

Edge[®] 1000

Gebruikershandleiding



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, Auto Lap®, Auto Pause®, City Navigator®, Edge® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. ANT+™, BaseCamp™, Garmin Connect™, Garmin Express™ en Vector™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Het merk 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. Mac® is een geregistreerd handelsmerk van Apple Computer, Inc. microSD™ is een handelsmerk van SD-3C, LLC. New Leaf® is een geregistreerd handelsmerk van Angeion Corporation. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) en Normalized Power™ (NP) zijn handelsmerken van Peakware, LLC. Shimano® is een geregistreerd handelsmerk van Shimano, Inc. Di2™ is een handelsmerk van Shimano, Inc. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

Inhoudsopgave

Inleiding	1	Gegevenstotalen weergeven	8
Aan de slag	1	Uw rit verzenden naar Garmin Connect	8
Het toestel opladen	1	Garmin Connect	8
Over de batterij	1	Bluetooth® communicatiefuncties	9
De standaardsteun installeren	1	Wi-Fi® communicatiefuncties	9
De voorsteun installeren	1	Gegevensopslag	9
De Edge losmaken	2	De opslaglocatie voor gegevens wijzigen	9
Het toestel inschakelen	2	Een geheugenkaart installeren	9
Knoppen	2	Gegevensbeheer	9
Satellietsignalen ontvangen	2	Het toestel aansluiten op uw computer	10
Training	3	Bestanden overbrengen naar uw computer	10
Een rit maken	3	Bestanden verwijderen	10
Waarschuwingen	3	De USB-kabel loskoppelen	10
Bereikwaarschuwingen instellen	3	Navigatie	10
Een terugkerende waarschuwing instellen	3	Locaties	10
Workouts	3	Uw locatie bewaren	10
Een workout via internet volgen	3	Locaties opslaan vanaf de kaart	10
Een workout maken	3	Naar een locatie navigeren	10
Workoutstappen herhalen	4	Naar bekende coördinaten navigeren	10
Een workout beginnen	4	Terug naar start navigeren	11
Een workout stoppen	4	Stoppen met navigeren	11
Een workout bewerken	4	Een locatie projecteren	11
Een workout verwijderen	4	Locaties bewerken	11
Gebruik van Virtual Partner®	4	Een locatie verwijderen	11
Koersen	4	Een route plannen en rijden	11
Een koers maken op uw toestel	4	Een rondreis maken	11
Een koers via internet volgen	4	Route-instellingen	11
Tips voor trainen met koersen	5	Een activiteit selecteren voor routeberekening	11
Een koers op de kaart weergeven	5	Kaartinstellingen	12
De koerssnelheid wijzigen	5	De oriëntatie van de kaart wijzigen	12
Een koers stoppen	5	Geavanceerde kaartinstellingen	12
Een koers verwijderen	5	Extra kaarten kopen	12
Segmenten	5	Een adres zoeken	12
Een segment via internet volgen	5	Een nuttig punt zoeken	12
Het klassement voor segmenten weergeven	5	Locaties in de buurt zoeken	12
Tegen een segment racen	5	Topografische kaarten	12
Een segment verwijderen	5	Uw toestel aanpassen	12
Agenda	5	Profielen	12
Garmin Connect trainingsplannen gebruiken	5	Uw activiteitenprofiel bijwerken	12
Een geplande activiteit starten	6	Uw gebruikersprofiel instellen	13
Persoonlijke records	6	Over ervaren sporters	13
Een persoonlijk record verwijderen	6	Bluetooth instellingen	13
Een persoonlijk record herstellen	6	Wi-Fi instellingen	13
Trainingszones	6	Over trainingsinstellingen	13
ANT+ sensors	6	De gegevenspagina's aanpassen	13
De hartslagmeter plaatsen	6	Auto Pause gebruiken	13
Uw hartslagzones instellen	6	Ronden op positie markeren	13
Hartslagzones	6	Ronden op afstand markeren	14
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	6	Auto Scroll gebruiken	14
Fitnessdoelstellingen	7	De startmelding wijzigen	14
De snelheidsensor installeren	7	Systeeminstellingen	14
De cadanssensor installeren	7	GPS-instellingen	14
Snelheid- en cadanssensoren	7	Scherminstellingen	14
Gegevens middelen voor cadans of vermogen	7	Instellingen voor gegevens vastleggen	14
Uw ANT+ sensors koppelen	7	De maateenheden wijzigen	14
Trainen met vermogensmeters	8	De toestelgeluiden instellen	14
Uw vermogenszones instellen	8	De taal van het toestel wijzigen	15
De vermogensmeter kalibreren	8	De configuratie-instellingen wijzigen	15
Gebruik van Shimano® Di2™ shifters	8	Tijdzones	15
De weegschaal gebruiken	8	Toestelinformatie	15
Geschiedenis	8	Specificaties	15
Uw rit weergeven	8	Edge specificaties	15
Een rit verwijderen	8	Specificaties van de hartslagmeter	15
		Specificaties van de snelheidsensor en cadanssensor	15
		Toestelonderhoud	15

Het toestel schoonmaken	15
Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden	15
Door de gebruiker vervangbare batterijen	15
De batterij van de hartslagmeter vervangen	15
De batterij van de snelheidsensor of cadanssensor vervangen	16
Problemen oplossen	16
Het toestel resetten	16
Gebruikersgegevens wissen	16
Levensduur van de batterijen maximaliseren	16
Automatische slaapstand gebruiken	16
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren	16
Meer informatie	16
Temperatuurmetingen	16
Toestelgegevens weergeven	16
Vervangende afdichtringen	16
De software bijwerken	16
Appendix	16
Het toestel registreren	16
Gegevensvelden	17
Berekeningen van hartslagzones	18
Wielmaat en omvang	18
Softwarelicentieovereenkomst	19
Index	20

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

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

Aan de slag

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

- 1 Laad het toestel op ([Het toestel opladen](#)).
- 2 Installeer uw toestel met de standaardsteun ([De standaardsteun installeren](#)) of de voorsteun ([De voorsteun installeren](#)).
- 3 Schakel het toestel in ([Het toestel inschakelen](#)).
- 4 Zoek naar satellieten ([Satellietsignalen ontvangen](#)).
- 5 Maak een rit ([Een rit maken](#)).
- 6 Upload uw rit naar Garmin Connect™ ([Uw rit verzenden naar Garmin Connect](#)).
- 7 Registreer het toestel ([Het toestel registreren](#)).

Het toestel opladen

KENNISGEVING

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

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

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

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



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

Over de batterij

⚠ WAARSCHUWING

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

De standaardsteun installeren

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

- 1 Selecteer een geschikte en veilige plek om het toestel te bevestigen zonder dat dit uw veiligheid op de fiets in gevaar brengt.
- 2 Plaats de rubberen schijf ① op de achterzijde van de fietssteun.
De rubberen lipjes zijn in lijn met de achterzijde van de fietssteun, zodat deze op zijn plaats blijft.



- 3 Plaats de fietssteun op de stuurpen.
- 4 Bevestig de fietssteun stevig met de twee banden ②.
- 5 Breng de lipjes aan de achterzijde van het toestel in lijn met de inkepingen op de fietssteun ③.
- 6 Duw iets omlaag en draai het toestel met de klok mee totdat het vastklikt.



De voorsteun installeren

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



- 3 Als u de richting van de steun wilt wijzigen, verwijder dan indien nodig de twee schroeven aan de achterzijde van de steun ③, draai de aansluiting ④, en plaats de schroeven terug.
- 4 Plaats het rubberen kussentje rond het stuur:
 - Gebruik het dikke kussentje als de diameter van het stuur 25,4 mm is.
 - Gebruik het dunne kussentje als de diameter van het stuur 31,8 mm is.
- 5 Plaats de stuurverbinding rond het rubberen kussentje.
- 6 Plaats de schroef terug en draai deze aan.

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

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



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

De Edge losmaken

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

Het toestel inschakelen

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

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

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

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

Knoppen



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

Overzicht startscherm

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

RIT	Selecteer om een rit te maken.
Trein >	Selecteer om uw activiteitenprofiel te wijzigen.
Waarheen?	Selecteer om een locatie te zoeken en daar naartoe te navigeren.
Agenda	Selecteer om geplande activiteiten en voltooide ritten te bekijken.

Geschiedenis	Selecteer om uw geschiedenis en persoonlijke records te beheren.
Koersen	Selecteer om uw koersen te beheren.
Segmenten	Selecteer om uw segmenten te beheren.
Workouts	Selecteer om uw workouts te beheren.
	Selecteer om het instellingenmenu te openen.

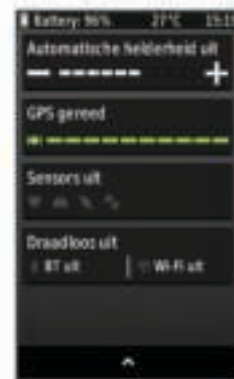
Het aanraakscherm gebruiken

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

De verbindingenpagina weergeven

De verbindingenpagina geeft de status van de GPS, ANT+ sensors, draadloze verbinding en uw smartphone weer.

Selecteer in het startscherm de statusbalk of veeg omlaag vanaf de bovenkant van de pagina.



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

De schermverlichting gebruiken

Tik op elk gewenst moment ergens op het aanraakscherm om de schermverlichting in te schakelen.

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

Satellietsignalen ontvangen

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

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

Training

Een rit maken

Voordat u snelheid en afstand kunt vastleggen, dient u satellietsignalen te zoeken of uw toestel te koppelen met een optionele ANT+ snelheidsensor.

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

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



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

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 het toestel instellen om u te waarschuwen als uw hartslag lager is dan 130 bpm (slagen per minuut) of hoger dan 150 bpm. U kunt ook een trainingszone ([Trainingszones](#)) gebruiken voor de bereikwaarschuwing.

- 1 Selecteer in het startscherm ✕ > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Alarmen**.
- 4 Selecteer **Hartslagwaarschuwing**, **Cadanswaarschuwing** of **Vermogenswaarschuwing**.
- 5 Schakel indien nodig de waarschuwing in.
- 6 Voer de minimum- en maximumwaarde in of selecteer zones.

- 7 Selecteer indien nodig ✓.

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

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 in het startscherm ✕ > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een activiteitenprofiel.
- 3 Selecteer **Alarmen**.
- 4 Selecteer **Tijdwaarschuwing**, **Afstandwaarschuwing** of **Caloriewaarschuwing**.
- 5 Schakel de waarschuwing in.
- 6 Voer een waarde in.
- 7 Selecteer ✓.

Telkens als u de opgegeven waarde voor een waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven. U hoort ook een pieptoon als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toestelgeluiden instellen](#)).

Workouts

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

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

Een workout via internet volgen

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

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

Een workout maken

- 1 Selecteer in het startscherm **Workouts** > **Nieuw maken**.
- 2 Voer de naam van een workout in en selecteer ✓.
- 3 Selecteer **Type stap** om het type workoutstap te specificeren.
Selecteer bijvoorbeeld **Rust** om de stap als een rustronde te gebruiken.
Tijdens een rustronde blijft de timer doorlopen en worden gegevens vastgelegd.
- 4 Selecteer **Duur** om op te geven hoe de stap zal worden gemeten.
Selecteer bijvoorbeeld **Afstand** om de stap te laten eindigen na een bepaalde afstand.
- 5 Voer indien nodig een aangepaste waarde in voor de duur.
- 6 Selecteer **Doel** om uw doel voor de stap te kiezen.
Selecteer bijvoorbeeld **Hartslag** als u een consistente hartslag wilt houden gedurende de stap.

- 7 Selecteer zo nodig een doelzone of voer een aangepast bereik in.
U kunt bijvoorbeeld een hartslagzone invoeren. Steeds wanneer de opgegeven waarde voor hartslag wordt overschreden of juist niet wordt bereikt, geeft het toestel een pieptoon en wordt er een bericht weergegeven.
- 8 Selecteer ✓ om de stap op te slaan.
- 9 Selecteer **Voeg nieuwe stap toe** om extra stappen toe te voegen aan de workout.
- 10 Selecteer ✓ om de workout op te slaan.

Workoutstappen herhalen

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

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

Een workout beginnen

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

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

Een workout stoppen

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

Een workout bewerken

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

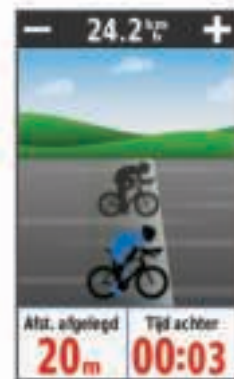
Een workout verwijderen

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

Gebruik van Virtual Partner®

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

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



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

Koersen

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

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

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

Een koers maken op uw toestel

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

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

Een koers via internet volgen

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

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

8 Selecteer RIT.

Tips voor trainen met koersen

- Gebruik afslag-voor-afslag aanwijzingen door **Begeleidingstekst** (**Kaartinstellingen**) in te schakelen.
 - Als u een warming-up doet, selecteert u ► om de koers te starten en voert u de warming-up uit zoals normaal.
 - Zorg ervoor dat u tijdens de warming-up niet op het pad van de koers komt. Als u klaar bent om te beginnen, gaat u naar de koers. Als u op het pad van de koers komt, wordt er een bericht weergegeven.
- OPMERKING:** Zodra u ► selecteert, start uw Virtual Partner de koers en wordt niet gewacht tot de warming-up voorbij is.
- Blader naar de kaart om de koerskaart weer te geven.
- Als u van de koers afwijkt, geeft het toestel een bericht weer.

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 in het startscherm **Koersen**.
- 2 Selecteer de koers.
- 3 Selecteer **Instellingen > Kaartweergave**.
- 4 Selecteer **Altijd weergeven > Aan** om de koers weer te geven op de kaart.
- 5 Selecteer **Kleur** en selecteer een kleur.

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

De koerssnelheid wijzigen

- 1 Selecteer in het startscherm **Koersen**.
 - 2 Selecteer een koers.
 - 3 Selecteer **RIT**.
 - 4 Blader naar de Virtual Partner pagina.
 - 5 Selecteer **+** of **-** om het tijdspercentage voor het voltooien van de koers aan te passen.
- Als u uw koerstijd bijvoorbeeld met 20% wilt verbeteren, voert u een koerssnelheid in van 120%. U racet dan tegen de Virtual Partner om een koers van 30 minuten af te leggen in 24 minuten.

Een koers stoppen

- 1 Blader naar de kaart.
- 2 Selecteer **⊗ > ✓**.

Een koers verwijderen

- 1 Selecteer in het startscherm **Koersen**.
- 2 Selecteer een koers.
- 3 Selecteer **✕ > ✓**.

Segmenten

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

Tegen een segment racen: U kunt tegen een segment racen, waarbij u probeert de groepsaanvoerder of uitdager te evenaren of te verslaan.

Een segment via internet volgen

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

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

- 2 Ga naar www.garminconnect.com.

- 3 Maak een nieuw segment of kies een bestaand segment.

- 4 Selecteer **Verzenden naar toestel**.

- 5 Koppel het toestel los en schakel het in.

- 6 Selecteer **Waarheen? > Opgeslagen > Segmenten**.

- 7 Selecteer het segment.

- 8 Selecteer **RIT**.

Het klassement voor segmenten weergeven

Voordat u het klassement kunt weergeven, moet u een segment downloaden van Garmin Connect.

Het klassement geeft rijtijden en de gemiddelde snelheid weer van de segmentaanvoerder, groepsaanvoerder en uw persoonlijke beste tijd en gemiddelde snelheid.

- 1 Selecteer **Segmenten**.

- 2 Selecteer een segment.

- 3 Selecteer **Klassement**.

Tegen een segment racen

Voordat u tegen een segment kunt racen, moet u een segment downloaden van Garmin Connect.

- 1 Begin met het volgen een segment ([Een segment via internet volgen](#)) of een koers met een segment ([Een koers via internet volgen](#)).

Er wordt een bericht weergegeven als u zich in de buurt bevindt van een startpunt van een segment.

- 2 Start met racen tegen een segment.

- 3 Selecteer indien nodig **◀** of **▶** om het segmentdoel tijdens uw race te wijzigen.

U kunt racen tegen de groepsaanvoerder of de uitdager (indien van toepassing).

Een segment verwijderen

- 1 Selecteer in het startscherm **Segmenten**.

- 2 Selecteer een segment.

- 3 Selecteer **✕ > ✕ > ✓**.

Agenda

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

Garmin Connect trainingsplannen gebruiken

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

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 **Plan > Trainingsplannen**.

- 4 Selecteer en plan een trainingsplan.

- 5 Selecteer **Plan > Agenda**.

- 6 Selecteer **➡** en volg de instructies op het scherm.

Een geplande activiteit starten

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

Persoonlijke records

Bij het voltooien van een rit worden op het toestel eventuele nieuwe persoonlijke records weergegeven die u tijdens deze rit hebt gevestigd. Tot uw persoonlijke records behoren uw snelste tijd over een standaardafstand, uw langste rit en de grootste stijging tijdens een rit.

Een persoonlijk record verwijderen

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

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

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

Trainingszones

- Hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen](#))
- Vermogenszones ([Uw vermogenszones instellen](#))

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 plaatsen

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

Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact met uw huid staat, vlak onder uw borstkas. De meter dient zo stevig te zitten dat deze tijdens de activiteit niet kan verschuiven.

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



- 3 Als de hartslagmeter een contactoppervlak ③ bevat, bevochtigt u dit.
- 4 Wikkel de band om uw borstkas en steek de haak van de band ④ in de lus ⑤.



De Garmin logo's moeten niet ondersteboven worden weergegeven.

- 5 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](#) als de hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven.

Uw hartslagzones instellen

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

- 1 Selecteer in het startscherm ✕ > **Trainingszones** > **Hartslagzones**.
- 2 Voer de maximumwaarde en rustwaarde voor uw hartslag in.
De zonewaarden worden automatisch bijgewerkt; u kunt elke waarde echter ook handmatig aanpassen.
- 3 Selecteer **Op basis van:**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **BPM** om de zones in aantal hartslagen per minuut weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% Max.** om de zones als een percentage van uw maximumhartslag weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% HSR** om de zones als een percentage van uw hartslag in rust weer te geven en te wijzigen.

Hartslagzones

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

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Bevochtigt de elektroden en het contactoppervlak.
U kunt water, speeksel of een gel voor elektroden gebruiken.

- Trek de band strakker aan om uw borst.
- Voer gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit.
- Was de band na elke zeven keer gebruiken ([Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden](#)).
- Draag een t-shirt van katoen of maak uw t-shirt nat als dat mogelijk is.

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.
- Vervang de batterij ([De batterij van de hartslagmeter vervangen](#)).

Fitnessdoelstellingen

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

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.
- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.
- Als u uw hartslagzones kent, kunt u het risico op blessures verlagen en voorkomen dat u te zwaar traint.

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

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

De snelheidsensor installeren

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

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

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



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

- 3 Draai het wiel om de afstand te controleren.
De sensor mag geen contact maken met andere onderdelen op de fiets.

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

De cadanssensor installeren

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

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

- 1 Kies de bandgrootte die nauw aansluit op de pedaalarm.
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 ① om de pedaalarm en bevestig deze aan de haken ② op de sensor.



- 4 Draai de pedaalarm rond om de afstand te controleren.
De sensor mag niet in contact komen met de kettingkast, andere fietsonderdelen en uw schoen.

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

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](#)).

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 in het startscherm > **Sensors** > **Voeg sensor toe**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer een sensortype.
 - Selecteer **Zoek alles** om sensors in de buurt te zoeken.

Er wordt een lijst met beschikbare sensors weergegeven.

- 4 Selecteer een of meerdere sensors om te koppelen met uw toestel.
- 5 Selecteer **Voeg toe**.
- 6 Selecteer indien nodig **Verbind**.

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](#)).
- Gebruik bereikwaarschuwingen om te worden gewaarschuwd wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt ([Bereikwaarschuwingen instellen](#)).
- Pas de vermogensgegevensvelden aan ([De gegevenspagina's aanpassen](#)).

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 vanuit het startscherf **⌘ > 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 (Functional Threshold Power) 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 in het startscherf **⌘ > Sensors > Vermogen > Kalibreer**.
- 2 Zorg dat uw vermogensmeter actief blijft door te blijven trappen tot het bericht wordt weergegeven.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Gebruik van Shimano® Di2™ shifters

Voordat u gebruik kunt maken van Di2 elektronische shifters, moet u deze koppelen met uw toestel ([Uw ANT+ sensors koppelen](#)). U kunt de optionele Di2 gegevensvelden aanpassen ([De gegevenspagina's aanpassen](#)). Het Edge toestel geeft de huidige afstellingswaarde weer als de sensor in de afstellingsmodus is.

De weegschaal gebruiken

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

- 1 Selecteer in het startscherf **⌘ > Weegschaal**.
Wanneer de weegschaal is gevonden, verschijnt een bericht.

- 2 Ga op de weegschaal staan als dit wordt aangegeven.
OPMERKING: Als u een lichaamsanalyseweegschaal gebruikt, dient u uw schoenen en sokken uit te trekken om te zorgen dat alle lichaamsparameters worden gelezen en geregistreerd.
- 3 Stap van de weegschaal af als dit wordt aangegeven.
TIP: Als zich een fout voordoet, stapt u van de weegschaal af. Stap op de weegschaal als dit wordt aangegeven.

Geschiedenis

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

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

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

Uw rit weergeven

- 1 Selecteer in het startscherf **Geschiedenis > Ritten**.
- 2 Selecteer een optie.

Een rit verwijderen

- 1 Selecteer in het startscherf **Geschiedenis > Ritten**.
- 2 Selecteer een rit.
- 3 Selecteer **⌘ > ✓**.

Gegevenstotalen weergeven

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

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

Uw rit verzenden naar Garmin Connect

KENNISGEVING

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

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



- 2 Steek het kleine uiteinde van de USB-kabel in de USB-poort op het toestel.
- 3 Steek het grote uiteinde van de USB-kabel in een USB-poort van de computer.
- 4 Ga naar www.garminconnect.com/start.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

Garmin Connect

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

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

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

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

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



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

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

Bluetooth® communicatiefuncties

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

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

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

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

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

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

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

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

Meldingen: Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw toestel.

Wi-Fi® communicatiefuncties

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

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

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

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

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

Een draadloze verbinding Wi-Fi verbinding instellen

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

Verbinding maken met een draadloos netwerk

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

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

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](#).

De opslaglocatie voor gegevens wijzigen

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

Een geheugenkaart installeren

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

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



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

Gegevensbeheer

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

Het toestel aansluiten op uw computer

KENNISGEVING

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

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

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

Bestanden overbrengen naar uw computer

- 1 Verbind het toestel met uw computer.

Op Windows computers wordt het toestel weergegeven als verwisselbaar station of een draagbaar station, en de geheugenkaart wordt mogelijk weergegeven als een tweede verwisselbaar station. Op Mac computers worden het toestel en de geheugenkaart als gekoppelde volumes weergegeven.

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

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

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

Bestanden verwijderen

KENNISGEVING

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

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

De USB-kabel loskoppelen

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

- 1 Voer een van onderstaande handelingen uit:
 - Op Windows-computers: selecteer het pictogram **Hardware veilig verwijderen** in het systeemvak en selecteer uw toestel.
 - Op Mac-computers: sleep het volume-pictogram naar de prullenbak.
- 2 Koppel de kabel los van uw computer.

Navigatie

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

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

Locaties

U kunt op het toestel locaties vastleggen en bewaren.

Uw locatie bewaren

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

- 1 Selecteer in het startscherm de statusbalk of veeg omlaag vanaf de bovenkant van de pagina.

De verbindingspagina wordt weergegeven.

- 2 Selecteer **GPS > Markeer positie > ✓**.

Locaties opslaan vanaf de kaart

- 1 Selecteer in het startscherm **Waarheen? > © > Een punt op de kaart**.
- 2 Zoek de gewenste locatie op de kaart.
- 3 Selecteer de locatie.

Er verschijnt informatie over de locatie boven aan de kaart.
- 4 Selecteer de informatie over de locatie.
- 5 Selecteer **► > ✓**.

Naar een locatie navigeren

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



Naar bekende coördinaten navigeren

- 1 Selecteer in het startscherm **Waarheen? > Zoekfuncties > Coördinaten**.

- 2 Geef de coördinaten op en selecteer ✓.
- 3 Volg de instructies op het scherm naar uw bestemming.

Terug naar start navigeren

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

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

Stoppen met navigeren

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

Een locatie projecteren

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

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

Locaties bewerken

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

Een locatie verwijderen

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

Een route plannen en rijden

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

- 1 Selecteer in het startscherm **Waarheen?** > **Routeplanner** > **Voeg eerste locatie toe**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Als u een opgeslagen locatie wilt selecteren, selecteert u **Opgeslagen** en kiest u een locatie.
 - Als u een locatie wilt selecteren waarnaar u onlangs hebt gezocht, selecteert u **Recent gevonden** en kiest u een locatie.

- Als u een positie op de kaart wilt selecteren, selecteert u **Kaart gebruiken** en selecteert u een locatie.
- Als u een nuttig punt wilt zoeken of selecteren, selecteert u **Categorieën nuttige punten** en selecteert u een nuttig punt in de buurt.
- Als u een stad wilt selecteren, selecteert u **Steden** en kiest u een nabijgelegen stad.
- Als u een adres wilt selecteren, selecteert u **Adres** en voert u het adres in.
- Als u coördinaten wilt gebruiken, selecteert u **Coördinaten** en voert u de coördinaten in.

- 3 Selecteer **Gebruik**.
- 4 Selecteer **Voeg volgende locatie toe**.
- 5 Herhaal de stappen 2–4 totdat u alle locaties voor de route hebt geselecteerd.
- 6 Selecteer **Route weergeven**.
Het toestel berekent uw route en vervolgens wordt er een kaart van de route weergegeven.
TIP: Selecteer om een hoogteprofiel van de route te bekijken.
- 7 Selecteer **RIT**.

Een rondreis maken

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

- 1 Selecteer in het startscherm **Waarheen?** > **Rondreis plannen**.
- 2 Selecteer **Afstand** en voer de totale afstand van de route in.
- 3 Selecteer **Startlocatie**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Huidige locatie**.
OPMERKING: Als het toestel geen satellietsignalen ontvangt waarmee uw huidige locatie kan worden bepaald, vraagt het toestel u om de laatst bekende locatie te gebruiken of om een locatie te selecteren op de kaart.
 - Selecteer **Kaart gebruiken** als u een locatie op de kaart wilt selecteren.
- 5 Selecteer **Zoeken**.
TIP: Selecteer om opnieuw te zoeken.
- 6 Selecteer een route om deze op de kaart weer te geven.
TIP: Selecteer en om de overige routes weer te geven.
- 7 Selecteer **RIT**.

Route-instellingen

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

Routemodus: Hiermee kunt u een activiteit selecteren waarmee het toestel uw route berekent ([Een activiteit selecteren voor routeberekening](#)).

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

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

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

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

Een activiteit selecteren voor routeberekening

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

- 1 Selecteer in het startscherm **✖** > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Navigatie** > **Routing** > **Routemodus**.
- 4 Selecteer een optie om uw route opnieuw te berekenen.
U kunt bijvoorbeeld **Tourfietsen** selecteren voor navigatie over de weg of **Mountainbiken** voor offroadnavigatie.

Kaartinstellingen

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

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

Automatisch zoomen: Hiermee selecteert u automatisch een zoomniveau voor de kaart. Wanneer **Uit** is geselecteerd, moet u handmatig in- en uitzoomen.

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

Kaartzichtbaarheid: Hiermee kunt u de geavanceerde kaartfuncties opgeven.

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

De oriëntatie van de kaart wijzigen

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

Geavanceerde kaartinstellingen

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

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

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

Tekstformaat: Hiermee wordt de tekstgrootte voor kaartitems ingesteld.

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

Arccering: Geeft reliëfdetails weer op de kaart (indien beschikbaar) of schakelt arccering uit.

Extra kaarten kopen

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

- 1 Selecteer in het startscherm **✖** > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Navigatie** > **Kaart** > **Kaartinformatie**.
- 4 Selecteer een kaart.
- 5 Selecteer **i**.
- 6 Ga naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin dealer.

Een adres zoeken

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

- 1 Selecteer in het startscherm **Waarheen?** > **Zoekfuncties** > **Adressen**.
- 2 Volg de instructies op het scherm.
TIP: Als u de plaatsnaam niet weet, selecteert u **Zoek alles**.
- 3 Selecteer het adres en selecteer **RIT**.

Een nuttig punt zoeken

- 1 Selecteer in het startscherm **Waarheen?** > **Zoekfuncties** > **Categorieën nuttige punten**.
- 2 Selecteer een categorie.
TIP: Als u de naam van het bedrijf weet, selecteert u **Alle nuttige punten** > **□** en geeft u de naam op.
- 3 Selecteer indien nodig een subcategorie.
- 4 Selecteer de locatie en selecteer **RIT**.

Locaties in de buurt zoeken

- 1 Selecteer in het startscherm **Waarheen?** > **⊙**.
- 2 Selecteer een optie.
Selecteer bijvoorbeeld **Een recent zoekresultaat** om te zoeken naar een restaurant nabij een adres waarnaar u onlangs hebt gezocht.
- 3 Selecteer zo nodig een categorie en een subcategorie.
- 4 Selecteer de locatie en selecteer **RIT**.

Topografische kaarten

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

Uw toestel aanpassen

Profielen

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

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

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

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

Uw activiteitenprofiel bijwerken

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

- 1 Selecteer in het startscherm **✖** > **Activiteitenprofielen**.

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

Alle wijzigingen die u aanbrengt worden opgeslagen in het activiteitenprofiel.

Uw gebruikersprofiel instellen

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

- 1 Selecteer in het startscher **⚙** > **Gebruikersprofiel**.
- 2 Selecteer een optie.

Over ervaren sporters

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

Bluetooth instellingen

Selecteer **⚙** > **Bluetooth**.

Schakel in: Hiermee schakelt u draadloze Bluetooth technologie in.

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

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

Smartphone koppelen: Hiermee koppelt u uw toestel met een compatibele smartphone met Bluetooth functionaliteit.

Wi-Fi instellingen

Selecteer **⚙** > **Wi-Fi**.

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

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

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

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

Over trainingsinstellingen

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

De gegevenspagina's aanpassen

U kunt de gegevenspagina's voor elk activiteitenprofiel aanpassen.

- 1 Selecteer in het startscher **⚙** > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 4 Selecteer een gegevenspagina.
- 5 Schakel zo nodig de gegevenspagina in.
- 6 Selecteer het aantal gegevensvelden dat u op de pagina wilt weergeven.
- 7 Selecteer **✓**.
- 8 Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.
- 9 Selecteer **✓**.

Auto Pause gebruiken

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

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

- 1 Selecteer in het startscher **⚙** > **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 ([De gegevenspagina's aanpassen](#)).

Het gegevensveld **Tijd - Verstreken** geeft de volledige verstreken tijd weer, inclusief de gepauzeerde tijd.

Ronden op positie markeren

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

- 1 Selecteer in het startscher **⚙** > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies** > **Auto Lap** > **Auto Lap-trigger** > **Op positie** > **Ronde bij**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Alleen bij drukken op Lap** om de rondeteller te activeren telkens als u **↻** selecteert en telkens als u een van deze locaties opnieuw passeert.

- Selecteer **Start & ronde** om de rondeteller te activeren op de GPS-locatie waar u ► selecteert en op elke locatie tijdens de rit waar u ↺ selecteert.
- Selecteer **Markeer en ronde** om de rondeteller te activeren op een specifieke GPS-locatie die u vóór de rit hebt gemarkeerd en bovendien op elke locatie tijdens de rit wanneer u ↺ selecteert.

5 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan ([De gegevenspagina's aanpassen](#)).

Ronden op afstand markeren

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

- 1 Selecteer in het startschermbildschirm **⚙ > 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 ([De gegevenspagina's aanpassen](#)).

Auto Scroll gebruiken

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

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

De startmelding wijzigen

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

- 1 Selecteer in het startschermbildschirm **⚙ > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Startmelding**.
- 4 Selecteer indien nodig **Startmeldingsmodus**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Eenmaal**.
 - Selecteer **Herhalen > Vertraging herhalen** om in te stellen na hoeveel tijd de melding wordt weergegeven.

Systeeminstellingen

Selecteer **⚙ > Systeem**.

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

GPS-instellingen

Indoortrainingen

U kunt GPS uitschakelen bij indoortrainingen om batterijvermogen te sparen.

Selecteer in het startschermbildschirm **⚙ > Systeem > GPS > GPS-modus > Uit**.

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

De hoogte instellen

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

- 1 Selecteer in het startschermbildschirm **⚙ > Systeem > GPS > Hoogte instellen**.
- 2 Geef de hoogte op en selecteer ✓.

Satellieten weergeven

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

Selecteer in het startschermbildschirm **⚙ > Systeem > GPS > Bekijk satellieten**.

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

Scherminstellingen

Selecteer **⚙ > Systeem > Scherm**.

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

Verlichtingsduur: Hiermee kunt u de tijdsduur instellen voordat de schermverlichting wordt uitgeschakeld.

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

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

Instellingen voor gegevens vastleggen

Selecteer **⚙ > Systeem > Gegevensopslag**.

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

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

Gegevens middelen: Hiermee stelt u in of het toestel nulwaarden weergeeft voor cadans en vermogensgegevens die optreden als u geen pedaalslagen maakt ([Gegevens middelen voor cadans of vermogen](#)).

De maateenheden wijzigen

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

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

De toestelgeluiden instellen

Selecteer in het startschermbildschirm **⚙ > Systeem > Tonen**.

De taal van het toestel wijzigen

Selecteer in het startscherm **✕ > Systeem > Taal**.

De configuratie-instellingen wijzigen

U kunt alle aanvankelijk geconfigureerde basisinstellingen wijzigen.

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

Tijdzones

Telkens wanneer u het toestel inschakelt en er naar satellieten wordt gezocht, worden de tijdzone en het tijdstip automatisch vastgesteld.

Toestelinformatie

Specificaties

Edge specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Batterijduur	15 uur, bij normaal gebruik
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20° tot 60°C (van -4° tot 140°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0° tot 40°C (32° tot 104°F)
Waterbestendigheid	IEC 60529 IPX7*

*Het toestel is bestand tegen incidentele blootstelling aan water tot 1 meter diepte gedurende maximaal 30 minuten.

Specificaties van de hartslagmeter

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Batterijduur	Tot 4,5 jaar (1 uur per dag)
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -5° tot 50°C (van 23° tot 122°F)
Radiofrequentie/protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie
Waterbestendigheid	3 ATM* OPMERKING: Dit product verzendt geen hartslaggegevens tijdens het zwemmen.

*Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 30 meter.

Specificaties van de snelheidsensor en cadanssensor

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

*Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 10 meter.

Toestelonderhoud

KENNISGEVING

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

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

Vermijd chemische schoonmaakmiddelen en oplosmiddelen die de kunststofonderdelen kunnen beschadigen.

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

Het toestel schoonmaken

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

Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden

KENNISGEVING

Verwijder de module voordat u de band schoonmaakt.

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

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

Door de gebruiker vervangbare batterijen

⚠ WAARSCHUWING

Gebruik nooit een scherp voorwerp om de batterijen te verwijderen.

Bewaar een batterij buiten het bereik van kinderen.

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

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

⚠ LET OP

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

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.

- 4 Wacht 30 seconden.

- 5 Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.

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 knippen, is het toestel actief en klaar om gegevens te verzenden.

Problemen oplossen

Het toestel resetten

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

Houd 10 seconden ingedrukt.

Het toestel wordt gereset en ingeschakeld.

Gebruikersgegevens wissen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

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

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

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Verminder de sterkte van de schermverlichting of verlaag de time-out voor de schermverlichting ([De schermverlichting gebruiken](#)).
- Selecteer het registratie-interval **Slim** ([Instellingen voor gegevens vastleggen](#)).
- Schakel de functie **Auto Sleep** in ([Automatische slaapstand gebruiken](#)).
- Schakel de draadloze Bluetooth functie uit ([Bluetooth instellingen](#)).
- Schakel de draadloze connectiviteit uit ([Wi-Fi instellingen](#)).

Automatische slaapstand gebruiken

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

- 1 Selecteer in het startscherf > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies** > **Auto Sleep**.

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Verbind het toestel met een draadloos netwerk.
Satellietgegevens worden draadloos gedownload naar uw toestel, zodat dit snel satellietsignalen ontvangt.
- Uw toestel koppelen met een Bluetooth smartphone.
Satellietgegevens worden draadloos verzonden naar uw toestel, zodat dit snel satellietsignalen ontvangt.
- Ga met uw toestel naar buiten, naar een open plek, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
- Blijf enkele minuten stilstaan.

Meer informatie

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

Temperatuurmetingen

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

Toestelgegevens weergeven

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

Selecteer in het startscherf > **Systeem** > **Over**.

Vervangende afdichtringen

Vervangende banden (afdichtringen) zijn in twee formaten beschikbaar voor de standaardsteun:

- 1,3 × 1,5 × 0,9 inch AS568-125
- 1,7 × 1,9 × 0,9 inch AS568-131

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

De software bijwerken

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

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
Als er nieuwe software beschikbaar is, stuurt Garmin Express deze naar uw toestel.
- 2 Volg de instructies op het scherm.
- 3 Koppel uw toestel niet los van de computer tijdens het bijwerken.

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

Appendix

Het toestel registreren

Vul de onlineregistratie nog vandaag in, zodat wij u beter kunnen helpen.

- Ga naar <http://my.garmin.com>.

- Bewaar uw originele aankoopbewijs of een fotokopie op een veilige plek.

Gegevensvelden

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

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

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

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

Balans: De huidige vermogensbalans links/rechts.

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

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

Balans - 3 seconden 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.

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

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

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

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

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

Calorieën - Vet: De hoeveelheid calorieën uit vet die u hebt verbrand. Vereist een New Leaf® beoordeling.

Di2 batterijniveau: De resterende batterijspanning van een Di2 sensor.

Di2 versnelling achter: De achterste fietsversnelling van een Di2 sensor.

Di2 versnellingen: De voorste en achterste fietsversnellingen van een Di2 sensor.

Di2 versnellingsratio: Het aantal tanden op de voorste en achterste fietsversnellingen.

Di2 versnelling voor: De voorste fietsversnelling van een Di2 sensor.

Effectief moment: Het meten van de pedaalslagen-efficiëntie van een gebruiker.

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

tijd van het via-punt). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

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

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

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

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

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

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

HS - %Max: Het percentage van maximale hartslag.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Koers: De richting waarin u zich verplaatst.

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

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

Pedaalsouplesse: 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 3 m (10 ft.) stijgt voor elke 60 m (200 ft.) die u aflegt, dan is de helling ofwel het stijgingspercentage 5%.

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 - Maximaal: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

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

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

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

Tijd: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

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

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

Tijd - Ronde: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

Tijd 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 via-punt op de route te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

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.

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

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

Vermogen: Het huidige uitgangsvermogen in watt.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vermogenszone: Het huidige uitgangsvermogenbereik (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.

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.

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

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

Wielmaat	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 (tubulair)	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068

Wielmaat	L (mm)
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C (tubulair)	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Softwarelicentieovereenkomst

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

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

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

Index

A

accessoires [6, 8, 16](#)
activiteiten opslaan [3](#)
adressen, zoeken [10](#)
afdichtringen. *Zie* banden
afstand, waarschuwingen [3](#)
agenda [5, 6](#)
ANT+ sensors [2, 6, 8](#)
 koppelen [7](#)
Auto Lap [13, 14](#)
Auto Pause [13](#)
Auto Scroll [14](#)
automatische slaapstand [16](#)

B

banden [16](#)
basisinstellingen [15](#)
batterij
 maximaliseren [16](#)
 opladen [1](#)
 type [1](#)
 vervangen [15, 16](#)
bestanden, overbrengen [10](#)
Bluetooth technologie [9, 13](#)

C

cadans [7](#)
 waarschuwingen [3](#)
calorie, waarschuwingen [3](#)
computer, verbinden [10](#)
coördinaten [10](#)

D

de batterij vervangen [15](#)

E

ervaren sporter [13](#)

G

Garmin Connect [3–5, 8, 9](#)
Garmin Express [9](#)
gebruikersgegevens, verwijderen [10](#)
gebruikersprofiel [2, 13](#)
gegevens
 opslaan [8](#)
 overbrengen [8, 10](#)
gegevens middelen [7](#)
gegevens opslaan [8, 10](#)
gegevens vastleggen [9, 14](#)
gegevensvelden [13, 17](#)
geheugenkaart [9](#)
geschiedenis [3, 8](#)
 naar de computer verzenden [8](#)
 verwijderen [8](#)
GPS
 satellietpagina [14](#)
 signaal [2, 16](#)
 stoppen [14](#)

H

hartslag
 meter [6, 15](#)
 waarschuwingen [3](#)
 zones [6, 7, 18](#)
het toestel resetten [16](#)
het toestel schoonmaken [15](#)
hoogte [14](#)
hoogtemeter, kalibreren [14](#)

I

installeren [1, 7](#)
instellingen [2, 12–14](#)
 toestel [15](#)

K

kaarten [5](#)
 instellingen [12](#)
 kopen [12](#)
 locaties zoeken [10](#)

oriëntatie [12](#)
topografische [12](#)
zoom [12](#)
kalibreren, vermogensmeter [8](#)
knoppen [2](#)
koersen [4, 5](#)
 bewerken [4, 5](#)
 laden [4](#)
 verwijderen [5](#)
koppelen [2](#)
 ANT+ sensors [7](#)

L

locaties [10](#)
 bewerken [11](#)
 verwijderen [11](#)
 zoeken met de kaart [10](#)
 zoeken naar [12](#)
locaties zoeken [12](#)
 adressen [12](#)
 nabij uw locatie [12](#)

M

maateenheden [14](#)
microSD kaart. *Zie* geheugenkaart

N

navigatie [10](#)
 stoppen [11](#)
 terug naar start [11](#)
nuttige punten [12](#)
 zoeken [10](#)

P

persoonlijke records [6](#)
 verwijderen [6](#)
pictogrammen [2](#)
problemen oplossen [6, 16](#)
productregistratie [16](#)
profielen [12, 13](#)
 gebruiker [13](#)

R

ronden [2](#)
routes
 instellingen [11](#)
 maken [11](#)

S

satellietpagina [14](#)
satellietsignalen [2, 16](#)
scherm [14](#)
scherminstellingen [14](#)
schermknoppen [2](#)
schermverlichting [2, 14](#)
segmenten [5](#)
 verwijderen [5](#)
sensors voor snelheid en cadans [7, 16](#)
slaapstand [16](#)
slim opslaan [9](#)
smartphone [2, 9, 13](#)
software
 bijwerken [16](#)
 versie [16](#)
softwarelicentieovereenkomst [16, 19](#)
specificaties [15](#)
startmelding [14](#)
systeeminstellingen [14](#)

T

taal [15](#)
temperatuur [16](#)
terug naar start [11](#)
tijd, waarschuwingen [3](#)
tijdinstellingen [15](#)
tijdzones [15](#)
timer [2, 3, 8](#)
toepassingen [9](#)
toestel
 onderhoud [15](#)
 registratie [16](#)

resetten [16](#)
toestel aanpassen [13](#)
toestel bevestigen [1](#)
toestel registreren [16](#)
toestel schoonmaken [15](#)
toestel-id [16](#)
tonen [14](#)
topografische kaarten [12](#)
training
 pagina's [3](#)
 plannen [5](#)

U

updates, software [16](#)
USB [16](#)
 loskoppelen [10](#)

V

vermogen, zones [8](#)
vermogen (kracht)
 meters [7, 8](#)
 waarschuwingen [3](#)
verwijderen, alle gebruikersgegevens [10, 16](#)
via-punten, projecteren [11](#)
Virtual Partner [4, 5](#)

W

waarschuwingen [3](#)
weegschaal [8](#)
Wi-Fi [2](#)
Wi-Fi [13, 16](#)
 verbinden [9](#)
wielmaten [18](#)
workouts [3, 4](#)
 bewerken [4](#)
 laden [3](#)
 maken [3, 4](#)
 verwijderen [4](#)

Z

zones
 tijd [15](#)
 vermogen [8](#)



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf, a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



+ 46 7744 52020

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, VS

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Verenigd Koninkrijk

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (Republiek China)

