

**GARMIN**<sup>TM</sup>

gebruiksaanwijzing

# EDGE<sup>®</sup> 605/705

FIETSCOMPUTER MET GPS-FUNCTIONALITEIT



© 2007 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
VS  
Tel.: (913) 397.8200 of  
(800) 800.1020  
Fax +1.913.397.8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9RB, VK  
Tel.: +44 (0) 870.8501241 (buiten het Verenigd  
Koninkrijk) of 0808.2380000 (binnen het  
Verenigd Koninkrijk)  
Fax +44 (0) 870.850.1251

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road,  
Shijr, Taipei County,  
Taiwan  
Tel.: +886 2.2642.9199  
Fax: +886 2.2642.9099

Alle rechten voorbehouden. Behoudens voor zover uitdrukkelijk hierin voorzien, mag geen enkel deel van deze handleiding worden vermenigvuldigd, gekopieerd, overgebracht, verspreid, gedownload of opgeslagen in enig opslagmedium voor enig doel zonder vooraf de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Garmin te hebben verkregen. Garmin verleent hierbij toestemming voor het downloaden naar een harde schijf of ander elektronisch opslagmedium van één kopie van deze handleiding of van elke herziene versie van deze handleiding ten behoeve van het bekijken en afdrucken van één kopie van deze handleiding of van elke herziene versie van deze handleiding, mits deze elektronische of afgedrukte kopie van deze handleiding de volledige tekst van deze auteursrechtelijke kennisgeving bevat en onder het voorbehoud dat onrechtmatige commerciële verspreiding van deze handleiding of van elke herziene versie van deze handleiding uitdrukkelijk is verboden.

Informatie in dit document kan zonder kennisgeving worden gewijzigd. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud zonder de

verplichting personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Bezoek de website van Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik en de werking van dit product en andere Garmin-producten.

Garmin<sup>®</sup> is een handelsmerk van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen en is geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Training Center<sup>®</sup>, Auto Pause<sup>®</sup>, Auto Lap<sup>®</sup>, Virtual Partner<sup>™</sup>, Edge<sup>®</sup>, Garmin Connect<sup>™</sup>, GSC<sup>™</sup>10, Dynastream<sup>™</sup>, ANT<sup>™</sup> en ANT+Sport<sup>™</sup> zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochterbedrijven. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

microSD<sup>™</sup> is een handelsmerk van The SD Card Association. Windows<sup>®</sup> is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en/of andere landen. Mac<sup>®</sup> is een geregistreerd handelsmerk van Apple Computer, Inc. Andere handelsmerken en merknamen zijn eigendom van hun respectieve eigenaars.

## VOORWOORD

Hartelijk dank voor uw aanschaf van een Garmin® Edge® 605/705 fietscomputer.

**WAARSCHUWING:** raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

## Productregistratie

Vul de onlineregistratie vandaag nog in zodat wij u beter kunnen helpen! Ga naar <http://my.garmin.com>. Bewaar uw originele aankoopbewijs of een fotokopie ervan op een veilige plek.

## Contact opnemen met Garmin

Neem in de VS contact op met Garmin Product Support op telefoonnummer (913) 397.8200 of (800) 800.1020, van maandag tot en met vrijdag, tussen 8.00 en 17.00 uur Central Time; of ga naar [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).

Neem in Europa contact op met Garmin (Europe) Ltd. op telefoonnummer +44 (0)870.850.1241 (buiten het VK) of 0808.238.0000 (binnen het VK).

## Gratis Garmin-software

Ga naar [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge) om de op het web gebaseerde Garmin Connect™-software of de Garmin Training Center®-computersoftware te downloaden. Met deze software kunt u uw workoutgegevens opslaan en analyseren.

## INHOUDSOPGAVE

<b>Voorwoord</b> .....	<b>i</b>	<b>Stap 10: geschiedenis overbrengen naar uw computer</b> .....	<b>10</b>
Productregistratie .....	i	<b>Waar naartoe</b> .....	<b>11</b>
Contact opnemen met Garmin.....	i	Geschiedenis volgen .....	11
Gratis Garmin-software .....	i	Opgeslagen ritten.....	11
<b>Aan de slag</b> .....	<b>1</b>	Terug nr start.....	12
Knoppen.....	1	Zoeken naar plaatsen .....	12
De Edge opnieuw instellen.....	2	Zoeken naar Favorieten.....	12
Schermverlichting van de Edge.....	2	Zoeken naar adressen.....	13
Pictogrammen .....	2	Zoeken naar speciale punten ...	13
Stap 1: de batterij opladen .....	3	Stoppen met navigeren .....	13
Stap 2: de Edge installeren .....	4	<b>Training</b> .....	<b>14</b>
Stap 3: de Edge inschakelen.....	6	Auto Pause® .....	14
Stap 4: satellietsignalen ontvangen.....	6	Auto Lap®.....	14
Stap 5: uw thuislocatie opslaan (optioneel).....	7	<b>Waarschuwingen</b> .....	<b>16</b>
Stap 6: sensors instellen (optioneel).....	7	Waarschuwingen voor tijd en afstand gebruiken.....	16
Stap 7: uw profielen instellen .....	8	Snelheidswaarschuwingen gebruiken.....	17
Stap 8: rijden maar!.....	9	Hartslagwaarschuwingen gebruiken.....	17
Step 9: gratis software downloaden.....	9	Cadanswaarschuwingen gebruiken.....	18
		Vermogenswaarschuwingen gebruiken.....	19

<b>Virtual Partner®</b> .....	<b>20</b>
<b>Workouts: Simpel, Interval en Geavanceerd</b> .....	<b>21</b>
Workouts gebruiken.....	21
Simpele workouts .....	21
Intervalworkouts.....	22
Geavanceerde workouts.....	24
<b>Koersen</b> .....	<b>28</b>
Koersen maken.....	28
Pagina's met koersgegevens....	29
<b>De kaart gebruiken</b> .....	<b>31</b>
Locaties markeren en vinden.....	31
<b>Satellietpagina</b> .....	<b>32</b>
<b>Informatie over GPS</b> .....	<b>33</b>
<b>Accessoires gebruiken</b> .....	<b>34</b>
<b>Hartslagmeter</b> .....	<b>34</b>
Hartslagzones.....	35
Batterij hartslagmeter.....	37
<b>GSC 10</b> .....	<b>37</b>
Training met cadans .....	40
Batterij voor de GSC 10.....	40
<b>Stroommeter</b> .....	<b>41</b>
Vermogen kalibreren.....	41
Vermogenszones .....	41

<b>Geschiedenis</b> .....	<b>42</b>
De geschiedenis weergeven .....	42
De geschiedenis overbrengen naar uw computer.....	43
De geschiedenis verwijderen.....	43
<b>Gegevensbeheer</b> .....	<b>44</b>
<b>Bestanden laden</b> .....	<b>44</b>
Stap 1: plaats een Micro SD-kaart (optioneel) .....	44
Stap 2: sluit de USB-kabel aan .....	45
Stap 3: breng bestanden over naar uw computer .....	45
Stap 4: werp de USB-kabel uit en koppel deze los.....	45
<b>Garmin-mappen</b> .....	<b>46</b>
<b>Bestanden verwijderen</b> .....	<b>46</b>
<b>Bestanden overbrengen naar een andere Edge (alleen 705)</b> .....	<b>46</b>
<b>Instellingen</b> .....	<b>47</b>
<b>Aangepaste gegevensvelden</b> .....	<b>47</b>
Edge-gegevensvelden .....	48
<b>Systeem</b> .....	<b>53</b>
<b>Kaart</b> .....	<b>53</b>

## VOORWOORD

---

<b>Routering .....</b>	<b>54</b>	<b>Specificaties .....</b>	<b>60</b>
Instellingen voor auto's en motorfietsen.....	54	Edge .....	60
Instellingen voor fietsen en voetgangers.....	54	Fietssteun .....	60
<b>Profiel en zones.....</b>	<b>54</b>	Hartslagmeter .....	61
Gebruikers- en fietsprofielen....	54	GSC 10.....	61
Snelheidszones .....	54	<b>Barometrische hoogtemeter .....</b>	<b>62</b>
Hartslag- en vermogenszones (Edge 705).....	55	<b>Bandafmeting en omvang .....</b>	<b>62</b>
<b>Schermb.....</b>	<b>55</b>	<b>Verklaring van</b>	
<b>Units en tijd.....</b>	<b>55</b>	overeenstemming .....	<b>64</b>
<b>Gegevensopslag .....</b>	<b>56</b>	<b>Problemen oplossen.....</b>	<b>65</b>
<b>ANT+Sport .....</b>	<b>57</b>		
Accessoires .....	57	<b>Index .....</b>	<b>67</b>
Gegevens ontvangen en overbrengen .....	57		
<b>Appendix .....</b>	<b>58</b>		
Optionele accessoires.....	58		
Batterijgegevens .....	58		
Batterij hartslagmeter.....	58		
Batterij voor de GSC 10.....	59		

## AAN DE SLAG

## Knoppen

**1** aan-uitknop 

- Ingedrukt houden om de Edge in of uit te schakelen.
- Indrukken om de schermverlichting in of uit te schakelen.

**2** mode

- Indrukken om terug te keren naar de vorige pagina.
- Ingedrukt houden om over te schakelen naar een ander fietsprofiel.

**3** reset/lap

- Ingedrukt houden om de timer opnieuw in te stellen.
- Indrukken om een nieuwe ronde te beginnen.

**4** klikstick/enter

- Klikstick bewegen om door menu's, opties en gegevensvelden te bladeren.
- Klikstick indrukken om opties te selecteren en berichten te accepteren.

### 5 start/stop

Indrukken om de timer te starten of te stoppen.

### 6 menu

- Indrukken om de menupagina te openen.
- Ingedrukt houden om de Edge-knoppen te ontgrendelen of te vergrendelen.


### 7 in/out

Indrukken om in of uit te zoomen op de pagina's met de kaart en de hoogtemeter.

## De Edge opnieuw instellen

Als de Edge vergrendeld of geblokkeerd is, drukt u tegelijkertijd op **mode** en **reset/lap** om de Edge opnieuw in te stellen. Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

## Schermverlichting van de Edge

Druk op  om de schermverlichting in te schakelen. Gebruik de klikstick om de schermverlichting aan te passen.

## Pictogrammen

	Energieniveau van de batterij
	De batterij wordt opgeladen
	Het satellietpictogram verandert van leeg in 3D wanneer satellietsignalen worden ontvangen.
	Hartslagsensor ingeschakeld
	Cadanssensor ingeschakeld
	Krachtsensor ingeschakeld
	Toetsvergrendeling ingeschakeld



## Stap 1: de batterij opladen

**WAARSCHUWING:** dit product bevat een lithium-ionbatterij. Raadpleeg de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor belangrijke veiligheidsinformatie over de batterij.

De Edge werkt op een geïntegreerde lithium-ionbatterij die u kunt opladen met gebruik van de meegeleverde oplader. U kunt de Edge ook opladen via de USB-kabel en de computer. Laad de Edge gedurende minimaal drie uur op voordat u deze gaat gebruiken.



**OPMERKING:** u voorkomt corrosie door de mini-USB-poort, de beschermkap en de omringende delen grondig af te drogen voordat u de Edge oplaadt of aansluit op een computer.



**TIP:** de Edge wordt niet opgeladen wanneer de temperatuur buiten het bereik van 0° – 50° C (32° – 122° F) ligt.

### De Edge opladen:

1. Duw de beschermkap van de mini-USB-poort aan de achterzijde van de Edge omhoog.
2. Sluit het mini-USB-uiteinde van de AC- of USB-kabel aan op de mini-USB-poort aan de achterzijde van de Edge.



3. Sluit het andere uiteinde aan op een standaardstopcontact (AC-lader) of op een beschikbare USB-poort op uw computer (USB).

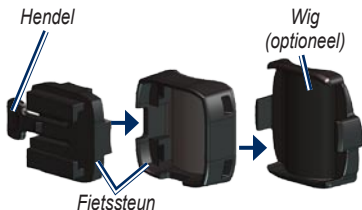
Een volledig opgeladen batterij kan ongeveer 15 uur stroom leveren voordat u de batterij weer moet opladen. Zie [pagina 60](#) voor meer informatie over batterijen.

## Stap 2: de Edge installeren

Voor optimale GPS-ontvangst plaatst u de fietssteun zodanig dat de voorzijde van de Edge op de lucht is gericht. U kunt de fietssteun op de stuurpen of op de stuurstang plaatsen. Montage op de stuurpen (zoals hier getoond) biedt meer stevigheid. Voor een betere zichthoek kunt u onder de steun de optionele wig gebruiken.

### De Edge installeren op de stuurpen:

1. Plaats de wig op de stuurpen en plaats vervolgens de fietssteun op de wig. Controleer of het hendeltje zich aan de linkerkant bevindt.



**Voor horizontale montage:** haal het bovenste gedeelte van de steun los, draai het 90 graden en plaats het terug. Ga door met stap 2.

**Voor stangen met een diameter van minder dan 25,4 mm (1 inch):** plaats het rubberen kussentje onder de fietssteun om de diameter van de stang te vergroten. Het kussentje voorkomt bovendien dat de fietssteun wegglijdt. Ga door met stap 2.

2. Zorg ervoor dat de fietssteun stevig vastzit met de twee kabelbinders. Wind de kabelbinders door beide delen van de fietssteun.
3. Plaats de Edge op één lijn met de fietssteun, zodat de Edge parallel is met de stuurpen.



4. Schuif de Edge naar links totdat deze vastklikt.




Bovenaanzicht van de Edge, gemonteerd op een horizontaal stuur

### De Edge losmaken:

Druk het hendeltje naar beneden en schuif de Edge naar rechts.

### Stap 3: de Edge inschakelen

Houd  ingedrukt om het apparaat in te schakelen. Volg de configuratie-instructies op het scherm.

### Stap 4: satelliet signalen ontvangen

Voordat u de Edge kunt gaan gebruiken, dient u GPS-satelliet signalen te ontvangen. Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat deze signalen worden ontvangen.

1. Ga naar buiten naar een open gebied. U krijgt de beste ontvangst wanneer de voorzijde van de Edge naar de lucht is gericht.
2. Wacht terwijl de Edge satellieten zoekt. Sta stil in het open gebied en begin pas te fietsen als de pagina voor het zoeken van de satelliet niet meer wordt weergegeven.




**OPMERKING:** ga naar [pagina 53](#) als u de GPS-ontvanger wilt uitschakelen om de Edge binnenshuis te gebruiken.

## Stap 5: uw thuislocatie opslaan (optioneel)

U kunt een thuislocatie instellen voor de plaats waarnaar u het vaakst terugkeert.

1. Druk op **menu** en selecteer **Waar naartoe > Zoeken naar plaatsen > Favorieten > Naar huis**.
2. Volg de instructies op het scherm.

## Stap 6: sensors instellen (optioneel)

Als uw Edge over een hartslagmeter of over een GSC™ 10-snelheids- en cadanssensor beschikt, zijn de ANT+Sport™-sensors al gekoppeld aan uw Edge. Druk op **menu**. De pictogrammen  en  houden op te knippen als de sensors zijn gekoppeld. Als u een accessoire afzonderlijk hebt aangeschaft, raadpleegt u [pagina 57](#).

Zie [pagina 34](#) voor aanwijzingen over het gebruik van de hartslagmeter. Zie [pagina 37](#) voor aanwijzingen over het gebruik van de GSC 10.

## Stap 7: uw profielen instellen

De Edge gebruikt de informatie die u opgeeft over uzelf en over uw fiets om nauwkeurige ritgegevens te berekenen.

### Uw gebruikersprofiel instellen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Instellingen > Profiel en zones > Gebruikersprofiel**.
2. Geef uw geslacht, geboortedatum en gewicht op.



**TIP:** wanneer u alle opties hebt geselecteerd of alle waarden hebt opgegeven voor uw Edge, drukt u op **mode** om het veld of de pagina af te sluiten.

Geslacht  
Vrouw  
Geboortedatum  
1976 AUG 17  
Gewicht  
140 lbs  
1 2 3  
4 5 6  
7 8 9  
0  
OK

*Gebruik de klikstick om veldwaarden te wijzigen.*

### Uw fietsprofiel instellen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Instellingen > Profiel en zones > Fietsprofiel**.

Fiets  
Bike 1  
Naam wijzigen  
Gewicht  
21 lbs  
Afstandteller  
6.6 km  
Herstellen  
✓ Cadans ✓ Vermogen  
Wielmaat  
Auto 0 mm

2. Selecteer een fietsprofiel. U kunt maximaal drie profielen instellen.
3. Voer uw fietsinformatie in.
4. (Alleen Edge 705) Als u over een GSC 10-snelheid- en cadanssensor beschikt, schakelt u het selectievakje **Cadans** in. Schakel het selectievakje **Vermogen** in als u een stroommeter van een andere fabrikant hebt. Op [pagina 34–41](#) vindt u meer informatie over accessoires.
5. In het veld **Wielmaat** selecteert u **Auto** als de GSC 10 automatisch uw wielmaat moet vaststellen met gebruik van de GPS-gegevens. Selecteer **Aangepast** om zelf de wielmaat in te voeren. Op [pagina 62](#) vindt u een tabel met wielmaten en omvangen.

## Stap 8: rijden maar!

1. Druk op **mode** om de pagina Fietscomputer weer te geven.
2. Druk op **start** om de timer te starten.
3. Druk na afloop van uw rit op **stop**.
4. Houd de knop **lap/reset** ingedrukt om uw ritgegevens op te slaan en de timer te resetten.

## Step 9: gratis software downloaden

1. Ga naar [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).
2. Volg de aanwijzingen op het scherm om Garmin Training Center of Garmin Connect te downloaden.

## **Stap 10: geschiedenis overbrengen naar uw computer**

1. Sluit het kleine uiteinde van de USB-kabel aan op de mini-USB-poort aan de achterzijde van de Edge (onder de beschermkap).
2. Sluit het bredere uiteinde van de USB-kabel aan op een beschikbare USB-poort op uw computer.
3. Open Garmin Connect of Garmin Training Center. Volg de uploadinstructies in de software.



## WAAR NAARTOE

Gebruik de functies Waar naartoe om ritten uit de geschiedenis of een externe bron te navigeren of om terug naar het beginpunt, naar Favorieten of naar speciale punten te navigeren.



**OPMERKING:** u moet de timer starten om uw huidige rit op te slaan naar de Edge-geschiedenis.

## Geschiedenis volgen

U kunt iedere rit navigeren die is opgeslagen in uw Edge-geschiedenis.

1. Druk op **menu** en selecteer **Waar naartoe > Geschiedenis volgen**.
2. Selecteer een rit in de lijst. De Edge berekent de route, inclusief aanwijzingen van uw huidige locatie naar het beginpunt van de rit.

## Opgeslagen ritten

U kunt ook een rit navigeren die u van een externe bron naar uw Edge hebt geüpload, als u bijvoorbeeld een goed pad op internet hebt gevonden of als een andere Edge-eigenaar een route voor u heeft gemaakt.



**OPMERKING:** track- of routebestanden moeten worden opgeslagen met de bestandsextensie \*.gpx.

1. Upload het GPX-bestand naar de map Garmin\GPX in het geheugen van uw Edge. Raadpleeg [pagina 44–46](#) voor meer informatie over het uploaden van bestanden naar uw Edge.
2. Druk op **menu** en selecteer **Waar naartoe > Opgeslagen ritten**.
3. Selecteer een rit in de lijst.

## Terug nr start



---

**OPMERKING:** als u de functie Terug nr start wilt gebruiken, moet de timer zijn gestart.

---

Nadat u uw bestemming hebt bereikt of de rit hebt voltooid, drukt u op **menu** en selecteert u **Waar naartoe > Terug nr start**. De Edge navigeert u dan weer terug naar het beginpunt van de rit.

## Zoeken naar plaatsen

U kunt zoeken naar opgeslagen waypoints (locaties) en recent gevonden punten in uw Favorieten. U kunt met de optionele kaartgegevens ook naar adressen en speciale punten zoeken.

### Zoeken naar Favorieten

#### Naar huis

Raadpleeg [pagina 7](#) als u uw thuislocatie nog niet hebt opgeslagen. Druk op **menu** en selecteer **Waar naartoe > Zoeken naar plaatsen > Favorieten > Naar huis**.

De Edge berekent automatisch de route naar uw huis.

### Recent gevonden punten

In de Edge worden de vijftig laatst gevonden punten opgeslagen. De meest recent bekeken locaties worden boven aan de lijst weergegeven. Druk op **menu** en selecteer **Waar naartoe > Zoeken naar plaatsen > Favorieten > Recent gevonden punten**.



---

**OPMERKING:** in de lijst Recent gevonden punten kunt u punten opslaan, bewerken en verwijderen.

---

### Mijn Favorieten

1. Druk op **menu** en selecteer **Waar naartoe > Zoeken naar plaatsen > Favorieten > Mijn favorieten**.



---

**TIP:** gebruik het toetsenbord op het scherm om de zoekopdracht te verfijnen. Selecteer **OK** om de hele lijst weer te geven.

---

2. Selecteer een plaats in de lijst.
3. Selecteer **Ga naar**.

### Mijn favorieten bewerken

1. Druk op **menu** en selecteer **Waar naartoe > Zoeken naar plaatsen > Favorieten > Mijn favorieten**.
2. Selecteer een plaats in de lijst.
3. Bewerk de gegevens als dat nodig is.
4. Druk op **mode** om af te sluiten.




---

**OPMERKING:** uw wijzigingen worden automatisch opgeslagen wanneer u deze pagina sluit.

---

### Mijn Favorieten wissen

1. Druk op **menu** en selecteer **Waar naartoe > Zoeken naar plaatsen > Favorieten > Mijn favorieten**.
2. Selecteer **Wis**.
3. Selecteer **Ja** om te bevestigen.

### Zoeken naar adressen

1. Druk op **menu** en selecteer **Waar naartoe > Zoeken naar plaatsen > Adressen**.

2. Voer uw regio, woonplaats, straatnaam en huisnummer in.
3. Selecteer een adres in de lijst met gevonden adressen.
4. Selecteer **Ga naar**.

### Zoeken naar speciale punten

1. Druk op **menu** en selecteer **Waar naartoe > Zoeken naar plaatsen**.
2. Selecteer indien nodig een categorie en een subcategorie.
3. Selecteer een plaats in de lijst.
4. Selecteer **Ga naar**.

### Stoppen met navigeren

Druk op **menu** en selecteer **Waar naartoe > Navigatie stoppen**.

## TRAINING

De Edge beschikt over verschillende trainingsfuncties en optionele instellingen. Gebruik uw Edge om doelstellingen en waarschuwingen in te stellen, om te trainen met Virtual Partner<sup>®</sup>, workouts te programmeren en koersen uit te zetten op basis van bestaande geschiedenis.

### Auto Pause<sup>®</sup>

U kunt de Edge zodanig instellen dat de timer tijdens de rit automatisch wordt gepauzeerd wanneer u ophoudt met fietsen of wanneer uw snelheid tot onder een bepaalde waarde daalt. Dit is handig als er verkeerslichten of andere plaatsen voorkomen in uw route waar u langzamer moet fietsen of moet stoppen.

Als u Auto Pause inschakelt, worden de pauzetijden als Rusttijd opgeslagen en gepauzeerde afstanden als Rustafst. Raadpleeg [pagina 47](#) als u deze gegevens wilt toevoegen aan een aangepaste pagina.



---

**OPMERKING:** de rusttijd en -afstand voor Auto Pause worden niet opgeslagen in de geschiedenis.

---

### Auto Lap<sup>®</sup>

U kunt met Auto Lap automatisch ronden laten markeren op een specifiek punt of als u een specifieke afstand hebt afgelegd. Dit is handig als u uw prestaties voor verschillende gedeelten van een rit wilt vergelijken, bijvoorbeeld iedere 10 kilometer of een steile heuvel.

### Auto Pause/Auto Lap instellen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Auto Pause/Auto Lap**.
2. Selecteer in het veld **Autotimer pauze** de optie **Zodra gestopt** of **Snelhd gebruiker** om een waarde in te voeren.



3. In het veld **Autoronde waarde** selecteert u **Op afstand** om een waarde op te geven of **Op positie** om een optie te kiezen:
- **Alleen bij drukk.:** hiermee activeert u de rondeteller iedere keer als u **lap** indrukt en iedere keer als u een van deze locaties weer passeert.
  - **Start & ronde:** hiermee activeert u de rondeteller op de GPS-locatie waar u op **start** drukt en op alle locaties tijdens de rit waar u op **lap** drukt.

- **Markeer & ronde:** hiermee activeert u de rondeteller op een specifieke GPS-locatie die u vóór de rit hebt gemarkeerd en op alle locaties tijdens de rit waar u op **lap** drukt.



**OPMERKING:** tijdens koersen gebruikt u de optie **Op positie** om ronden te markeren bij alle rondepunten die in de koers zijn gemarkeerd.

## Waarschuwingen

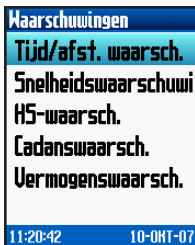
Gebruik de Edge-waarschuwingen om te trainen naar doelstellingen op het gebied van een bepaalde tijd, afstand, snelheid, hartslag, cadans en uithoudingsvermogen.

### Waarschuwingen voor tijd en afstand gebruiken

Waarschuwingen voor tijd en afstand zijn nuttig bij lange workouts als u gedurende een bepaalde hoeveelheid tijd wilt trainen of een bepaalde afstand wilt afleggen. Als u uw doel hebt bereikt, hoort u een pieptoon en wordt er een bericht weergegeven.

### Een waarschuwing voor tijd of afstand instellen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Waarschuwingen > Tijd/afst. waarsch.**



2. Selecteer **Enmaal** of **Herhalen** in het veld **Tijdwaarsch.**
3. Voer in het veld **Waarsch. bij** een tijd in.



4. Selecteer **Eenmaal** of **Herhalen** in het veld **Afstandswaarsch.**
5. Voer in het veld **Waarsch. bij** een afstand in.

## Snelheidswaarschuwingen gebruiken

Snelheidswaarschuwingen stellen u op de hoogte wanneer u tijdens een rit een aangepaste snelheidsinstelling overschrijdt of er juist onder zakt.

U kunt in de Edge opgeslagen snelheidszones gebruiken voor snelheidswaarschuwingen. Meer informatie over snelheidszones vindt u op [pagina 54](#).

### Een snelheidswaarschuwing instellen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Waarschuwingen > Snelheidswaarschuwing**.
2. Selecteer een snelheidszone in het veld **Waarsch. hoge snelheid** of selecteer **Aangepast** om zelf een waarschuwingswaarde in te stellen.



3. Herhaal deze procedure voor het veld **Waarsch. lage snelheid**.

## Hartslagwaarschuwingen gebruiken



**OPMERKING:** u dient over een Edge 705 en een hartslagmeter te beschikken om hartslagwaarschuwingen te kunnen gebruiken.

De hartslagwaarschuwing waarschuwt u als uw hartslag onder of juist boven een specifiek aantal slagen per minuut komt. Hartslagwaarschuwingen kunnen u ook op de hoogte stellen als uw hartslag onder of boven een bepaalde hartslagzone valt. Een

## TRAINING

hartslagzone is een bereik van slagen per minuut. De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones helpen u de intensiteit van uw workout vast te stellen. Zie [pagina 35](#) voor meer informatie over hartslagzones.

### Een hartslagwaarschuwing instellen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Waarschuwingen > HS-waarsch.**
2. Selecteer een zone in het veld **Max HS-waarsch.** of selecteer **Aangepast** om zelf een waarschuwingswaarde in te stellen. De maximaal toegestane waarde is 235 slagen per minuut.

Max HS-waarsch.:	
Zone	5
Waarsch. boven:	
	185 <sub>bpm</sub>
Min HS-waarsch.:	
Gebruiker	
Waarsch. onder:	
	50 <sub>bpm</sub>

3. Herhaal deze procedure voor het veld **Min HS-waarsch.** De minimaal toegestane waarde is 35 slagen per minuut.



**OPMERKING:** wanneer u aangepaste waarden voor de hartslag instelt, dienen de minimale en maximale waarschuwingen minstens vijf slagen per minuut te verschillen.

### Cadanswaarschuwingen gebruiken



**OPMERKING:** u dient een Edge 705 en een GSC 10 te hebben om cadanswaarschuwingen te kunnen gebruiken.

De cadanswaarschuwing stelt u op de hoogte als uw cadans boven of onder een specifiek aantal draaiingen van de krukarm per minuut (RPM) komt. Meer informatie over trainingen met cadans vindt u op [pagina 40](#).



## Een cadanswaarschuwing instellen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Waarschuwingen > Cadanswaarsch.**
2. Selecteer **Aan** in het veld **Waarsch. snelle cadans.**
3. Geef een waarde op in het veld **Waarsch. boven.** De maximaal toegestane waarde is 255 slagen.

Waarsch. snelle cadans:	Aan
Waarsch. boven:	150 rpm
Waarsch. langzame cadans:	Aan
Waarsch. onder:	50 rpm

4. Herhaal deze procedure voor het veld **Waarsch. lage cadans.** De minimumwaarde is 0.

## Vermogenswaarschuwingen gebruiken



**OPMERKING:** u dient over een Edge 705 en een stroommeter van een andere fabrikant te beschikken om vermogenswaarschuwingen te kunnen gebruiken.

De vermogenswaarschuwing stelt u op de hoogte als uw vermogensniveau onder of boven een specifieke waarde in Watt of % FTP (functional threshold power) komt. Meer informatie over het gebruik van stroommeters van andere fabrikanten vindt u op [pagina 41](#).

## Een vermogenswaarschuwing instellen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Waarschuwingen > Vermogenswaarsch.**
2. Selecteer een zone in het veld **Max PWR-waarsch.** of selecteer **Aangepast** om zelf een waarschuwingswaarde in te stellen.

Max PWR-waarsch.:
Zone 7
Waarsch. boven:
600.
Min PWR-waarsch.:
Zone 1
Waarsch. onder:
75.

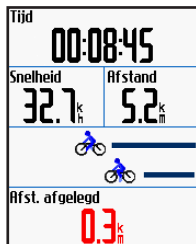
3. Herhaal deze procedure voor het veld **Min PWR-waarsch.**

## Virtual Partner®

Virtual Partner is een unieke functie die is ontworpen om u te helpen uw trainingsdoeleinden te bereiken. Virtual Partner gaat de strijd met u aan tijdens simpele workouts en koersen.

### Virtual Partner-gegevens weergeven:

1. Stel een simpele workout of koers in.
2. Druk op **start**.
3. Druk op **enter** om de Virtual Partner-gegevens te bekijken.



Virtual Partner  
U

## Virtual Partner uitschakelen:

Druk op **menu** en selecteer **Training** > **Virtual Partner** > **Uit**.

## Workouts: Simpel, Interval en Geavanceerd

Druk op **menu** en selecteer **Training** > **Workouts** om het geschikte type workout te kiezen.

Simple workouts en intervalworkouts worden altijd vervangen als u een workout van hetzelfde type maakt.

U kunt geavanceerde workouts bewerken en opslaan. Zie [pagina 9–10](#) voor informatie over het overbrengen van workouts naar en van uw Edge.

### **Workouts gebruiken**

Druk tijdens uw workout op **mode** om de pagina met workoutgegevens weer te geven. Het bericht Workout gereed! wordt weergegeven wanneer u alle stappen in de workout hebt voltooid.

## Een workout vroegtijdig beëindigen:

Druk op **menu** en selecteer **Training** > **Stop Workout**.

## Een geavanceerde workout of een intervalworkout vroegtijdig beëindigen:

Druk op de knop **lap/reset**.

### **Simple workouts**

Voor simpele workouts geeft u uw doelstellingen op het gebied van tijd, afstand of tempo op. De Edge geeft dan Virtual Partner weer om u te helpen deze doelstellingen te bereiken. Het is heel gemakkelijk een van de volgende simpele workouts in te stellen met uw Edge:

- Afstand en tijd
- Tijd en snelheid
- Afstand en snelheid

## Een simpele workout instellen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Workouts > Simpele workouts**.
2. Selecteer het type simpele workout.
3. Geef waarden op in het eerste en tweede veld. Het derde veld wordt berekend door de Edge.
4. Selecteer **Klaar**.

Tijd:	01:30:00
Snelheid:	30.6 <sup>K</sup>
Afstand:	45.90 <sup>K</sup>
<b>Klaar?</b>	

5. Druk op **start**.

## Intervalworkouts

U kunt intervalworkouts maken met uw Edge, op basis van de volgende criteria:

- Leg een bepaalde afstand af en rust een bepaalde periode.
- Leg een bepaalde afstand af en rust gedurende een bepaalde afstand.
- Rijd gedurende een bepaalde periode en rust gedurende een bepaalde periode.
- Rijd gedurende een bepaalde periode en rust gedurende een bepaalde afstand.

## Een intervalworkout maken:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Workouts > Interval**.

2. Selecteer het type intervalworkout.
3. Geef de afstand- of tijdwaarden op in de desbetreffende velden.
4. Geef het aantal malen dat u elk interval wilt herhalen op in het veld **Herh.**
5. Selecteer **Warming-up & cooling-down** (optioneel).
6. Selecteer **Klaar**.

Afstand:
16.09%
Rusttijd:
00:01:00
Herh:
6
<input checked="" type="checkbox"/> Warm-up & cooldown
<b>Klaar?</b>

7. Druk op **start**.

Als u **Warming-up & cooling-down** hebt geselecteerd, drukt u na afloop van de warming-upronde op **lap** om het eerste interval te starten. Na afloop van het laatste interval begint de Edge automatisch een cooling-downronde. Na afloop van de cooling-downronde drukt u op **lap** om uw workout te beëindigen.

Tegen het einde van iedere ronde hoort u een waarschuwing en wordt er een bericht weergegeven waarin de tijd tot het begin van een nieuwe ronde wordt afgeteld. U kunt op ieder gewenst moment tijdens een intervalworkout op **lap** drukken om een ronde vroegtijdig te beëindigen.

### **Geavanceerde workouts**

U kunt met de Edge geavanceerde workouts maken en opslaan met doelstellingen voor iedere workoutstap en met verschillende afstanden, tijden en rustonden. Nadat u een workout hebt gemaakt en opgeslagen, kunt u deze met Garmin Training Center of Garmin Connect plannen voor een bepaalde dag. U kunt workouts van tevoren plannen en ze opslaan in de Edge.

### **Geavanceerde workouts Workouts**

Garmin raadt u aan Garmin Training Center of Garmin Connect te gebruiken om workouts te maken en over te brengen naar uw Edge. Het is echter ook mogelijk een geavanceerde workout rechtstreeks te maken en op te slaan in uw Edge. U kunt de Edge niet gebruiken voor het plannen van workouts; daarvoor moet u Garmin Training Center of Garmin Connect gebruiken.



---

**OPMERKING:** als u een workout maakt in de Edge, dient u deze over te brengen naar Garmin Training Center of Garmin Connect. Als u dit niet doet, wordt de workout overschreven wanneer u workouts laadt in de Edge.

---

## Een geavanceerde workout maken met de Edge:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Workouts > Geavanceerd > <Creëer nieuw>**.
2. Geef een beschrijvende naam voor de workout op in het bovenste veld (bijvoorbeeld 40KMHEUVELS).
3. Selecteer **1. Open Geen Doel > Wijzig stap**.

<b>Duur</b>	<b>Openen</b>
<b>Tot ronde is ingedrukt</b>	
<b>Doel</b>	<b>Snelheid</b>
	<b>Climb 4</b>
<b>Van</b>	<b>3.86%</b>
<b>Na</b>	<b>4.83%</b>
<b>Rustrond</b>	<b>Ja</b>

4. Selecteer in het veld **Duur** hoe lang de stap moet duren. Als u **Open** kiest, kunt u de stap beëindigen door tijdens de workout op **lap** te drukken.

5. In het veld **Doel** selecteert u uw doelstelling voor de stap (**Snelheid, Hartslag, Cadans, Vermogen of Geen**).



**OPMERKING:** doeleinden op het gebied van hartslag, cadans en vermogen gelden alleen voor de Edge 705.

6. (Optioneel) Selecteer een zone en bereik voor de doelstelling. Als uw doel bijvoorbeeld een hartslag is, selecteert u een hartslagzone of voert u een aangepast bereik in.
7. Als het om een rustronde gaat, selecteert u **Ja** in het veld **Rustrond**.
8. Druk op **mode** om door te gaan.
9. Selecteer **<Nwe stap toe>** om een andere stap in te voeren. Herhaal vervolgens stap 4 t/m 8.

## Stappen herhalen:

1. Selecteer **<Nwe stap toe>**.
2. Selecteer **Herhalen** in het veld **Duur**.
3. Selecteer de stap die u wilt herhalen in het veld **Terug naar stap**.
4. Geef het aantal herhalingen op in het veld **Aantal herhalingen**.

<b>Duur</b>	<b>Herhalen</b>
<b>Terug naar stap</b>	<b>1</b>
<b>Aantal herhalingen</b>	<b>4</b>

5. Druk op **mode** om door te gaan.

## Geavanceerde workouts starten

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Workouts > Geavanceerd**.
2. Selecteer de workout.
3. Selecteer **Begin Workout**.
4. Druk op **start**.



**OPMERKING:** druk op **Enter** om meer gegevens weer te geven.

<b>Tijd</b>	
<b>00:08:00</b>	
<b>Snelheid</b>	<b>Afstand</b>
<b>15.2<sub>k</sub><sup>h</sup></b>	<b>3.2<sub>k</sub><sup>m</sup></b>
<b>Fiets voor 30:00</b>	
<b>00:22:00</b>	
<b>Flat 1</b>	
<b>1.9</b>	



Nadat u een geavanceerde workout bent begonnen, geeft de Edge iedere stap van de workout weer, inclusief de naam van de stap, de doelstelling (indien aanwezig) en de actieve workoutgegevens. U hoort een alarm wanneer u op het punt staat een stap in de workout te voltooien. Er wordt een bericht weergegeven waarin de tijd of afstand tot de nieuwe stap wordt afgeteld. U kunt op ieder gewenst moment tijdens een geavanceerde workout op **lap** drukken om een stap vroegtijdig te beëindigen.

### Geavanceerde workouts bewerken

U kunt workouts bewerken in Garmin Training Center of Garmin Connect, maar ook rechtstreeks in de Edge. Als u uw workouts bewerkt in de Edge, zijn uw wijzigingen wellicht maar tijdelijk. Garmin Training Center of Garmin Connect fungeren als de ‘hoofdlister’ van geavanceerde workouts: als u een workout bewerkt in de Edge, worden de wijzigingen overschreven wanneer u nieuwe workouts overbrengt vanuit

Garmin Training Center of Garmin Connect. Als u een definitieve wijziging wilt aanbrengen in een workout, bewerkt u deze in Garmin Training Center of Garmin Connect en brengt u deze vervolgens over naar de Edge.

### Een geavanceerde workout bewerken:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Workouts > Geavanceerd**.
2. Selecteer de workout.
3. Selecteer **Wijzig Workout**.
4. Selecteer de stap.
5. Selecteer **Wijzig stap**.
6. Breng de benodigde wijzigingen aan en druk op **mode** om door te gaan.
7. Druk op **mode** om af te sluiten.

### Een geavanceerde workout verwijderen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Workouts > Geavanceerd**.
2. Selecteer de workout.
3. Selecteer **Verwijder Workout > Ja**.

### Koersen

U kunt de Edge ook gebruiken voor aangepaste trainingen door koersen te maken en te bewerken op basis van eerder opgenomen activiteiten. U kunt de koers opnieuw afleggen en proberen eerder behaalde doelstellingen te evenaren of te overtreffen. U kunt de koersen ook afleggen door het op te nemen tegen Virtual Partner. Raadpleeg [pagina 20](#) voor informatie over het inschakelen van Virtual Partner.

### Koersen maken

Garmin raadt u aan Garmin Training Center of Garmin Connect te gebruiken voor het maken van koersen en koerspunten. U kunt de koersen en koerspunten vervolgens overbrengen naar de Edge.

Het is ook mogelijk een koers (zonder koerspunten) te maken op uw Edge.

### Een koers maken op uw Edge:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Koersen > <Creëer nieuw>**.
2. Selecteer in de lijst met ritten een bestaande rit waarop u de koers wilt baseren.
3. Geef een beschrijvende naam voor de koers op in het bovenste veld (bijvoorbeeld 44KMTT).
4. Druk op **mode** om af te sluiten.

## Koerspunten toevoegen

U kunt koerspunten markeren. Dit zijn punten tijdens de koers die u wilt onthouden, zoals drinkpauzes of afstanddoelstellingen. U moet Garmin Training Center of Garmin Connect gebruiken om koerspunten toe te voegen aan een koers.

### Een koers starten:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training** > **Koersen**.
2. Selecteer een koers in de lijst.
3. Selecteer **Doe rit**.
4. Druk op **start**. De geschiedenis wordt opgenomen, ook als u niet op de koers rijdt. Het bericht Koers voltooid! wordt weergegeven als u de koers hebt afgelegd.

## Pagina's met koersgegevens

Tijd <b>00:01:00</b>	
Snelheid <b>17.3<sub>k</sub><sup>h</sup></b>	Afstand <b>5<sub>m</sub></b>
Afst. tot rit <b>1.73<sub>k</sub><sup>m</sup></b>	Tijd tot crs. <b>3:26</b>
Afst. te gaan <b>8.30<sub>k</sub><sup>m</sup></b>	Doeltijd <b>32:02</b>

Druk op de pagina met koersgegevens op **mode** en **enter** om aanvullende koersgegevens weer te geven, zoals de koerskaart, hoogtegrafiek, kompaspagina en Virtual Partner-gegevens.

### Opties voor Van koers

U kunt een warming-up uitvoeren voordat u uw koers begint. Druk op **start** om de koers te beginnen en voer de warming-up dan zoals gewoonlijk uit. 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

## TRAINING

---

het pad van de koers komt, ziet u een bericht met de mededeling dat u op de koers bent.



**OPMERKING:** zodra u op **start** drukt, start Virtual Partner de koers. Hij wacht niet tot u klaar bent met uw warming-up.

---

Als u van de koers afdwaalt, wordt het bericht “Van koers” weergegeven. Gebruik de pagina met het kompas of de kaart om terug te gaan naar de koers.

### Een koers handmatig beëindigen:

Druk op **menu** en selecteer **Training > Stop rit**.

### Een koersnaam bewerken:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Koersen**.
2. Selecteer de koers die u wilt wijzigen.
3. Selecteer **Wijzig rit**.

4. Bewerk de naam van de koers.
5. Druk op **mode** om af te sluiten.

### Een koers wissen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Training > Koersen**.
2. Selecteer de koers die u wilt verwijderen.
3. Selecteer **Wis rit**.
4. Selecteer **Ja** om de koers te wissen.
5. Druk op **mode** om af te sluiten.



### Een bekende locatie markeren met gebruik van coördinaten:

1. Druk op **menu** en op **Locatie opslaan**.
2. Gebruik het toetsenbord op het scherm om de coördinaten en de hoogte op te geven.
3. Breng indien gewenst andere wijzigingen aan en selecteer **OK**.

### Een locatie op de kaart markeren:

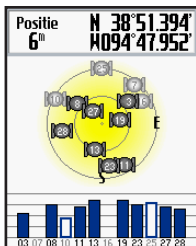
1. Druk op **mode** om de pagina met de kaart te openen.
2. Verplaats de kaartaanwijzer met de klikstick naar de locatie die u wilt opslaan.
3. Druk op **Enter**.
4. Selecteer **Ja** om het waypoint op te slaan.
5. Selecteer een symbool en geef een beschrijvende naam op.



6. Druk op **mode** om door te gaan.

## Satellietpagina

Op de satellietpagina vindt u informatie over de GPS-signalen die de Edge momenteel ontvangt. Druk op **menu** en selecteer **Satelliet**.



Op de satellietpagina knippen de beschikbare satellieten wanneer de Edge naar satelliet signalen zoekt. Ontvangen satellieten en de bijbehorende balk eronder houden op te knippen. De GPS-nauwkeurigheid en -coördinaten worden boven aan de pagina weergegeven.

**WAARSCHUWING:** lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor waarschuwingen met betrekking tot veilig en correct kaartgebruik.

## Informatie over GPS

Het GPS (Global Positioning System) is een op satellieten gebaseerd navigatiesysteem dat bestaat uit een netwerk van 24 satellieten dat door het Amerikaanse ministerie van Defensie in de ruimte is geplaatst. GPS was oorspronkelijk bedoeld voor militaire doeleinden, maar in de jaren tachtig van de vorige eeuw heeft de regering het systeem beschikbaar gesteld voor burgerlijke doeleinden. GPS werkt onder alle weersomstandigheden, overal ter wereld en 24 uur per dag. Er zijn geen abonnements- of instellingskosten verbonden aan het gebruik van GPS.

Meer informatie vindt u op [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

## ACCESSOIRES GEBRUIKEN

In dit hoofdstuk worden de accessoires beschreven die compatibel zijn met de Edge 705:

- Hartslagmeter
- GSC 10 snelheids- en cadanssensor
- Stroommeter

Meer informatie over de aanschaf van aanvullende accessoires vindt u op <http://buy.garmin.com>.

## Hartslagmeter

De hartslagmeter is stand-by en klaar om gegevens te verzenden. Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact is met uw huid, vlak onder uw borstkas. De meter dient zo stevig te zitten dat deze tijdens de rit niet kan verschuiven.

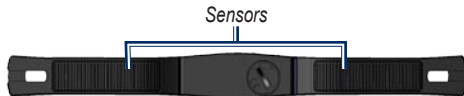
1. Steek een van de schuifjes op de riem door de sleuf in de hartslagmeter. Druk het schuifje vast.
2. Bevochtig beide sensors aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen



Hartslagmeterbandje



Hartslagmeter (vooraanzicht)



Hartslagmeter (achteraanzicht)




uw borst en de zender tot stand te brengen.

3. Bind het riempje om uw borst en sluit het aan op de andere zijde van de hartslagmeter.



**OPMERKING:** het Garmin-logo dient niet op de kop te worden weergegeven.

4. Schakel de Edge in en plaats deze binnen het bereik (drie meter) van de hartslagmeter. Het hartslagpictogram  wordt op de menupagina weergegeven.
5. Zie [pagina 47](#) als u gegevensvelden wilt aanpassen.
6. Als de hartslaggegevens niet worden weergegeven of als uw borst wellicht steviger vast te binden of gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit te voeren. Als het probleem dan nog niet is opgelost, dient u de sensors wellicht te koppelen. Zie [pagina 57](#).

## Hartslagzones

Druk op **menu** en selecteer **Instellingen** > **Profiel en zones** > **HS-zones**.

Max:	185 <sup>bpm</sup>	
Zones	Op basis max. ▾	
1	93 <sup>bpm</sup>	Gebruiker
2	111 <sup>bpm</sup>	Op basis max.
3	130 <sup>bpm</sup>	148 <sup>bpm</sup>
4	148 <sup>bpm</sup>	167 <sup>bpm</sup>
5	167 <sup>bpm</sup>	185 <sup>bpm</sup>



**LET OP:** vraag uw arts welke hartslagzones en hartslagdoelstellingen geschikt zijn voor uw fitness- en gezondheidstoestand.

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 in oplopende volgorde van intensiteit genummerd van 1 tot 5.

## ACCESSOIRES GEBRUIKEN

Zone	% van max. Hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
1	50–60%	Ontspannen, comfortabele snelheid, regelmatige ademhaling	Aerobische training voor beginners, verlaagt stressniveau
2	60–70%	Comfortabele snelheid, iets diepere ademhaling, gesprek voeren is mogelijk	Standaardcardiovasculaire training; korte herstelperiode
3	70–80%	Matige snelheid, gesprek voeren iets lastiger	Verbeterde aerobische capaciteit, optimale cardiovasculaire training
4	80–90%	Hoog tempo en enigszins ongemakkelijk; moeilijke 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

Over het algemeen worden hartslagzones berekend op basis van de percentages van uw maximale hartslag.

### **In hoeverre beïnvloeden hartslagzones uw fitnessdoelstellingen?**

Als u uw hartslagzones kent, kunt u uw fitheid meten en verbeteren door de volgende 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 deze invoeren en de Edge uw hartslagzones laten berekenen op basis van de percentages in de tabel op [pagina 36](#). Als u uw maximale hartslag niet kent, gebruikt u een van de rekenmachines die beschikbaar zijn op internet.

### **Batterij hartslagmeter**

Zie [pagina 58](#) voor meer informatie over de batterij.

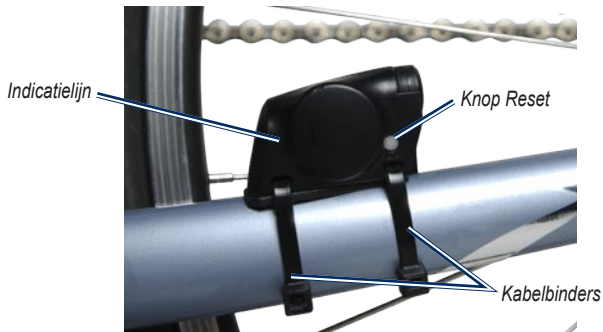
## **GSC 10**

Uw Edge 705 is compatibel met de GSC 10-snelheids- en cadanssensor voor fietsen.

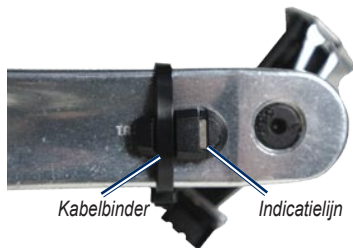
Wanneer de beide magneten op één lijn zijn geplaatst met de respectievelijke indicatielijnen, kan de Edge gegevens ontvangen.

### **De GSC 10 plaatsen:**

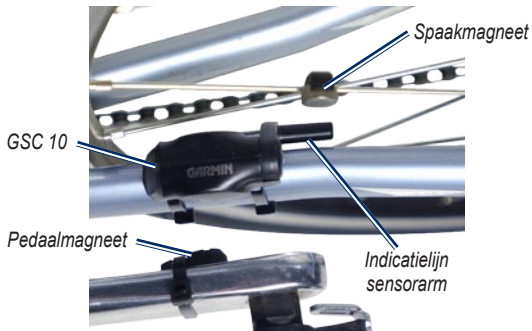
1. Plaats de GSC 10 achter op de kettingkast (op de zijde tegenover de aandrijving). Bind de GSC 10 losjes vast met de twee kabelbinders.
2. Sluit de pedaal-magneet aan op de krukarm met gebruik van de steun met hechtmiddel en een kabelriem. De pedaal-magneet moet zich binnen vijf millimeter van de GSC 10 bevinden en de indicatielijn op deze magneet moet zich op één lijn bevinden met de indicatielijn op de GSC 10.



GSC 10 achter op kettingkast



Pedaalmagneet op arm



**GSC 10 en uitlijning van de magneten**

3. Schroef de spaakmagneet los van het plastic onderdeel. Plaats de spaak in de sleuf van het plastic onderdeel en draai deze enigszins vast. De magneet mag bij de GSC 10 vandaan wijzen als er onvoldoende ruimte is tussen de sensorarm en de spaak. De magneet moet zijn uitgelijnd met de indicatielijnsensorarm.
4. Draai de schroef op de sensorarm los en plaats deze op minder dan vijf millimeter afstand van de spaakmagneet. U kunt de GSC 10 ook dichter naar een van de twee magneten kantelen om de uitlijning te verbeteren.
5. Druk op de knop **Reset** op de GSC 10. De LED wordt rood en dan groen. Begin te trappen om de uitlijning van de sensor te testen. Het rode lichtje knippert iedere keer dat de krukarm de sensor passeert

en het groene lichtje knippert iedere keer dat de wielmagneet de sensorarm passeert.



**OPMERKING:** het lichtje knippert de eerste 60 keer dat de magneet de sensor passeert nadat u een reset hebt uitgevoerd. Druk nogmaals op **Reset** als u de magneet de sensor vaker wilt laten passeren.

6. Als alles naar behoren functioneert en goed is uitgelijnd, draait u de kabelbinders, de sensorarm en de spaakmagneet stevig vast.

### ***Training met cadans***

De cadans is de pedaal- of draaisnelheid. Deze wordt gemeten aan de hand van het aantal draaiingen van de krukarm per minuut (RPM).

De GSC 10 beschikt over twee sensors: een voor de cadans en een voor snelheid. De cadansgegevens van de GSC 10 worden altijd opgenomen. De snelheidsgegevens van de GSC 10 worden alleen opgenomen en gebruikt voor het berekenen van de afstand wanneer het GPS-signaal zwak is of als de GPS uitgeschakeld is. Zie [pagina 18](#) voor informatie over cadanswaarschuwingen.

Meer informatie over snelheidszones vindt u op [pagina 54](#).

### ***Batterij voor de GSC 10***

Zie [pagina 59](#) voor meer informatie over de batterij van de GSC 10.

## Stroommeter

Een lijst met stroommeters van andere fabrikanten die compatibel zijn met de Edge 705 vindt u op [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

### Vermogen kalibreren

Druk op **menu** en selecteer **Instellingen** > **ANT+Sport** > **Accessoires** > **Vermogen kalibreren**.

Raadpleeg de documentatie van de fabrikant en [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge) voor instructies over het kalibreren van uw stroommeter.

### Vermogenszones

Druk op **menu**, selecteer **Instellingen** > **Profiel en zones** > **Vermogenszones**.

FTP:	300.:
Zones	Op basis FTP ▾
1	75.:
2	168.:
3	228.:
4	273.:
5	318.:
6	363.:
7	453.:

U kunt zeven aangepaste vermogenszones invoeren, waarbij de laagste zone is en 7 de hoogste. Als u uw FTP-waarde (functional threshold power) kent, kunt u deze opgeven. Dan berekent de Edge automatisch uw vermogenszones. U kunt de vermogenszones ook handmatig invoeren.

Zie [pagina 55](#) als u uw stroomeenheden wilt wijzigen.

## GESCHIEDENIS

Als de timer wordt gestart, slaat uw Edge automatisch de geschiedenis op. De Edge beschikt over ongeveer 500 MB beschikbare ruimte. Wanneer het geheugen vol is, worden de oudste geschiedenisgegevens overschreven. Upload uw geschiedenis regelmatig naar Garmin Training Center of Garmin Connect om al uw fietsgegevens bij te houden. Op [pagina 56](#) vindt u meer informatie over het opnemen van Edge-gegevens.

Tot de geschiedenisgegevens behoren: tijd, afstand, calorieën, gemiddelde snelheid, maximale snelheid, hoogte, gedetailleerde ronde-informatie en een kaartweergave. De geschiedenis van de Edge 705 kan ook de hartslag, de cadans en het vermogen bevatten.



**OPMERKING:** de geschiedenis wordt niet vastgelegd wanneer de timer wordt gestopt.



**OPMERKING:** het Edge-geheugen is exclusief het afzonderlijke microSD™-kaartstation. Zie Gegevensbeheer op [pagina 44](#).

## De geschiedenis weergeven

Na afloop van een rit kunt u de geschiedenisgegevens op uw Edge per dag, week of totalen weergeven.

Ritten		
OKT08	08:40	1
OKT05	15:36	1
OKT05	10:30	3
OKT04	19:11	6
308-cal	Totaal	00:42:26
	Gen.	13.09%
	Max.I	18.58%
		21.49%

## De geschiedenis per dag weergeven:

1. Druk op **menu** en selecteer **Geschiedenis > Per dag**.



2. Blader door de lijst met de klikstick. Tijdens het bladeren ziet u overzichtsgegevens onder de lijst.
3. Selecteer een vermelding om de details van de volledige rit of iedere ronde weer te geven.
4. Selecteer **Kaart weergeven** om uw rit op de kaart te zien.
5. Druk op **in/out** om in of uit te zoomen op de kaart. Als u de ronde hebt bekeken, kiest u **Volgende** om de volgende ronde te bekijken.
6. Druk op **mode** om af te sluiten.

## De geschiedenis overbrengen naar uw computer

Zie [pagina 9–10](#) voor informatie over het overbrengen van workouts naar en van uw Edge.

## De geschiedenis verwijderen

Nadat u uw workouts hebt overgebracht naar Garmin Training Center of naar Garmin Connect, kunt u de geschiedenis uit uw Edge verwijderen.

### De geschiedenis verwijderen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Geschiedenis > Wis**.
2. Selecteer **Bewaar 1 mnd, Bewaar 3 mndn** of **Wis alles**.
3. Selecteer **Ja** om te bevestigen.

### Ronden of volledige ritten uit de geschiedenis verwijderen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Geschiedenis > Per dag**.
2. Selecteer een ronde of een rit.
3. Selecteer **Wis**.
4. Selecteer **Ja** om te bevestigen.

## GEGEVENSBEHEER

U kunt de Edge gebruiken als een USB-apparaat voor massaopslag en u kunt een afzonderlijke microSD-kaart kopen voor aanvullend extern geheugen.



**OPMERKING:** de Edge is niet compatibel met Windows® 95, 98, ME of NT. Er is ook geen compatibiliteit met Mac® OS 10.3 en eerder. Deze beperking is gebruikelijk bij USB-apparaten voor massaopslag.

## Bestanden laden

### Stap 1: plaats een Micro SD-kaart (optioneel)

1. Verwijder het klepje voor de microSD-kaart aan de achterzijde van de Edge.



2. Als u de kaart wilt plaatsen, drukt u totdat de kaart vastklikt.



**Stap 2: sluit de USB-kabel aan**



1. Sluit het kleine uiteinde van de USB-kabel aan op de mini-USB-poort aan de achterzijde van de Edge (onder de beschermkap).
2. Sluit het bredere uiteinde van de USB-kabel aan op een beschikbare USB-poort op uw computer. De modus voor USB-massaopslag van de Edge is nu geactiveerd.

De Edge en de microSD-kaart worden weergegeven als verwisselbare stations in Deze computer op Windows-computers en als geïnstalleerde volumes op Mac-computers.

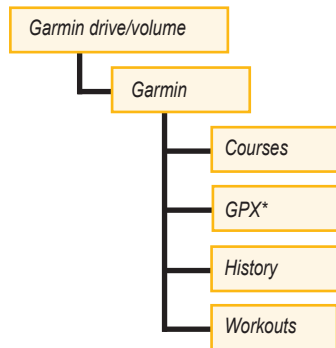
**Stap 3: breng bestanden over naar uw computer**

1. Zoek op uw computer naar het bestand dat u wilt kopiëren.
2. Markeer het bestand en selecteer **Bewerken > Kopiëren**.
3. Open het station/volume voor Garmin of de microSD-kaart.
4. Selecteer **Bewerken > Plakken**.

**Stap 4: werp de USB-kabel uit en koppel deze los**

Als u de overdracht van bestanden hebt voltooid, klikt u op het pictogram Uitwerpen  in uw systeembalk of sleept u het volumepictogram naar de Prullenbak  op Mac-computers. Koppel de Edge los van de computer.

## Garmin-mappen



\* De map GPX bevat waypoints en opgeslagen ritten.

## Bestanden verwijderen

Open het station/volume voor Garmin of de SD-kaart. Markeer het bestand en druk op **Delete** op het toetsenbord van uw computer.



**LET OP:** verwijder een bestand niet als u niet zeker weet wat het doel ervan is. Het geheugen van de Edge bevat belangrijke systeembestanden die niet mogen worden verwijderd.

## Bestanden overbrengen naar een andere Edge (alleen 705)

U kunt bestanden draadloos overbrengen van de ene Edge naar de andere met gebruik van de draadloze ANT+Sport-technologie.

1. Schakel beide Edge-eenheden in en plaats ze binnen het bereik van elkaar (3 m).
2. Druk op **menu** en selecteer **Instellingen > ANT+Sport**.
3. Selecteer **Data ontvangen** op de Edge die de bestanden ontvangt.
4. Selecteer **Data overbrengen** op de Edge die de bestanden verzendt.

## INSTELLINGEN

U kunt gegevensvelden, kaartinstellingen, routes, fiets- en gebruikersprofielen, trainingszones, weergaven, eenheden, tijden, gegevensopslag en draadloze instellingen aanpassen. Druk op **menu** en selecteer **Instellingen**.



**OPMERKING:** als u klaar bent met het selecteren van opties en het invoeren van waarden, drukt u op **mode** om het scherm te sluiten.

### Aangepaste gegevensvelden

U kunt aangepaste gegevensvelden instellen voor de volgende Edge-pagina's:

- Fietscomputer 1
- Fietscomputer 2
- Kaart
- Workouts
- Koersen

Op [pagina 48-52](#) vindt u een lijst met beschikbare gegevensvelden.

### Gegevensvelden instellen:

1. Druk op **menu** en selecteer **Instellingen > Gegevensvelden**.
2. Selecteer een van de vermelde pagina's.
3. Selecteer het aantal gegevensvelden dat u op deze pagina wilt zien.

Tijd		00:00:00 <sup>00</sup>	
Snelheid	0.0 <sub>k</sub>	stand	0 <sub>m</sub>
Tijd	13:02	Calorieën	0 <sub>h</sub>

4. Gebruik de klikstick om de gegevensvelden te wijzigen. Druk op **mode** als u klaar bent.
5. Herhaal deze procedure voor iedere pagina die u wilt aanpassen.

## Edge-gegevensvelden

In de volgende tabel worden alle Edge-gegevensvelden en een beschrijving van deze velden vermeld.

\* Velden met wettelijke of metrische eenheden.

Gegevensveld	Omschrijving	Edge 605	Edge 705
Afst. – Ltste rnd*	De afstand die u in de laatst voltooide ronde hebt afgelegd.	•	•
Afst. – Pauze*	De afstand die u hebt afgelegd terwijl Auto Pause was ingesteld voor de timer.	•	•
Afst. – Ronde*	De afstand die u in de huidige ronde hebt afgelegd.	•	•
Afstand tot bestemming	De afstand tot u uw bestemming bereikt.	•	•
Afstand tot volgende	De afstand tot de volgende afslag.	•	•
Afstand*	De afstand die u tijdens de huidige rit hebt afgelegd.	•	•
Cadans	Aantal malen per minuut dat de krukarm ronddraait.		•
Cadans – Gemidd.	Gemiddelde cadans voor de duur van de huidige rit.		•
Cadans – Max.	De hoogste cadans die tijdens de huidige rit is bereikt.		•
Cadans – Ronde	Gemiddelde cadans voor de huidige ronde.		•

Gegevensveld	Omschrijving	Edge 605	Edge 705
Calorieën	De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.	•	•
Daling – Totaal*	Totale daling in de huidige rit.		•
ETA bij bestemming	De verwachte tijd van aankomst op uw bestemming.	•	•
ETA bij vlgnd	De verwachte tijd van aankomst bij de volgende afslag.	•	•
Gradiënt	Berekening van de klim ten opzichte van de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 meter klimt (hoogte) voor iedere 200 meter die u aflegt (afstand), is uw gradiënt 5%.	•	•
Hartslag	Het aantal hartslagen per minuut (slagen per minuut).		•
Hartslag – Gemidd.	Uw gemiddelde hartslag tijdens de rit.		•
Hartslag – Ronde	Uw gemiddelde hartslag tijdens de huidige ronde.		•
Hartslagzone	Het huidige hartslagbereik (1–5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw maximale hartslag en op uw gebruikersprofiel.		•

## INSTELLINGEN

Gegevensveld	Omschrijving	Edge 605	Edge 705
Hoogte*	De afstand met betrekking tot het zeeniveau (zowel onder als boven).	●	●
Koers	De richting waarin u momenteel rijdt.	●	●
Miswijzing van GPS*	De foutmarge van uw exacte locatie. De GPS-locatie is bijvoorbeeld nauwkeurig tot op +/- 6 meter.	●	●
Peiling	Richting van uw bestemming.	●	●
Ronden	Het aantal voltooide ronden.	●	●
Snelheid – Gemidd.*	Gemiddelde snelheid voor de rit.	●	●
Snelheid – Ltst rnd*	Gemiddelde snelheid tijdens de laatste volledige ronde.	●	●
Snelheid – Maximum*	De hoogste snelheid die u tijdens de huidige rit hebt bereikt.	●	●
Snelheid – Ronde*	Gemiddelde snelheid van de huidige ronde.	●	●
Snelheid*	De huidige snelheid.	●	●
Snelheidszone	Het huidige snelheidsbereik, gebaseerd op de standaardinstellingen of op aangepaste instellingen: Klim 1–4, Vlak 1–3, Afdaling, Sprint en Maximum snelheid.	●	●



Gegevensveld	Omschrijving	Edge 605	Edge 705
Stijging – Totaal*	Totale klim in de huidige rit.		•
Tijd	De huidige tijd van de dag, op basis van uw tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).	•	•
Tijd	Het tijdstip op de stopwatch.	•	•
Tijd – Gem. ronde	De gemiddelde tijd die u tot nu toe nodig hebt gehad om de ronden te voltooien.	•	•
Tijd – Laatste rnd	De hoeveelheid tijd die nodig is om de laatste volledige ronde te voltooien.	•	•
Tijd – Pauze	De tijd die is verstreken sinds Auto Pause is ingesteld voor de timer.	•	•
Tijd – Ronde	De hoeveelheid tijd voor de huidige ronde.	•	•
Tijd tot bestemming	De verwachte tijd tot u uw bestemming bereikt.	•	•
Tijd vlgnde	De verwachte tijd tot u de volgende afslag bereikt.	•	•
Vermogen – Gem.	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de duur van de huidige rit.		•
Vermogen – Ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen in de huidige ronde.		•

## INSTELLINGEN

<b>Gegevensveld</b>	<b>Omschrijving</b>	<b>Edge 605</b>	<b>Edge 705</b>
Vermogenszone	Huidig uitgangsvermogenbereik (1–7), gebaseerd op gekalibreerde of aangepaste instellingen.		•
Vermogen	Het huidige uitgangsvermogen in watt of % FTP.		•
Waypoint bij bestemming	De naam van het laatste waypoint in de route.	•	•
Waypoint bij volgende	De naam van het volgende waypoint in de route.	•	•
Zonsondergang	Het tijdstip waarop de zoner ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.	•	•
Zonsopgang	Het tijdstip waarop de zon opgaat, gebaseerd op uw GPS-positie.	•	•

## Systeem

Druk op **menu** en selecteer **Instellingen** > **Systeem**.

- **GPS-modus:** Normaal, GPS uit (voor gebruik binnenshuis) of demomodus (voor het simuleren van een route).



**OPMERKING:** wanneer GPS is uitgeschakeld, zijn snelheids- en afstandsgegevens niet beschikbaar (tenzij u de Edge 705 gebruikt met de GSC 10. De volgende keer dat u de Edge inschakelt, zoekt het apparaat weer naar satellietsignalen.

- **Taal tekst:** hiermee wijzigt u de taal van de tekst op het scherm. Als u de taal van de tekst wijzigt, blijft de taal van de kaart of door de gebruiker ingevoerde gegevens ongewijzigd.
- **Audio tonen:** u kunt hoorbare tonen instellen op Toets en bericht, Alleen bericht of Uit.

- **Schermdusopties:** schakel deze optie in om de kaart weer te geven in de paginacyclus die wordt weergegeven wanneer **mode** wordt ingedrukt.
- **Over Edge:** kies deze optie om uw softwareversie, GPS-versie en apparaat-ID weer te geven.

## Kaart

Druk op **menu** en selecteer **Instellingen** > **Kaart**.

**Detail:** hiermee stelt u in hoeveel details op de kaart worden weergegeven. De kaart wordt langzamer vernieuwd wanneer details worden toegevoegd.

**Oriëntatie:** hiermee wijzigt u het perspectief van de kaart.

- **Nrd bvn:** hiermee wordt de kaart zodanig weergegeven dat het noorden zich boven aan de pagina bevindt.
- **Krs bvn:** hiermee wordt de kaart zodanig weergegeven dat de

richting waarin u reist zich boven aan de pagina bevindt.

**Autozoom:** hiermee schakelt u de automatische zoom op de kaart in voor een optimale weergave.

**Plaats op weg:** hierbij wordt de kaartaanwijzer altijd op de dichtstbijzijnde weg weergegeven, ter correctie van afwijkingen in de nauwkeurigheid van de kaartpositie.

**Kaartnaam:** hiermee kunt u kiezen welke geladen kaarten u wilt gebruiken.

### Routing

Druk op **menu** en selecteer **Instellingen** > **Routebepaling**.

**Bereken routes voor:** selecteer hier **Auto/motorfiets**, **Fiets** of **Voetganger** om de routes te optimaliseren.

### Instellingen voor auto's en motorfietsen

**Volg wegen-methode:** stel uw routevoorkeuren in op **Op verzoek**, **Snellere tijd** of **Kortere afstand**.

**Vermijd:** selecteer deze optie om onverharde wegen, snelwegen, tolwegen en u-bochten in uw routes te vermijden.

### Instellingen voor fietsen en voetgangers

**Begeleidingsmethode:** stel uw routevoorkeuren in op **Op verzoek**, **Volg wegen** of **Niet via wegen**.

**Vermijd:** selecteer deze optie om onverharde wegen te vermijden.

### Profiel en zones

Druk op **menu** en selecteer **Instellingen** > **Profiel en zones**.

### Gebruikers- en fietsprofielen

Zie [pagina 8](#).

### Snelheidszones

Druk op **menu** en selecteer **Instellingen** > **Profiel en zones** > **Snelheidszones**.

Uw Edge bevat meerdere, verschillende snelheidszones, variërend van bijzonder langzaam (Klim 4) tot bijzonder snel (Maximumsnelheid). De waarden voor

deze snelheidszones zijn standaard ingevoerd en passen wellicht niet bij uw persoonlijke vaardigheden. Nadat u de gewenste snelheidszones hebt opgegeven, kunt u deze gebruiken om uw snelheidswaarschuwingen in te stellen of als doelstelling in geavanceerde workouts. Zie [pagina 16–20](#) voor meer informatie over waarschuwingen. Zie [pagina 24–28](#) voor meer informatie over geavanceerde workouts.

## Hartslag- en vermogenszones (Edge 705)

Zie [pagina 34–41](#) (Accessoires gebruiken).

## Schermb

Druk op **menu** en selecteer **Instellingen** > **Schermb**.

**Verlichtingstijdsduur:** selecteer hoe lang de schermverlichting moet blijven branden.



**TIP:** gebruik hier een lage waarde om energie te besparen.

**Schermverlichting:** pas de helderheid van de schermverlichting aan met de klikstick.

**Weergave mod.:** selecteer **Dag** voor een heldere achtergrond. Selecteer **Nacht** voor een zwarte achtergrond. Selecteer **Auto** om op basis van het tijdstip automatisch over te schakelen tussen dag en nacht.

**Kleur trimmen:** selecteer een kleurenschema voor de Edge-pagina's.

## Units en tijd

Druk op **menu** en selecteer **Instellingen** > **Units en tijd**.

**Tijdweergave:** selecteer de indeling voor 12 of 24 uur.

**Tijdzone:** selecteer uw tijdzone of een nabijgelegen stad.

## INSTELLINGEN

---

**Zomertijd:** selecteer **Ja, Nee** of **Auto**. Met de instelling Auto laat u de zomer- en wintertijd automatisch ingaan, gebaseerd op uw tijdzone.

**Afstand en Hoogte:** selecteer **Wettelijk** of **Metrisch**.

**Hartslag:** selecteer **Slagen per minuut** of **% Max HS** voor uw hartslaggegevens. Zie [pagina 34–37](#) voor meer informatie over hartslaggegevens.

**Vermogen:** selecteer **Watt** of **% FTP**. Op [pagina 41](#) vindt u meer informatie over stroommeters.

## Gegevensopslag

Gegevensopslag bepaalt de manier waarop de Edge gedetailleerde gegevens met betrekking tot uw ritten vastlegt. Druk op **menu** en selecteer **Instellingen** > **Gegevensopslag**.

**Slim opslaan:** hiermee worden belangrijke punten opgeslagen waarop u van richting bent veranderd of uw snelheid of hartslag is gewijzigd.



---

**TIP:** voor lange ritten is het verstandig de timer om de 12 uur opnieuw in te stellen, anders worden de geschiedenisgegevens wellicht overschreven.

---

**Iedere seconde:** iedere seconde worden punten vastgelegd. Zo ontstaat het meest nauwkeurige overzicht van uw rit. Als u de optie Iedere seconde kiest, kan de Edge echter maximaal 4,5 uur aan geschiedenisgegevens vastleggen.



---

**TIP:** voor lange ritten is het verstandig de timer om de 4 uur opnieuw in te stellen, anders worden de geschiedenisgegevens wellicht overschreven.

---

## ANT+Sport

Druk op **menu** en selecteer **Instellingen** > **ANT+Sport**.

### Accessoires

Als u een afzonderlijke sensor (met draadloze ANT+Sport-technologie) hebt gekocht, dient u deze te koppelen aan uw Edge.

### Wat is koppelen?

Koppelen is het verbinden van sensors, zoals uw hartslagmeter, aan uw Edge. Na de eerste keer koppelen zal uw Edge uw sensor automatisch herkennen wanneer deze wordt geactiveerd. Dit proces vindt automatisch plaats wanneer u de Edge inschakelt en zorgt ervoor dat de sensors binnen enkele seconden zijn geactiveerd en klaar voor gebruik zijn. Na het koppelen ontvangt de Edge alleen gegevens van uw sensor en kunt u in de buurt van andere sensors gaan staan.

### Accessoires koppelen:

1. Blijf op een afstand (10 m) van andere sensors zolang de Edge voor de eerste keer bezig is te koppelen met uw sensor. Plaats uw sensor binnen het bereik van de Edge (3 m).
2. Druk op **menu** en selecteer **Instellingen** > **ANT+Sport**.
3. Selecteer **Ja** > **Herstart scan** voor ieder accessoire.




---

**OPMERKING:** zie [pagina 34-41](#) voor informatie over het gebruik van accessoires, zones en kalibratie.

---

### Gegevens ontvangen en overbrengen

Zie Gegevensbeheer op [pagina 44](#).

## APPENDIX

### Optionele accessoires

Ga voor meer informatie over optionele accessoires naar <http://buy.garmin.com>.

U kunt ook contact opnemen met uw Garmin-dealer om accessoires aan te schaffen.

### Batterijgegevens



**OPMERKING:** neem contact op met uw gemeente voor informatie over het afdanken van batterijen.

#### **Batterij hartslagmeter**

De hartslagmeter bevat een vervangbare CR2032-batterij.

#### **De batterij vervangen:**

1. Zoek het ronde batterijdeksel aan de achterkant van de hartslagmeter.



2. Draai het deksel met een muntje tegen de richting van de klok in, zodat de pijl op het deksel naar **OPEN** wijst.
3. Verwijder het deksel en plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.



**OPMERKING:** zorg ervoor dat u de afdichtring op het deksel niet beschadigt of verliest.

4. Draai het deksel met een muntje tegen de richting van de klok in, zodat de pijl op het deksel naar **CLOSE** wijst.



## Batterij voor de GSC 10

De GSC 10 bevat een vervangbare CR2032-batterij.

### De batterij vervangen:

1. Zoek het ronde batterijdeksel aan de zijkant van de GSC 10.



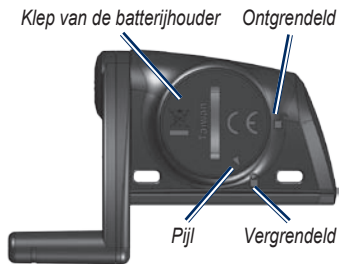
2. Gebruik een muntje om het deksel tegen de klok in los te draaien (pijl wijst naar de ontgrendelingspositie).

3. Verwijder het deksel en plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.



**OPMERKING:** zorg ervoor dat u de afdichting op het deksel niet beschadigt of verliest.

4. Gebruik een muntje om het deksel weer vast te draaien (de pijl wijst naar de vergrendelde positie).



## Specificaties

### Edge

- **Afmetingen:** 50,8 × 109,2 × 25,4 mm (2,0 × 4,3 × 1 inch)
- **Gewicht:** 105 g (3,7 ounce)
- **Scherm:** kleurenscherm van 55,9 mm (2,2 inch) met schermverlichting
- **Waterbestendig:** IPX7
- **Gegevensopslag:** ongeveer 500 MB beschikbare ruimte op de Edge (ca. 500 uur workoutgeschiedenis à 1 MB per uur). 100 gebruikerswaypoints. 16.383 trackpunten.
- **Computerinterface:** USB

- **Batterijtype:** ingebouwde, oplaadbare lithium-ionbatterij van 1200 mAh
- **Batterijlevensduur:** 15 uur, afhankelijk van het gebruik
- **Bedrijfstemperatuurbereik:** -15° – 50° C (5° – 122° F)
- **Radiofrequentie/protocol:** 2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport-protocol voor draadloze communicatie
- **Antenne:** interne patch
- **Ontvanger:** bijzonder gevoelige, geïntegreerde GPS-ontvanger van SiRF



### Fietssteun

- **Afmetingen:** 28,5 × 28,5 × 15,6 mm (1,1 × 1,1 × 0,6 inch)
- **Gewicht:** 8 g (0,3 ounce)

## Hartslagmeter

- **Afmetingen:**  $34,7 \times 3,4 \times 1,1$  cm ( $13,7 \times 1,3 \times 0,4$  in.)
- **Gewicht:** 44 g (1,6 ounce)
- **Waterbestendig:** tot 10 m (32,9 ft.)
- **Zendbereik:** ongeveer 3 m (9,8 ft.)
- **Batterij:** CR2032, 3 V, vervangbaar
- **Batterijlevensduur:** ongeveer 3 jaar (1 uur per dag)
- **Bedrijfstemperatuur:**  $-10^{\circ} - 50^{\circ}$  C ( $14^{\circ} - 122^{\circ}$  F)



**OPMERKING:** draag geschikte kleding in koude weersomstandigheden, zodat de hartslagmeter niet te veel afwijkt van uw lichaamstemperatuur.

- **Radiofrequentie/protocol:** 2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport-protocol voor draadloze communicatie

De meter wordt wellicht minder nauwkeurig bij onvoldoende sensorcontact, elektrische interferentie en te grote afstand tussen zender en ontvanger.

## GSC 10

- **Afmetingen:**  $5,1 \times 3,0 \times 2,3$  cm ( $2,0 \times 1,2 \times 0,9$  inch)
- **Gewicht:** 25 g (0,9 ounce)
- **Waterbestendig:** IPX7
- **Zendbereik:** ongeveer 3 m (9,8 ft.)
- **Batterij:** CR2032, 3 V, vervangbaar
- **Batterijlevensduur:** ongeveer 1,4 jaar (1 uur per dag)

- **Bedrijfstemperatuurbereik:**  
-15° – 70° C (5° – 158° F)
- **Radiofrequentie/protocol:**  
2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport-protocol voor draadloze communicatie

De nauwkeurigheid van de GSC 10 kan afnemen door elektrische interferentie, extreme temperaturen en afstand tussen de ontvanger en de zender.

Een volledige lijst met specificaties vindt u op [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

## Barometrische hoogtemeter

De Edge 705 bevat een barometrische hoogtemeter voor bijzonder nauwkeurige gegevens met betrekking tot hoogtewijzigingen en verticale profielen.

Nadat u de timer hebt gestart en uw workout bent begonnen, drukt u op **mode** om de hoogtemeterpagina weer te geven. De hoogte wordt in het groen weergegeven op het raster. Als u Virtual Partner gebruikt, wordt uw huidige positie

aangegeven door een zwarte punt en de positie van de Virtual Partner door een grijze punt. Druk op de knoppen **in** en **out** om in of uit te zoomen. Boven aan de kaartpagina worden de gegevens met betrekking tot de hoogte en de totale stijging weergegeven.

## Bandafmeting en omvang

De bandafmeting wordt aan weerszijden van de band aangegeven. Zie [pagina 8](#) voor informatie over het wijzigen van uw fietsprofiel.

Bandafmeting	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350

Bandafmeting	L (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 (tubulair)	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	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

Bandafmeting	L (mm)
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

<b>Bandafmeting</b>	<b>L (mm)</b>
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

## Verklaring van overeenstemming

Hierbij verklaart Garmin dat dit Edge-product voldoet aan de basisvereisten en overige relevante voorwaarden van richtlijn 1999/5/EG.

Voor de volledige verklaring van overeenstemming voor uw Garmin-product verwijzen we u naar de website van Garmin: [www.garmin.com/edge](http://www.garmin.com/edge).

## Problemen oplossen

Probleem	Oplossing/antwoord
De knoppen reageren niet. Hoe kan ik de Edge opnieuw instellen?	Druk tegelijkertijd op <b>mode</b> en <b>lap/reset</b> om de Edge-software opnieuw in te stellen. Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.
Mijn Edge ontvangt nooit satellietsignalen.	Neem uw Edge mee naar een open plek, buiten parkeergarages en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen. Blijf enkele minuten stationair.
Mijn batterijmeter lijkt niet nauwkeurig te zijn.	Ontlaad de batterij van de Edge volledig en laad de batterij vervolgens op (zonder de laadcyclus te onderbreken).
Ik kan de hartslagmeter, GSC 10 of stroommeter niet koppelen aan de Edge.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg ervoor dat u minstens tien meter bij andere ANT-sensors vandaan bent tijdens het koppelen.</li> <li>• Breng de Edge tijdens het koppelen binnen het bereik (drie meter) van de hartslagmeter.</li> <li>• Vervang de batterij als het probleem zich blijft voordoen.</li> </ul>
De riem van de hartslagmeter is te groot.	Er zijn kleinere, elastische riempjes verkrijgbaar. Ga naar <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .
Hoe weet ik of mijn Edge zich in de modus voor USB-massaopslag bevindt?	Wanneer uw Edge zich in de modus voor USB-massaopslag bevindt, wordt een afbeelding weergegeven van een Edge die is aangesloten op een computer. Als het goed is, ziet u ook twee nieuwe verwisselbare schijfstations in Deze computer op Windows-computers en geïnstalleerde volumes op Mac-computers.

Probleem	Oplossing/antwoord
Ik zie geen nieuwe verwisselbare stations in mijn lijst met stations.	Als er verschillende netwerkstations zijn toegewezen aan uw computer, kunnen er in Windows problemen optreden bij het toewijzen van schijfletters aan Garmin-stations. Raadpleeg het Help-bestand van uw besturingssysteem voor informatie over het toewijzen van schijfletters.
De hartslaggegevens zijn onnauwkeurig of onregelmatig.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controleer of de hartslagmeter dicht tegen uw lichaam is geplaatst.</li> <li>• Voer gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit. Probeer het volgende als het probleem zich blijft voordoen:</li> <li>• Bevochtig de sensors opnieuw. Gebruik water, speeksel of een gel voor elektroden. Maak de sensors schoon. Vuil en zweetresten op de sensors kunnen de hartslagsignalen beïnvloeden.</li> <li>• Synthetische materialen die langs de hartslagmeter wrijven of er tegen aan slaan, kunnen statische elektriciteit veroorzaken die de hartslagsignalen beïnvloedt. Draag een t-shirt van katoen of maak uw t-shirt nat als dat mogelijk is.</li> <li>• Plaats de hartslagmeter op uw rug in plaats van op uw borst.</li> <li>• Sterke elektromagnetische velden en bepaalde draadloze sensors van 2,4 GHz kunnen interferentie veroorzaken met uw hartslagmeter. Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld elektriciteitskabels met een bijzonder hoog voltage, elektrische motoren, magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten. Uw hartslaggegevens worden genormaliseerd naarmate u zich verder bij de bron van interferentie vandaan bevindt.</li> </ul>



## INDEX

**A**

- aan-uitknop 1
- aangepaste
  - gegevensvelden 47
- accessoires 7, 34–41, 57, 58
- adressen 13
- afstand
  - gegevensvelden 48
  - waarschuwingen 16
- Auto Lap 14
- Auto Pause 14

**B**

- bandafmeting 9, 62
- barometrische
  - hoogtemeter 62
- batterij 58–61
  - opladen 3
- batterij opladen 3
- bestanden
  - laden 44
  - overbrengen 46
  - verwijderen 46

**C**

- cadans
  - gegevensvelden 48
  - sensor 9, 37
  - training 40
  - waarschuwingen 18
- calorieën 49
- computerverbinding 10, 45

**E**

- Edge opnieuw instellen 2, 65
- eenheid-id 53

**F**

- Favorieten 12
- fietssteun 4

**G**

- Garmin Connect i, 24, 27, 28, 42
- Garmin Product Support i
- Garmin Training Center i, 24, 27, 28, 42
- geavanceerde workouts] 24
- gebruik binnenshuis 53
- gegevensopslag 56
- gegevens overbrengen 10, 44

- gegevens uploaden 10, 44
- gegevensvelden 47, 48
- geschiedenis 42
  - verwijderen 43
  - weergeven 42

**GPS 33, 53**

- nauwkeurigheid 50
- gradiënt 49
- GSC 10 7, 37, 61
  - batterij 59

**H**

- hartslag
  - gegevensvelden 49
  - waarschuwingen 17
  - zones 35
- hartslagmeter 7, 34
  - batterij 58
- hoogte
  - barometrische
    - hoogtemeter 62
  - gegevensvelden 50, 51
- hoogtemeter 62

## INDEX

---

### I

- installeren
  - Edge 4
  - GSC 10 37
- intervalworkouts 22

### K

- kaart 2, 31, 43, 47
  - instellingen 53
- knoppen 1
- knop Reset 1
- koersen 28
  - bewerken 30
  - maken 28
  - starten 29
  - verwijderen 30

### L

- lap-knop 1
- lithium-ionbatterij 3, 60
- locaties (waypoints) 12, 31, 60

### M

- microSD-kaart 44
- mode-knop 1

### P

- pedaalmagneet 37
- pictogrammen 2
- problemen oplossen 65
- productondersteuning i
- productregistratie i

### R

- recent gevonden punten 12
- registratie i
- rusttijd 14

### S

- satellietpagina 32–33
- satellietsignalen
  - ontvangen 6
- schermverlichting 1, 2, 55
- SD-kaart 44
- sensors koppelen 7, 57
- simpele workouts 21
- snelheid
  - gegevensvelden 50
  - waarschuwingen 17
  - zones 50, 54
- snelheids- en cadanssensor 7, 37, 61
- software downloaden i, 9

- softwaredownloads i, 9
- softwareversie 53
- spaaalmagneet 39
- speciale punten 13
- specificaties 60
- steun 4

### T

- taal 53
- technische specificaties 60
- terug nr start 12
- tijd
  - gegevensvelden 51
  - waarschuwingen 16
- tonen 53
- training 14

### U

- USB 3, 10, 44
  - uitwerpen 45

### V

- vermogen
  - kalibratie 41
  - meter 41
  - waarschuwingen 19
  - zones 41

---

**verwijderen**

bestanden 46

Favorieten 13

geavanceerde  
workouts] 28

geschiedenis 43

koersen 30

Virtual Partner 20, 21, 28

**W****waarschuwingen 16**

afstand 16

cadans 18

hartslag 17

snelheid 17

tijd 16

vermogen 19

waypoints (locaties) 12,  
31, 60

wielmaat 9, 62

workouts 21

geavanceerd 24

interval 22

simpel 21

**Z****zoeken**

adressen 13

speciale punten 13

waypoints (locaties) 12

**zones**

hartslag 35

snelheid 54

vermogen 41

U ontvangt deze Nederlandstalige versie van de Engelstalige handleiding bij de Edge 605/705 (Garmin-onderdeelnummer 190-00813-00, revisie B) om het u gemakkelijk te maken. Raadpleeg zo nodig de meest recente revisie van de Engelstalige handleiding voor het bedienen en gebruiken van de Edge 605/705.

De meest recente productinformatie en accessoires vindt u op de Garmin-website op [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**<sup>TM</sup>



**DYNASTREAM**<sup>TM</sup>  
TECHNOLOGY



© 2007 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB VK

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Onderdeelnummer 190-00813-35 Rev. A