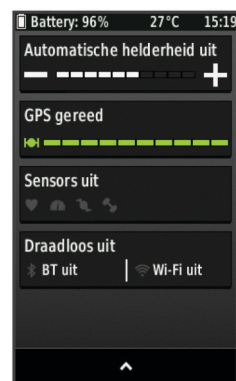
Het aanraakscherm gebruiken

- 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 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 terug te keren naar de vorige pagina.
- Selecteer om terug te keren naar het startscherm.
- Selecteer en om te bladeren.
- Selecteer om nabij een locatie te zoeken.
- Selecteer om op naam te zoeken.
- Selecteer om een item te verwijderen.

Het verbindingsscherm weergeven

Het verbindingsscherm geeft de status van de GPS, ANT+ sensors en draadloze verbindingen weer.

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



Het verbindingsscherm wordt weergegeven. Een knipperend pictogram betekent dat het toestel aan het zoeken is. U kunt elk pictogram selecteren om de instellingen te wijzigen.

De schermverlichting gebruiken

U kunt op elk moment ergens op het scherm tikken om de schermverlichting in te schakelen.

- 1 Selecteer in het startscherm de statusbalk boven aan het scherm.
- 2 Selecteer **Helderheid** om de helderheid en verlichtingsduur van de schermverlichting aan te passen:
 - Selecteer en om de helderheid handmatig in te stellen.
 - Als u de helderheid automatisch wilt aanpassen op basis van omgevingslicht, selecteert u **Automatische helderheid**.
 - Als u de verlichtingsduur wilt aanpassen, selecteert u **Time-out van scherm** en selecteert u een optie.

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.

- 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 bij uw toestel een ANT+ sensor is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld en kunnen ze bij eerste installatie worden geactiveerd.

- 1 Selecteer **RIT**.
- 2 Wacht terwijl het toestel satellieten zoekt.
- 3 Selecteer ► om de timer te starten.



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

- 4 Veeg over het scherm voor extra gegevenspagina's.
U kunt omlaag vegen vanaf de bovenkant van de gegevenspagina om de verbindingenpagina weer te geven.
- 5 Tik zo nodig op het scherm om de timer-overlay weer te geven.
- 6 Selecteer ► om de timer 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.
- 7 Selecteer **Beëindig rit > Bewaar rit**.

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 ([Trainingszones](#), pagina 6) gebruiken voor de bereikwaarschuwing.

- 1 Selecteer ✕ > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Alarmen**.

- 4 Selecteer **Hartslagwaarschuwing, Cadanswaarschuwing of Vermogenswaarsch..**
- 5 Schakel indien nodig de waarschuwing in.
- 6 Voer de minimum- en maximumwaarde in of selecteer zones.
- 7 Selecteer indien nodig ✓.

Telkens als u boven of onder het opgegeven bereik komt, wordt een bericht weergegeven. U hoort ook een pieptoon als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toestelgeluiden instellen](#), pagina 18).

Een terugkerende waarschuwing 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 **Alarmen**.
- 4 Selecteer **Tijdwaarschuwing, Afstandwaarschuwing of Calorieënwaarschuwing**.
- 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 toestelgeluiden instellen](#), pagina 18).

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 via internet volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), pagina 11).

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar www.garminconnect.com.
- 3 Maak een nieuwe workout.
- 4 Selecteer **Verzend naar toestel**.
- 5 Koppel het toestel los en schakel het in.
- 6 Selecteer **Workouts**.
- 7 Selecteer de workout.
- 8 Selecteer **RIT**.

Een workout maken

- 1 Selecteer in het startscherm **Workouts > Nieuw**.
- 2 Voer de naam van een workout in en selecteer ✓.
- 3 Selecteer **Staptype** om het type workoutstap te specificeren.
Selecteer bijvoorbeeld Rust om de stap als een rustronde te gebruiken.
Tijdens een rustronde blijft de timer doorlopen en worden gegevens vastgelegd.
- 4 Selecteer **Tijdsduur** om op te geven hoe de stap zal worden gemeten.
Selecteer bijvoorbeeld Afstand om de stap te laten eindigen na een bepaalde afstand.

- 5 Voer indien nodig een aangepaste waarde in voor de duur.
- 6 Selecteer **Doel** om uw doel voor de stap te kiezen.
Selecteer bijvoorbeeld Hartslagzone als u een consistente hartslag wilt houden gedurende de stap.
- 7 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.
- 8 Selecteer ✓ om de stap op te slaan.
- 9 Selecteer **Voeg nwe stap toe** om extra stappen toe te voegen aan de workout.
- 10 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 nwe stap toe**.
- 2 Selecteer **Staptype**.
- 3 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.
- 4 Selecteer **Terug naar stap** en selecteer een stap die u wilt herhalen.
- 5 Selecteer ✓ om de stap op te slaan.

Een workout beginnen

- 1 Selecteer in het startscherm **Workouts**.
- 2 Selecteer een workout.
- 3 Selecteer **RIT**.

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.
- U kunt op elk moment  selecteren om de timer te stoppen.
- U kunt op elk moment vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden vegen om de pagina met connecties te selecteren, en **Druk om te stoppen** > ✓ selecteren om de workout te beëindigen.

Een workout bewerken

- 1 Selecteer in het startscherm **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.

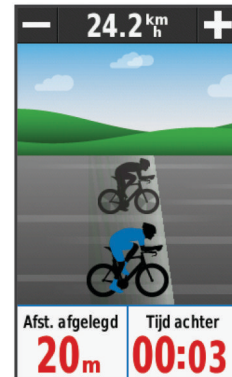
Een workout verwijderen

- 1 Selecteer in het startscherm **Workouts**.
- 2 Selecteer een workout.
- 3 Selecteer  >  > ✓.

Gebruik van Virtual Partner®

Uw Virtual Partner is een trainingshulpmiddel dat u helpt bij het bereiken van uw trainingsdoelen.

- 1 Maak een rit.
- 2 Ga naar de pagina Virtual Partner om te zien wie er aan kop ligt.



- 3 Gebruik zo nodig + en - om de snelheid van de Virtual Partner aan te passen tijdens uw rit.

Koersen

Een eerder vastgelegde activiteit volgen: U kunt bijvoorbeeld een vastgelegde koers volgen omdat de route u beviel. Of u kunt een fietsvriendelijke route naar uw werk vastleggen en volgen.

Tegen een eerder vastgelegde activiteit racen: U kunt een vastgelegde koers ook volgen om te proberen eerdere prestaties op de koers te evenaren of te verbeteren. Stel bijvoorbeeld dat u de originele koers in 30 minuten hebt voltooid. U kunt dan nu tegen een Virtual Partner racen om te proberen de koers in minder dan 30 minuten af te leggen.

Een bestaande rit volgen van Garmin Connect: U kunt een koers vanuit Garmin Connect verzenden naar uw toestel. Nadat de rit is opgeslagen op uw toestel, kunt u die koers volgen of ertegen racen.

Een koers maken op uw toestel

Voordat u een koers kunt maken, dient u te beschikken over een activiteit met GPS-gegevens die zijn opgeslagen op uw toestel.

- 1 Selecteer **Koersen** > **Nieuw**.
- 2 Selecteer een activiteit waarop u uw koers wilt baseren.
- 3 Geef een naam op voor de koers en selecteer ✓.
- 4 Selecteer ✓.
De koers verschijnt in de lijst.
- 5 Selecteer de koers en bekijk de koersgegevens.
- 6 Selecteer zo nodig **Instellingen** om de koersgegevens te wijzigen.
U kunt bijvoorbeeld de naam of de kleur van de koers wijzigen.
- 7 Selecteer  > **RIT**.

Een koers van internet volgen

Voordat u een koers kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](https://www.garminconnect.com), pagina 11).

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar www.garminconnect.com.
- 3 Maak een nieuwe koers of kies een bestaande koers.
- 4 Selecteer **Verzend naar toestel**.
- 5 Koppel het toestel los en schakel het in.

6 Selecteer **Koersen**.

7 Selecteer de koers.

8 Selecteer **RIT**.

Tips voor trainen met koersen

- Gebruik afslagbegeleiding (*Koersopties*, pagina 5).
- 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.

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 **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.

Koersgegevens weergeven

1 Selecteer **Koersen**.

2 Selecteer een koers.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Samenvatting** 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 **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.

De koerssnelheid wijzigen

1 Selecteer in het startscherm **Koersen**.

2 Selecteer een koers.

3 Selecteer **RIT**.

4 Blader naar de Virtual Partner pagina.

5 Selecteer + of – om het tijdspercentage voor het voltooien van de koers aan te passen.

Als u uw koerstijd bijvoorbeeld met 20% wilt verbeteren, voert u een koerssnelheid in van 120%. U racet dan tegen de Virtual Partner om een koers van 30 minuten af te leggen in 24 minuten.

Een koers stoppen

1 Blader naar de kaart.

2 Selecteer (X) > ✓.

Een koers verwijderen

1 Selecteer in het startscherm **Koersen**.

2 Selecteer een koers.

3 Selecteer (X) > ✓.

Koersopties

Selecteer **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.

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

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 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.

Een segment via internet volgen

Voordat u een segment kunt downloaden van Garmin Connect en volgen, moet u beschikken over een Garmin Connect account (*Garmin Connect*, pagina 11).

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

OPMERKING: Wanneer u Strava segmenten gebruikt, worden uw favoriete segmenten automatisch overgebracht naar uw toestel als dit is verbonden met Garmin Connect Mobile of uw computer.

2 Ga naar www.garminconnect.com.

3 Maak een nieuw segment of kies een bestaand segment.

4 Selecteer **Verzend naar toestel**.

5 Koppel het toestel los en schakel het in.

6 Selecteer **Segmenten**.

7 Selecteer het segment.

8 Selecteer **Kaart** > **RIT**.

Segmenten inschakelen

U kunt Virtual Partner races en aanwijzingen inschakelen die u waarschuwen als u segmenten nadert.

1 Selecteer **Segmenten**.

2 Selecteer een segment.

3 Selecteer **Schakel in**.

OPMERKING: Aanwijzingen 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 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.
- 3 Ga naar het scherm Virtual Partner om uw vorderingen weer te geven.
- 4 Selecteer indien nodig  of  om uw doel tijdens de race te wijzigen.
U kunt racen tegen de groepsaanvoerder, een uitdager of andere fietsers (indien van toepassing).

Als het segment is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

Segmentgegevens weergeven

- 1 Selecteer **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 **Segmenten** > .

Afslagbegeleiding: Hiermee schakelt u afslagaanwijzingen in of uit.

Zoeken: Hiermee kunt u opgeslagen segmenten op naam zoeken.

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

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

Een segment verwijderen

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

Agenda

De agenda op uw toestel is een uitbreiding van de trainingsagenda of het trainingsschema dat u hebt ingesteld in Garmin Connect. Nadat u workouts en koersen hebt toegevoegd aan de Garmin Connect agenda kunt u ze naar uw toestel verzenden. Alle geplande activiteiten die naar het toestel worden verzonden, worden weergegeven in de agenda. Als u een dag in de agenda selecteert, kunt u een overzicht bekijken van iedere geplande workout, koers of voltooide rit, en een geplande activiteit starten. De geplande activiteit blijft aanwezig op uw toestel, ongeacht of u deze voltooit of overslaat. Als u geplande activiteiten verzendt vanaf Garmin Connect, wordt de bestaande agenda overschreven.

Garmin Connect trainingsplannen gebruiken

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect, pagina 11](#)).

U kunt in Garmin Connect zoeken naar een trainingsplan, workouts en koersen plannen, en plannen downloaden naar uw toestel.

- 1 Verbind het toestel met uw computer.
- 2 Ga naar www.garminconnect.com.
- 3 Selecteer en plan een trainingsplan.
- 4 Bekijk het trainingsplan in uw agenda.
- 5 Selecteer  en volg de instructies op het scherm.

Een geplande activiteit starten

- 1 Selecteer in het startscherm **Kalender**.
Geplande workouts en koersen voor de huidige datum worden weergegeven.
- 2 Selecteer indien nodig een datum om geplande activiteiten weer te geven.
- 3 Selecteer .
- 4 Selecteer **RIT**.

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.

Een persoonlijk record verwijderen

- 1 Selecteer in het startscherm **Geschiedenis** > **Persoonlijke records**.
- 2 Selecteer een persoonlijk record.
- 3 Selecteer  > .

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

- 1 Selecteer **Geschiedenis** > **Persoonlijke records**.
- 2 Selecteer een record om te herstellen.
- 3 Selecteer **Vorig record** > .

Trainingszones

- Hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen, pagina 8](#))
- Vermogenszones ([Uw vermogenszones instellen, pagina 9](#))

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+ sensors koppelen, pagina 9](#)).

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  > **Indoortrainer**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Volg een koers** om een opgeslagen koers te volgen ([Koersen, pagina 4](#)).
 - Selecteer **Volg een activiteit** om een opgeslagen rit te volgen ([Een rit maken, pagina 3](#)).

- Selecteer **Volg een workout** om een krachtraining te volgen die u hebt gedownload via uw Garmin Connect account ([Workouts](#), pagina 3).

3 Selecteer een koers, activiteit of workout.

4 Selecteer **RIT**.

5 Selecteer een activiteitenprofiel.

6 Selecteer  om de timer te starten.

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

Weerstand instellen

1 Selecteer  > **Indoortrainer** > **Stel weerstand in**.

2 Stel het weerstandsniveau van de trainer in.

3 Selecteer een activiteitenprofiel.

4 Begin met trappen.

5 U kunt zo nodig het weerstandsniveau tijdens uw activiteit aanpassen.

Doelvermogen instellen

1 Selecteer  > **Indoortrainer** > **Stel doelvermogen in**.

2 Stel het doelvermogen in.

3 Selecteer een activiteitenprofiel.

4 Begin met trappen.

Het weerstandsniveau van de trainer wordt aangepast om een constant vermogen te leveren op basis van uw snelheid.

5 U kunt zo nodig het doelvermogen tijdens uw activiteit aanpassen.

ANT+ sensors

Uw toestel kan worden gebruikt in combinatie met draadloze ANT+ sensors. Ga voor meer informatie over compatibiliteit en de aanschaf van optionele sensors naar <http://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  in de band.



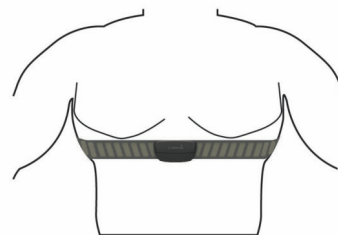
De Garmin logo's op de module en de band dienen niet ondersteboven te worden weergegeven.

2 Bevochtig de elektroden  en de contactoppervlakken  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  in de lus .

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 8) als de hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven.

Hersteladvies

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

Hersteltijd: De hersteltijd verschijnt direct na afloop van een activiteit. De tijd loopt af naar het optimale moment voor een nieuwe intensieve workout.

Hersteladvies inschakelen

Voordat u hersteladvies kunt gebruiken, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([Uw ANT+ sensors koppelen](#), pagina 9). Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw toestel, zijn het toestel en de sensor al gekoppeld. Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen](#), pagina 16) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen](#), pagina 8) in voor de meest nauwkeurige schattingen.

1 Selecteer  > **Mijn statistieken** > **Hersteladvies** > **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.

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 ([Uw ANT+ sensors koppelen](#), pagina 9). Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw toestel, zijn het toestel en de sensor al gekoppeld. Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen](#), pagina 16) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen](#), pagina 8) 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 buiten met constante, hoge inspanning.

2 Selecteer **Bewaar rit** nadat u uw rit hebt voltooid.

3 Selecteer ✖ > Mijn statistieken > 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 23](#)), 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.

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 8](#)). 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 en rustwaarde voor uw hartslag in. 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 hartslag in rust 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.

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 19](#)).
- 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.

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 hartslagzones kent, kunt u het risico op blessures verlagen en voorkomen dat u te zwaar traint.

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 23](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

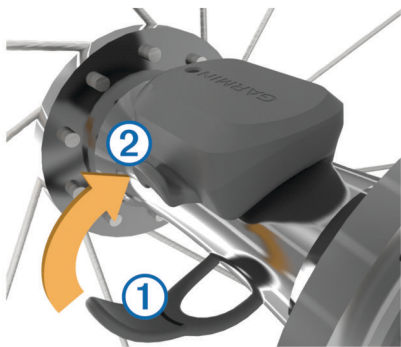
Als u uw maximale hartslag niet kent, gebruik dan een van de rekenmachines die beschikbaar zijn op internet. Bij sommige sportscholen en gezondheidscentra kunt u een test doen om de maximale hartslag te meten. De standaard maximale hartslag is 220 min uw leeftijd.

De snelheidsensor installeren

OPMERKING: Als u deze sensor niet heeft, 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.

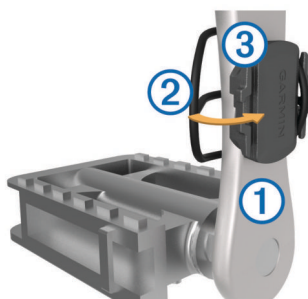
OPMERKING: De LED knippert vijf seconden groen om de werking te bevestigen nadat het wiel twee keer is rondgegaan.

De cadanssensor installeren

OPMERKING: Als u deze sensor niet heeft, 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 18*).

Uw ANT+ sensors koppelen

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

Koppelen is het maken van een verbinding tussen ANT+ 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 ANT+ sensors 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 sensors weergegeven.

- 4 Selecteer een of meerdere sensors 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+ sensors die compatibel zijn met uw toestel (zoals Vector™).
- Raadpleeg voor meer informatie de handleiding van uw vermogensmeter.
- Pas uw vermogenszones aan uw doelen en mogelijkheden aan (*Uw vermogenszones instellen, pagina 9*).
- Gebruik bereikwaarschuwingen om te worden gewaarschuwd wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Bereikwaarschuwingen instellen, pagina 3*).
- Pas de vermogensgegevensvelden aan (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 17*).

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

Vector meet het vermogen in de pedalen.

Vector meet een paar honderd keer per seconde de kracht die u uitoefent. Vector 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 Vector het vermogen bepalen (Watt). Omdat Vector het onafhankelijke vermogen per been (links en rechts) meet, wordt de vermogensbalans links/rechts weergegeven.

OPMERKING: Het Vector S systeem geeft geen vermogensbalans tussen het linker- en rechterpedaal.

Fietsdynamica

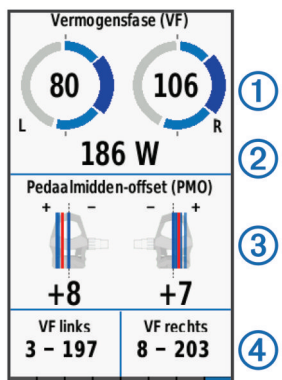
Fietsdynamica's meten hoeveel kracht u uitoefent tijdens de pedaalslag en waar u kracht uitoefent op het pedaal om u inzicht te geven in uw fietstechniek. Als u weet hoe en waar u kracht uitoefent, kunt u efficiënter trainen en uw bikefitting beoordelen.

Fietsdynamica gebruiken

Voordat u fietsdynamica kunt gebruiken, moet u de Vector vermogensmeter koppelen met uw toestel ([Uw ANT+ sensors koppelen](#), pagina 9).

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

- 1 Maak een rit.
- 2 Blader naar het fietsdynamica-scherm om uw piekvermogensfase ①, totale vermogensfase ② en pedaal midden-offset ③ te bekijken.



- 3 Houd uw vinger op een gegevensveld ④ om het zo nodig te wijzigen ([Gegevensschermen aanpassen](#), pagina 17).

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

U kunt de rit verzenden naar uw Garmin Connect account om meer fietsdynamicagegevens te bekijken ([Uw rit verzenden naar Garmin Connect](#), pagina 11).

Vermogensfasegegevens

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

Pedaalmidden-offset

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

Vector functies aanpassen

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

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

De Vector software bijwerken met de Edge 1000

Voordat u de software kunt bijwerken, moet u uw Edge 1000 toestel koppelen met uw Vector systeem.

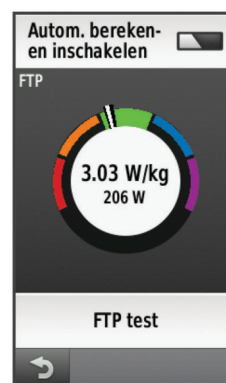
- 1 Verzend uw ritgegevens naar Garmin Connect via een USB-verbinding of Wi-Fi® verbinding.
Garmin Connect zoekt automatisch naar software-updates en verzendt deze naar uw Edge toestel.
- 2 Breng uw Edge toestel binnen bereik (3 m) van de sensor.
- 3 Draai de pedaalarm een paar keer rond.
Het Edge toestel vraagt u om software-updates die klaar staan te installeren.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

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 ([Een FTP-test uitvoeren](#), pagina 10) en hartslagmeter.

Selecteer **Sensors > 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 kleuren balk.



Paars	Voortreffelijk
Blauw	Uitstekend
Groen	Goed
Oranje	Redelijk
Rood	Ongetraind

Raadpleeg de appendix ([FTP-waarden](#), pagina 22) 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 ([Uw ANT+ sensors koppelen](#), pagina 9).

- 1 Selecteer **Sensors > Mijn statistieken > FTP > FTP test > RIT**.
- 2 Selecteer **▶** om de timer 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 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 u een test kunt uitvoeren om uw functionele drempelvermogen (FTP) te bepalen, moet u beschikken over een gekoppelde vermogensmeter en hartslagmeter (*Uw ANT+ sensors koppelen, pagina 9*).

1 Fiets ten minste 20 minuten buiten met constante, hoge inspanning.

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

3 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.

Elektronische schakelsystemen gebruiken

Voordat u gebruik kunt maken van compatibele elektronische schakelsystemen, zoals Shimano® Di2™ schakelsystemen, moet u deze koppelen met uw toestel (*Uw ANT+ sensors koppelen, pagina 9*). U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 17*). Het Edge toestel geeft de huidige afstellingswaarde weer als de sensor in de afstellingsmodus is.

Omgevingsbewustzijn

Uw Edge toestel kan worden gebruikt met het Varia Vision™ toestel, slimme Varia™ 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, pagina 20*).

De weegschaal gebruiken

Als u een ANT+ compatibele weegschaal hebt, kan het toestel de gegevens van de weegschaal aflezen.

1 Selecteer ✖ > **Sensors** > **Voeg sensor toe** > **Weegschaal**.

Wanneer de weegschaal is gevonden, verschijnt een bericht.

2 Ga op de weegschaal staan als dit wordt aangegeven.

OPMERKING: Als u een lichaamsanalyseweegschaal gebruikt, dient u uw schoenen en sokken uit te trekken om te zorgen dat alle lichaamsparameters worden gelezen en geregistreerd.

3 Stap van de weegschaal af als dit wordt aangegeven.

TIP: Als zich een fout voordoet, stapt u van de weegschaal af. Stap op de weegschaal als dit wordt aangegeven.

Gegevens van Garmin Index™ Smart Weegschaal

Als u een Garmin Index toestel hebt, worden de meest recente weegschaalgegevens opgeslagen in uw Garmin Connect account. De volgende keer dat u uw Edge toestel aanmeldt bij uw Garmin Connect account, worden de gewichtsgegevens bijgewerkt in uw Edge gebruikersprofiel.

Geschiedenis

Tot de geschiedenisgegevens behoren tijd, afstand, calorieën, snelheid, rondeggegevens, 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 verwijdert niet automatisch uw geschiedenis. Upload uw geschiedenis regelmatig naar Garmin Connect om al uw ritgegevens bij te houden.

Uw rit weergeven

1 Selecteer in het startscherm **Geschiedenis** > **Ritten**.

2 Selecteer een optie.

Een rit verwijderen

1 Selecteer **Geschiedenis** > **Ritten**.

2 Selecteer een rit.

3 Selecteer ≡ > **Wis** > ✓.

Gegevenstotalen weergeven

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

Selecteer in het startscherm **Geschiedenis** > **Totalen**.

Uw rit verzenden naar Garmin Connect

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 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 USB-poort van de computer.

4 Ga naar www.garminconnect.com/start.

5 Volg de instructies op het scherm.

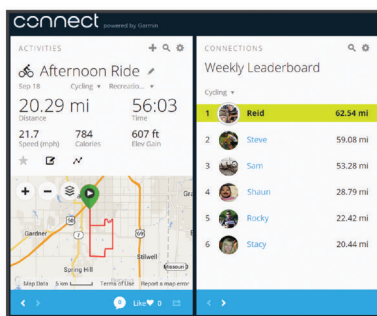
Garmin Connect

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. Meld u aan voor een gratis account op www.garminconnect.com/start.

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.

Bluetooth® communicatiefuncties

Het Edge toestel beschikt over Bluetooth communicatiefuncties voor uw compatibele smartphone of fitness toestel. Voor sommige functies moet u Garmin Connect Mobile op uw smartphone installeren. Ga naar www.garmin.com/intosports/apps voor meer informatie.

OPMERKING: Uw toestel moet zijn verbonden met uw Bluetooth smartphone om gebruik te kunnen maken van enkele van deze functies.

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

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

Koersen 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.

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.

Meldingen: Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw toestel.

Uw smartphone koppelen

- 1 Ga naar www.garmin.com/intosports/apps en download de Garmin Connect Mobile app naar uw smartphone.
- 2 Houd uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van uw toestel.
- 3 Selecteer op uw toestel **Bluetooth** > **Schakel in** > **Koppel smartphone** en volg de instructies op het scherm.
- 4 Open de Garmin Connect Mobile app op uw telefoon en volg de instructies op het scherm om een toestel te koppelen. Deze instructies worden aangeboden tijdens de eerste installatie of kunnen worden gevonden in de help van de Garmin Connect Mobile app.
- 5 Selecteer **Koppel Bluetooth Smart** op uw toestel en volg de instructies op het scherm om telefoonmeldingen in te schakelen op een compatibele smartphone (optioneel).

OPMERKING: Voor telefoonmeldingen is een compatibele smartphone voorzien van Bluetooth Smart draadloze

technologie vereist. Ga naar www.garmin.com/ble voor informatie over compatibiliteit.

Wi-Fi communicatiefuncties

Het Edge toestel beschikt over Wi-Fi communicatiefuncties. De Garmin Connect Mobile app is niet vereist voor het gebruik van Wi-Fi connectiviteit.

OPMERKING: Uw toestel moet zijn verbonden met een draadloos netwerk om gebruik te kunnen maken van deze functies.

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

Koersen, workouts en trainingsplannen: Activiteiten die u eerder hebt geselecteerd in Garmin Connect worden draadloos verzonden naar uw toestel.

Software-updates: Uw toestel downloadt draadloos de nieuwste software-update. De volgende keer dat u het toestel inschakelt, kunt u de software-update installeren aan de hand van de instructies op het scherm.

Een draadloze verbinding Wi-Fi verbinding instellen

- 1 Ga naar www.garminconnect.com/start en download de Garmin Express™ toepassing.
- 2 Volg de instructies op het scherm om Wi-Fi connectiviteit in te stellen voor Garmin Express.

Verbinding maken met een draadloos netwerk

- 1 Selecteer **Wi-Fi**.
- 2 Selecteer zo nodig **Wi-Fi** om draadloze technologie in te schakelen.
- 3 Selecteer **Voeg netwerk toe** om naar beschikbare netwerken te zoeken.
- 4 Selecteer een draadloos netwerk.
- 5 Selecteer zo nodig **+** om de SSID en het wachtwoord van het netwerk in te voeren.

Het toestel onthoudt de netwerkgegevens voor deze locatie en maakt voortaan automatisch verbinding als u terugkeert op de locatie.

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 met de bestanden **Bluetooth** > **Toesteloverdrachten** > **Deel bestanden** > **✓**.
- 3 Selecteer een bestandstype dat u wilt delen.
- 4 Selecteer een of meer bestanden om over te brengen en selecteer **✓**.
- 5 Selecteer op het toestel dat de bestanden ontvangt **Bluetooth** > **Toesteloverdrachten**.
- 6 Selecteer een beschikbare verbinding.
- 7 Selecteer een of meer bestanden om te ontvangen en selecteer **✓**.

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

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 9.

De opslaglocatie voor gegevens wijzigen

- 1 Selecteer in het startscherm **X** > **Systeem** > **Gegevensopslag** > **Opnemen op**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Interne opslag** om uw gegevens op te slaan in het toestelgeheugen.
 - Selecteer **Geheugenkaart** om uw gegevens op te slaan op een optionele geheugenkaart.

Een geheugenkaart installeren

U kunt een microSD™ geheugenkaart installeren voor extra opslagruimte of voorgeladen kaarten.

- 1 Verwijder de beschermkap ① van de microSD kaartsleuf ②.



- 2 Druk op de kaart tot u hoort dat deze vastklikt.

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 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 USB-poort van de computer.
Het toestel en de geheugenkaart (optioneel) worden weergegeven als verwisselbaar station onder Deze computer op Windows computers en als geïnstalleerd volume op Mac computers.

Bestanden overbrengen naar uw computer

- 1 Verbind het toestel met uw computer.
Op Windows computers wordt het toestel weergegeven als verwisselbaar station of een draagbaar station, en de geheugenkaart wordt mogelijk weergegeven als een tweede verwisselbaar station. Op Mac computers worden het toestel en de geheugenkaart als gekoppelde volumes weergegeven.
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 toestel, station of volume van het toestel of geheugenkaart.
- 6 Blader naar een map.
- 7 Selecteer **Edit** > **Paste**.

Het bestand wordt weergegeven in de lijst met bestanden in het toestelgeheugen of op de geheugenkaart.

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**.

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.
 - Op Mac-computers: Sleep het volumepictogram naar de prullenbak.
- 2 Koppel de kabel los van uw computer.

Navigatie

Navigatiefuncties en -instellingen worden ook gebruikt bij het navigeren van koersen ([Koersen](#), pagina 4) en segmenten ([Segmenten](#), pagina 5).

- Locaties en plaatsen zoeken ([Locaties](#), pagina 13)
- Een route plannen ([Een route plannen en rijden](#), pagina 14)
- Route-instellingen ([Route-instellingen](#), pagina 15)
- Optionele kaarten ([Extra kaarten kopen](#), pagina 15)
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen](#), pagina 15)

Locaties

U kunt op het toestel locaties vastleggen en bewaren.

Uw locatie bewaren

U kunt uw huidige locatie bewaren, zoals uw huis of een parkeerplaats.

- 1 Selecteer in het startscherm de statusbalk of veeg omlaag vanaf de bovenkant van de pagina.
De verbindingspagina wordt weergegeven.
- 2 Selecteer **GPS** > **Markeer positie** > ✓.

Locaties opslaan vanaf de kaart

- 1 Selecteer in het startscherm **Waarheen?** > **©** > **Een punt op de 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 in het startscherm **Waarheen?**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Opgeslagen** om te navigeren naar een opgeslagen koers, locatie of segment.

- Selecteer **Recent gevonden** om te navigeren naar een van de laatste 50 locaties die u hebt gevonden.
 - Selecteer **Zoekfuncties** om te navigeren naar een nuttig punt of adres (vereist navigatiekaarten) of een stad, kruispunt of bekende coördinaten.
 - Selecteer om uw zoekgebied te verfijnen.
- 3 Selecteer indien nodig om specifieke zoekinformatie in te voeren.
 - 4 Selecteer een locatie.
 - 5 Selecteer **RIT**.
 - 6 Volg de instructies op het scherm naar uw bestemming.



Naar bekende coördinaten navigeren

- 1 Selecteer in het startscherm **Waarheen?** > **Zoekfuncties** > **Coördinaten**.
- 2 Geef de coördinaten op en selecteer .
- 3 Volg de instructies op het scherm naar uw bestemming.

Terug naar start navigeren

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

- 1 Maak een rit ([Een rit maken, pagina 3](#)).
- 2 Tik tijdens uw rit ergens op het scherm om de timer-overlay weer te geven.
- 3 Selecteer > **Waarheen?** > **Terug naar start**.
- 4 Selecteer **Langs dezelfde route** of **Meest directe route**.
- 5 Selecteer **RIT**.

Het toestel navigeert terug naar het startpunt van uw rit.

Stoppen met navigeren

- 1 Tik zo nodig op het scherm om de timer-overlay weer te geven.
- 2 Blader naar de kaart.
- 3 Selecteer > .

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 in het startscherm **Waarheen?** > **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 .

Locaties bewerken

- 1 Selecteer in het startscherm **Waarheen?** > **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 in het startscherm **Waarheen?** > **Opgeslagen** > **Locaties**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer de informatie over de locatie boven in het scherm.
- 4 Selecteer > **Verwijder locatie** > .

Een route plannen en rijden

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

- 1 Selecteer in het startscherm **Waarheen?** > **Routeplanner** > **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, koers of segment.
 - 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 **Categ. nuttige punten** en selecteert u een nuttig punt in de buurt.
 - Als u een stad wilt selecteren, selecteert u **Plaatsen** en kiest u een nabijgelegen stad.
 - Als u een adres wilt selecteren, selecteert u **Adres** 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 **Gebr..**.
- 4 Selecteer **Voeg volg. locatie toe**.
- 5 Herhaal de stappen 2–4 totdat u alle locaties voor de route hebt geselecteerd.

- 6 Selecteer **Route bekijken**.

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 **RIT**.

Een rondreis maken

Het toestel kan een rondreis maken op basis van een opgegeven afstand en startlocatie.

- 1 Selecteer in het startscherm **Waarheen?** > **Rondreis plannen**.
- 2 Selecteer **Afstand** en voer de totale afstand van de route in.

3 Selecteer **Startlocatie**.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Huidige locatie**.

OPMERKING: Als het toestel geen satellietsignalen ontvangt waarmee uw huidige locatie kan worden bepaald, vraagt het toestel u om de laatst bekende locatie te gebruiken of om een locatie te selecteren op de kaart.

- Selecteer **Kaart gebruiken** als u een locatie op de kaart wilt selecteren.

5 Selecteer **Zoeken**.

TIP: Selecteer  om opnieuw te zoeken.

6 Selecteer een route om deze op de kaart weer te geven.

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

7 Selecteer **RIT**.

Route-instellingen

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

Routemodus: Hiermee kunt u een activiteit selecteren waarmee het toestel uw route berekent (*Een activiteit selecteren voor routeberekening*, pagina 15).

Berekeningswijze: Hiermee kunt u de berekeningsmethode selecteren om uw route te optimaliseren.

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

Te vermijden instellen (vereist navigatiekaarten): Hiermee kunt u het wegtype instellen dat u wilt vermijden.

Herberekenen (vereist navigatiekaarten): Hiermee kunt de herberekeningsmethode selecteren wanneer u afwijkt van de route.

Een activiteit selecteren voor routeberekening

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

1 Selecteer in het startschermb  > **Activiteitenprofielen**.

2 Selecteer een profiel.

3 Selecteer **Navigatie** > **Routebepaling** > **Routemodus**.

4 Selecteer een optie om uw route opnieuw te berekenen.

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

Kaartinstellingen

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

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

Automatisch zoomen: Hiermee selecteert u automatisch een zoomniveau voor de kaart. Wanneer Uit is geselecteerd, 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 geavanceerde kaartfuncties opgeven.

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

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.

Geavanceerde kaartinstellingen

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

Kaartzichtbaarh.modus: Auto en Hoog contrast hebben vooraf ingestelde waarden. Kies Aangepast als u zelf een waarde wilt opgeven.

Zoomniveaus: Hiermee worden kaartonderdelen op of onder het geselecteerde zoomniveau weergegeven.

Tekstgrootte: Hiermee wordt de tekstgrootte voor kaartitems ingesteld.

Detail: Hiermee stelt u in hoeveel details op de kaart worden weergegeven. Door het weergeven van meer details is het mogelijk dat de kaart langzamer opnieuw wordt getekend.

Arcering: Geeft reliëfdetails weer op de kaart (indien beschikbaar) of schakelt arcering uit.

Extra kaarten kopen

Voordat u extra kaarten aanschaft, dient u de versie van de kaarten op uw toestel vast te stellen.

1 Selecteer in het startschermb  > **Activiteitenprofielen**.

2 Selecteer een profiel.

3 Selecteer **Navigatie** > **Kaart** > **Kaartinformatie**.

4 Selecteer een kaart.

5 Selecteer .

6 Ga naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin dealer.

Een adres zoeken

U kunt de optionele vooraf geïnstalleerde Garmin fietskaart gebruiken (indien beschikbaar) of optionele City Navigator® kaarten om adressen, steden en andere locaties te zoeken. De gedetailleerde en navigeerbare kaarten bevatten miljoenen nuttige punten, zoals restaurants, hotels en garagebedrijven.

1 Selecteer in het startschermb **Waarheen?** > **Zoekfuncties** > **Adressen**.

2 Volg de instructies op het scherm.

TIP: Als u de plaatsnaam niet weet, selecteert u Zoek alles.

3 Selecteer het adres en selecteer **RIT**.

Een nuttig punt zoeken

1 Selecteer in het startschermb **Waarheen?** > **Zoekfuncties** > **Categ. nuttige punten**.

2 Selecteer een categorie.

TIP: Als u de naam van het bedrijf weet, selecteert u **Alle NP** >  en geeft u de naam op.

3 Selecteer indien nodig een subcategorie.

4 Selecteer de locatie en selecteer **RIT**.

Locaties in de buurt zoeken

1 Selecteer in het startschermb **Waarheen?** > .

2 Selecteer een optie.

Selecteer bijvoorbeeld Recent gevonden om te zoeken naar een restaurant nabij een adres waarnaar u onlangs hebt gezocht.

3 Selecteer zo nodig een categorie en een subcategorie.

4 Selecteer de locatie en selecteer **RIT**.

Topografische kaarten

Met uw toestel zijn mogelijk topografische kaarten meegeleverd, of u kunt deze aanschaffen op <http://buy.garmin.com>. Garmin raadt u aan BaseCamp™ te downloaden als u routes en activiteiten wilt plannen met behulp van topografische kaarten.

Uw toestel aanpassen

Connect IQ™ functies die u kunt downloaden

U kunt aan uw toestel Connect IQ functies toevoegen van Garmin en andere leveranciers via de Garmin Connect Mobile app. U kunt uw toestel aanpassen met gegevensvelden, widgets en apps.

Gegevensvelden: Hiermee kunt u nieuwe gegevensvelden downloaden die sensors, 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.

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 instellingen wijzigen voor geslacht, leeftijd, gewicht, lengte en instellingen voor ervaren atleten. Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige ritgegevens te berekenen.

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  om een nieuw profiel toe te voegen.
- 3 Wijzig zo nodig de naam en kleur voor het profiel.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Gegevensschermen** om de gegevenspagina's en gegevensvelden aan te passen ([Gegevensschermen aanpassen](#), pagina 17).
 - 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 **GPS** om GPS uit te schakelen ([Indoortrainingen](#), pagina 17) of de satellietinstelling te wijzigen.
- Selecteer **Navigatie** om de instellingen voor uw kaart ([Kaartinstellingen](#), pagina 15) en route ([Route-instellingen](#), pagina 15) aan te passen.
- Selecteer **Alarmen** om uw trainingswaarschuwingen aan te passen ([Waarschuwingen](#), pagina 3).
- Selecteer **Automatische functies** > **Auto Lap** om in te stellen hoe rondes worden gemarkeerd ([Ronden op positie markeren](#), pagina 17).
- Selecteer **Automatische functies** > **Auto Pause** om in te stellen wanneer de timer automatisch pauzeert ([Auto Pause gebruiken](#), pagina 17).
- Selecteer **Automatische functies** > **Autom. slaapstand** om in te stellen dat het toestel automatisch in de slaapstand gaat na 5 minuten inactiviteit ([Automatische slaapstand gebruiken](#), pagina 20).
- Selecteer **Automatische functies** > **Auto Scroll** om de weergave van de pagina's met trainingsgegevens aan te passen wanneer de timer loopt ([Auto Scroll gebruiken](#), pagina 18).
- Selecteer **Startmelding** om de startmeldingsmodus aan te passen ([De startmelding wijzigen](#), pagina 18).

Alle wijzigingen die u aanbrengt worden opgeslagen in het activiteitenprofiel.

Uw gebruikersprofiel instellen

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

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

Over ervaren sporters

Een ervaren sporter is een persoon die een groot aantal jaren intensief heeft getraind (met uitzondering van lichte blessures) en die een hartslag in rust van 60 slagen per minuut of minder heeft.

Bluetooth instellingen

Selecteer  > **Bluetooth**.

Schakel in: Hiermee schakelt u draadloze 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 draadloze 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.

Koppel Bluetooth Smart: Hiermee koppelt u uw toestel met een compatibele smartphone met Bluetooth Smart draadloze technologie. Met deze instelling kunt u telefoon- en sms-functies gebruiken.

OPMERKING: Deze instelling is alleen beschikbaar als het toestel is gekoppeld met een compatibele smartphone met Bluetooth Smart draadloze technologie.

Meldingen voor telefoon en SMS: Hiermee kunt u telefoonmeldingen vanaf uw compatibele smartphone inschakelen.

Gemiste oproepen en SMS-berichten: Geeft gemiste telefoonmeldingen vanaf uw compatibele smartphone weer.

Wi-Fi instellingen

Selecteer  > **Wi-Fi**.

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

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.

Gegevensschermen aanpassen

U kunt de gegevensschermen voor elk activiteitsprofiel aanpassen.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 4 Selecteer een gegevensscherm.
- 5 Schakel indien nodig het gegevensscherm in.
- 6 Selecteer het aantal gegevensvelden dat u op het scherm wilt weergeven.
- 7 Selecteer .
- 8 Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.
- 9 Selecteer .

GPS-instellingen

Indoortrainingen

U kunt GPS uitschakelen bij indoortrainingen om batterijvermogen te sparen.

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

Wanneer de GPS is uitgeschakeld, zijn er geen snelheids- en afstandsgegevens beschikbaar, tenzij u over een optionele sensor beschikt die deze gegevens naar het toestel verzendt (zoals een snelheids- of cadanssensor). De volgende keer dat u het toestel inschakelt, zoekt het toestel weer naar satellietsignalen.

De hoogte instellen

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

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **GPS** > **Hoogte instellen**.
- 4 Geef de hoogte op en selecteer .

Satellieten weergeven

Op de satellietpagina wordt actuele informatie over de GPS-satelliet weergegeven. Ga voor meer informatie over GPS naar www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **GPS** > **Bekijk satellieten**.

De GPS-nauwkeurigheid wordt onderaan de pagina weergegeven. De groene balken geven de sterkte van elk ontvangen satelliet signaal weer (het nummer van de satelliet wordt onder het balkje weergegeven).

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 in het startscherm  > **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 ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 17](#)).
Het gegevensveld Tijd - Verstreken geeft de volledige verstreken tijd weer, inclusief de gepauzeerde tijd.

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 rondesposities die voor de koers zijn vastgelegd.

- 1 Selecteer in het startscherm  > **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 Lap** 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 ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 17](#)).

Ronden op afstand markeren

Met Auto Lap kunt u de ronde automatisch markeren na 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 in het startscherm  > **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 ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 17](#)).

Auto Scroll gebruiken

Met deze functie voor automatisch bladeren doorloopt u automatisch alle pagina's met trainingsgegevens terwijl de timer loopt.

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

De startmelding wijzigen

Met deze functie herkent het toestel automatisch dat er satellietsignalen worden ontvangen en dat de fiets rijdt. U wordt er zo aan herinnerd de timer in te stellen, zodat uw ritgegevens worden vastgelegd.

- 1 Selecteer in het startscherm **✖** > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Startmelding**.
- 4 Selecteer indien nodig **Startmeldingsmodus**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Eenmaal**.
 - Selecteer **Herhaal** > **Herhaal vertraging** om in te stellen na hoeveel tijd de melding wordt weergegeven.

Systeeminstellingen

Selecteer **✖** > **Systeem**.

- Scherminstellingen ([Scherminstellingen](#), pagina 18)
- Instellingen voor gegevensopslag ([Instellingen voor gegevens vastleggen](#), pagina 18)
- Toestelinstellingen ([De maateenheden wijzigen](#), pagina 18)
- Tooninstellingen ([De toestelgeluiden instellen](#), pagina 18)
- Taalinstellingen ([De taal van het toestel wijzigen](#), pagina 18)
- Configuratie-instellingen ([De configuratie-instellingen wijzigen](#), pagina 18)

Scherminstellingen

Selecteer **✖** > **Systeem** > **Scherm**.

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

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 Auto selecteren om het toestel automatisch te laten overschakelen naar dag- of nachtkleuren op basis van de tijd van de dag.

Oriëntatie: Hiermee kunt u het toestel in de staande of liggende modus zetten.

Schermafbeelding: Hiermee kunt u de afbeelding op het scherm van het toestel opslaan.

Instellingen voor gegevens vastleggen

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

Opnemen op: Hiermee stelt u de locatie voor gegevensopslag in ([De opslaglocatie voor gegevens wijzigen](#), pagina 13).

Interval: Hiermee stelt u in hoe het toestel activiteitgegevens vastlegt. Met de optie Smart 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 9).

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 9).

De maateenheden wijzigen

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

- 1 Selecteer **✖** > **Systeem** > **Eenheden**.
- 2 Selecteer het item waarvoor u de eenheid wilt instellen.
- 3 Selecteer de gewenste optie.

De toestelgeluiden instellen

Selecteer in het startscherm **✖** > **Systeem** > **Geluid**.

De taal van het toestel wijzigen

Selecteer in het startscherm **✖** > **Systeem** > **Taal voor tekst**.

De configuratie-instellingen wijzigen

U kunt alle aanvankelijk geconfigureerde basisinstellingen wijzigen.

- 1 Selecteer **✖** > **Systeem** > **Herstel toestel** > **Basisinstellingen**.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

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.

Toestelinformatie

Specificaties

Edge specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	15 uur, bij normaal gebruik
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 60 °C (van -4 tot 140°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 40 °C (van 32 tot 104 °F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie Bluetooth Smart draadloze technologie Wi-Fi draadloze technologie
Waterbestendigheid	IEC 60529 IPX7 ¹

Specificaties van de hartslagmeter

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Levensduur van batterij	Tot 4,5 jaar bij 1 uur per dag
Waterbestendigheid	3 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 ANT+ protocol voor draadloze communicatie

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.

² Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 30 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Specificaties van de snelheidsensor en cadanssensor

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Levensduur van batterij	Circa 12 maanden (1 uur per dag)
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20° tot 60°C (van -4° tot 140°F)
Draadloze frequentie/ draadloos protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie
Waterbestendigheid	1 ATM ¹

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.

Het toestel schoonmaken

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

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

Gebruik nooit een scherp voorwerp om de batterijen te verwijderen.

Bewaar een batterij buiten het bereik van kinderen.

Stop batterijen nooit in uw mond. Als u een batterij inslikt, dient u onmiddellijk contact op te nemen met uw dokter of plaatselijke toxicologiecentrum.

Vervangbare knoopcelbatterijen kunnen perchloraten bevatten. Voorzichtigheid is geboden. Zie www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ VOORZICHTIG

Neem contact op met uw gemeente voor informatie over het hergebruik van de batterijen.

¹ Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 10 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

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 snelheidsensor of cadanssensor vervangen

De LED knippert rood na twee omwentelingen als de batterij bijna leeg is.

- 1 De batterijdeksel ① is rond en 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.
TIP: U kunt een stuk tape ③ of een magneet gebruiken om de batterij uit de deksel te verwijderen.



- 4 Wacht 30 seconden.
- 5 Plaats de nieuwe batterij in de deksel 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 resetten

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

Houd  10 seconden ingedrukt.

Het toestel wordt gereset en ingeschakeld.

Gebruikersgegevens wissen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

OPMERKING: Hierdoor wordt alle door de gebruiker ingevoerde informatie gewist, maar uw geschiedenis wordt niet verwijderd.

Selecteer ✖ > **Systeem** > **Herstel toestel** > **Herstel fabrieksinstellingen**.

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Verminder de sterkte van de schermverlichting of verlaag de time-out voor de schermverlichting (*De schermverlichting gebruiken*, pagina 2).
- Selecteer het registratie-interval **Smart** (*Instellingen voor gegevens vastleggen*, pagina 18).
- Schakel de functie **Autom. slaapstand** in (*Automatische slaapstand gebruiken*, pagina 20).
- Schakel de draadloze Bluetooth functie uit (*Bluetooth instellingen*, pagina 16).
- Schakel de draadloze connectiviteit uit (*Wi-Fi instellingen*, pagina 17).

Automatische slaapstand gebruiken

U kunt de automatische slaapstand gebruiken om automatisch in de slaapstand te gaan na 5 minuten van inactiviteit. Tijdens de slaapstand is het scherm uitgeschakeld en zijn de ANT+ sensors, Bluetooth en GPS niet verbonden. Wi-Fi blijft actief wanneer het toestel zich in de slaapstand bevindt.

- 1 Selecteer in het startscherm ✖ > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies** > **Autom. slaapstand**.

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

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

Meer informatie

- Ga naar www.garmin.com/intosports.
- Ga naar www.garmin.com/learningcenter.
- Ga naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

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.

Toestelgegevens weergeven

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

Selecteer in het startscherm ✖ > **Systeem** > **Over**.

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.

Ondersteuning en updates

Garmin Express (www.garmin.com/express) biedt u eenvoudig toegang tot deze services voor Garmin toestellen.

- Productregistratie
- Producthandleidingen
- Software-updates
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect
- Kaart- of baanupdates

De software bijwerken

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 Garmin Express al hebt gebruikt om Wi-Fi connectiviteit in te stellen voor uw toestel, kan Garmin Connect automatisch nieuwe software-updates downloaden naar uw toestel als verbinding wordt gemaakt met Wi-Fi.

Appendix

Gegevensvelden

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

Afst. tot volg.: De resterende afstand tot het volgende via-punt op uw route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

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

Afstand - Ronde: De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.

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

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

Balans: De huidige vermogensbalans links/rechts.

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

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

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

Balans - Gemiddeld: De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige activiteit.

Balans - Ronde: De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige ronde.

Batterijniveau: De resterende batterijvoeding.

Batterijstatus: Het resterende batterijvermogen van een fietslamp-accessoire.

Batterij versnelling: De batterijstatus van een versnellingspositiesensor.

Cadans: Het aantal omwentelingen van de pedaalarm of aantal stappen per minuut. Uw toestel moet zijn aangesloten op een cadans-accessoire om deze gegevens weer te geven.

Cadans - Gemiddeld: De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.

Cadans - Ronde: De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.

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.

Doelvermogen: Het geleverde doelvermogen tijdens een activiteit.

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

ETA bij volgende: Het geschatte tijdstip waarop u het volgende via-punt op de route zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van het via-punt). 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.

GPS-nauwkeurigheid: De foutmarge voor uw exacte locatie. Uw GPS-locatie is bijvoorbeeld accuraat binnen circa 3,65 meter (12 ft.).

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

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

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

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

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

HS - %Max.: Het percentage van maximale hartslag.

HS - Gem.: De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

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

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

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

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

HS - Ronde: De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.

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

HS - Ronde %Max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.

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

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

Klasse: 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%.

Koers: De richting waarin u zich verplaatst.

Lichtmodus: De configuratiemodus van het lichtnetwerk.

Locatie bij bestemming: Het laatste punt in een route of koers.

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

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

PMO: Pedaalmidden-offset. Pedaalmidden-offset is de locatie op het pedaaloppervlak waarop u kracht uitoefent.

PMO - Gemiddeld: De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige activiteit.

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

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

Snelheid: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

Snelheid - Gemiddeld: De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

Snelheid - Laatste ronde: De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.

Snelheid - Maximum: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

Snelheid - Ronde: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Status bundelhoek: De modus van de koplampbundel.

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

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

Tijd: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

Tijd - Gem. ronde: De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

Tijd - Laatste ronde: De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.

Tijd - Ronde: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

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

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

Tijd te gaan: De resterende tijd tijdens een workout 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 volg.: De tijd die u naar verwachting nodig hebt om het volgende via-punt op de route te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Tijd - Verstreken: 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.

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

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

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.

Trainer-weerstand: Het weerstandsniveau van een indoor trainer.

V.S. – 30s gem.: Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van verticale snelheid.

Verbonden lampen: Het aantal verbonden lampen.

Verm.fase - Piek ronde L: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.

Verm.fase - R. piek ronde: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.

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

Vermog.fase - L. gem.: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.

Vermog.fase - Piek gem L: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.

Vermog.fase - Piek gem R: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.

Vermog.fase - R. gem.: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.

Vermogen: Het huidige uitgangsvermogen in watt.

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

Vermogen - 10s gemiddeld: Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.

Vermogen - 30s gemiddeld: Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.

Vermogen - 3s gemiddeld: Het voortschrijdend gemiddelde (drie seconden) van het uitgangsvermogen.

Vermogen - Gemiddeld: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

Vermogen - IF: De Intensity Factor™ voor de huidige activiteit.

Vermogen - kJ: De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.

Vermogen - Laatste ronde: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.

Vermogen - Max. ronde: Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde.

Vermogen - Maximum: Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

Vermogen - NP: De Normalized Power™ voor de huidige activiteit.

Vermogen - NP ronde: Het gemiddelde Normalized Power van de huidige ronde.

Vermogen - Ronde: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.

Vermogensfase - L.: De huidige vermogensfasehoek voor het linkerbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar u positief vermogen produceert.

Vermogensfase - L. piek: De huidige piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover u het piekgedeelte van de aandrijfkraft uitoefent.

Vermogensfase - L. ronde: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.

Vermogensfase - R.: De huidige vermogensfasehoek voor het rechterbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar u positief vermogen produceert.

Vermogensfase - R. piek: De huidige piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover u het piekgedeelte van de aandrijfkraft uitoefent.

Vermogensfase - R. ronde: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.

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

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

Vermogen - watt/kg: De hoeveelheid uitgangsvermogen in watt per kilogram.

Versn.combo: De huidige versnellingscombinatie van een versnellingspositiesensor.

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.

Versnelling voor: De voorste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.

Verticale snelheid: De stijg- of daalsnelheid over tijd.

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

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.

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

Zone	% van maximale hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
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

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
Voortreffelijk	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
Voortreffelijk	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.

Wielmaat en omvang

De wielmaat wordt aan weerszijden van de band aangegeven. Dit is geen volledige lijst. U kunt ook een van de rekenprogramma's op internet gebruiken om de omvang van uw wiel te berekenen.

Wielmaat	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
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 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953

Wielmaat	L (mm)
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155

Wielmaat	L (mm)
700C (tubulair)	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Softwarelicentieovereenkomst

DOOR HET TOESTEL TE GEBRUIKEN VERKLAART U DAT U DE VOORWAARDEN EN BEPALINGEN VAN DE VOLGENDE SOFTWARELICENTIEOVEREENKOMST ZULT NALEVEN. LEES DEZE OVEREENKOMST ZORGVULDIG.

Garmin Ltd. en/of haar dochterondernemingen ("Garmin") kent u een beperkte licentie toe om de software die is ingebouwd in dit toestel (de "software") in binaire, uitvoerbare vorm te gebruiken bij het normale gebruik van dit product. De titel, eigendomsrechten en intellectuele eigendomsrechten in en op de Software blijven in bezit van Garmin en/of haar dochtermaatschappijen.

U erkent dat de Software het eigendom is van Garmin en/of haar externe leveranciers en wordt beschermd door de wetgeving met betrekking tot auteursrechten van de Verenigde Staten van Amerika en internationale verdragen inzake auteursrechten. U erkent bovendien dat de structuur, organisatie en code van de Software, waarvan de broncode niet wordt verschaft, waardevolle handelsgeheimen van Garmin en/of haar externe leveranciers zijn en dat de Software in de broncodevorm een waardevol handelsgeheim van Garmin en/of haar externe leveranciers blijft. U verklaart dat u de Software of elk deel daarvan niet zult decompileren, demonteren, wijzigen, onderwerpen aan reverse assembly of reverse engineering, herleiden tot door mensen leesbare vorm of afgeleide werken zult maken op basis van de Software. U verklaart dat u de software niet zult exporteren of herexporteren naar landen die de exportwetten van de Verenigde Staten van Amerika of enig ander toepasselijk land schenden.

Index

A

accessoires **7, 9, 20**
activiteiten opslaan **3**
adressen, zoeken **13**
afstand, waarschuwingen **3**
agenda **6**
ANT+ sensors **2, 7, 9, 11**
 fitnessapparatuur **6, 7**
 koppelen **9**
applicaties **16**
Auto Lap **17**
Auto Pause **17**
Auto Scroll **18**
automatische slaapstand **20**

B

banden **20**
basisinstellingen **18**
batterij
 maximaliseren **20**
 opladen **1**
 type **1**
 vervangen **19**
bestanden, overbrengen **13**
Bluetooth technologie **12, 16**

C

cadans **9**
 waarschuwingen **3**
calorie, waarschuwingen **3**
computer, verbinden **13**
Connect IQ **16**
coördinaten **14**

D

de batterij vervangen **19**

E

ervaren sporter **16**

F

fietsdynamica **10**
fietsen **8**

G

Garmin Connect **3–6, 11, 12, 16**
Garmin Express **12**
 software bijwerken **20**
 toestel registreren **20**
Garmin Index **11**
gebruikersgegevens, verwijderen **13**
gebruikersprofiel **2, 16**
gegevens
 opslaan **11**
 overbrengen **11, 13**
 schermen **17**
gegevens middelen **9**
gegevens opslaan **11, 13**
gegevens vastleggen **12, 13, 18**
gegevensvelden **16, 17, 20**
geheugenkaart **13**
geschiedenis **3, 11**
 naar de computer verzenden **11**
 verwijderen **11**
GPS
 satellietpagina **17**
 signaal **2, 20**
 stoppen **17**

H

hartslag
 meter **7, 8, 19**
 waarschuwingen **3**
 zones **8, 23**
herstel **7**
het toestel resetten **19**
het toestel schoonmaken **19**
hoogte **17**
hoogtemeter, kalibreren **17**

I

indoortraining **6, 7**
installeren **1, 8, 9**
instellingen **2, 10, 15–18**
 toestel **18**

K

kaarten **5**
 bijwerken **20**
 instellingen **15**
 kopen **15**
 locaties zoeken **13**
 oriëntatie **15**
 topografische **16**
 zoom **15**
kalibreren, vermogensmeter **9**
knoppen **2**
koersen **4, 5**
 bewerken **4, 5**
 laden **4**
 verwijderen **5**
koppelen **2, 12**
 ANT+ sensors **9**

L

locaties **13**
 bewerken **14**
 verwijderen **14**
 zoeken met de kaart **13**
 zoeken naar **15**
locaties zoeken **15**
 adressen **15**
 nabij uw locatie **15**

M

maateenheden **18**
microSD kaart. *Zie* geheugenkaart

N

navigatie **13**
 stoppen **14**
 terug naar start **14**
nuttige punten **15**
 zoeken **13**

O

O-ringen. *Zie* banden
overbrengen, bestanden **12**

P

pedaal midden-offset **10**
pedalen **10**
persoonlijke records **6**
 verwijderen **6**
pictogrammen **2**
problemen oplossen **8, 19, 20**
productregistratie **20**
profielen **16, 17**
 gebruiker **16**

R

ronden **2**
routes
 instellingen **15**
 maken **14**

S

satellietpagina **17**
satellietsignalen **2, 20**
scherm **18**
scherminstellingen **18**
schermknoppen **2**
schermverlichting **2, 18**
segmenten **5, 6**
 verwijderen **6**
sensors voor snelheid en cadans **8, 9**
slaapstand **20**
slim opslaan **12**
smartphone **2, 12, 16**
snelheids- en cadanssensoren **19**

software

 bijwerken **20**
 versie **20**
softwarelicentieovereenkomst **20, 24**
specificaties **18, 19**
startmelding **18**
systeeminstellingen **18**

T

taal **18**
temperatuur **20**
terug naar start **14**
tijd, waarschuwingen **3**
tijdinstellingen **18**
tijdzones **18**
timer **2, 3, 11**
toepassingen **12**
toestel
 onderhoud **19**
 resetten **19**
toestel aanpassen **17**
toestel bevestigen **1**
toestel registreren **20**
toestel schoonmaken **19**
toestel-id **20**
tonen **18**
topografische kaarten **16**
training
 pagina's **3**
 plannen **6**
 schermen **17**

U

updates, software **20**
USB **20**
 loskoppelen **13**

V

vergrendelen, scherm **2**
vermogen **10**
vermogen (kracht) **7**
 meters **7, 9–11, 22**
 waarschuwingen **3**
 zones **9**
vermogensfase **10**
verwijderen, alle gebruikersgegevens **13, 20**
via-punten, projecteren **14**
Virtual Partner **4, 5**
VO2 max. **7, 8, 23**

W

waarschuwingen **3**
watch faces **16**
weegschaal **11**
Wi-Fi **2**
Wi-Fi **17, 20**
 verbinden **12**
widgets **16**
wielmaten **23**
workouts **3, 4**
 bewerken **4**
 laden **3**
 maken **3, 4**
 verwijderen **4**

Z

zones
 tijd **18**
 voeding **9**

