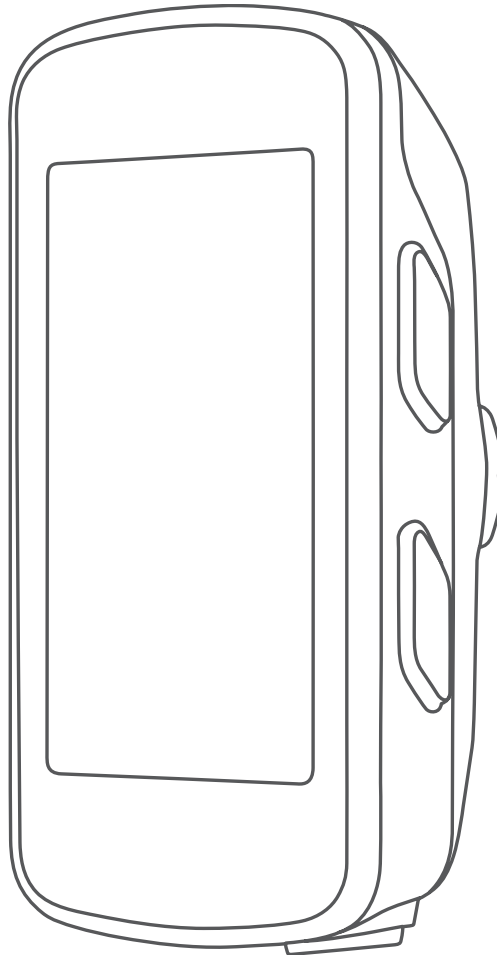


GARMIN®



EDGE® 520 PLUS

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™, 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.

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Apple® en Mac® zijn handelsmerken van Apple, Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Het woordmerk en de logo's van Bluetooth® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. Geavanceerde hartslaganalyse door Firstbeat. Di2™ is een handelsmerk van Shimano, Inc. Shimano® is een geregistreerd handelsmerk van Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) en Normalized Power™ (NP) zijn handelsmerken van Peaksware, LLC. 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: AA3001

Inhoudsopgave

| | | | |
|---|----------|---|-----------|
| Inleiding | 1 | Kaartinstellingen | 8 |
| Knoppen | 1 | De oriëntatie van de kaart wijzigen | 8 |
| Uw smartphone koppelen | 1 | Route-instellingen | 8 |
| De statuspagina weergeven | 1 | Een activiteit selecteren voor routeberekening | 8 |
| Het toestel opladen | 1 | Bluetooth connected functies | 8 |
| Over de batterij | 2 | Een GroupTrack sessie starten | 9 |
| De standaardsteun installeren | 2 | Tips voor GroupTrack sessies | 9 |
| De voorsteun installeren | 2 | Bestanden overbrengen naar een ander Edge toestel | 9 |
| De Edge losmaken | 2 | Audiomeldingen afspelen op uw smartphone | 9 |
| De mountainbikesteun installeren | 2 | Functies voor ongevaldetectie en hulp vragen | 10 |
| Satellietsignalen ontvangen | 3 | Ongevaldetectie | 10 |
| De schermverlichting gebruiken | 3 | Hulp | 10 |
| Training | 3 | De functies voor ongevaldetectie en hulp vragen instellen | 10 |
| Een rit maken | 3 | Uw contacten voor noodgevallen weergeven | 10 |
| Het menu met snelkoppelingen gebruiken | 3 | Hulp vragen | 10 |
| Virtual Partner® gebruiken | 3 | Ongevaldetectie in- en uitschakelen | 10 |
| Segmenten | 4 | Een automatisch bericht annuleren | 10 |
| Strava™ segmenten | 4 | Een statusupdate verzenden na een ongeval | 10 |
| Een segment volgen van Garmin Connect | 4 | ANT+ sensors | 11 |
| Segmenten inschakelen | 4 | De hartslagmeter aanbrengen | 11 |
| Tegen een segment racen | 4 | Hersteltijd | 11 |
| Segmentgegevens weergeven | 4 | Uw hersteltijd bekijken | 11 |
| Segmentopties | 4 | Over VO2 max. indicaties | 11 |
| Een segment verwijderen | 5 | Geschat VO2 max. weergeven | 11 |
| Workouts | 5 | Tips voor VO2 max.-indicaties voor fietsen | 12 |
| Een workout via internet volgen | 5 | Uw hartslagzones instellen | 12 |
| Een workout beginnen | 5 | Hartslagzones | 12 |
| Een workout stoppen | 5 | Fitnessdoelstellingen | 12 |
| Workouts verwijderen | 5 | Tips voor onregelmatige hartslaggegevens | 12 |
| De trainingsagenda | 5 | De snelheidsensor installeren | 12 |
| Garmin Connect trainingsplannen gebruiken | 5 | De cadansensor installeren | 12 |
| Intervalworkouts | 5 | Snelheid- en cadansensors | 13 |
| Een intervalworkout maken | 5 | Gegevens middelen voor cadans of vermogen | 13 |
| Een intervalworkout starten | 5 | Uw ANT+ sensors koppelen | 13 |
| Indoortrainingen | 5 | Trainen met vermogensmeters | 13 |
| Uw ANT+ indoortrainer koppelen | 6 | Uw vermogenszones instellen | 13 |
| Een ANT+ indoortrainer gebruiken | 6 | De vermogensmeter kalibreren | 13 |
| Weerstand instellen | 6 | Vermogen in de pedalen | 13 |
| Doelvermogen instellen | 6 | Fietsdynamica | 13 |
| Een trainingsdoel instellen | 6 | Fietsdynamica gebruiken | 13 |
| Een trainingsdoel annuleren | 6 | De Vector software bijwerken met het Edge toestel | 14 |
| Persoonlijke records | 6 | Uw FTP-waarde schatten | 14 |
| Uw persoonlijke records weergeven | 6 | Een FTP-test uitvoeren | 14 |
| Een persoonlijk record terugzetten | 6 | Uw FTP-waarde automatisch berekenen | 14 |
| Alle persoonlijke records wissen | 6 | Elektronische schakelsystemen gebruiken | 14 |
| Trainingszones | 7 | Omgevingsbewustzijn | 14 |
| Navigatie | 7 | De weegschaal gebruiken | 14 |
| Locaties | 7 | Gegevens van Garmin Index™ Smart Weegschaal | 15 |
| Uw locatie markeren | 7 | Geschiedenis | 15 |
| Naar een opgeslagen locatie navigeren | 7 | Uw rit weergeven | 15 |
| Locaties bewerken | 7 | Uw tijd in elke trainingszone weergeven | 15 |
| Een locatie verwijderen | 7 | Ritten verwijderen | 15 |
| De hoogte instellen | 7 | Gegevenstotalen weergeven | 15 |
| Koersen | 7 | Gegevenstotalen verwijderen | 15 |
| Een koers maken op uw toestel | 7 | Garmin Connect | 15 |
| Een koers volgen vanaf Garmin Connect | 7 | Uw rit verzenden naar Garmin Connect | 15 |
| Tips voor trainen met koersen | 7 | Gegevensopslag | 15 |
| Een koers stoppen | 7 | Gegevensbeheer | 16 |
| Een koers op de kaart weergeven | 8 | Het toestel aansluiten op uw computer | 16 |
| Koersgegevens weergeven | 8 | Bestanden overbrengen naar uw toestel | 16 |
| Koersopties | 8 | Bestanden verwijderen | 16 |
| Een koers verwijderen | 8 | De USB-kabel loskoppelen | 16 |
| Zoomen op de kaart | 8 | Uw toestel aanpassen | 16 |
| | | Connect IQ™ functies die u kunt downloaden | 16 |
| | | Connect IQ functies downloaden via uw computer | 16 |

| | |
|--|-----------|
| Profielen | 16 |
| Uw gebruikersprofiel instellen | 16 |
| Over trainingsinstellingen | 16 |
| Uw activiteitenprofiel bijwerken | 17 |
| Gegevensschermen aanpassen | 17 |
| De satellietinstelling wijzigen | 17 |
| Waarschuwingen | 17 |
| Bereikwaarschuwingen instellen | 17 |
| Een terugkerende waarschuwing instellen | 17 |
| Auto Lap | 17 |
| Ronden op positie markeren | 17 |
| Ronden op afstand markeren | 18 |
| Auto Pause gebruiken | 18 |
| Automatische slaapstand gebruiken | 18 |
| Auto Scroll gebruiken | 18 |
| De timer automatisch starten | 18 |
| Telefooninstellingen | 18 |
| Systeeminstellingen | 18 |
| Scherminstellingen | 18 |
| Instellingen voor gegevens vastleggen | 19 |
| De maateenheden wijzigen | 19 |
| De toesteltonen in- en uitschakelen | 19 |
| De taal van het toestel wijzigen | 19 |
| Tijdzones | 19 |
| De modus Extra scherm instellen | 19 |
| De modus Extra scherm afsluiten | 19 |
| Toestelinformatie | 19 |
| Specificaties | 19 |
| Edge specificaties | 19 |
| Specificaties van de hartslagmeter | 19 |
| Specificaties van de snelheidsensor en cadanssensor | 19 |
| Toestelonderhoud | 19 |
| Het toestel schoonmaken | 19 |
| Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden | 19 |
| Door de gebruiker vervangbare batterijen | 20 |
| De batterij van de hartslagmeter vervangen | 20 |
| De batterij van de snelheidsensor of cadanssensor vervangen | 20 |
| Problemen oplossen | 20 |
| Het toestel herstellen | 20 |
| Standaardinstellingen herstellen | 20 |
| Gebruikersgegevens en instellingen wissen | 20 |
| Levensduur van de batterijen maximaliseren | 20 |
| De ontvangst van GPS-signalen verbeteren | 20 |
| Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt | 21 |
| Temperatuurmetingen | 21 |
| Vervangende O-ringen | 21 |
| Toestelgegevens weergeven | 21 |
| De software bijwerken via Garmin Connect Mobile | 21 |
| De software bijwerken via Garmin Express | 21 |
| Productupdates | 21 |
| Meer informatie | 21 |
| Appendix | 21 |
| Gegevensvelden | 21 |
| Standaardwaarden VO2 Max | 23 |
| FTP-waarden | 24 |
| Berekeningen van hartslagzones | 24 |
| Wielmaat en omvang | 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.

Knoppen



| | |
|----------|--|
| ① ☀ ⏻ | Selecteer deze knop om de helderheid van de schermverlichting aan te passen. 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. Selecteer deze knop in het startscherm om de statuspagina weer te geven. |
| ③ ▼ | Selecteer deze knop om door de gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren. Selecteer deze knop in het startscherm om het toestelmenu weer te geven. |
| ④ ↻ | Selecteer deze knop als u een nieuwe ronde wilt markeren. |
| ⑤ ▶ | Selecteer deze knop om de timer te starten of te stoppen. |
| ⑥ ↶ | Selecteer om terug te keren naar het vorige scherm. |
| ⑦ ⌂ | Selecteer deze knop om een optie te kiezen of een bericht te bevestigen. Selecteer deze knop tijdens een rit om menuopties weer te geven, zoals waarschuwingen en gegevensvelden. |

Uw smartphone koppelen

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

- 1 U kunt de Garmin Connect Mobile 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 **Menu > Instellingen > Telefoon > Koppel smartphone** 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 Mobile app, volgt u de instructies op het scherm.

- Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect Mobile 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 statuspagina weergeven

De statuspagina geeft de verbindingstatus van de GPS, ANT+® sensors en uw smartphone weer.

Selecteer een optie:

- Selecteer in het startscherm ▲.
- Selecteer tijdens een rit ⌂ > **Statuspagina**.



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

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 19*).

- 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.

Over de batterij

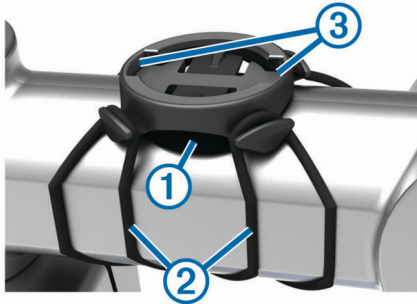
⚠ WAARSCHUWING

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

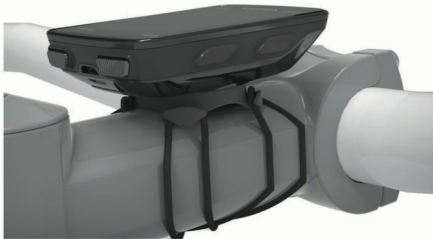
De standaardsteun installeren

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 stuurklem ②.



- 3 Plaats het rubberen kussentje rond het stuur:

- Gebruik het dikke kussentje als de diameter van het stuur 25,4 mm is.
 - Gebruik het dunne kussentje als de diameter van het stuur 31,8 mm is.
- 4 Plaats de stuurklem rond het rubberen kussentje.
 - 5 Plaats de schroef terug en draai deze aan.
OPMERKING: Garmin® raadt u aan de schroef vast te draaien tot de steun goed vastzit, tot het maximale moment van 0,8 Nm (7 lbf-inch). Controleer regelmatig of de schroef goed vast zit.
 - 6 Breng de lipjes aan de achterzijde van het Edgetoestel in lijn met de inkepingen op de fietssteun ③.



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

De Edge losmaken

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

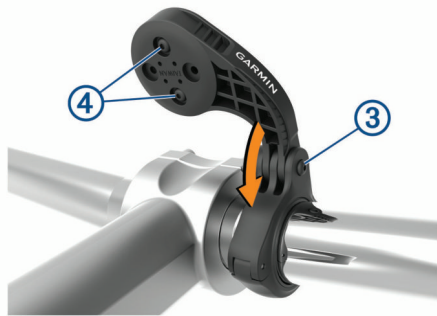
De mountainbikesteun installeren

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



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

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



6 Verwijder indien nodig met de inbussleutel van 2 mm de twee schroeven aan de achterzijde van de steun ④, draai de klem en plaats de schroeven terug om de richting van de steun te wijzigen.

7 Plaats de schroef op de stuurklem terug en draai deze vast.

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

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



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

Satellietsignalen ontvangen

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

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.

De schermverlichting gebruiken

- Selecteer een willekeurige knop om de schermverlichting in te schakelen.
- Selecteer ☀️ om de helderheid van de schermverlichting aan te passen.
- Selecteer in het startscherm een of meer opties:
 - Selecteer ▲ > Helderheid > Helderheid om de helderheid in te stellen.
 - Selecteer ▲ > Helderheid > Time-out van scherm en selecteer 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.

De satellietbalken worden groen als het toestel gereed is.

3 Selecteer in het startscherm ⌘.

4 Selecteer een activiteitenprofiel.

5 Selecteer ▶ om de timer te starten.

| | |
|-----------|----------------------------------|
| Tijd | 00:00:04 ³⁵ |
| Snelheid | 0.0 ^{km} / _h |
| Afstand | 0 m |
| Tijd | 16:43:32 |
| Calorieën | 0 ^{ca} / _r |

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

6 Selecteer ▲ of ▼ voor meer gegevensschermen.

7 Selecteer zo nodig ⌘ om menuopties, zoals waarschuwingen en gegevensvelden, weer te geven.

8 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.

9 Selecteer **Bewaar rit**.

Het menu met snelkoppelingen gebruiken

Het toestel beschikt over een menu met snelkoppelingen voor verschillende gegevensschermen en hulpfuncties. Tijdens een rit wordt ☰ weergegeven op de gegevensschermen.

Selecteer ⌘ om het menu met snelkoppelingen weer te geven.

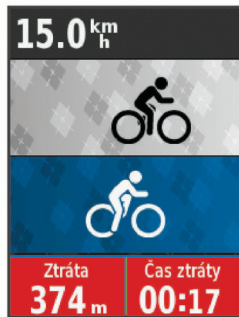
Virtual Partner® gebruiken

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

1 Schakel zo nodig het Virtual Partner scherm voor het activiteiten-profiel in ([Gegevensschermen aanpassen](#), pagina 17).

2 Maak een rit.

3 Selecteer ▼ om het Virtual Partner scherm weer te geven en te zien wie er aan kop ligt.



- 4 Selecteer zo nodig > **Virtual Partner-snelheid** om de snelheid van de Virtual Partner aan te passen tijdens uw rit.

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 520 Plus toestel. Volg Strava segmenten om uw prestaties te vergelijken met uw prestaties in vorige ritten en die van vrienden en profs die hetzelfde segment hebben gereden.

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

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

Een segment volgen van Garmin Connect

Voordat u een segment kunt downloaden van Garmin Connect en volgen, moet u beschikken over een Garmin Connect account (*Garmin Connect*, pagina 15).

- 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 connect.garmin.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 **Menu > Training > Segmenten**.
- 7 Selecteer het segment.
- 8 Selecteer **Rijden**.

Segmenten inschakelen

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

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

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

Tegen een segment racen

Segmenten zijn virtuele raceparcoursen. 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 Selecteer zo nodig om uw doel tijdens de race te wijzigen.

U kunt racen tegen de groepsaanvoerder, uw eerdere prestaties of andere fietsers (indien van toepassing). Het doel wordt automatisch aangepast op basis van uw huidige prestaties.

Als het segment is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

Segmentgegevens weergeven

- 1 Selecteer **Menu > Training > Segmenten**.
- 2 Selecteer een segment.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Kaart** om het segment op de kaart weer te geven.
 - Selecteer **Hoogte** om een hoogtegrafiek van het segment weer te geven.
 - Selecteer **Uitdagingen** 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 **Menu > Training > Segmenten > Segmentopties**.

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

Zoeken: Hiermee kunt u opgeslagen segmenten op naam zoeken.

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

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

Een segment verwijderen

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

Workouts

U kunt aangepaste workouts maken met doelen voor elke workoutstap en voor verschillende afstanden, tijden en calorieën. U kunt workouts maken met Garmin Connect of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts van Garmin Connect en deze overzetten naar uw toestel.

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 15).

- 1 Verbind het toestel met uw computer.
- 2 Ga naar www.garminconnect.com.
- 3 Maak een workout en sla deze op.
- 4 Selecteer **Verzend naar toestel** en volg de instructies op het scherm.
- 5 Koppel het toestel los.

Een workout beginnen

Voordat u een workout kunt beginnen, moet u een workout downloaden van uw Garmin Connect account.

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

Nadat een workout is gestart, geeft het toestel de verschillende stappen van de workout, het doel (indien ingesteld) en de huidige workoutgegevens weer.

Een workout stoppen

- U kunt op elk moment **⏏** selecteren om een workoutstap te beëindigen.
- Selecteer **▼** om het scherm met workoutstappen weer te geven en selecteer vervolgens **⏏ > Stop workout > OK** om de workout te beëindigen.
- Selecteer **▶ > Stop workout** om de timer te stoppen en de workout te beëindigen.
TIP: Wanneer u uw rit opslaat, wordt uw workout automatisch beëindigd.

Workouts verwijderen

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

De trainingsagenda

De trainingsagenda op uw toestel is een uitbreiding van de trainingsagenda of het trainingsschema dat u hebt ingesteld in Garmin Connect. Nadat u workouts hebt toegevoegd aan de Garmin Connect agenda kunt u ze naar uw toestel verzenden. Alle geplande workouts die naar het toestel worden verzonden, worden in de trainingsagenda op datum weergegeven. Als u een dag selecteert in de trainingsagenda, kunt u de workout weergeven of uitvoeren. De geplande workout blijft aanwezig op uw toestel, ongeacht of u deze voltooit of overslaat. Als u geplande workouts verzendt vanaf Garmin Connect, wordt de bestaande trainingsagenda 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 15).

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.

Intervalworkouts

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

Een intervalworkout maken

- 1 Selecteer **Menu > Training > Intervallen > Wijzig > Intervallen > Type**.
- 2 Selecteer **Afstand, Tijd of Open**.
TIP: U kunt een interval met een open einde maken door het type in te stellen op Open.
- 3 Selecteer **Tijdsduur**, voer een afstands- of tijdsinterval in voor de workout en selecteer **✓**.
- 4 Selecteer **Rust > Type**.
- 5 Selecteer **Afstand, Tijd of Open**.
- 6 Voer indien nodig een waarde in voor de afstand of tijd van het rustinterval en selecteer **✓**.
- 7 Selecteer een of meer opties:
 - Selecteer **Herhaal** om het aantal herhalingen in te stellen.
 - Selecteer **Warm-up > Aan** om een warming-up met een open einde toe te voegen aan uw workout.
 - Selecteer **Cooldown > Aan** om een coolingdown met een open einde toe te voegen aan uw workout.

Een intervalworkout starten

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

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

Indoortrainingen

Het toestel bevat een indooractiviteitenprofiel als GPS is uitgeschakeld. U kunt GPS uitschakelen bij indoortrainingen of om batterijvermogen te sparen.

OPMERKING: Wijzigingen in de GPS-instelling worden opgeslagen in het activiteitenprofiel.

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

Uw ANT+ indoortrainer koppelen

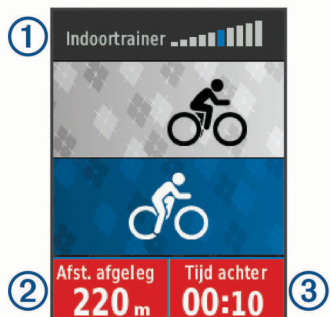
- 1 Breng het toestel binnen 3 m (10 ft.) van de ANT+ indoortrainer.
- 2 Selecteer **Menu > Training > Indoortrainer > Koppel ANT+ trainer**.
- 3 Selecteer de indoortrainer om deze met uw toestel te koppelen.
- 4 Selecteer **Voeg sensor toe**.
Zodra de indoortrainer met uw toestel is gekoppeld, wordt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

Een ANT+ indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele ANT+ indoortrainer kunt gebruiken, moet u uw fiets op de trainer installeren en deze koppelen met uw toestel (*Uw ANT+ indoortrainer koppelen, pagina 6*).

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 **Menu > Training > Indoortrainer**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Volg een koers** om een opgeslagen koers te volgen (*Koersen, pagina 7*).
 - 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 5*).
- 3 Selecteer een koers, activiteit of workout.
- 4 Selecteer **Rijden**.
- 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.
- 7 Selecteer **▼** om het trainerscherm weer te geven.



U kunt het weerstandsniveau ①, hoe ver u voor- of achterligt ② en hoeveel tijd u voor of achterligt ③ weergegeven vergeleken met de afstand en tijd die oorspronkelijk voor de koers of de activiteit zijn geregistreerd.

Weerstand instellen

- 1 Selecteer **Menu > Training > Indoortrainer > Stel weerstand in**.
- 2 Selecteer **▲** of **▼** om het weerstandsniveau van de trainer in te stellen.
- 3 Selecteer een activiteitenprofiel.
- 4 Begin met trappen.
- 5 Selecteer zo nodig **☰** > **Stel weerstand in** om het weerstandsniveau tijdens uw activiteit aan te passen.

Doelvermogen instellen

- 1 Selecteer **Menu > Training > 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 Selecteer zo nodig **☰** > **Stel doelvermogen in** om het doelvermogen tijdens uw activiteit aan te passen.

Een trainingsdoel instellen

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

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

Het trainingsdoelscherm wordt weergegeven met uw geschatte finishtijd. De geschatte finishtijd is gebaseerd op uw huidige prestaties en de resterende tijd.

- 3 Selecteer **▶** om de timer te starten.
- 4 Selecteer zo nodig **▼** om het Virtual Partner scherm weer te geven.
- 5 Selecteer **▶** > **Bewaar rit** nadat u uw activiteit hebt voltooid.

Een trainingsdoel annuleren

Selecteer **☰** > **Annuleer doel** > **OK**.

Persoonlijke records

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

Uw persoonlijke records weergeven

Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Persoonlijke records**.

Een persoonlijk record terugzetten

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Persoonlijke records**.
- 2 Selecteer een record om terug te zetten op de vorige waarde.
- 3 Selecteer **Vorig record** > **OK**.
OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Alle persoonlijke records wissen

Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Persoonlijke records > Wis alles** > **OK**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Trainingszones

- Hartslagzones (*Uw hartslagzones instellen, pagina 12*)
- Vermogenszones (*Uw vermogenszones instellen, pagina 13*)

Navigatie

Navigatiefuncties en -instellingen worden ook gebruikt bij het navigeren van koersen (*Koersen, pagina 7*) en segmenten (*Segmenten, pagina 4*).

- Locaties (*Locaties, pagina 7*)
- Kaartinstellingen (*Kaartinstellingen, pagina 8*)

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.
- 2 Selecteer  > **Markeer positie** > OK.

Naar een opgeslagen locatie navigeren

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

- 1 Selecteer **Menu** > **Navigatie** > **Opgeslagen locaties**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer **Bekijk kaart**.
- 4 Selecteer **Rijden**.
- 5 Volg de instructies op het scherm naar uw bestemming.



Locaties bewerken

- 1 Selecteer **Menu** > **Navigatie** > **Opgeslagen locaties**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer **Wijzig**.
- 4 Selecteer een locatiedetail.
Selecteer bijvoorbeeld **Wijzig hoogte** om een bekende hoogte voor de locatie op te geven.
- 5 Wijzig de waarde en selecteer .

Een locatie verwijderen

- 1 Selecteer **Menu** > **Navigatie** > **Opgeslagen locaties**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer **Verwijder locatie** > OK.

De hoogte instellen

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

- 1 Maak een rit.
- 2 Selecteer  > **Stel hoogte in**.
- 3 Geef de hoogte op en selecteer .

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

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 15*).

- 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 Selecteer op het Edge toestel **Menu** > **Navigatie** > **Koersen**.
- 6 Selecteer de koers.
- 7 Selecteer **Rijden**.

Tips voor trainen met koersen

- Gebruik afslagbegeleiding (*Koersopties, pagina 8*).
- 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 stoppen

Selecteer  > **Stop koers** > OK.

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 **Menu > Navigatie > 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 **Menu > Navigatie > Koersen**.
- 2 Selecteer een koers.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Overzicht** om een overzicht van koersgegevens weer te geven.
 - Selecteer **Kaart** om de koers op de kaart weer te geven.
 - Selecteer **Hoogte** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.
 - Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.

Koersopties

Selecteer **Menu > Navigatie > Koersen > Koersopties**.

Afslagbegeleiding: Hiermee schakelt u afslagaanwijzingen in of uit.

Koersfoutwaarsch.: Waarschuwt u als u van de koers afwijkt.

Segmenten: Hiermee kunt u racen tegen geactiveerde segmenten die deel uitmaken van de koers.

Zoeken: Hiermee kunt u opgeslagen koersen op naam zoeken.

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

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

Een koers verwijderen

- 1 Selecteer **Menu > Navigatie > Koersen**.
- 2 Selecteer een koers.
- 3 Selecteer **Wis > OK**

Zoomen op de kaart

- 1 Maak een rit.
- 2 Selecteer ▼ om de kaart weer te geven.
- 3 Selecteer ☰ > **Zoom kaart in/uit**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Schakel **Auto.zoom** in om automatisch een zoomniveau voor de kaart in te stellen.
 - Schakel **Auto.zoom** uit om handmatig in of uit te zoomen.
- 5 Selecteer zo nodig **Stel het zoomniveau in**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer ▲ om handmatig in te zoomen.
 - Selecteer ▼ om handmatig uit te zoomen.
- 7 Selecteer ☰ om het zoomniveau op te slaan (optioneel).

Kaartinstellingen

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

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

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

Kaartdetail: Hiermee stelt u het detailniveau van de kaart in. Als er meer details worden weergegeven, wordt de kaart mogelijk langzamer opnieuw getekend.

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 **Menu > Instellingen > 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.

Route-instellingen

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

Routebep. dr popularit.: Routes worden uitgestippeld op basis van de populairste ritten van Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Een activiteit selecteren voor routeberekening

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

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

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

Bluetooth connected functies

Het Edge toestel beschikt over Bluetooth connected functies voor uw compatibele smartphone of fitness toestel. Voor sommige functies moet u de Garmin Connect Mobile app 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.

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

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

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

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

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.

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

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

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

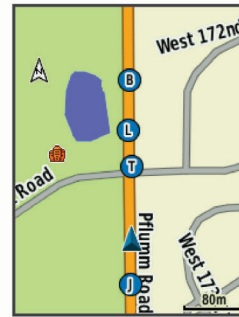
Hulp: Hiermee kunt u via de Garmin Connect Mobile app een automatisch sms-bericht met uw naam en GPS-locatie sturen naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

Een GroupTrack sessie starten

Voordat u een GroupTrack sessie kunt starten, moet u een smartphone met de Garmin Connect Mobile app koppelen met uw toestel (*Uw smartphone koppelen, pagina 1*).

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

- 1 Selecteer op het Edge toestel **Menu > Instellingen > GroupTrack** om de weergave van connecties op het kaartscherm in te schakelen.
- 2 Selecteer in het instellingenmenu van de Garmin Connect Mobile app **LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Selecteer **Zichtbaar voor > Alle connecties**.
OPMERKING: Als u meerdere compatibele toestellen hebt, selecteert u één daarvan voor de GroupTrack sessie.
- 4 Selecteer **Start LiveTrack**.
- 5 Selecteer ► op het Edge toestel en begin uw rit.
- 6 Blader naar de kaart om uw connecties weer te geven.



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

7 Blader naar de GroupTrack lijst.

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

Tips voor GroupTrack sessies

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

- Rijd buiten en gebruik GPS.
- Koppel uw Edge 520 Plus toestel met uw smartphone via Bluetooth technologie.
- Selecteer in het instellingenmenu op de Garmin Connect Mobile app **Connecties** om de lijst met fietsers voor uw GroupTrack sessie bij te werken.
- Zorg dat al uw connecties zijn gekoppeld met hun smartphones en start een LiveTrack sessie in de Garmin Connect Mobile app.
- Zorg dat al uw connecties binnen bereik zijn (40 km of 25 mijl).
- Blader tijdens een GroupTrack sessie naar de kaart om uw connecties weer te geven.
- Stap even af als u wilt proberen om de locatie en koersinformatie van andere fietsers in de GroupTrack sessie weer te geven.

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

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

Audiomeldingen afspelen op uw smartphone

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

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

- 1 Selecteer in de instellingen van de Garmin Connect Mobile app de optie **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Toestelinstellingen > Audiomeldingen**.

Funcies voor ongevaldetectie en hulp vragen

Ongevaldetectie

VOORZICHTIG

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

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

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

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

Hulp

VOORZICHTIG

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

Als uw Edge toestel met GPS is verbonden met de Garmin Connect Mobile 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 Mobile app de gegevens invoeren van de in geval van nood te waarschuwen personen. Uw via Bluetoothgekoppelde 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 functies voor ongevaldetectie en hulp vragen 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 fietsgegevens 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.
OPMERKING: Wanneer u contactpersonen voor noodgevallen invoert, wordt ongevaldetectie automatisch ingeschakeld op uw toestel.
- 4 Schakel GPS in op uw Edge toestel (*De satellietinstelling wijzigen, pagina 17*).

Uw contacten voor noodgevallen weergeven




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

Selecteer **Menu > Contacten**.

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

Hulp vragen

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

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

Ongevaldetectie in- en uitschakelen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Ongevaldetectie**.

Een automatisch bericht annuleren

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

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

Een statusupdate verzenden na een ongeval

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

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

Selecteer op de statuspagina **Ongeval gedetecteerd > Ik ben OK**.

Een bericht wordt verzonden naar al uw contacten voor noodgevallen.

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 ① in de band.



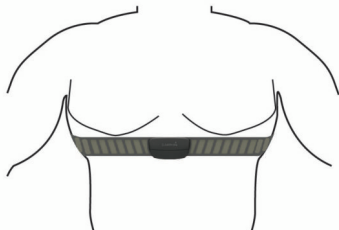
De Garmin logo's op de module en de band dienen niet ondersteboven te worden weergegeven.

- 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 12) als de hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven.

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 bekijken

Voordat u de hersteltijdfunctie kunt gebruiken, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel (*Uw ANT+ sensors koppelen*, pagina 13). 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 12) in voor de meest nauwkeurige schattingen.

- 1 Selecteer **Menu > 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 13). 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 12) in voor de meest nauwkeurige schattingen.

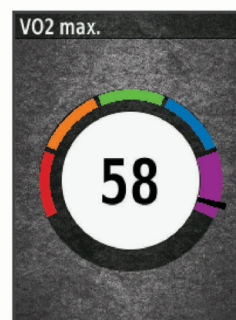
OPMERKING: In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

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

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

- 3 Selecteer **Menu > 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 12). Stel uw maximale hartslag, hartslag in rust en hartslagzones in voor de meest nauwkeurige caloriegegevens tijdens een activiteit.

- 1 Selecteer **Menu > 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.

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 24) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoelstellingen.

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

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Bevochtig de elektroden en de contactoppervlakken (indien van toepassing).

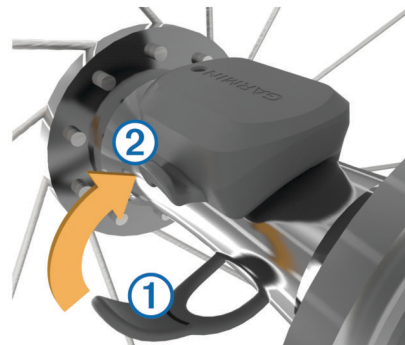
- Trek de band strakker aan om uw borst.
- Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit.
- Volg de instructies voor onderhoud (*Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden*, pagina 19).
- Draag een katoenen shirt of maak beide zijden van de band goed nat.
Synthetische materialen die langs de hartslagmeter 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.

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.

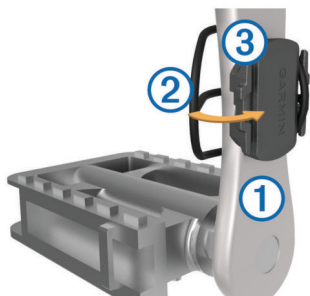
OPMERKING: De LED knippert vijf seconden groen om de werking te bevestigen nadat het wiel twee keer is rondgegaan.

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 19).

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 **Menu > Instellingen > 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 sensor 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 13).
- Gebruik bereikwaarschuwingen om te worden gewaarschuwd wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Bereikwaarschuwingen instellen*, pagina 17).
- 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 **Menu > 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 **Menu > Instellingen > 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

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

OPMERKING: U dient over een systeem met twee sensors te Edge beschikken om fietsdynamiekmeters te kunnen gebruiken.

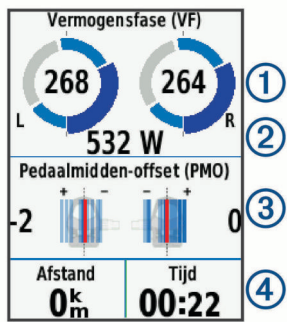
Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/cyclingdynamics.

Fietsdynamica gebruiken

Voordat u fietsdynamica kunt gebruiken, moet u de Vector vermogensmeter koppelen met uw toestel (*Uw ANT+ sensors koppelen*, pagina 13).

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

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



- 3 Selecteer **Gegevensvelden** om een gegevensveld zo nodig te wijzigen (*Gegevensschermen aanpassen*, pagina 17).

OPMERKING: De twee gegevensvelden onder aan het scherm ④ kunnen worden aangepast.

U kunt de rit verzenden naar de Garmin Connect Mobile app om meer fietsdynamicsgegevens te bekijken (*Uw rit verzenden naar Garmin Connect*, pagina 15).

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.

De Vector software bijwerken met het Edge toestel

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

- 1 Verzend uw gegevens naar uw Garmin Connect account (*Uw rit verzenden naar Garmin Connect*, pagina 15).
Garmin Connect zoekt automatisch naar software-updates en verzendt deze naar uw Edge toestel.
- 2 Breng uw Edge toestel binnen bereik (3 m) van de sensor.
- 3 Draai de pedaalarm een paar keer rond. Het Edge toestel vraagt u om alle software-updates die klaarstaan te installeren.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Uw FTP-waarde schatten

Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw functionele drempelvermogen (FTP) te schatten. Voor een nauwkeurigere FTP-waarde kunt u een FTP-test uitvoeren met een gekoppelde vermogensmeter en hartslagmeter (*Een FTP-test uitvoeren*, pagina 14).

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

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



| | |
|--------|----------------|
| Paars | Voortreffelijk |
| Blauw | Uitstekend |
| Groen | Goed |
| Oranje | Redelijk |
| Rood | Ongetraind |

Raadpleeg de appendix (*FTP-waarden*, pagina 24) 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 13).

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > FTP > FTP test > Rijden**.
- 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 het toestel uw functionele drempelvermogen (FTP) kan berekenen, moet u beschikken over een gekoppelde vermogensmeter en hartslagmeter (*Uw ANT+ sensors koppelen*, pagina 13).

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > FTP > Autom. berekenen inschakelen**.
- 2 Fiets ten minste 20 minuten buiten met constante, hoge inspanning.
- 3 Selecteer **Bewaar rit** na afloop van uw rit.
- 4 Selecteer **Menu > 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 13). U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen (*Gegevensschermen aanpassen*, pagina 17). Het Edge 520 Plus 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 via Garmin Express*, pagina 21).

De weegschaal gebruiken

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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Sensors > Voeg sensor toe > Weegschaal**.
Wanneer de weegschaal is gevonden, verschijnt een bericht.

- 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.
- 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 520 Plus toestel aanmeldt bij uw Garmin Connect account, worden de gewichtsgegevens bijgewerkt in uw Edge 520 Plus gebruikersprofiel.

Geschiedenis

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

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

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

Uw rit weergeven

- Selecteer **Menu > Geschiedenis > Ritten**.
- Selecteer een rit.
- Selecteer een optie.

Uw tijd in elke trainingszone weergeven

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

Door uw tijd in elke hartslag- en vermogenszone te bekijken, kunt u de intensiteit van uw training beter afstemmen. U kunt uw vermogenszones (*Uw vermogenszones instellen, pagina 13*) en hartslagzones (*Uw hartslagzones instellen, pagina 12*) aanpassen aan uw doelen en mogelijkheden. U kunt een gegevensveld aanpassen om uw tijd in trainingszones tijdens uw rit weer te geven (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 17*).

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

Ritten verwijderen

- Selecteer **Menu > Geschiedenis > Ritten > Wis**.
- Selecteer een of meer ritten om te verwijderen.
- Selecteer **Wis ritten > OK**.

Gegevenstotalen weergeven

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

- Selecteer **Menu > Geschiedenis > Totalen**.
- Selecteer een optie om de toestel- of activiteitprofieltotalen weer te geven.

Gegevenstotalen verwijderen

- Selecteer **Menu > Geschiedenis > Totalen > Wis totalen**.
 - Selecteer een optie:
 - Selecteer **Wis alle totalen** om alle gegevenstotalen uit de geschiedenis te verwijderen.
 - Selecteer een activiteitprofiel om de verzamelde gegevenstotalen voor een enkel profiel te verwijderen.
- OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.
- Selecteer **OK**.

Garmin Connect

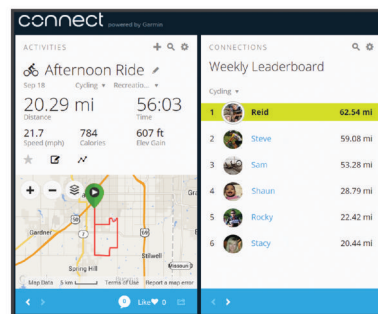
U kunt contact houden met uw vrienden op Garmin Connect. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer.

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

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

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

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



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

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

Uw rit verzenden naar Garmin Connect

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

Gegevensopslag

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

Wanneer een vermogensmeter wordt gekoppeld, legt het toestel elke seconde punten vast. Door elke seconde punten vast te

leggen, beschikt u over een gedetailleerd spoor en wordt meer geheugen gebruikt.

Raadpleeg voor informatie over het middelen van gegevens voor cadans en vermogen [Gegevens middelen voor cadans of vermogen](#), pagina 13.

Gegevensbeheer

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

Het toestel aansluiten op uw computer

LET OP

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

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

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

Bestanden overbrengen naar uw toestel

- 1 Verbind het toestel met uw computer.

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

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

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

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

Bestanden verwijderen

LET OP

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

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

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

De USB-kabel loskoppelen

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

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

Uw toestel aanpassen

Connect IQ™ functies die u kunt downloaden

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

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.

Connect IQ functies downloaden via uw computer

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

Profielen

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

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

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

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

Uw gebruikersprofiel instellen

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

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

Over trainingsinstellingen

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

Uw activiteitenprofiel bijwerken

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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer een profiel.
 - Selecteer **Opties** om een profiel te maken of te kopiëren.
- 3 Wijzig zo nodig de naam en kleur voor het profiel.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Gegevensschermen** om de gegevensschermen en gegevensvelden aan te passen (*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 **Segmenten** om uw ingeschakelde segmenten weer te geven (*Segmenten inschakelen, pagina 4*).
 - Selecteer **Waarschuwingen** om uw trainingswaarschuwingen aan te passen (*Waarschuwingen, pagina 17*).
 - 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 activiteiten-timer automatisch pauzeert (*Auto Pause gebruiken, pagina 18*).
 - 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 18*).
 - Selecteer **Automatische functies > Auto Scroll** om de weergave van de pagina's met trainingsgegevens aan te passen wanneer de activiteiten-timer loopt (*Auto Scroll gebruiken, pagina 18*).
 - Selecteer **Timer start-modus** om in te stellen hoe het toestel het begin van een rit detecteert en de activiteiten-timer automatisch start (*De timer automatisch starten, pagina 18*).
 - Selecteer **Navigatie** om de instellingen voor de kaart (*Kaartinstellingen, pagina 8*) en routebepaling in te stellen (*Route-instellingen, pagina 8*).
 - Selecteer **GPS-modus** om GPS uit te schakelen (*Indoortrainingen, pagina 5*) of de satellietinstelling te wijzigen (*De satellietinstelling wijzigen, pagina 17*).

Alle wijzigingen die u aanbrengt worden opgeslagen in het activiteitenprofiel.

Gegevensschermen aanpassen

U kunt de gegevensschermen voor elk activiteitenprofiel aanpassen.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > 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 een gegevensveld om het te wijzigen.

De satellietinstelling wijzigen

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

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

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 7*) gebruiken voor de bereikwaarschuwing.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 4 Selecteer **Hartslagwaarschuwing, Cadanswaarschuwing of Vermogenswaarsch..**
- 5 Schakel indien nodig de waarschuwing in.
- 6 Selecteer de minimum- en maximumwaarde 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 geluidsignalen zijn ingeschakeld (*De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 19*).

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

Telkens als u de opgegeven waarde voor een waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven. U hoort ook een pieptoon als geluidsignalen zijn ingeschakeld (*De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 19*).

Auto Lap

Ronden op positie markeren

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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > 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 druk, op ronde** om de rondeteller te activeren telkens als u  selecteert en telkens als u een van deze locaties opnieuw passeert.
 - Selecteer **Start & ronde** om de rondeteller te activeren op de GPS-locatie waar u  selecteert en op elke locatie tijdens de rit waar u  selecteert.
 - Selecteer **Markeer en ronde** om de rondeteller te activeren op een specifieke GPS-locatie die u vóór de rit hebt gemarkeerd en bovendien op elke locatie tijdens de rit wanneer u  selecteert.
- 5 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 17*).

Ronden op afstand markeren

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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > 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 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 **Menu > Instellingen > 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*).

Automatische slaapstand gebruiken

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

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

Auto Scroll gebruiken


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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.

- 3 Selecteer **Automatische functies > Auto Scroll**.
- 4 Selecteer een weergavesnelheid.

De timer automatisch starten

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

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

Telefooninstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Telefoon**.

Schakel in: Hiermee schakelt u Bluetooth draadloze 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.

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.

Systeeminstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem**.

- Scherminstellingen (*Scherminstellingen, pagina 18*)
- Instellingen voor gegevensopslag (*Instellingen voor gegevens vastleggen, pagina 19*)
- Toestelinstellingen (*De maateenheden wijzigen, pagina 19*)
- Geluidsinstellingen (*De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 19*)
- Taalinstellingen (*De taal van het toestel wijzigen, pagina 19*)

Scherminstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Scherm**.

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

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

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

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

Instellingen voor gegevens vastleggen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Gegevensopslag**.

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 13*).

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 13*).

De maateenheden wijzigen

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

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

De toesteltonen in- en uitschakelen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Geluid**.

De taal van het toestel wijzigen

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

Tijdzones

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

De modus Extra scherm instellen

U kunt uw Edge 520 Plus toestel gebruiken als een extra scherm waarop u de gegevensschermen van een compatibel Garmin multisporthorloge kunt weergeven. U kunt bijvoorbeeld een compatibel Forerunner® toestel koppelen om de gegevensschermen daarvan op uw Edge toestel weer te geven tijdens een triatlon.

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

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

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

De modus Extra scherm afsluiten

Terwijl het toestel in de modus Extra scherm staat, selecteer **↵ > Modus Extra scherm afsluiten > OK**.

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 frequentie/ draadloos protocol | 2,4 GHz bij 0 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 |

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.

Het toestel schoonmaken

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

Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden

LET OP

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

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.

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

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

Door de gebruiker vervangbare batterijen

⚠ WAARSCHUWING

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

De batterij van de hartslagmeter vervangen

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



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

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

Houd  10 seconden ingedrukt.

Het toestel wordt gereset en ingeschakeld.

Standaardinstellingen herstellen

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

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Herstel toestel > Standaardinstellingen herstellen > OK**.

Gebruikersgegevens en instellingen wissen

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

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

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Verminder de sterkte van de schermverlichting of verkort de time-out voor de schermverlichting (*De schermverlichting gebruiken, pagina 3*).
- Selecteer het **Smart** registratie-interval (*Instellingen voor gegevens vastleggen, pagina 19*).
- Schakel de functie **Autom. slaapstand** in (*Automatische slaapstand gebruiken, pagina 18*).
- Schakel de draadloze **Telefoon** functie uit (*Telefooninstellingen, pagina 18*).
- Selecteer de instelling **GPS** (*De satellietinstelling wijzigen, pagina 17*).
- 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 Mobile 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.

Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt

- 1 Selecteer in het startscherm ▼.
- 2 Schuif omlaag naar het laatste item in de lijst en selecteer .
- 3 Schuif omlaag naar het laatste item in de lijst en selecteer .
- 4 Schuif omlaag naar het zesde item in de lijst en selecteer .
- 5 Schuif omlaag naar uw taal en selecteer .

Temperatuurmetingen

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

Vervangende O-ringen

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

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

Toestelgegevens weergeven

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Over**.
- 2 Selecteer een optie.
 - Selecteer **Informatie over regelgeving** om informatie over regelgeving en het modelnummer weer te geven.
 - Selecteer **Copyrightinfo** om softwaregegevens, de toestel-id en de licentieovereenkomst weer te geven.

De software bijwerken via Garmin Connect Mobile

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

- 1 Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect Mobile app.

Als er nieuwe software beschikbaar is, geeft uw toestel een melding weer dat u de software kunt bijwerken.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

De software bijwerken via Garmin Express

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

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

Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt Garmin Express deze naar uw toestel.
- 2 Volg de instructies op het scherm.
- 3 Koppel uw toestel niet los van de computer tijdens het bijwerken.

Productupdates

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

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

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

Meer informatie

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar www.garmin.com/intosports.
- Ga naar www.garmin.com/learningcenter.
- 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 ANT+ accessoires nodig om de gegevens weer te geven.

Afst. tot volg.: De resterende afstand tot het volgende waypoint 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.

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.

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

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

- Cadans - Gemiddeld:** Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
- Cadans - Ronde:** Fietsen. 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.
- Di2 schakelmodus:** De huidige schakelmodus van een Di2 sensor.
- Doelvermogen:** Het geleverde doelvermogen tijdens een activiteit.
- Effectiviteit draaimoment:** Meting van de pedaalslagen-efficiëntie van een gebruiker.
- ETA bij volg.:** Het geschatte tijdstip waarop u het volgende waypoint op de route zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van het waypoint). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
- ETA op bestemming:** Het geschatte tijdstip waarop u de eindbestemming zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van de bestemming). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
- GPS-nauwkeurigheid:** De foutmarge voor uw exacte locatie. Uw GPS-locatie is bijvoorbeeld accuraat binnen +/- 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.
- Hartslaggrafiek:** Een lijndiagram dat uw huidige hartslagzone (1-5) weergeeft.
- 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 - 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).
- Indoortrainer-weerstand:** Het weerstandsniveau van een indoor trainer.
- Kilometerteller:** 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.
- 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.
- Percentage:** 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%.
- PMO:** Pedaalmidden-offset. Pedaalmidden-offset is de locatie op het pedaaloppervlak waarop kracht wordt uitgeoefend.
- PMO - Gemiddeld:** De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige activiteit.
- PMO - Ronde:** De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige ronde.
- Prestatieconditie:** De score voor de prestatieconditie is een real-time meting van uw prestatievermogen.
- 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 tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).
- Tijd:** De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.
- Tijd - Gem. ronde:** De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.
- Tijd in zone:** De tijd verstreken in elke hartslag- of vermogenszone.
- 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 volgende:** De tijd die u naar verwachting nodig hebt om het volgende waypoint op de route te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
- Tijd - 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 voor:** De tijd voor of achter de Virtual Partner.
- Tijd zittend:** De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
- 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.

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

Verbonden lampen: Het aantal verbonden lampen.

Verm.fase - L. piek gem.: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.

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

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

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

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

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

Vermogen - 10 sec gem.: Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.

Vermogen - 30 sec gem.: Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.

Vermogen - 3s gemiddeld: Het voortschrijdend gemiddelde (3 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 positief vermogen wordt geproduceerd.

Vermogensfase - L. piek: De huidige piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht 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 positief vermogen wordt geproduceerd.

Vermogensfase - R. piek: De huidige piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht 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. voor: De voorste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.

Versnelling achter: De achterste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.

Versnellingen: De voorste en achterste fietsversnellingen van een versnellingspositiesensor.

Versnellingsratio: Het aantal tanden op de voorste en achterste fietsversnellingen, zoals gedetecteerd door 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.

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 |

| Vrouwen | Percentiel | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|----------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Goed | 60 | 39,5 | 37,8 | 36,3 | 33 | 30 | 28,1 |
| Redelijk | 40 | 36,1 | 34,4 | 33 | 30,1 | 27,5 | 25,9 |
| Slecht | 0–40 | <36,1 | <34,4 | <33 | <30,1 | <27,5 | <25,9 |

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

FTP-waarden

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

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

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

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

Berekeningen van hartslagzones

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

Wielmaat en omvang

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

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

| Bandafmeting | Wielmaat (mm) |
|--------------|---------------|
| 20 × 1,75 | 1515 |
| 20 × 1-3/8 | 1615 |
| 22 × 1-3/8 | 1770 |
| 22 × 1-1/2 | 1785 |

| Bandafmeting | Wielmaat (mm) |
|---------------------|---------------|
| 24 × 1 | 1753 |
| 24 × 3/4 (tubulair) | 1785 |
| 24 × 1-1/8 | 1795 |
| 24 × 1,75 | 1890 |
| 24 × 1-1/4 | 1905 |
| 24 × 2,00 | 1925 |
| 24 × 2,125 | 1965 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1-1,0 | 1913 |
| 26 × 1 | 1952 |
| 26 × 1,25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |
| 26 × 1,40 | 2005 |
| 26 × 1,50 | 2010 |
| 26 × 1,75 | 2023 |
| 26 × 1,95 | 2050 |
| 26 × 2,00 | 2055 |
| 26 × 1-3/8 | 2068 |
| 26 × 2,10 | 2068 |
| 26 × 2,125 | 2070 |
| 26 × 2,35 | 2083 |
| 26 × 1-1/2 | 2100 |
| 26 × 3,00 | 2170 |
| 27 × 1 | 2145 |
| 27 × 1-1/8 | 2155 |
| 27 × 1-1/4 | 2161 |
| 27 × 1-3/8 | 2169 |
| 29 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

accessoires **11, 13, 21**
activiteiten opslaan **3**
afstand, waarschuwingen **17**
agenda **5**
ANT+ sensors **1, 11, 13, 14**
 fitnessapparatuur **6**
 koppelen **6, 13**
applicaties **8, 16**
 smartphone **1**
Auto Lap **17, 18**
Auto Pause **18**
auto scroll **18**
automatische slaapstand **18**

B

banden **21**
banen **8**
 laden **7**
 wijzigen **7, 8**
basisinstellingen **20**
batterij
 maximaliseren **20**
 opladen **1**
 type **2**
 vervangen **20**
bestanden, overbrengen **16**
Bluetooth technologie **8, 9, 18**

C

cadans **13**
 waarschuwingen **17**
calorie, waarschuwingen **17**
computer, verbinden **16**
Connect IQ **16**
contacten voor noodgevallen **10**

D

de batterij vervangen **20**
doel **6**
doelstellingen **6**

E

ervaren sporter **16**
extra scherm **19**

F

fietsdynamica **13**
fietsen **12**

G

Garmin Connect **1, 4, 5, 7, 8, 10, 15, 21**
Garmin Connect Mobile **9**
Garmin Express, software bijwerken **21**
Garmin Index **15**
gebruikersgegevens, verwijderen **16**
gebruikersprofiel **16**
gegevens
 delen **19**
 opslaan **15**
 overbrengen **15, 16**
 schermen **3, 17**
 vastleggen **19**
gegevens delen **19**
gegevens middelen **13**
gegevens opslaan **15, 16**
gegevens vastleggen **15**
gegevensvelden **16, 17, 21**
geschiedenis **3, 15**
 naar de computer verzenden **15**
 verwijderen **15**
GLONASS **17**
GPS **5, 17**
 signaal **1, 3, 20**
GroupTrack **9**

H

hartslag
meter **11, 12, 19, 20**

waarschuwingen **17**
zones **12, 15, 24**
herstel **11**
het toestel herstellen **20**
hoogte **7**
hoogtemeter, kalibreren **7**
hulp **10**

I

indoortraining **5, 6**
installeren **2, 12**
instellingen **16, 18, 19**
 toestel **19, 20**
intervallen, workouts **5**

K

kaarten **7, 8**
 bijwerken **21**
 instellingen **8**
 oriëntatie **8**
 zoomen **8**
kalibreren, vermogensmeter **13**
knoppen **1**
koersen **7**
 verwijderen **8**
koppelen **1**
 ANT+ sensors **6, 13**
 smartphone **1**

L

LiveTrack **9**
locaties **7**
 verwijderen **7**
 verzenden **10**
wijzigen **7**

M

maateenheden **19**

N

navigatie **7**

O

O-ringen. Zie banden
ongevaldetectie **10**
overbrengen, bestanden **9**

P

pedaal midden-offset **14**
pedalen **13**
persoonlijke records **6**
 verwijderen **6**
problemen oplossen **12, 20, 21**
profielen **16**
 activiteit **17**
 gebruiker **16**

R

ronden **1**
routes, instellingen **8**

S

satellietsignalen **1, 3, 20**
scherm **18**
scherminstellingen **18**
schermverlichting **1, 3, 18**
segmenten **4**
 verwijderen **5**
sensors voor snelheid en cadans **12, 13**
slaapmodus **18**
slim opslaan **15**
smartphone **1, 8, 16, 18**
 apps **9**
 koppelen **1**
snelheids- en cadanssensoren **20**
snellkoppelingen **3**
software
 bijwerken **14, 21**
 licentie **21**
 versie **21**
specificaties **19**
startmelding **18**

stysteeminstellingen **18**

T

taal **19, 21**
temperatuur **21**
tijd, waarschuwingen **17**
tijdzones **19**
timer **3, 15**
toestel
 herstellen **20**
 onderhoud **19**
toestel aanpassen **17**
toestel bevestigen **2**
toestel schoonmaken **19**
toestel-id **21**
tonen **19**
training **5, 6**
 plannen **5**
 schermen **3, 17**

U

updates, software **14, 21**
USB **21**
 loskoppelen **16**

V

vermogen **13**
vermogen (kracht) **6**
 meters **11, 13, 14, 24**
 waarschuwingen **17**
 zones **13**
vermogensfase **14**
verwijderen
 alle gebruikersgegevens **16, 20**
 persoonlijke records **6**
Virtual Partner **3, 6**
VO2 max. **11, 12, 23**
voeding, zones **15**

W

waarschuwingen **17**
weegschaal **14, 15**
widgets **16**
wielmaten **24**
workouts **5**
 laden **5**
 verwijderen **5**

Z

zones
 tijd **19**
 voeding **13**
zoomen, kaarten **8**

