

GARMIN[®]

Edge[®] 520



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, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. 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. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. Geavanceerde hartslaganalyse door Firstbeat. Di2™ is een handelsmerk van Shimano, Inc. Shimano® is een geregistreerd handelsmerk van Shimano, Inc. Mac® is een handelsmerk van Apple, Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) en Normalized Power™ (NP) zijn handelsmerken van Peakware, LLC. STRAVA en Strava™ zijn handelsmerken van Strava, Inc. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

M/N: A02564

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Aan de slag	1
Het toestel opladen	1
Over de batterij	1
De standaardsteun installeren	1
De voorsteun installeren	1
De Edge losmaken	2
Het toestel inschakelen	2
Knoppen	2
De statuspagina weergeven	2
De schermverlichting gebruiken	2
Het menu met snelkoppelingen gebruiken	2
Satellietsignalen ontvangen	2
Training	3
Een rit maken	3
Gebruik van Virtual Partner®	3
Koersen	3
Een koers maken op uw toestel	3
Een koers van internet volgen	3
Tips voor trainen met koersen	3
Een koers stoppen	3
Een koers op de kaart weergeven	3
Koersgegevens weergeven	4
Koersopties	4
Een koers verwijderen	4
Segmenten	4
Strava™ segmenten	4
Een segment via internet volgen	4
Segmenten inschakelen	4
Tegen een segment racen	4
Segmentgegevens weergeven	4
Segmentopties	4
Een segment verwijderen	4
Workouts	5
Een workout via internet volgen	5
Een workout beginnen	5
Een workout stoppen	5
Een workout in beeldweergave bekijken	5
Een workout verwijderen	5
Meerdere workouts verwijderen	5
De trainingsagenda	5
Garmin Connect trainingsplannen gebruiken	5
Intervalworkouts	5
Een intervalworkout maken	5
Een intervalworkout starten	5
Een ANT+ indoortrainer gebruiken	5
Weerstand instellen	6
Doelvermogen instellen	6
Een trainingsdoel instellen	6
Een trainingsdoel annuleren	6
Persoonlijke records	6
Uw persoonlijke records weergeven	6
Een persoonlijk record terugzetten	6
Alle persoonlijke records wissen	6
Trainingszones	6
Indoortrainingen	6
Navigatie	7
Locaties	7
Uw locatie markeren	7
Naar een opgeslagen locatie navigeren	7
Locaties bewerken	7
Een locatie verwijderen	7
De hoogte instellen	7
Zoomen op de kaart	7
ANT+ sensors	7
De hartslagmeter aanbrengen	7
Hersteladvies	7
Hersteladvies inschakelen	8
Over VO2 max. indicaties	8
Geschat VO2 max. weergeven	8
Tips voor VO2 max.-indicaties voor fietsen	8
Uw hartslagzones instellen	8
Hartslagzones	8
Fitnessdoelstellingen	8
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	9
De snelheidsensor installeren	9
De cadanssensor installeren	9
Snelheid- en cadanssensoren	9
Gegevens middelen voor cadans of vermogen	9
Uw ANT+ sensors koppelen	9
Trainen met vermogensmeters	9
Uw vermogenszones instellen	10
De vermogensmeter kalibreren	10
Vermogen in de pedalen	10
Fietsdynamica	10
Fietsdynamica gebruiken	10
De Vector software bijwerken met het Edge toestel	10
Uw FTP-waarde schatten	10
Een FTP-test uitvoeren	11
Uw FTP-waarde automatisch berekenen	11
Gebruik van Shimano® Di2™ shifters	11
De weegschaal gebruiken	11
Geschiedenis	11
Uw rit weergeven	11
Uw tijd in elke trainingszone weergeven	11
Ritten verwijderen	11
Gegevenstotalen weergeven	11
Gegevenstotalen verwijderen	11
Uw rit verzenden naar Garmin Connect	11
Garmin Connect	12
Bluetooth® communicatiefuncties	12
Uw smartphone koppelen	12
Bestanden overbrengen naar een ander Edge toestel	12
Gegevensopslag	12
Gegevensbeheer	13
Het toestel aansluiten op uw computer	13
Bestanden overbrengen naar uw toestel	13
Bestanden verwijderen	13
De USB-kabel loskoppelen	13
Uw toestel aanpassen	13
Profielen	13
Uw gebruikersprofiel instellen	13
Over ervaren sporters	13
Over trainingsinstellingen	13
Uw activiteitenprofiel bijwerken	13
Gegevensschermen aanpassen	14
De satellietinstelling wijzigen	14
Kaartinstellingen	14
De oriëntatie van de kaart wijzigen	14
Waarschuwingen	14
Bereikwaarschuwingen instellen	14
Een terugkerende waarschuwing instellen	14
Auto Lap	14
Ronden op positie markeren	14
Ronden op afstand markeren	15
Auto Pause gebruiken	15
Automatische slaapstand gebruiken	15
Auto Scroll gebruiken	15

De startmelding wijzigen	15
Bluetooth instellingen	15
Systeeminstellingen	15
Scherminstellingen	15
Instellingen voor gegevens vastleggen	16
De maateenheden wijzigen	16
De toesteltonen in- en uitschakelen	16
De taal van het toestel wijzigen	16
De configuratie-instellingen wijzigen	16
Tijdzones	16
Toestelinformatie	16
Specificaties	16
Edge specificaties	16
Specificaties van de hartslagmeter	16
Specificaties van de snelheidsensor en cadanssensor	16
Toestelonderhoud	16
Het toestel schoonmaken	16
Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden	16
Door de gebruiker vervangbare batterijen	16
De batterij van de hartslagmeter vervangen	17
De batterij van de snelheidsensor of cadanssensor vervangen	17
Problemen oplossen	17
Het toestel resetten	17
Gebruikersgegevens wissen	17
Levensduur van de batterijen maximaliseren	17
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren	17
Temperatuurmetingen	17
Vervangende afdichtingen	17
Toestelgegevens weergeven	18
De software bijwerken	18
Ondersteuning en updates	18
Meer informatie	18
Appendix	18
Gegevensvelden	18
FTP-waarden	20
Berekeningen van hartslagzones	20
Standaardwaarden VO2 Max	20
Wielmaat en omvang	20
Softwarelicentieovereenkomst	21
Index	22

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

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

Aan de slag

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

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

Het toestel opladen

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: Opladen is alleen mogelijk binnen het goedgekeurde temperatuurbereik ([Edge specificaties, pagina 16](#)).

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



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

Over de batterij

⚠ WAARSCHUWING

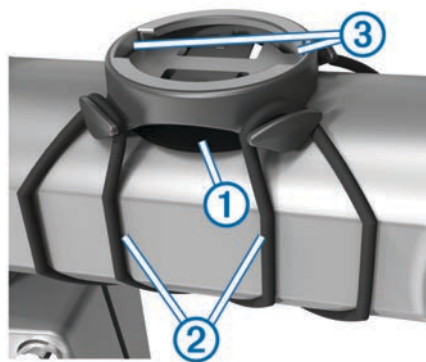
Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

De standaardsteun installeren

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

- 1 Selecteer een geschikte en veilige plek om het toestel te bevestigen zonder dat dit uw veiligheid op de fiets in gevaar brengt.
- 2 Plaats de rubberen schijf ① op de achterzijde van de fietssteun.

De rubberen lipjes zijn in lijn met de achterzijde van de fietssteun, zodat deze op zijn plaats blijft.



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



De voorsteun installeren

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



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

- Gebruik het dunne kussentje als de diameter van het stuur 31,8 mm is.

5 Plaats de stuurverbinding rond het rubberen kussentje.

6 Plaats de schroef terug en draai deze aan.

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

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



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

De Edge losmaken

1 Draai de Edge rechtsom om het toestel te ontgrendelen.

2 Til de Edge van de steun.

Het toestel inschakelen

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

1 Houd ingedrukt.

2 Volg de instructies op het scherm.

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

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

Knoppen



①		Selecteer deze knop om de helderheid van de schermverlichting aan te passen. Houd deze knop ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen.
②		Selecteer deze knop om door de gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren. Selecteer deze knop in het startscherm om de statuspagina weer te geven.
③		Selecteer deze knop om door de gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren. Selecteer deze knop in het startscherm om het toestelmenu weer te geven.

④		Selecteer deze knop als u een nieuwe ronde wilt markeren.
⑤		Selecteer deze knop om de timer te starten of te stoppen.
⑥		Selecteer deze knop om terug te keren naar het vorige scherm.
⑦		Selecteer deze knop om een optie te kiezen of een bericht te bevestigen. Selecteer deze knop tijdens een rit om menuopties weer te geven, zoals waarschuwingen en gegevensvelden.

De statuspagina weergeven

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

Selecteer een optie:

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



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

De schermverlichting gebruiken

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

Het menu met snelkoppelingen gebruiken

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

Selecteer om het menu met snelkoppelingen weer te geven.

Satellietsignalen ontvangen

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

1 Ga naar buiten naar een open gebied.

De voorzijde van het toestel moet naar de lucht zijn gericht.




2 Wacht terwijl het toestel satellieten zoekt.

Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat satellietsignalen worden gevonden.

Training





Een rit maken

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

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




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


- 6 Selecteer  of  voor meer gegevensschermen.
- 7 Selecteer zo nodig  om menuopties, zoals waarschuwingen en gegevensvelden, weer te geven.
- 8 Selecteer  om de timer te stoppen.
- 9 Selecteer **Bewaar rit**.

Gebruik van Virtual Partner®

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

- 1 Maak een rit.
- 2 Selecteer  om het Virtual Partner scherm weer te geven en te zien wie er aan kop ligt.



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

Koersen

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

Tegen een eerder vastgelegde activiteit racen: U kunt een vastgelegde koers ook volgen om te proberen eerdere prestaties op de koers te evenaren of te verbeteren. Stel bijvoorbeeld dat u de originele koers in 30 minuten hebt

voltooid. U kunt dan nu tegen een Virtual Partner racen om te proberen de koers in minder dan 30 minuten af te leggen.

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

Een koers maken op uw toestel

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

- 1 Selecteer **Menu > Training > Koersen > Koersopties > Nieuw**.
- 2 Selecteer een activiteit waarop u uw koers wilt baseren.
- 3 Geef een naam op voor de koers en selecteer .

De koers verschijnt in de lijst.



- 4 Selecteer de koers en bekijk de koersgegevens.
- 5 Selecteer zo nodig **Instellingen** om de koersgegevens te wijzigen.
U kunt bijvoorbeeld de naam of de kleur van de koers wijzigen.
- 6 Selecteer  > **Rijden**.

Een koers van internet volgen

Voordat u een koers kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect, pagina 12](#)).

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

Tips voor trainen met koersen

- Gebruik afslagbegeleiding ([Koersopties, pagina 4](#)).
- Als u een warming-up doet, selecteert u  om de koers te starten en voert u de warming-up uit zoals normaal.
- Zorg ervoor dat u tijdens de warming-up niet op het pad van de koers komt. Als u klaar bent om te beginnen, gaat u naar de koers. Als u op het pad van de koers komt, wordt er een bericht weergegeven.
OPMERKING: Zodra u  selecteert, start uw Virtual Partner de koers en wordt niet gewacht tot de warming-up voorbij is.
- Blader naar de kaart om de koerskaart weer te geven.
Als u van de koers afwijkt, wordt een bericht weergegeven.

Een koers stoppen

Selecteer  > **Stop koers > OK**.

Een koers op de kaart weergeven

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

- 1 Selecteer **Menu > Training > Koersen**.
- 2 Selecteer de koers.
- 3 Selecteer **Instellingen**.
- 4 Selecteer **Altijd weergeven** om de koers weer te geven op de kaart.
- 5 Selecteer **Kleur** en selecteer een kleur.

6 Selecteer **Koerspunten** om ook koerspunten weer te geven op de kaart.

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

Koersgegevens weergeven

1 Selecteer **Menu > Training > Koersen**.

2 Selecteer een koers.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Samenvatting** om een overzicht van koersgegevens weer te geven.
- Selecteer **Kaart** om de koers op de kaart weer te geven.
- Selecteer **Hoogte** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.
- Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.

Koersopties

Selecteer **Menu > Training > Koersen > Koersopties**.

Afslagbegeleiding: Hiermee schakelt u afslagaanwijzingen in of uit.

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

Zoeken: Hiermee kunt u opgeslagen koersen op naam zoeken.

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

Een koers verwijderen

1 Selecteer **Menu > Training > Koersen**.

2 Selecteer een koers.

3 Selecteer **Wis > OK**.

Segmenten

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

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

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

Strava™ segmenten

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

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

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

Een segment via internet volgen

Voordat u een segment kunt downloaden van Garmin Connect en volgen, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect, pagina 12](#)).

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 **Verzend naar toestel**.

5 Koppel het toestel los en schakel het in.

6 Selecteer **Menu > Training > Segmenten**.

7 Selecteer het segment.

8 Selecteer **Kaart > Rijden**.

Segmenten inschakelen

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

1 Selecteer **Menu > Training > Segmenten**.

2 Selecteer een segment.

3 Selecteer **Schakel in**.

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

Tegen een segment racen

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

1 Begin met het volgen van een segment ([Een segment via internet volgen, pagina 4](#)), een koers met een segment ([Een koers van internet volgen, pagina 3](#)) of maak een rit ([Een rit maken, pagina 3](#)).

Als u een ingeschakeld segment tegenkomt, kunt u racen tegen het segment.

2 Selecteer **▶** om de timer te starten.

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

3 Start met racen tegen het segment.

4 Selecteer zo nodig **↻** om uw doel tijdens de race te wijzigen.

U kunt racen tegen de groepsaanvoerder, een uitdager of andere fietsers (indien van toepassing).

5 Ga naar het scherm Virtual Partner om uw vorderingen weer te geven.

Als het segment is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

Segmentgegevens weergeven

1 Selecteer **Menu > Training > Segmenten**.

2 Selecteer een segment.

3 Selecteer een optie:

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

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

Segmentopties

Selecteer **Menu > Training > Segmenten > Segmentopties**.

Afslagbegeleiding: Hiermee schakelt u afslagaanwijzingen in of uit.

Zoeken: Hiermee kunt u opgeslagen segmenten op naam zoeken.

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

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

Een segment verwijderen

1 Selecteer **Menu > Training > Segmenten**.

- 2 Selecteer een segment.
- 3 Selecteer **Wis** > **OK**.

Workouts

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

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

Een workout via internet volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), pagina 12).

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

Een workout beginnen

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

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

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

Een workout stoppen

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

Een workout in voorbeeldweergave bekijken

U kunt elke stap van een workout in voorbeeldweergave bekijken.

- 1 Selecteer **Menu** > **Training** > **Workouts**.
- 2 Selecteer een workout.
- 3 Selecteer **Voorbeeld workout**.

Een workout verwijderen

- 1 Selecteer **Menu** > **Training** > **Workouts**.
- 2 Selecteer een workout.
- 3 Selecteer **Wis workout** > **OK**.

Meerdere workouts verwijderen

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

De trainingsagenda

De trainingsagenda op uw toestel is een uitbreiding van de trainingsagenda of het trainingsschema dat u hebt ingesteld in

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

Garmin Connect trainingsplannen gebruiken

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), pagina 12).

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

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

Intervalworkouts

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

Een intervalworkout maken

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

Een intervalworkout starten

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

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

Een ANT+ indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele ANT+ indoortrainer kunt gebruiken, moet u uw fiets op de trainer installeren en deze koppelen met uw toestel ([Uw ANT+ sensors koppelen](#), pagina 9).

U kunt uw toestel met een indoortrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers, activiteit of workout

volgt. GPS is automatisch uitgeschakeld, als u een indoortrainer gebruikt.

- 1 Selecteer **Menu > Training > Indoortrainer**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Volg een koers** om een opgeslagen koers te volgen ([Koersen, pagina 3](#)).
 - Selecteer **Volg een activiteit** om een opgeslagen rit te volgen ([Een rit maken, pagina 3](#)).
 - Selecteer **Volg een workout** om een krachtraining te volgen die u hebt gedownload via uw Garmin Connect account ([Workouts, pagina 5](#)).
- 3 Selecteer een koers, activiteit of workout.
- 4 Selecteer **Rijden**.
- 5 Selecteer een activiteitenprofiel.
- 6 Selecteer ► om de timer te starten.
De trainer verhoogt of verlaagt de weerstand op basis van de hoogste gegevens van de koers of rit.
- 7 Selecteer ▼ om het trainerscherm weer te geven.



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

Weerstand instellen

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

Doelvermogen instellen

- 1 Selecteer **Menu > Training > Indoortrainer > Stel doelvermogen in**.
- 2 Stel het doelvermogen in.
- 3 Selecteer een activiteitenprofiel.
- 4 Begin met trappen.
Het weerstandsniveau van de trainer wordt aangepast om een constant vermogen te leveren op basis van uw snelheid.
- 5 Selecteer zo nodig ☞ > **Stel doelvermogen in** om het doelvermogen tijdens uw activiteit aan te passen.

Een trainingsdoel instellen

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

- 1 Selecteer **Menu > Training > Stel een doel in**.

- 2 Selecteer een optie:

- Selecteer **Alleen afstand** om een vooraf ingestelde afstand te selecteren of voer een aangepaste afstand in.
- Selecteer **Afstand en tijd** om een afstands- en tijdsdoel te selecteren.
- Selecteer **Afstand en snelheid** om een afstand en snelheid te selecteren.

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

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

Een trainingsdoel annuleren

Selecteer ☞ > **Annuleer doel** > **OK**.

Persoonlijke records

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

Uw persoonlijke records weergeven

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

Een persoonlijk record terugzetten

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

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

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Alle persoonlijke records wissen

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

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Trainingszones

- Hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen, pagina 8](#))
- Vermogenszones ([Uw vermogenszones instellen, pagina 10](#))

Indoortrainingen

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

OPMERKING: Wijzigingen in de GPS-instelling worden opgeslagen in het activiteitenprofiel. U kunt aangepaste activiteitenprofielen maken voor elk type fietsactiviteit ([Uw activiteitenprofiel bijwerken, pagina 13](#)).

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

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

Navigatie

Navigatiefuncties en -instellingen worden ook gebruikt bij het navigeren van koersen ([Koersen, pagina 3](#)) en segmenten ([Segmenten, pagina 4](#)).

- Locaties ([Locaties, pagina 7](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 14](#))

Locaties

U kunt op het toestel locaties vastleggen en bewaren.

Uw locatie markeren

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

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

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

Naar een opgeslagen locatie navigeren

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

- 1 Selecteer **Menu** > **Training** > **Locaties**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer **Bekijk kaart**.
- 4 Selecteer **Rijden**.

Locaties bewerken

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

Een locatie verwijderen

- 1 Selecteer **Menu** > **Training** > **Locaties**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer **Verwijder locatie** > OK.

De hoogte instellen

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

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

Zoomen op de kaart

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

ANT+ sensors

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

De hartslagmeter aanbrengen

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

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

- 1 Klik de hartslagmetermodule in de band.



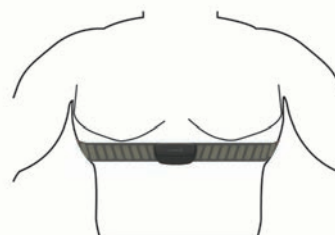
De Garmin logo's op de module en de band dienen niet ondersteboven te worden weergegeven.

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



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

OPMERKING: Het label met wasvoorschriften moet niet worden omgevouwen.



De Garmin logo's moeten niet ondersteboven worden weergegeven.

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

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

TIP: Zie ([Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 9](#)) als de hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven.

Hersteladvies

U kunt uw Garmin toestel gekoppeld met de hartslagmeter gebruiken om de tijd weer te geven die resteert voordat u volledig bent hersteld en klaar bent voor uw volgende intensieve workout. De functie hersteladvies bevat hersteltijd en herstelcontrole. Hersteladviestechnologie wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat.

Herstelcontrole: De herstelcontrole biedt een real-time indicatie van uw herstelstatus tijdens de eerste minuten van een activiteit.

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

Hersteladvies inschakelen

Voordat u hersteladvies kunt gebruiken, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([Uw ANT+ sensors koppelen, pagina 9](#)). Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw toestel, zijn het toestel en de sensor al gekoppeld. Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 13](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 8](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen.

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Hersteladvies > Schakel in**.
- 2 Maak een rit.
Tijdens de eerste minuten van uw rit wordt er een herstelcontrole weergegeven die een real-time indicatie biedt van uw herstelstatus.
- 3 Selecteer **Bewaar rit** nadat u uw rit hebt voltooid.
De hersteltijd wordt weergegeven. De hersteltijd is maximaal vier dagen, en minimaal zes uur.

Over VO2 max. indicaties

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

Geschat VO2 max. weergeven

Voordat u uw geschat VO2 max. kunt weergeven, moet u de hartslagmeter omdoen, de vermogensmeter installeren en de meters koppelen met uw toestel ([Uw ANT+ sensors koppelen, pagina 9](#)). Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw toestel, zijn het toestel en de sensor al gekoppeld. Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 13](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 8](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen.

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

- 1 Fiets ten minste 20 minuten buiten met constante, hoge inspanning.
- 2 Selecteer **Bewaar rit** nadat u uw rit hebt voltooid.
- 3 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > VO2 max.**
Uw geschat VO2 max. wordt als getal en positie weergegeven op de kleurenbalk.



Paars	Voortreffelijk
Blauw	Uitstekend
Groen	Goed
Oranje	Redelijk
Rood	Slecht

Gegevens over en analyse van VO2 max. worden geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de

appendix ([Standaardwaarden VO2 Max., pagina 20](#)), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Tips voor VO2 max.-indicaties voor fietsen

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

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

Uw hartslagzones instellen

Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw hartslagzones te bepalen. U kunt de hartslagzones handmatig aanpassen op basis van uw fitnessdoelen ([Fitnessdoelstellingen, pagina 8](#)). Stel uw maximale hartslag, hartslag in rust en hartslagzones in voor de meest nauwkeurige caloriegegevens tijdens een activiteit.

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

Hartslagzones

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

Fitnessdoelstellingen

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

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

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 20](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Bevochtig de elektroden en de contactoppervlakken (indien van toepassing).
 - Trek de band strakker aan om uw borst.
 - Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit.
 - Volg de instructies voor onderhoud ([Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden, pagina 16](#)).
 - Draag een katoenen shirt of maak beide zijden van de band goed nat.
- Synthetische materialen die langs de hartslagmeter wrijven of er tegen aan slaan, kunnen statische elektriciteit veroorzaken die de hartslagsignalen beïnvloedt.
- Blijf uit de buurt van bronnen die interferentie met de hartslagmeter kunnen veroorzaken.

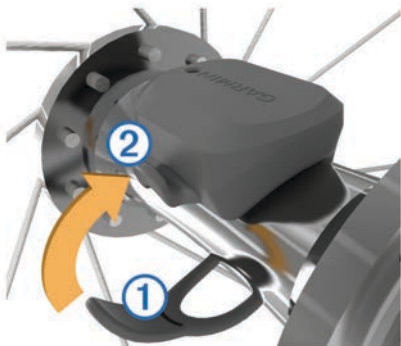
Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld sterke elektromagnetische velden, draadloze sensors van 2,4 GHz, hoogspanningsleidingen, elektrische motoren, ovens, magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten.

De snelheidsensor installeren

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

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

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



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

- 3 Draai het wiel om de afstand te controleren.
- De sensor mag geen contact maken met andere onderdelen op de fiets.
- OPMERKING:** De LED knippert vijf seconden groen om de werking te bevestigen nadat het wiel twee keer is rondgegaan.

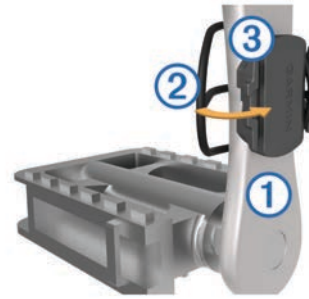
De cadanssensor installeren

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

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

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

- 3 Trek de banden ② om de pedaalarm en bevestig deze aan de haken ③ op de sensor.



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

Snelheid- en cadanssensoren

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

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

Gegevens middelen voor cadans of vermogen

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

U kunt de waarde van deze instelling wijzigen ([Instellingen voor gegevens vastleggen, pagina 16](#)).

Uw ANT+ sensors koppelen

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

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

- 1 Breng het toestel binnen 3 m (10 ft.) van de sensor.
- OPMERKING:** Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij ANT+ sensors van andere gebruikers vandaan bent tijdens het koppelen.
- 2 Selecteer **Menu > Instellingen > Sensors > Voeg sensor toe**.
 - 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer een sensortype.
 - Selecteer **Zoek alles** om sensors in de buurt te zoeken.Er wordt een lijst met beschikbare sensors weergegeven.
 - 4 Selecteer een of meerdere sensors om te koppelen met uw toestel.
 - 5 Selecteer **Voeg sensor toe**.

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

Trainen met vermogensmeters

- Ga naar www.garmin.com/intosports voor een lijst met ANT+ sensors die compatibel zijn met uw toestel (zoals Vector™).

- Raadpleeg voor meer informatie de handleiding van uw vermogensmeter.
- Pas uw vermogenszones aan uw doelen en mogelijkheden aan ([Uw vermogenszones instellen, pagina 10](#)).
- Gebruik bereikwaarschuwingen om te worden gewaarschuwd wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt ([Bereikwaarschuwingen instellen, pagina 14](#)).
- Pas de vermogensgegevensvelden aan ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 14](#)).

Uw vermogenszones instellen

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

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Trainingszones > Vermogenszones**.
- 2 Voer uw FTP-waarde in.
- 3 Selecteer **Op basis van:**
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% FTP** om de zones als een percentage van uw FTP-waarde (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 **Menu > Training > Sensors**.
- 2 Selecteer uw vermogensmeter.
- 3 Selecteer **Kalibreer**.
- 4 Zorg dat uw vermogensmeter actief blijft door te blijven trappen tot het bericht wordt weergegeven.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

Vermogen in de pedalen

Vector meet het vermogen in de pedalen.

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

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

Fietsdynamica

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

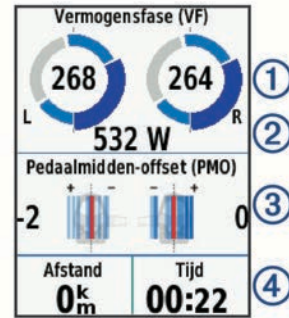
Fietsdynamica gebruiken

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

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

- 1 Maak een rit.

- 2 Blader naar het fietsdynamicascherm om uw piekvermogensfase ①, totale vermogensfase ② en pedaal midden-offset ③ te bekijken.



- 3 Selecteer **Gegevensvelden** om een gegevensveld zo nodig te wijzigen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 14](#)).

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

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

Vermogensfasegegevens

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

Pedaalmidden-offset

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

De Vector software bijwerken met het Edge toestel

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

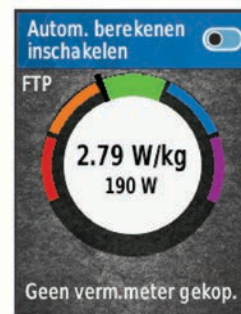
- 1 Verzend uw gegevens naar uw Garmin Connect account ([Uw rit verzenden naar Garmin Connect, pagina 11](#)).
Garmin Connect zoekt automatisch naar software-updates en verzendt deze naar uw Edge toestel.
- 2 Breng uw Edge toestel binnen bereik (3 m) van de sensor.
- 3 Draai de pedaalarm een paar keer rond. Het Edge toestel vraagt u om alle software-updates die klaarstaan te installeren.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Uw FTP-waarde schatten

Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw functionele drempelvermogen (FTP) te schatten. Voor een nauwkeurigere FTP-waarde kunt u een FTP-test uitvoeren met een gekoppelde vermogensmeter ([Een FTP-test uitvoeren, pagina 11](#)).

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

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




 Paars	Voortreffelijk
 Blauw	Uitstekend
 Groen	Goed
 Oranje	Redelijk
 Rood	Ongetraind

Raadpleeg de appendix ([FTP-waarden, pagina 20](#)) voor meer informatie.

Een FTP-test uitvoeren

Voordat u een test kunt uitvoeren om uw functionele drempelvermogen (FTP) te bepalen, moet u een vermogensmeter installeren en deze koppelen met uw toestel ([Uw ANT+ sensors koppelen, pagina 9](#)).

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > FTP > FTP test > Rijden**.
- 2 Selecteer  om de timer te starten.
Zodra u aan de rit begint, geeft het toestel de verschillende stappen van de test, het doel en de huidige vermogensgegevens weer. Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.
- 3 Selecteer  om de timer te stoppen.
- 4 Selecteer **Bewaar rit**.
Uw FTP-waarde wordt weergegeven als een waarde gemeten in watt per kilogram, uw geleverde vermogen in watt en een positie op de kleurenbalk.

Uw FTP-waarde automatisch berekenen

Voordat u uw functionele drempelvermogen (FTP) automatisch kunt berekenen, moet u een vermogensmeter installeren en deze koppelen met uw toestel ([Uw ANT+ sensors koppelen, pagina 9](#)).

- 1 Fiets ten minste 20 minuten buiten met constante, hoge inspanning.
- 2 Selecteer **Bewaar rit** na afloop van uw rit.
- 3 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > FTP**.
Uw FTP-waarde wordt weergegeven als een waarde gemeten in watt per kilogram, uw geleverde vermogen in watt en een positie op de kleurenbalk.

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, pagina 9](#)). U kunt de optionele Di2 gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 14](#)). 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 **Menu > Instellingen > Sensors > Voeg sensor toe > Weegschaal**.
Wanneer de weegschaal is gevonden, verschijnt een bericht.
- 2 Ga op de weegschaal staan als dit wordt aangegeven.
OPMERKING: Als u een lichaamsanalyseweegschaal gebruikt, dient u uw schoenen en sokken uit te trekken om te zorgen dat alle lichaamsparameters worden gelezen en geregistreerd.
- 3 Stap van de weegschaal af als dit wordt aangegeven.
TIP: Als zich een fout voordoet, stapt u van de weegschaal af. Stap op de weegschaal als dit wordt aangegeven.

Geschiedenis

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

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

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

Uw rit weergeven

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

Uw tijd in elke trainingszone weergeven

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

Door uw tijd in elke hartslag- en vermogenszone te bekijken, kunt u de intensiteit van uw training beter afstemmen. U kunt uw vermogenszones ([Uw vermogenszones instellen, pagina 10](#)) en hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen, pagina 8](#)) aanpassen aan uw doelen en mogelijkheden. U kunt een gegevensveld aanpassen om uw tijd in trainingszones tijdens uw rit weer te geven ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 14](#)).

- 1 Selecteer **Menu > Geschiedenis > Ritten**.
- 2 Selecteer een rit.
- 3 Selecteer **Tijd in zone**.
- 4 Selecteer een optie.

Ritten verwijderen

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

Gegevenstotalen weergeven

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

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

Gegevenstotalen verwijderen

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

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.

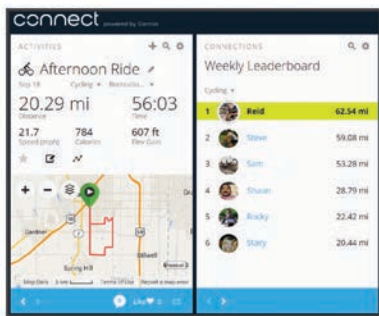
Garmin Connect

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.

Uw smartphone koppelen

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

Bestanden overbrengen naar een ander Edge toestel

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

- 1 Schakel beide Edge toestellen in en breng ze binnen bereik (3 m) van elkaar.
- 2 Selecteer op het toestel met de bestanden **Menu > Instellingen > Toesteloverdrachten > Deel bestanden**.
- 3 Selecteer een bestandstype dat u wilt delen.
- 4 Selecteer een of meer bestanden om over te brengen.
- 5 Selecteer op het toestel dat de bestanden ontvangt **Menu > Instellingen > Toesteloverdrachten**.
- 6 Selecteer een beschikbare verbinding.
- 7 Selecteer een of meer bestanden om te ontvangen.

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

Gegevensopslag

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

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

Raadpleeg voor informatie over het middelen van gegevens voor cadans en vermogen [Gegevens middelen voor cadans of vermogen, pagina 9](#).

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 Duw de beschermkap van de mini-USB-poort omhoog.
- 2 Sluit het kleine uiteinde van de USB-kabel aan op de mini-USB-poort.
- 3 Sluit het grote uiteinde van de USB-kabel aan op de USB-poort van de computer.
Uw toestel wordt als verwisselbaar station weergegeven in Deze computer op Windows computers en als geïnstalleerd volume op Mac computers.

Bestanden overbrengen naar uw toestel

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

Bestanden verwijderen

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 volumepictogram naar de prullenbak.

- 2 Koppel de kabel los van uw computer.

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 gebruikersprofiel instellen

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

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

Over ervaren sporters

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

Over trainingsinstellingen

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

Uw activiteitenprofiel bijwerken

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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer een profiel.
 - Selecteer **Nieuw** 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 gegevensschermen en gegevensvelden aan te passen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 14](#)).
 - Selecteer **GPS-modus** om GPS uit te schakelen ([Indoortrainingen, pagina 6](#)) of de satellietinstelling te wijzigen ([De satellietinstelling wijzigen, pagina 14](#)).

- Selecteer **Kaart** om de kaartinstellingen aan te passen ([Kaartinstellingen, pagina 14](#)).
- Selecteer **Alarmen** om uw trainingswaarschuwingen aan te passen ([Waarschuwingen, pagina 14](#)).
- Selecteer **Automatische functies > Auto Lap** om in te stellen hoe rondes worden gemarkeerd ([Ronden op positie markeren, pagina 14](#)).
- Selecteer **Automatische functies > Auto Pause** om in te stellen wanneer de timer automatisch pauzeert ([Auto Pause gebruiken, pagina 15](#)).
- Selecteer **Automatische functies > Autom. slaapstand** om in te stellen dat het toestel automatisch in de slaapstand gaat na 5 minuten inactiviteit ([Automatische slaapstand gebruiken, pagina 15](#)).
- Selecteer **Automatische functies > Auto Scroll** om de weergave van de pagina's met trainingsgegevens aan te passen wanneer de timer loopt ([Auto Scroll gebruiken, pagina 15](#)).
- Selecteer **Startmelding** om de startmeldingsmodus aan te passen ([De startmelding wijzigen, pagina 15](#)).

Alle wijzigingen die u aanbrengt worden opgeslagen in het activiteitenprofiel.

Gegevensschermen aanpassen

U kunt de gegevensschermen voor elk activiteitsprofiel aanpassen.

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

De satellietinstelling wijzigen

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

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

Kaartinstellingen

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

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

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

Begeleidingstekst: Hiermee stelt u in wanneer afslagaanwijzingen worden weergegeven.

De oriëntatie van de kaart wijzigen

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

Waarschuwingen

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

Bereikwaarschuwingen instellen

Als u een optionele hartslagmeter, cadanssensor of vermogensmeter hebt, kunt u bereikwaarschuwingen instellen. Een bereikwaarschuwing wordt afgegeven wanneer het toestel een waarde meet die boven of onder een opgegeven waardenbereik ligt. Zo kunt u bijvoorbeeld instellen dat het toestel u waarschuwt als uw cadans lager is dan 40 rpm of hoger dan 90 rpm. U kunt ook een trainingszone ([Trainingszones, pagina 6](#)) gebruiken voor de bereikwaarschuwing.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Alarmen**.
- 4 Selecteer **Hartslagwaarschuwing, Cadanswaarschuwing of Vermogenswaarsch..**
- 5 Schakel indien nodig de waarschuwing in.
- 6 Voer de minimum- en maximumwaarde in of selecteer zones.
- 7 Selecteer indien nodig ✓.

Telkens als u boven of onder het opgegeven bereik komt, wordt een bericht weergegeven. U hoort ook een pieptoon als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 16](#)).

Een terugkerende waarschuwing instellen

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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Alarmen**.
- 4 Selecteer **Tijdwaarschuwing, Afstandwaarschuwing of Calorieënwaarschuwing**.
- 5 Schakel de waarschuwing in.
- 6 Voer een waarde in.
- 7 Selecteer ✓.




Telkens als u de opgegeven waarde voor een waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven. U hoort ook een pieptoon als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 16](#)).

Auto Lap

Ronden op positie markeren

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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies > Auto Lap > Auto Lap-trigger > Op positie > Ronde bij**.

- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Alleen bij drukken op Lap** om de rondeteller te activeren telkens als u  selecteert en telkens als u een van deze locaties opnieuw passeert.
 - Selecteer **Start & ronde** om de rondeteller te activeren op de GPS-locatie waar u  selecteert en op elke locatie tijdens de rit waar u  selecteert.
 - Selecteer **Markeer en ronde** om de rondeteller te activeren op een specifieke GPS-locatie die u vóór de rit hebt gemarkeerd en bovendien op elke locatie tijdens de rit wanneer u  selecteert.
- 5 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 14](#)).

Ronden op afstand markeren

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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies > Auto Lap > Auto Lap-trigger > Op afstand > Ronde bij**.
- 4 Voer een waarde in.
- 5 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 14](#)).

Auto Pause gebruiken

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

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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies > Auto Pause**.
- 4 Selecteer indien nodig **Auto Pause-modus**.
- 5 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.
- 6 Pas zo nodig optionele tijdgegevensvelden aan ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 14](#)).
Het gegevensveld Tijd - Verstrekken geeft de volledige verstreken tijd weer, inclusief de gepauzeerde tijd.

Automatische slaapstand gebruiken

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

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

Auto Scroll gebruiken

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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische functies > Auto Scroll**.

- 4 Selecteer een weergavesnelheid.

De 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 **Menu > Instellingen > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Startmelding**.
- 4 Selecteer indien nodig **Startmeldingsmodus**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Eenmaal**.
 - Selecteer **Herhaal > Vertraging herhalen** om in te stellen na hoeveel tijd de melding wordt weergegeven.

Bluetooth instellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Bluetooth**.

Schakel in: Hiermee schakelt u draadloze Bluetooth technologie in.

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

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

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

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

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

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

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

Systeeminstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem**.

- Scherminstellingen ([Scherminstellingen, pagina 15](#))
- Instellingen voor gegevensopslag ([Instellingen voor gegevens vastleggen, pagina 16](#))
- Toestelinstellingen ([De maateenheden wijzigen, pagina 16](#))
- Geluidinstellingen ([De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 16](#))
- Taalinstellingen ([De taal van het toestel wijzigen, pagina 16](#))

Scherminstellingen

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

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

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

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

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

Instellingen voor gegevens vastleggen

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

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

Cadans middelen: Hiermee stelt u in of het toestel nulwaarden weergeeft voor cadansgegevens die optreden als u geen pedaalslagen maakt (*Gegevens middelen voor cadans of vermogen, pagina 9*).

Vermogen middelen: Hiermee stelt u in of het toestel nulwaarden meetelt voor vermogensgegevens die optreden als u geen pedaalslagen maakt (*Gegevens middelen voor cadans of vermogen, pagina 9*).

De maateenheden wijzigen

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

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

De toesteltonen in- en uitschakelen

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

De taal van het toestel wijzigen

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

De configuratie-instellingen wijzigen

U kunt alle aanvankelijk geconfigureerde basisinstellingen wijzigen.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > 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 45°C (van 32° tot 113°F)
Radiofrequentie/protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie Bluetooth Smart draadloze technologie
Waterbestendigheid	IEC 60529 IPX7*

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

Specificaties van de hartslagmeter

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

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

Specificaties van de snelheidsensor en cadanssensor

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
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. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

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

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

Het toestel schoonmaken

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

Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden

KENNISGEVING

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

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

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

Door de gebruiker vervangbare batterijen

⚠ WAARSCHUWING

Gebruik nooit een scherp voorwerp om de batterijen te verwijderen.

Bewaar een batterij buiten het bereik van kinderen.

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

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

⚠ 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.
TIP: U kunt een stuk tape ③ of een magneet gebruiken om de batterij uit de deksel te verwijderen.



- 4 Wacht 30 seconden.
- 5 Plaats de nieuwe batterij in de deksel met de polen in de juiste richting.

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

- 6 Draai de deksel rechtsom tot deze is vergrendeld.

OPMERKING: De LED knippert een paar seconden rood en groen nadat de batterij is vervangen. Als de LED groen knippert en daarna stopt met 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 \odot 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 **Menu > Instellingen > Systeem > Herstel toestel > Herstel fabrieksinstellingen > OK.**

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Verminder de sterkte van de schermverlichting of verkort de time-out voor de schermverlichting ([De schermverlichting gebruiken, pagina 2](#)).
- Selecteer het **Smart** registratie-interval ([Instellingen voor gegevens vastleggen, pagina 16](#)).
- Schakel de functie **Autom. slaapstand** in ([Automatische slaapstand gebruiken, pagina 15](#)).
- Schakel de draadloze **Bluetooth** functie uit ([Bluetooth instellingen, pagina 15](#)).
- Selecteer de instelling **GPS** ([De satellietinstelling wijzigen, pagina 14](#)).

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- 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.

Temperatuurmetingen

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

Vervangende 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.

Toestelgegevens weergeven

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

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Over**.

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.

Ondersteuning en updates

Garmin Express biedt eenvoudige toegang tot deze diensten voor Garmin toestellen.

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

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.

Appendix

Gegevensvelden

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Balans: De huidige vermogensbalans links/rechts.

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

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

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

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

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

Batterijniveau: De resterende batterijvoeding.

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

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

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

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

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

Di2 batterijniveau: De resterende batterijspanning van een Di2 sensor.

Doelvermogen: Het geleverde doelvermogen tijdens een activiteit.

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

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

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

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

GPS-sigtaalsterkte: 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.
- Pedaalsoepelheid:** De meting van de krachtverdeling op de pedalen bij iedere pedaalslag door een gebruiker.
- Percentage:** De berekening van de stijging over de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 ft (3 m.) stijgt na elke 200 ft (60 m.) die u aflegt, dan is de helling ofwel het stijgingspercentage 5%.
- PMO:** Pedaalmidden-offset. Pedaalmidden-offset is de locatie op het pedaaloppervlak waarop kracht wordt uitgeoefend.
- PMO - Gemiddeld:** De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige activiteit.
- PMO - Ronde:** De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige ronde.
- Ronden:** Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.
- Snelheid:** De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.
- Snelheid - Gemiddeld:** De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.
- Snelheid - Laatste ronde:** De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.
- Snelheid - Maximum:** De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.
- Snelheid - Ronde:** De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.
- Temperatuur:** De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor.
- Tijd:** De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).
- Tijd:** De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.
- Tijd - Gem. ronde:** De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.
- Tijd in zone:** De tijd verstreken in elke hartslag- of vermogenszone.
- Tijd - Laatste ronde:** De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.
- Tijd - Ronde:** De stopwatchtijd voor de huidige ronde.
- Tijd staand:** De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
- Tijd staand - ronde:** De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.
- Tijd te gaan:** De resterende tijd tijdens een workout als u een tijdsdoel hebt opgegeven.
- Tijd tot best.:** De tijd die u naar verwachting nodig hebt om de bestemming te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
- Tijd tot volgende:** De tijd die u naar verwachting nodig hebt om het volgende via-punt op de route te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
- Tijd - Verstreken:** De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer start en 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.
- Tijd zittend:** De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
- Tijd zittend - ronde:** De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.
- Totale daling:** De totale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
- Totale stijging:** De totale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
- Trainer-weerstand:** Het weerstandsniveau van een indoor trainer.
- V.S. – 30s gem.:** Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van verticale snelheid.
- Verm. - kJ:** De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.
- Verm - 10 s gem:** Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.
- Verm - NP laatste ronde:** Het gemiddelde Normalized Power van de laatste voltooide ronde.
- Vermog.fase - L. gem.:** De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.
- Vermog.fase - L. piek gem.:** De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.
- Vermog.fase - L. piek ronde:** De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
- Vermog.fase - R. gem.:** De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.
- Vermog.fase - R. piek gem.:** De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.
- Vermog.fase - R. piek ronde:** De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.
- Vermogen:** Het huidige uitgangsvermogen in watt. Uw toestel moet zijn aangesloten op een compatibele vermogensmeter.
- Vermogen - %FTP:** Het huidige uitgangsvermogen als percentage van het functionele drempelvermogen (FTP).
- Vermogen - 30 sec gem.:** Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.
- Vermogen - 3s gemiddeld:** Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.
- Vermogen - Gemiddeld:** Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
- Vermogen - IF:** De Intensity Factor™ voor de huidige activiteit.
- Vermogen - Laatste ronde:** Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
- Vermogen - Max. ronde:** Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
- Vermogen - Maximum:** Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
- Vermogen - NP:** De Normalized Power™ voor de huidige activiteit.
- Vermogen - NP ronde:** Het gemiddelde Normalized Power van de huidige ronde.
- Vermogen - Ronde:** Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
- Vermogensfase - L.:** De huidige vermogensfasehoek voor het linkerbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
- Vermogensfase - L. piek:** De huidige piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkraft uitoefent.
- Vermogensfase - L. ronde:** De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
- Vermogensfase - R.:** De huidige vermogensfasehoek voor het rechterbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.

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

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

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

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

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

Versnell.ratio: Het aantal tanden op de voorste en achterste fietsversnellingen, zoals gedetecteerd door een Di2 sensor.

Versnelling achter: De achterste fietsversnelling van een Di2 sensor.

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

Versnelling voor: De voorste fietsversnelling van een Di2 sensor.

Verticale snelheid: De stijg- of daalsnelheid over tijd.

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

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

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

FTP-waarden

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

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

Mannen	Watt per kilogram (W/kg)
Redelijk	Tussen 2,23 en 2,78
Ongetraind	Minder dan 2,23

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

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

Berekeningen van hartslagzones

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

Standaardwaarden VO2 Max.

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

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

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

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

Wielmaat en omvang

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

Wielmaat	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020

Wielmaat	L (mm)
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

Wielmaat	L (mm)
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
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

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.

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

Index

A

accessoires **7, 9, 18**
activiteiten opslaan **3**
afdichtingen. *Zie* banden
afstand, waarschuwingen **14**
agenda **5**
ANT+ sensors **2, 7, 9**
 fitnessapparatuur **5, 6**
 koppelen **9**
Auto Lap **14, 15**
Auto Pause **15**
auto scroll **15**
automatische slaapstand **15**

B

banden **17**
basisinstellingen **16**
batterij
 maximaliseren **17**
 opladen **1**
 type **1**
 vervangen **16, 17**
bestanden, overbrengen **13**
Bluetooth technologie **12, 15**

C

cadans **9**
 waarschuwingen **14**
calorie, waarschuwingen **14**
computer, aansluiten **13**

D

de batterij vervangen **17**
doel **6**
doelstellingen **6**

E

ervaren sporter **13**

F

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

G

Garmin Connect **3–5, 11, 12**
Garmin Express
 software bijwerken **18**
 toestel registreren **18**
gebruikersgegevens, verwijderen **13**
gebruikersprofiel **2, 13**
gegevens
 opslaan **12**
 overbrengen **11–13**
 schermen **3, 14**
 vastleggen **16**
gegevens middelen **9**
gegevens opslaan **11–13**
gegevens vastleggen **12**
gegevensvelden **14, 18**
geschiedenis **3, 11**
 naar de computer verzenden **11, 12**
 verwijderen **11**
GLONASS **14**
GPS **6, 14**
 signaal **2, 17**

H

hartslag
 meter **7–9, 16, 17**
 waarschuwingen **14**
 zones **8, 11, 20**
herstel **7, 8**
het toestel resetten **17**
het toestel schoonmaken **16**
hoogte **7**
hoogtemeter, kalibreren **7**

I

indoortraining **5, 6**

installeren **1, 9**
instellingen **2, 13, 15, 16**
 toestel **16**
intervallen, workouts **5**

K

kaarten **3, 7**
 bijwerken **18**
 instellingen **14**
 oriëntatie **14**
 zoomen **7**
kalibreren, vermogensmeter **10**
knoppen **2**
koersen **3, 4**
 bewerken **3**
 laden **3**
 verwijderen **4**
koppelen **2, 12**
 ANT+ sensors **9**

L

locaties **7**
 bewerken **7**
 verwijderen **7**

M

maateenheden **16**

N

navigatie **7**

O

overbrengen, bestanden **12**

P

pedaal midden-offset **10**
pedalen **10**
persoonlijke records **6**
 verwijderen **6**
problemen oplossen **9, 17, 18**
productregistratie **18**
profielen **13**
 activiteit **13**
 gebruiker **13**

R

ronden **2**

S

satellietsignalen **2, 17**
scherm **15**
scherminstellingen **15**
schermverlichting **2, 15**
segmenten **4**
 verwijderen **4**
sensors voor snelheid en cadans **9**
slaapmodus **15**
slim opslaan **12**
smartphone **2, 12, 15**
snelheids- en cadanssensoren **17**
snelkoppelingen **2**
software
 bijwerken **10, 18**
 versie **18**
softwarelicentieovereenkomst **18, 21**
specificaties **16**
startmelding **15**
systeeminstellingen **15**

T

taal **16**
temperatuur **17**
tijd, waarschuwingen **14**
tijdzones **16**
timer **3, 11**
toepassingen **12**
toestel
 onderhoud **16**
 resetten **17**
toestel aanpassen **14**
toestel bevestigen **1**
toestel registreren **18**

toestel schoonmaken **16**
toestel-id **18**
tonen **16**
training **5, 6**
 plannen **5**
 schermen **3, 14**

U

updates, software **10, 18**
USB **18**
 loskoppelen **13**

V

vermogen **10**
vermogen (kracht) **6**
 meters **8–11, 20**
 waarschuwingen **14**
 zones **10**
vermogensfase **10**
verwijderen
 alle gebruikersgegevens **13, 17**
 persoonlijke records **6**
Virtual Partner **3, 4, 6**
VO2 max. **8, 20**

W

waarschuwingen **14**
weegschaal **11**
wielmaten **20**
workouts **5**
 laden **5**
 verwijderen **5**

Z

zones
 tijd **16**
 voeding **10**
zoomen, kaarten **7**

www.garmin.com/support



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+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



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen



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

