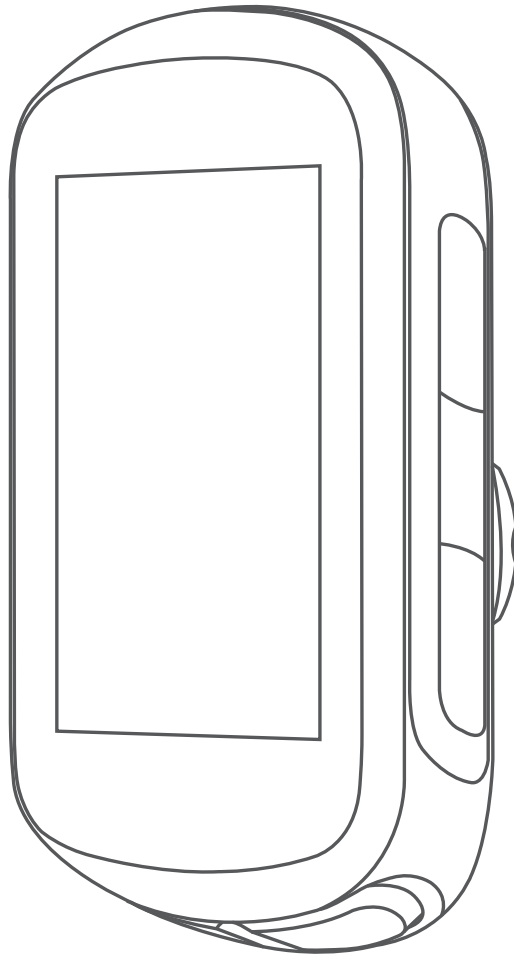




EDGE® 130

Gebruikershandleiding

© 2018 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

Garmin®, het Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Connect IQ®, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia® en Vector™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder 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. Apple® en Mac® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. STRAVA en Strava™ zijn handelsmerken van Strava, Inc. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

M/N: A03402

Inhoudsopgave

Inleiding	1	Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	8
Overzicht van het toestel.....	1	Fitnessdoelstellingen.....	8
Statuspictogrammen.....	1	Hersteltijd.....	8
Uw smartphone koppelen.....	1	Over VO2 max. indicaties.....	8
De standaardsteun installeren.....	1	De draadloze sensoren koppelen.....	9
De Edge losmaken.....	1	Trainen met vermogensmeters.....	9
Het toestel opladen.....	2	De vermogensmeter kalibreren.....	9
Over de batterij.....	2	Vermogen in de pedalen.....	9
Satellietsignalen ontvangen.....	2	Omgevingsbewustzijn.....	9
Widgets weergeven.....	2	Geschiedenis	9
De schermverlichting gebruiken.....	2	Ritdetails weergeven.....	9
Training	2	Een rit verwijderen.....	9
Een rit maken.....	2	Gegevensbeheer.....	9
Een opgeslagen rit volgen.....	3	Het toestel aansluiten op uw computer.....	9
Segmenten.....	3	Bestanden overbrengen naar uw toestel.....	9
Strava™ segmenten.....	3	Bestanden verwijderen.....	10
Een segment volgen van Garmin Connect.....	3	De USB-kabel loskoppelen.....	10
Tegen een segment racen.....	3	Gegevenstotalen weergeven.....	10
Een segment instellen op automatisch aanpassen.....	3	Uw toestel aanpassen	10
Segmentgegevens weergeven.....	3	Systeeminstellingen.....	10
Een segment verwijderen.....	3	De taal van het toestel wijzigen.....	10
Koersen.....	3	De maateenheden wijzigen.....	10
Een koers volgen vanaf Garmin Connect.....	4	De toesteltonen in- en uitschakelen.....	10
Tips voor trainen met koersen.....	4	De functie Automatisch uitschakelen gebruiken.....	10
Koersgegevens weergeven.....	4	Ritinstellingen.....	10
Een koers verwijderen.....	4	De satellietinstelling wijzigen.....	10
Indoortrainingen.....	4	Waarschuwingen.....	10
Ronden markeren.....	4	Telefooninstellingen.....	11
Auto Pause® gebruiken.....	4	De modus Extra scherm instellen.....	11
Auto Scroll gebruiken.....	4	De modus Extra scherm afsluiten.....	11
Gegevensvelden wijzigen.....	4	Toestelinformatie	11
Een gegevensscherm toevoegen.....	4	Specificaties.....	11
Een gegevensscherm verwijderen.....	4	Edge specificaties.....	11
Mijn statistieken	5	Specificaties van de hartslagmeter.....	11
Uw gebruikersprofiel instellen.....	5	Specificaties van de snelheidsensor en cadanssensor.....	11
Persoonlijke records.....	5	Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven.....	11
Uw persoonlijke records weergeven.....	5	Toestelonderhoud.....	11
Een persoonlijk record terugzetten.....	5	Het toestel schoonmaken.....	11
Een persoonlijk record verwijderen.....	5	Onderhoud van de hartslagmeter.....	12
Navigatie	5	Door de gebruiker vervangbare batterijen.....	12
Locaties.....	5	De batterij van de hartslagmeter vervangen.....	12
Uw locatie markeren.....	5	De batterij van de snelheidsensor of cadanssensor vervangen.....	12
Naar een opgeslagen locatie navigeren.....	5	Problemen oplossen	12
Terug naar startlocatie navigeren.....	5	Het toestel opnieuw opstarten.....	12
Opgeslagen locaties weergeven.....	5	Alle standaardinstellingen herstellen.....	12
Gebruikerslocaties weergeven op de kaart.....	5	Levensduur van de batterijen maximaliseren.....	12
De kaartpictogrammen aanpassen.....	5	De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	12
Uw locatie verplaatsen.....	5	My Device gebruikt niet de juiste taal.....	13
Een opgeslagen locatie verwijderen.....	5	Vervangende O-ringen.....	13
Bluetooth connected functies	6	De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	13
Garmin Connect.....	6	De software bijwerken via Garmin Express.....	13
Uw rit verzenden naar Garmin Connect.....	6	Productupdates.....	13
Hulp.....	6	Meer informatie.....	13
De hulpfunctie instellen.....	6	Appendix	13
Hulp vragen.....	6	Gegevensvelden.....	13
Een hulpbericht annuleren.....	6	Standaardwaarden VO2 Max.....	14
Connect IQ functies die u kunt downloaden.....	7	Berekeningen van hartslagzones.....	14
Draadloze sensoren	7	Wielmaat en omvang.....	14
De snelheidsensor installeren.....	7	Index	16
De cadanssensor installeren.....	7		
Snelheid- en cadanssensoren.....	7		
De hartslagmeter aanbrengen.....	7		

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

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

Overzicht van het toestel



①	Selecteer deze knop om het toestel te activeren. Houd deze knop ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen.
②	Selecteer deze knop om door de gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren. Houd deze knop in het startscherm ingedrukt om het toestelmenu weer te geven.
③	Selecteer deze knop om door de gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren. Selecteer deze knop in het startscherm om de widgets weer te geven.
④	Selecteer deze knop om de timer te starten of te stoppen. Selecteer deze knop om een optie te kiezen of een bericht te bevestigen.
⑤	Selecteer deze knop als u een nieuwe ronde wilt markeren. Selecteer om terug te keren naar het vorige scherm.

Statuspictogrammen

Een niet-knipperend pictogram geeft aan dat het signaal is gevonden of de sensor is verbonden.

	GPS-status
	Bluetooth® status
	Hartslagstatus
	Vermogensstatus
	LiveTrack status
	Snelheid- en cadansstatus

Uw smartphone koppelen

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

- 1 U kunt de Garmin Connect app via de app store op uw telefoon installeren en openen.
- 2 Houd ingedrukt om het toestel in te schakelen.

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

TIP: U kunt ingedrukt houden en **Telefoon > Status > Koppel telefoon** selecteren om handmatig naar de koppelmodus te gaan.

- 3 Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
 - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u reeds een ander toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect app, selecteert u in het menu of **Garmin toestellen > Voeg toestel toe**, en volgt u de instructies op het scherm.

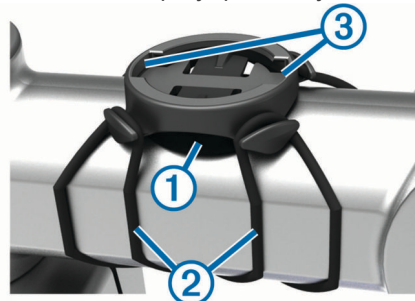
Als het toestel is gekoppeld, wordt een bericht weergegeven en synchroniseert uw toestel automatisch met uw smartphone.

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 Edge losmaken

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

Het toestel opladen

LET OP

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

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

OPMERKING: Opladen is alleen mogelijk binnen het goedgekeurde temperatuurbereik (*Edge specificaties, pagina 11*).

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



- 2 Steek het kleine uiteinde van de USB-kabel in de USB-poort op het toestel.
 - 3 Steek het grote uiteinde van de USB-kabel in een netadapter of een USB-poort van een computer.
 - 4 Sluit de netadapter aan op een standaard stopcontact.
Als u het toestel op een voedingsbron aansluit, wordt het toestel ingeschakeld.
 - 5 Laad het toestel volledig op.
- Nadat u het toestel hebt opgeladen, sluit u de beschermkap.

Over de batterij

⚠ WAARSCHUWING

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

Satellietsignalen ontvangen

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

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

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

Widgets weergeven

Uw toestel wordt geleverd met diverse vooraf geïnstalleerde widgets. Koppel uw toestel met een smartphone om optimaal te profiteren van alle mogelijkheden van uw Edge toestel.

- Selecteer in het startscherm ^ of v.



Het toestel bladert door de beschikbare widgets.

- Selecteer in een actieve widget ► om extra opties voor de desbetreffende widget weer te geven.

De schermverlichting gebruiken

- Selecteer een willekeurige knop om de schermverlichting in te schakelen.
- Houd ≡ ingedrukt en selecteer achtereenvolgens **Systeem** > **Time-out van scherm** en een optie om de verlichtingsduur aan te passen.

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 Houd ≡ ingedrukt om het toestel in te schakelen.
- 2 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
■ brandt constant als het toestel gereed is.
- 3 Selecteer in het startscherm ►.
- 4 Selecteer ► om de activiteiten-timer te starten.

Afstand		25.00
Timer		56:27
Snelheid	Gem. snelh.	29.0 26.2
Tot. Stijging	Gradiënt	182 4

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

- 5 Selecteer ► om de activiteiten-timer te stoppen.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Hervat** om uw rit te hervatten.
 - Selecteer **Bewaar rit** om uw rit te stoppen en op te slaan.
TIP: U kunt het rittype selecteren. Nauwkeurige rittypegegevens zijn belangrijk voor het maken van fietsvriendelijke routes in uw Garmin Connect account.
 - Selecteer **Gooi rit weg** om de rit te stoppen en van uw toestel te verwijderen.

- Selecteer **Terug naar start** om weer naar de beginlocatie te navigeren.
- Selecteer **Markeer positie** om uw locatie te markeren en op te slaan.

Een opgeslagen rit volgen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Activiteit rijden**.
- 3 Selecteer een rit.
TIP: U kunt  selecteren om deze rit te verwijderen of om meer gedetailleerde informatie over uw rit weer te geven, zoals een samenvatting, kaartlocatie of rondegegevens.
- 4 Selecteer **Rijden**.
- 5 Selecteer  om de activiteiten-timer te starten.

Segmenten

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

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

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

Strava™ segmenten

U kunt Strava segmenten downloaden op uw Edge 130 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 volgen van Garmin Connect

Voordat u een segment kunt downloaden van Garmin Connect en kunt volgen, dient u te beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), pagina 6).

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

- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect app.
 - Ga naar connect.garmin.com.
- 2 Maak een nieuw segment of kies een bestaand segment.
- 3 Selecteer  of **Verzend naar toestel**.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Selecteer op het Edge toestel  om de activiteitentimer te starten en maak een rit.
Als u een ingeschakeld segment tegenkomt, kunt u racen tegen het segment.

Tegen een segment racen

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

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

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



- 3 Houd indien nodig  ingedrukt en selecteer **Hoofdmenu > Navigatie > Segmenten** om uw doel tijdens de race te wijzigen.
U kunt racen tegen de groepsaanvoerder, uw eerdere prestaties of andere fietsers (indien van toepassing). Het doel wordt automatisch aangepast op basis van uw huidige prestaties.

Als het segment is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

Een segment instellen op automatisch aanpassen

U kunt uw toestel instellen om de voorspelde racetijden van een segment automatisch aan te passen op basis van uw prestatiemeting tijdens het segment.

OPMERKING: Deze instelling is standaard ingeschakeld voor alle segmenten.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Segmenten > Autom. inspann.**

Segmentgegevens weergeven

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Segmenten**.
- 3 Selecteer een segment.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Racetijd** om de rittijd van de segmentleider weer te geven.
 - Selecteer **Kaart** om het segment op de kaart weer te geven.
 - Selecteer **Hoogte** om een hoogtegrafiek van het segment weer te geven.

Een segment verwijderen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Segmenten**.
- 3 Selecteer een segment.
- 4 Selecteer **Wis > Ja**.

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 volgen vanaf Garmin Connect

Voordat u een koers kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), pagina 6).

- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect Mobile app.
 - Ga naar [connect.garmin.com](#).
- 2 Maak een nieuwe koers of kies een bestaande koers.
- 3 Selecteer **Verzend naar toestel**.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Houd  ingedrukt op uw Edge toestel.
- 6 Selecteer **Navigatie > Koersen**.
- 7 Selecteer de koers.
- 8 Selecteer **Rijden**.

Tips voor trainen met koersen

- 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, geeft het toestel een bericht weer.

Koersgegevens weergeven

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Koersen**.
- 3 Selecteer een koers.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Rijden** om de koers te rijden.
 - Selecteer **Overzicht** om een overzicht van koersgegevens weer te geven.
 - Selecteer **Kaart** om de koers op de kaart weer te geven.
 - Selecteer **Hoogte** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.

Een koers verwijderen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Koersen**.
- 3 Selecteer een koers.
- 4 Selecteer **Wis > Ja**.

Indoortrainingen

U kunt GPS uitschakelen bij indoortrainingen of om batterijvermogen te sparen.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Segmentwaar. > GPS > Uit**.

Als GPS is uitgeschakeld, zijn er geen snelheids- en afstandsgegevens beschikbaar, tenzij u over een

compatibele sensor of indoortrainer beschikt die deze gegevens naar het toestel verzendt.

Ronden markeren

U kunt de functie Auto Lap® gebruiken, waarmee na een bepaalde afstand automatisch een ronde wordt vastgelegd, of u kunt uw ronden handmatig vastleggen. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een activiteit wilt vergelijken.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Segmentwaar. > Ronden**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Auto Lap** om de functie Auto Lap te gebruiken.

Het toestel markeert automatisch een ronde na elke 5 mijl of 5 kilometer, afhankelijk van uw systeeminstellingen ([Systeeminstellingen](#), pagina 10).
 - Selecteer **Ronde-toets** om  te gebruiken voor het vastleggen van een ronde tijdens een activiteit.

Auto Pause® gebruiken

U kunt de functie Auto Pause gebruiken om de timer automatisch te pauzeren wanneer u stopt met bewegen. Dit is handig als in uw activiteit verkeerslichten of andere plaatsen waar u moet stoppen, voorkomen.

OPMERKING: De pauzetijd wordt niet opgeslagen in uw geschiedenis.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Segmentwaar. > Auto Pause**.

Auto Scroll gebruiken

Met de functie Auto Scroll doorloopt u automatisch alle pagina's met trainingsgegevens terwijl de timer loopt.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Segmentwaar. > Auto Scroll**.
- 3 Selecteer een weergavesnelheid.

Gegevensvelden wijzigen

U kunt de combinaties van gegevensvelden wijzigen voor de pagina's die worden weergegeven terwijl de timer loopt ([Gegevensvelden](#), pagina 13).

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Segmentwaar. > Gegevenspagina's**.
- 3 Selecteer  > **Indeling**.
- 4 Selecteer  of  om de indeling te wijzigen.
- 5 Selecteer  om de indeling in te schakelen.
- 6 Selecteer  of  om de gegevensvelden te bewerken.

Een gegevensscherm toevoegen

U kunt extra gegevensschermen toevoegen die worden weergegeven als de timer loopt.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Segmentwaar. > Gegevenspagina's**.
- 3 Selecteer  > **Voeg nieuwe toe**.
- 4 Selecteer een scherm dat u wilt toevoegen.

Sommige schermen kunnen worden aangepast ([Gegevensvelden wijzigen](#), pagina 4).

Een gegevensscherm verwijderen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Segmentwaar. > Gegevenspagina's**.

- 3 Selecteer  om het gegevensscherm dat u wilt verwijderen te openen.
- 4 Selecteer  > **Verwijder** > **Ja**.

Mijn statistieken

Het Edge 130 toestel kan uw persoonlijke statistieken bijhouden en prestatiemetingen berekenen. Voor prestatiemetingen is een compatibele hartslagmeter of vermogensmeter vereist.

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt de instellingen bijwerken voor geslacht, leeftijd, gewicht, hoogte en maximale hartslag. Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige ritgegevens te berekenen.

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

Persoonlijke records

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

Uw persoonlijke records weergeven

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Mijn statistieken** > **Pers. records**.

Een persoonlijk record terugzetten

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Mijn statistieken** > **Pers. records**.
- 3 Selecteer een record om terug te zetten op de vorige waarde.
- 4 Selecteer **Opties** > **Gebruik vorige** > **Ja**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Een persoonlijk record verwijderen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Mijn statistieken** > **Pers. records**.
- 3 Selecteer een persoonlijk record.
- 4 Selecteer **Opties** > **Wis record** > **Ja**.

Navigatie

Navigatiefuncties en -instellingen worden ook gebruikt bij het navigeren van koersen ([Koersen, pagina 3](#)) en segmenten ([Segmenten, pagina 3](#)).

- Locaties ([Locaties, pagina 5](#))
- Kaartinstellingen ([Gebruikerslocaties weergeven op de kaart, pagina 5](#))

Locaties

U kunt op het toestel locaties vastleggen en bewaren.

Uw locatie markeren

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

Een locatie is een punt dat u vastlegt en in het toestel opslaat. Als u oriëntatiepunten wilt onthouden of wilt terugkeren naar een bepaald punt, markeer dan de locatie op de kaart.

- 1 Maak een rit ([Een rit maken, pagina 2](#)).

- 2 Houd  ingedrukt.

- 3 Selecteer **Markeer positie**.

Er wordt een bericht weergegeven. Het standaardpictogram voor elke locatie is een vlag ([De kaartpictogrammen aanpassen, pagina 5](#)).

Naar een opgeslagen locatie navigeren

Voordat u naar een opgeslagen locatie kunt navigeren, dient u satellieten te zoeken.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie** > **Opgeslag. locaties**.
- 3 Selecteer een locatie.
- 4 Selecteer **Ga naar**.
- 5 Selecteer  om de rit te beginnen.

Terug naar startlocatie navigeren

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

- 1 Maak een rit ([Een rit maken, pagina 2](#)).
- 2 Selecteer  om de rit te pauzeren.
- 3 Selecteer **Terug naar start**.
- 4 Selecteer **Lngs zelfde route** of **Rechte lijn**.
- 5 Selecteer  om uw rit te hervatten.

Het toestel navigeert terug naar het startpunt van uw rit.

Opgeslagen locaties weergeven

U kunt details bekijken over opgeslagen locaties, zoals de hoogte en kaartcoördinaten.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie** > **Opgeslag. locaties**.
- 3 Selecteer een opgeslagen locatie.
- 4 Selecteer **Details**.

Gebruikerslocaties weergeven op de kaart

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Kaart** > **Gebr.locaties**.
- 3 Selecteer **Toon**.

De kaartpictogrammen aanpassen

U kunt kaartpictogrammen aanpassen om verschillende typen opgeslagen locaties te kunnen herkennen. U kunt bijvoorbeeld uw thuislocatie of cafés of restaurants markeren.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie** > **Opgeslag. locaties**.
- 3 Selecteer een opgeslagen locatie.
- 4 Selecteer **Wijzig pictogram**.
- 5 Selecteer een optie.

Uw locatie verplaatsen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie** > **Opgeslag. locaties**.
- 3 Selecteer een opgeslagen locatie.
- 4 Selecteer **Hierh. verplaatsen** > **Ja**.

De locatie wordt gewijzigd in uw huidige positie.

Een opgeslagen locatie verwijderen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie** > **Opgeslag. locaties**.
- 3 Selecteer een locatie.
- 4 Selecteer **Wis** > **Ja**.

Bluetooth connected functies

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

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

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

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

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

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.

Meldingen: Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw toestel.

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

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

Garmin Connect

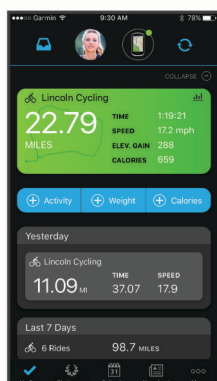
U kunt contact houden met uw vrienden op Garmin Connect. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer.

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

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

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

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



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

Uw rit verzenden naar Garmin Connect

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

Hulp

⚠ VOORZICHTIG

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

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

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

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

De hulpfunctie instellen

- 1 U kunt de Garmin Connect Mobile app via de app store op uw telefoon installeren en openen.
- 2 Koppel uw smartphone met het toestel ([Uw smartphone koppelen, pagina 1](#)).
- 3 Ga naar de instellingen van de Garmin Connect Mobile app, selecteer **Contacten voor noodgevallen** en geef uw fietsergegevens en de gegevens van in noodgevallen te waarschuwen contactpersonen op.
Uw geselecteerde contactpersonen ontvangen een bericht waarin wordt bevestigd dat zij in noodgevallen de te waarschuwen contacten zijn.
- 4 Schakel GPS in op uw Edge toestel ([De satellietinstelling wijzigen, pagina 10](#)).

Hulp vragen

Voordat u hulp kunt vragen, moet u GPS inschakelen op uw Edge toestel en de Garmin Connect Mobile app openen.

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

Een hulpbericht annuleren

U kunt het bericht waarin u om hulp vraagt op uw Edgetoestel of uw gekoppelde smartphone annuleren voordat het naar uw contactpersonen voor noodgevallen wordt verzonden.

Selecteer **Annuleer** > **Ja** voordat de wachttijd van dertig seconden is verstreken.

Connect IQ functies die u kunt downloaden

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

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

Draadloze sensoren

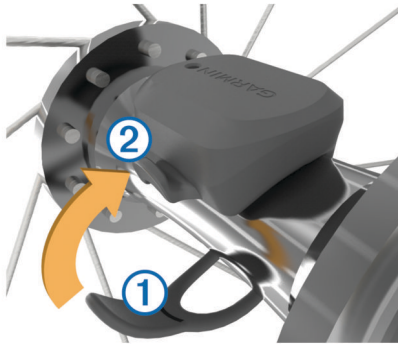
Uw toestel kan worden gebruikt in combinatie met draadloze ANT+ of Bluetooth sensoren. Ga voor meer informatie over compatibiliteit en de aanschaf van optionele sensoren naar buy.garmin.com.

De 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.

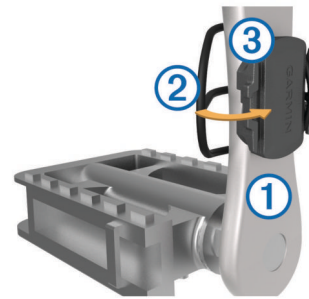
OPMERKING: De LED knippert vijf seconden groen om de werking te bevestigen nadat het wiel twee keer is rondgegaan.

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).

De hartslagmeter aanbrengen

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

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

- 1 Klik de hartslagmetermodule ① in de band.



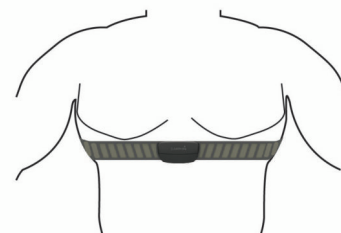
De Garmin logo's op de module en de band dienen niet ondersteboven te worden weergegeven.

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



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

OPMERKING: Het label met wasvoorschriften moet niet worden omgevouwen.



De Garmin logo's moeten niet ondersteboven worden weergegeven.

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

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

TIP: Zie ([Tips voor onregelmatige hartslaggegevens](#), pagina 8) als de hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven.

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](#), pagina 12).
- 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 maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones](#), pagina 14) 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.

Hersteltijd

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

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

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

Uw hersteltijd weergeven

Voordat u de hersteltijdfunctie kunt gebruiken, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen](#), pagina 9). Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw toestel, zijn het toestel en de sensor al gekoppeld. Vul uw gebruikersprofiel in en stel uw

maximale hartslag in voor de meest nauwkeurige schatting ([Uw gebruikersprofiel instellen](#), pagina 5).

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Mijn statistieken > Hersteladvies**.
- 3 Maak een rit.
- 4 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.

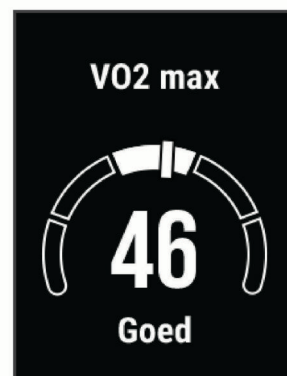
Geschat VO2 max. weergeven

Voordat u uw geschat VO2 max. kunt weergeven, moet u de hartslagmeter omdoen, de vermogensmeter installeren en de meters koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen](#), pagina 9). Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw toestel, zijn het toestel en de sensor al gekoppeld. Vul uw gebruikersprofiel in en stel uw maximale hartslag in voor de meest nauwkeurige schatting ([Uw gebruikersprofiel instellen](#), pagina 5).

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** na afloop van uw rit.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Mijn statistieken > VO2 max.**

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



Gegevens over en analyse van VO2 max. worden geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix ([Standaardwaarden VO2 Max.](#), pagina 14), 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 gewaaid.

De draadloze sensoren koppelen

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

Koppelen is het verbinden van ANT+ of draadloze Bluetooth sensoren. Bijvoorbeeld het verbinden van een hartslagmeter met uw Garmin toestel.

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

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

- 2 Houd  ingedrukt.

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

Er wordt een lijst met beschikbare sensoren weergegeven.

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

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.

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 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors**.
- 3 Selecteer uw vermogensmeter.
- 4 Selecteer **Opties > Kalibreer**.
- 5 Zorg dat uw vermogensmeter actief blijft door te blijven trappen tot het bericht wordt weergegeven.
- 6 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).

Omgevingsbewustzijn

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

OPMERKING: U moet mogelijk de Edge software bijwerken voordat u Varia toestellen kunt koppelen (*De software bijwerken via Garmin Express, pagina 13*).

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.

Ritdetails weergeven

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

Een rit verwijderen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Ritten**.
- 3 Selecteer een rit om te verwijderen.
- 4 Selecteer **Wis > Ja**.

Gegevensbeheer

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

Het toestel aansluiten op uw computer

LET OP

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

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

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

Bestanden overbrengen naar uw toestel

- 1 Verbind het toestel met uw computer.
Op Windows computers wordt het toestel weergegeven als een verwisselbaar station of draagbaar apparaat. Op Mac computers wordt het toestel weergegeven als een geïnstalleerd volume.
OPMERKING: Op sommige computers met meerdere netwerkstations worden toestelstations mogelijk niet correct weergegeven. Zie de documentatie bij uw besturingssysteem voor meer informatie over het toewijzen van het station.
- 2 Open de bestandsbrowser op de computer.
- 3 Selecteer een bestand.
- 4 Selecteer **Edit > Copy**.
- 5 Open het draagbare apparaat, station of volume voor het toestel.
- 6 Blader naar een map.
- 7 Selecteer **Edit > Paste**.
Het bestand verschijnt in de lijst met bestanden in het geheugen van het toestel.

Bestanden verwijderen

LET OP

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

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

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

De USB-kabel loskoppelen

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

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

Gegevenstotalen weergeven

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Totalen**.

Uw toestel aanpassen

Systeeminstellingen

Houd  ingedrukt en selecteer **Systeem**.

Taal voor tekst: Hiermee kunt u de taal van het toestel instellen ([De taal van het toestel wijzigen, pagina 10](#)).

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

Geluiden: Hiermee schakelt u geluidssignalen voor knoppen en waarschuwingsberichten in of uit ([De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 10](#)).

Eenheden: Hiermee kunt u de op het toestel gebruikte meeteenheden instellen.

Tijd: Hiermee stelt u de tijdsinstellingen in.

Positieweergave: Hiermee stelt u de notatie in voor weergave van de geografische positiecoördinaten.

Automatisch uitschakelen: Hiermee kunt u instellen dat het toestel automatisch wordt uitgeschakeld na 10 minuten inactiviteit.

Herstel: Hiermee kunt u de systeeminstellingen herstellen of alle gebruikersgegevens wissen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 12](#)).

Over: Hiermee geeft u de softwareversie en de toestel-id weer en kunt u controleren of er software-updates zijn ([Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven, pagina 11](#)).

De taal van het toestel wijzigen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Taal voor tekst**.

De maateenheden wijzigen

U kunt de maateenheden voor afstand en snelheid aanpassen.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Eenheden**.

De toesteltonen in- en uitschakelen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Geluiden**.

De functie Automatisch uitschakelen gebruiken

Met deze functie wordt het toestel automatisch uitgeschakeld na 10 minuten inactiviteit.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Automatisch uitschakelen**.

Ritinstellingen

Houd  ingedrukt en selecteer **Segmentwaar..**

Gegevenspagina's: Hiermee kunt u gegevensschermen aanpassen en nieuwe gegevensschermen toevoegen voor de rit ([Gegevensvelden wijzigen, pagina 4](#)).

Waarschuwingen: Hiermee stelt u de trainingswaarschuwingen in voor uw rit ([Waarschuwingen, pagina 10](#)).

Ronden: Hiermee kunt u de opties instellen voor de functie Auto Lap ([Ronden markeren, pagina 4](#)).

Auto Pause: Hiermee stelt u het toestel zo in dat het stopt met het opnemen van gegevens als u stopt met bewegen ([Auto Pause® gebruiken, pagina 4](#)).

Auto Scroll: Hiermee kunt u alle gegevensschermen automatisch doorlopen terwijl de timer loopt ([Auto Scroll gebruiken, pagina 4](#)).

Segmentwaar.: Hiermee schakelt u aanwijzingen in die u waarschuwen als u segmenten nadert ([Segmenten, pagina 3](#)).

Nav.aanwijzing.: Hiermee schakelt u afslag-voor-afslag aanwijzingen en koerswijzigingen in of uit.

GPS: Hiermee kunt u GPS uitschakelen ([Indoortrainingen, pagina 4](#)) of de satellietinstelling wijzigen ([De satellietinstelling wijzigen, pagina 10](#)).

De satellietinstelling wijzigen

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Segmentwaar. > GPS**.
- 3 Selecteer een optie.

Waarschuwingen

U kunt waarschuwingen gebruiken om te trainen met specifieke doelstellingen voor tijd, afstand, calorieën en hartslag.

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 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Segmentwaar. > Waarschuwingen**.
- 3 Selecteer een waarschuwingstype.
- 4 Schakel de waarschuwing in.

5 Voer een waarde in.

6 Selecteer ►.

Telkens als u de opgegeven waarde voor een waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven. U hoort ook een pieptoon als geluidssignalen zijn ingeschakeld (*De toesteltonen in- en uitschakelen*, pagina 10).

Telefooninstellingen

Houd  ingedrukt en selecteer Telefoon.

Ontvang hulp: Hiermee kunt u een automatisch sms-bericht met uw naam en GPS-locatie sturen naar uw Garmin Connect contactpersonen voor noodgevallen (*Hulp vragen*, pagina 6).

Status: Hiermee schakelt u Bluetooth draadloze technologie in.

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

Meldingen: Hiermee kunt u telefoonmeldingen vanaf uw compatibele smartphone inschakelen.

Koppel telefoon: 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.

De modus Extra scherm instellen

U kunt uw Edge 130 toestel gebruiken als een extra scherm waarop u de gegevensschermen van een compatibel Garmin multisporthorloge kunt weergeven. U kunt bijvoorbeeld een compatibel Forerunner® toestel koppelen om de gegevensschermen daarvan op uw Edge toestel weer te geven tijdens een triatlon.

- 1 Houd op uw Edge toestel  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Extra scherm > Verbinding maken met een nieuw horloge**.
- 3 Selecteer op uw compatibele Garmin horloge achtereenvolgens **Instellingen > Sensors en accessoires > Voeg nieuwe toe > Extra scherm**.
- 4 Volg de aanwijzingen op het scherm van uw Edge toestel en Garmin horloge om het koppelingsproces te voltooien.

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

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

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

De modus Extra scherm afsluiten

- 1 Houd  ingedrukt wanneer de modus Extra scherm actief is.
- 2 Selecteer **Extra scherm afsluiten > Ja**.

Toestelinformatie

Specificaties

Edge specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Maximaal 15 uur.
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 60 °C (van -4 tot 140°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113°F)

Draadloze frequenties	ANT+ 2,4 GHz bij 1 dBm nominaal Bluetooth 2,4 GHz bij 1 dBm nominaal
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

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 ³

Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Over**.
- 3 Selecteer ▼.

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

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

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

Het toestel schoonmaken

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

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.

³ Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 10 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Onderhoud van de hartslagmeter

LET OP

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

- Spoel de hartslagmeter na elk gebruik af.
- Was de hartslagmeter steeds na zeven keer gebruik met de hand, met een klein beetje zacht wasmiddel, zoals een vaatwasmiddel.
OPMERKING: Als u te veel wasmiddel gebruikt, kan de hartslagmeter beschadigd raken.
- Stop de hartslagmeter niet in een wasmachine of droger.
- Laat de hartslagmeter hangend of plat drogen.

Door de gebruiker vervangbare batterijen

⚠ WAARSCHUWING

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

De batterij van de hartslagmeter vervangen

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



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

Nadat u de batterij van de hartslagmeter hebt vervangen, moet u deze mogelijk opnieuw koppelen aan 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 opnieuw opstarten

Als het toestel niet meer reageert, moet u het mogelijk opnieuw opstarten.

OPMERKING: Als u het toestel opnieuw opstart, worden uw gegevens en/of instellingen mogelijk gewist.

- 1 Houd  gedurende 15 seconden ingedrukt.
Het toestel wordt uitgeschakeld.
- 2 Houd  één seconde ingedrukt om het toestel in te schakelen.

Alle standaardinstellingen herstellen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

- 1 Houd  ingedrukt om het hoofdmenu te openen.
- 2 Selecteer **Systeem > Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u alleen uw toestel en ritinstellingen wilt herstellen, selecteert u **Herstel instell.**
OPMERKING: Hiermee wist u niet uw activiteitgeschiedenis, zoals ritten, workouts en koersen.
 - Selecteer **Alles wissen** als u uw toestel en de ritinstellingen wilt herstellen en de volledige gebruikersgeschiedenis en alle gebruikersgegevens wilt wissen.
OPMERKING: Hiermee worden alle gegevens die u hebt ingevoerd en uw activiteitgeschiedenis gewist.

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Verkort de time-out voor schermverlichting (*Systeeminstellingen*, pagina 10).
- Schakel draadloze Bluetooth technologie (*Telefooninstellingen*, pagina 11).
- Selecteer de instelling **GPS** (*De satellietinstelling wijzigen*, pagina 10).
- Verwijder draadloze sensors die u niet meer gebruikt.

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 app op uw Bluetooth smartphone.

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.

My Device gebruikt niet de juiste taal

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en selecteer het.
- 3 Selecteer het eerste item in de lijst.
- 4 Selecteer de gewenste taal met  en .

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.

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw toestel kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en het toestel koppelen met een compatibele smartphone (*Uw smartphone koppelen, pagina 1*).

Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app.

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

De software bijwerken via Garmin Express

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

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
Als er nieuwe software beschikbaar is, stuurt 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.

Productupdates

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

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

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

Meer informatie

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

Appendix

Gegevensvelden

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

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

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

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

Batterijniveau: De resterende batterijvoeding.

Batterijstatus: Het resterende batterijvermogen van een fietslamp-accessoire.

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

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

ETA bij best.: 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.

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.

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

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

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

Gemiddelde HS: De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

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

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

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

HS %Max.: Het percentage van maximale hartslag.

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

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

Koers: De richting waarin u zich verplaatst.

Locatie bestemm.: Het laatste punt in een route of koers.

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

Maximumsnelheid: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

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

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

Ronde HS: De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.

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

Rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Rondetijd: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

Snelheid: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

Status bundelhoek: De modus van de koplampbundel.

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

Tijd: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

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

Tijd tot volgende: 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.

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.

Verm - 3s gem: Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.

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

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

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

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

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

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

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

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

Standaardwaarden VO2 Max.

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

Mannen	Percentiel	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
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.

Berekeningen van hartslagzones

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

Wielmaat en omvang

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

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

Bandafmeting	Wielmaat (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 (tubulair)	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952

Bandafmeting	Wielmaat (mm)
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C (tubulair)	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Index

A

aangepaste gegevensvelden 4
accessoires 7, 9, 13
activiteiten, starten 2
activiteiten opslaan 2, 3
afstand, waarschuwingen 10
ANT+ sensoren 7
 koppelen 9
ANT+ sensors 9
 vermogensmeters 9
applicaties 6
 smartphone 1
Auto Lap 4
Auto Pause 4
Auto Scroll 4

B

banden 13
banen 4
batterij
 maximaliseren 10, 12
 opladen 2
 type 2
 vervangen 12
bestanden, overbrengen 9
Bluetooth sensoren 7
Bluetooth technologie 1, 6, 11

C

cadans 7
calorie, waarschuwingen 10
computer, verbinden 9
Connect IQ 7
contacten voor noodgevallen 6

D

de batterij vervangen 12

E

extra scherm 11

F

fietsen 8
fietsensensoren 9

G

Garmin Connect 1, 3, 4, 6, 13
Garmin Express, software bijwerken 13
gebruikersgegevens, verwijderen 10
gebruikersprofiel 5
gegevens
 delen 11
 opslaan 6
 overbrengen 6, 9
 schermen 4
gegevens delen 11
gegevens opslaan 6, 9
gegevens wissen 12
gegevensvelden 4, 7, 13
geschiedenis 2-4, 9, 10, 12
 naar de computer verzenden 6
 verwijderen 9
 weergeven 9
GLONASS 10
GPS 1, 4, 10
 signaal 2, 12

H

hartslag 1, 5
 meter 5, 7, 8, 12
 zones 8, 14
herstel 8
het toestel herstellen 12
het toestel resetten 12
hulp 6

I

indoortraining 4
installeren 1, 7

instellingen 1, 10-12
 toestel 10

K

kaarten 5
kalibreren, vermogensmeter 9
knoppen 1
koersen 3, 4
 laden 4
 verwijderen 4
koppelen
 ANT+ sensoren 9
 smartphone 1

L

locaties 5
 categorieën 5
 kaartopties 5
 opslaan 5
 verwijderen 5
 verzenden 6
 zoeken met de kaart 5
 zoeken naar 5

M

maateenheden 10

N

navigatie 5
 terug naar start 5

O

O-ringen. Zie banden
ongevaldetectie 6

P

pedalen 9
persoonlijke records 5
 verwijderen 5
pictogrammen 1, 5
problemen oplossen 8, 12, 13
profielen, gebruiker 5

R

ritopties 3
ronden 1, 4

S

satellietsignalen 2, 10, 12
schermverlichting 2
segmenten 3
 verwijderen 3
sensors voor snelheid en cadans 7
smartphone 6, 7, 11
 koppelen 1
snelheids- en cadanssensoren 1, 12
software, bijwerken 13
spaarstand 10
specificaties 11
systeeminstellingen 10

T

taal 10, 13
terug naar start 5
tijd, waarschuwingen 10
timer 1-3, 9
toestel, onderhoud 11
toestel aanpassen 4, 5
toestel bevestigen 1
toestel schoonmaken 11, 12
tonen 10
training 2
 plannen 3
 schermen 4

U

updates, software 10, 13
USB 13
 loskoppelen 10

V

vermogen (kracht), meters 5, 8, 9

verwijderen, alle gebruikersgegevens 10
VO2 max. 8, 14
voeding 9

W

waarschuwingen 10
widgets 2
wielmaten 14

