

GARMIN®



FORERUNNER® WATCH UIT DE 570 SERIE

Gebruikershandleiding

© 2025 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

Garmin®, het Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack®, en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serie, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™, en Vector™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochterondernemingen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, en Mac® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. Geavanceerde hartslaganalyse door Firstbeat. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. dat onder licentie door Apple Inc. wordt gebruikt. Iridium® is een geregistreerd handelsmerk van Iridium Satellite LLC. Shimano® is een geregistreerd handelsmerk van Shimano, Inc. USB-C® is een geregistreerd handelsmerk van USB Implementers Forum. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® en Windows NT® zijn geregistreerde handelsmerken van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en/of andere landen. Zwift™ is een geregistreerd handelsmerk van Zwift Inc. Andere handelsmerken en merknamen zijn 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: A04909, A04911

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1	Activiteiten.....	18
Uw smartwatch instellen.....	1	Een activiteit starten.....	19
Knopfuncties.....	2	Tips voor het vastleggen van	
GPS-status en statuspictogrammen.....	3	activiteiten.....	19
Functies van het touchscreen.....	4	Een activiteit stoppen.....	20
Het touchscreen in- en		Een activiteit evalueren.....	20
uitschakelen.....	4	Hardlopen.....	21
De wijzerplaat aanpassen.....	5	Hardlopen.....	21
Apps en activiteiten.....	5	Hardlopen op de baan.....	22
Apps.....	6	Tips voor het registreren van een	
Workouts.....	8	hardloopsessie.....	22
Een workout beginnen.....	8	Virtueel hardlopen.....	23
Uitvoeringsscore workout.....	9	De loopbandafstand kalibreren....	23
Een workout vanuit Garmin Connect		Een ultra run-activiteit	
volgen.....	9	vastleggen.....	23
Een dagelijkse voorgestelde		Instellingen voor automatische	
workout volgen.....	10	rustfunctie tijdens ultraruns.....	24
Een intervalworkout starten.....	10	Een activiteit voor obstakelraces	
Een intervalworkout		vastleggen.....	24
aanpassen.....	11	PacePro™ training.....	24
Een kritische zwemsnelheidstest		Een PacePro plan downloaden	
vastleggen.....	11	van Garmin Connect.....	24
Virtual Partner® gebruiken.....	11	Een PacePro plan maken op uw	
Een trainingsdoel instellen.....	12	smartwatch.....	25
Racen tegen een eerder voltooide		Een PacePro plan starten.....	26
activiteit.....	12	Fietsen.....	27
De trainingsagenda.....	12	Een indoortrainer gebruiken.....	27
Garmin Connect trainingsplannen		Power Guide.....	27
gebruiken.....	13	Een power guide maken en	
Een spraakmemo opnemen.....	13	gebruiken.....	28
Gesproken opdrachten gebruiken....	13	Zwemmen.....	28
Spraakopdrachten bekijken.....	14	Zwemtermen.....	28
Garmin Pay.....	15	Slagtypen.....	29
Uw Garmin Pay portemonnee		Tips voor zwemactiviteiten.....	29
instellen.....	15	Swim Auto Rest en Manual Rest..	29
Een aankoop betalen via uw		Training met het trainingslog.....	30
horloge.....	16	Multisport.....	30
Een kaart toevoegen aan uw		Triatlontraining.....	30
Garmin Pay portemonnee.....	16	Een multisportactiviteit maken....	31
Uw Garmin Pay kaarten		Fitnessactiviteiten.....	31
beheren.....	17	Een krachttraining vastleggen.....	31
Uw Garmin Pay pincode		Een mobiliteitsworkout	
wijzigen.....	17	vastleggen.....	32
De Messenger functie gebruiken.....	17	Een HIIT-activiteit vastleggen.....	32
		Een indoor klimactiviteit	
		vastleggen.....	33
		Buitenactiviteiten.....	34
		Golfen.....	34

Golfen.....	34	Body Battery.....	59
Golfmenu.....	36	Tips voor betere Body Battery	
De vlag verplaatsen.....	37	gegevens.....	59
Gemeten slagen weergeven.....	37	Prestatiemetingen.....	60
Score bijhouden.....	38	Over VO2 max. indicaties.....	61
De richting naar de pinlocatie		Uw geschat VO2 max. voor	
bekijken.....	39	hardlopen weergeven.....	62
Aangepaste doelen opslaan.....	39	Geschat VO2 max. voor fietsen	
Hindernissen weergeven.....	40	weergeven.....	62
Layup- en dogleg-afstanden		Voorspelde racetijden weergeven....	62
weergeven.....	40	Status hartslagvariatie.....	63
Een boulderactiviteit registreren..	41	Prestatieconditie.....	64
Vissen.....	41	Uw prestatieconditie weergeven..	64
Op jacht gaan.....	42	Lactaatrempel.....	64
Wintersport.....	42	Uw vermogenscurve weergeven.....	65
Uw afdalingen weergeven.....	42	Trainingsstatus.....	65
Overige activiteiten.....	43	Trainingsstatusniveaus.....	66
Een ademhalingsactiviteit		Tips voor het verkrijgen van uw	
vastleggen.....	43	trainingsstatus.....	66
Een meditatieactiviteit		Acute belasting.....	66
vastleggen.....	43	Focus trainingsbelasting.....	67
Activiteiten en apps aanpassen.....	43	Belastingsverhouding.....	67
De lijst met apps aanpassen.....	44	Training Effect.....	68
Uw lijst met favoriete activiteiten		Hersteltijd.....	68
aanpassen.....	44	Herstelhartslag.....	69
Een favoriete activiteit aan de lijst		Hartslag- en hoogteacclimatisatie...	69
vastmaken.....	44	Uw trainingsstatus pauzeren en	
Gegevensschermen aanpassen...	45	hervatten.....	69
Het scherm Kaartgegevens		Trainingsfitheid.....	70
toevoegen.....	45	Racekalender en Primaire race.....	71
Een aangepaste activiteit		Training voor een	
maken.....	45	wedstrijdevenement.....	71
Activiteitinstellingen.....	46	Een aandeel toevoegen.....	72
Activiteitswaarschuwingen.....	48	Het gebruik van Jet Lag Adviser.....	72
Gesproken meldingen afspelen		Een reis plannen in de Garmin Connect	
tijdens een activiteit.....	49	app.....	72
Automatisch klimmen			
inschakelen.....	50	Klokken.....	73
Satellietinstellingen.....	50	Een alarm instellen.....	73
		Een alarm wijzigen.....	73
Bedieningselementen.....	51	De afteltimer gebruiken.....	74
Het bedieningsmenu aanpassen.....	54	Een afteltimer verwijderen.....	74
Het scherm Zaklamp gebruiken.....	54	De stopwatch gebruiken.....	75
		Andere tijdzones toevoegen.....	76
Glances.....	55	Een andere tijdzone wijzigen.....	76
Glances weergeven.....	58	Een aftelgebeurtenis toevoegen.....	76
De glancelijst aanpassen.....	58	Een aftelgebeurtenis bewerken.....	77
Een glancemap maken.....	59		

Geschiedenis..... 77

Werken met de geschiedenis.....	77
Multisportgeschiedenis.....	78
Persoonlijke records.....	78
Uw persoonlijke records weergeven.....	78
Een persoonlijk record herstellen.....	78
Persoonlijke records verwijderen.....	78
Gegevenstotalen weergeven.....	79

Instellingen voor meldingen en waarschuwingen..... 79

Waarschuwingen voor gezondheid en welzijn.....	79
Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen.....	80
Bewegingsmelding.....	80
Bewegingswaarschuwingen aanpassen.....	80
Ochtendrapport.....	80
Aanpassen van uw ochtendrapport.....	80
Avondrapport.....	81
Aanpassen van uw avondrapport.....	81
Tijdwaarschuwingen instellen.....	81
Een stormwaarschuwing instellen.....	81
Waarschuwingen voor telefoonverbinding inschakelen.....	81

Instellingen voor geluid en trillingen..... 82

Weergave- en helderheidsinstellingen..... 82

Connectiviteit..... 82

Sensoren en accessoires.....	82
Draadloze sensoren.....	83
De draadloze sensoren koppelen.....	84
Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand.....	84
Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand.....	84
Hardloopynamiëk.....	85
Tips voor ontbrekende hardloopynamiëkgegevens.....	85

Hardlooptempo.....	86
Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen.....	86
De Varia Camerabediëning gebruiken.....	87
Connectiviteitsfuncties voor smartphones.....	87
Uw smartphone koppelen.....	87
Bellen vanuit de Telefoon app.....	88
Uw smartphone-assistent gebruiken.....	88
Smartphonemeldingen inschakelen.....	89
Meldingen weergeven.....	89
Een inkomende oproep ontvangen.....	90
Een sms-bericht beantwoorden....	90
De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen.....	90
Meldingen voor Zoek mijn smartphone in- en uitschakelen.....	90
Een smartphone zoeken die tijdens een GPS-activiteit verloren is gegaan.....	91
Wi-Fi Connectiviteitsfuncties.....	91
Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk.....	91
Garmin Share.....	91
Gegevens delen met Garmin Share..	92
Gegevens ontvangen met Garmin Share.....	92
Garmin Share instellingen.....	92
Telefoon-apps en computertoepassingen.....	92
Garmin Connect.....	93
Garmin Connect+ abonnement....	93
De Garmin Connect app gebruiken.....	94
De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	94
Uniforme trainingsstatus.....	94
Garmin Connect op uw computer gebruiken.....	94
De software bijwerken via Garmin Express.....	95
Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect.....	95

Connect IQ functies	95	Navigeren naar een bestemming	105
Connect IQ functies		Terug naar startlocatie navigeren	106
downloaden	95	Stoppen met navigeren	106
Connect IQ functies downloaden via		Koersen	106
uw computer	95	Een koers maken op Garmin	
Garmin Messenger app	96	Connect	107
Garmin Golf app	96	Een koers naar uw toestel	
Focusmodi	96	verzenden	107
Een standaard focusmodus		Een koers volgen op uw toestel	107
aanpassen	97	Koersgegevens weergeven of	
Aangepaste focusmodus maken	98	bewerken	107
Instellingen gezondheid en		De kompas koers instellen	108
welzijn	98	Hoogtemeter en barometer	108
Polshartslag	98	Kaart	108
De watch dragen	99	Het scherm Kaartgegevens	
Tips voor onregelmatige		toevoegen	108
hartslaggegevens	99	Schuiven en zoomen op de kaart	109
Instellingen polshartslagmeter	100	Kaartinstellingen	109
Hartslaggegevens verzenden	100	Veiligheids- en trackingfuncties ...	109
Pulse Ox meter	101	Contacten voor noodgevallen	
Pulse Ox metingen verkrijgen	102	toevoegen	110
Modus van de Puls Ox meter		Contactpersonen toevoegen	110
instellen	102	Ongevaldetectie in- en uitschakelen ..	110
Tips voor grillige pulse oxymeter-		Hulp vragen	111
gegevens	102	Spectator Messaging	111
Automatisch doel	102	Berichten van toeschouwers	
Minuten intensieve training	103	blokkeren	111
Minuten intensieve training		Muziek	111
opbouwen	103	Verbinding maken met een externe	
Slaap bijhouden	103	provider	112
Uw slaap automatisch bijhouden ...	103	Audiocontent van een externe provider	
Variaties in de ademhaling	103	downloaden	112
Navigatie	104	Persoonlijke audiocontent	
Locaties opslaan	104	downloaden	112
Uw locatie bewaren	104	Luisteren naar muziek	113
Opgeslagen locaties weergeven en		Bediening voor afspelen van muziek ..	113
bewerken	104	Een Bluetooth hoofdtelefoon	
Een locatie verwijderen	104	aansluiten	114
Een locatie delen vanaf een kaart met		De audiomodus wijzigen	114
behelp van de Garmin Connect		Gebruikersprofiel	114
app	104	Uw gebruikersprofiel instellen	114
Een GPS-activiteit starten vanaf een		Instellingen voor geslacht	114
gedeelde locatie	105	Uw fitnessleeftijd weergeven	114
Tijdens een activiteit navigeren naar			
een gedeelde locatie	105		

Hartslagzones.....	115	De banden vervangen.....	125
Fitnessdoelstellingen.....	115	Specificaties.....	125
Uw hartslagzones instellen.....	115	Informatie over de levensduur van de batterij.....	126
Uw hartslagzones laten instellen door de watch.....	116	Problemen oplossen.....	126
Berekeningen van hartslagzones...	116	Productupdates.....	126
Uw vermogenszones instellen.....	116	Meer informatie.....	126
Prestatiemetingen automatisch detecteren.....	116	Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt.....	126
Instellingen voor energiebeheer... 	117	Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij.....	127
De batterijspaarstand aanpassen.....	117	Uw watch opnieuw starten.....	127
Systeeminstellingen.....	117	Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	127
Snelkoppelingen van knoppen aanpassen.....	117	Ik kan mijn smartphone niet koppelen met de watch.....	128
De pincode van uw watch instellen...	118	Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?.....	128
De pincode van uw watch wijzigen	118	Ik kan mijn hoofdtelefoon niet koppelen met de watch.....	128
Kompas.....	118	Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoon blijft niet verbonden...	128
Kompasinstellingen.....	118	De luidspreker of microfoon is stil na blootstelling aan water.....	129
Het kompas handmatig kalibreren.....	119	Hoe kan ik het indrukken van een rondeknop ongedaan maken?.....	129
De noordreferentie instellen.....	119	Satellietsignalen ontvangen.....	129
Hoogtemeter en barometer.....	119	De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	129
Hoogtemeter- en barometerinstellingen.....	119	De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig.....	129
De barometrische hoogtemeter kalibreren.....	120	De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig.....	129
Tijdinstellingen.....	120	Demomodus verlaten.....	130
De tijd synchroniseren.....	120	Activiteiten volgen.....	130
Geavanceerde systeeminstellingen...	120	Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	130
De maateenheden wijzigen.....	121	De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	130
Instellingen voor gegevens vastleggen.....	121	Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen.....	130
Instellingen herstellen en resetten.....	121	Appendix.....	130
Uw instellingen en gegevens herstellen van Garmin Connect.....	122	Kleurenbalken en hardloopyndynamiekgegevens.....	131
Alle standaardinstellingen herstellen.....	122		
Toestelgegevens weergeven.....	122		
Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven	122		
Toestelinformatie.....	123		
Over het AMOLED-scherm.....	123		
De watch opladen.....	123		
Toestelonderhoud.....	124		
De watch reinigen.....	124		

Gegevens over grondcontacttijd- balans.....	131
Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens.....	132
Standaardwaarden VO2 Max.....	132
FTP-waarden.....	133
Wielmaat en omvang.....	133

Gegevensvelden..... 134

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.

Uw smartwatch instellen

Voer deze taken uit om optimaal gebruik te maken van de functies Forerunner.

- Houd  ingedrukt om het horloge aan te zetten ([Knopfuncties, pagina 2](#)).
- Volg de instructies op het scherm om de basisinstellingen te voltooien.

Tijdens de eerste installatie kunt u uw smartphone aan uw horloge koppelen om meldingen te ontvangen, uw activiteiten te synchroniseren en meer ([Uw smartphone koppelen, pagina 87](#)). Als u een upgrade uitvoert van een compatibel horloge, kunt u uw horloge-instellingen, opgeslagen koersen en meer migreren wanneer u uw nieuwe Forerunner horloge koppelt met uw smartphone.
- Laad het horloge op ([De watch opladen, pagina 123](#)).
- Controleer op software-updates ([Systeeminstellingen, pagina 117](#)).

Voor de beste ervaring dient u de software op uw horloge up-to-date te houden. Software-updates bieden wijzigingen en verbeteringen in privacy, beveiliging en functies.
- Stel Wi-Fi® netwerken in ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 91](#)).
- Stel veiligheidsfuncties in ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 109](#)).
- Stel muziek in ([Muziek, pagina 111](#)).
- Stel uw Garmin Pay™ portemonnee in ([Uw Garmin Pay portemonnee instellen, pagina 15](#)).
- Ga hardlopen ([Hardlopen, pagina 21](#)).

Knopfuncties



TIP: U kunt bepaalde functies voor het vasthouden van knoppen aanpassen en nieuwe snelkoppelingen van knoppen maken ([Snelkoppelingen van knoppen aanpassen, pagina 117](#)).

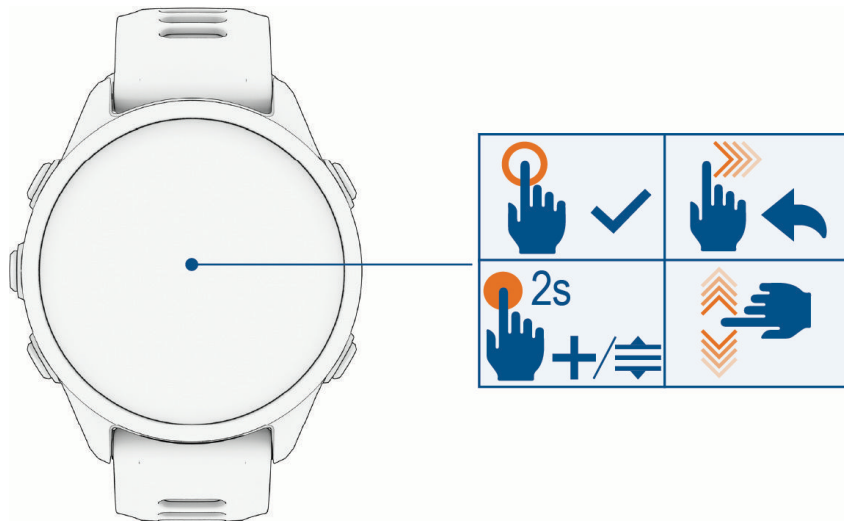
①  Upper-left button	• Druk hierop om het scherm te verlichten. • Druk twee keer snel hierop om de zaklamp in of uit te schakelen (Het scherm Zaklamp gebruiken, pagina 54). • Houd deze knop twee seconden ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven (Bedieningselementen, pagina 51). • Houd deze knop drie seconden ingedrukt om het toestel in te schakelen. • Houd deze knop vijf seconden ingedrukt als u om hulp wilt vragen (Hulp vragen, pagina 111).
②  Middle-left button	• Druk hierop op de wijzerplaat om het meldingencentrum weer te geven (Meldingen weergeven, pagina 89). • Druk hierop om door menu's of gegevensschermen te bladeren. • Houd deze knop ingedrukt op de wijzerplaat om het hoofdmenu te openen.
③  Lower-left button	• Druk hierop op de wijzerplaat om door de lijst met glances te bladeren (Glances weergeven, pagina 58). • Druk hierop om door menu's of gegevensschermen te bladeren. • Houd deze knop ingedrukt om de muziekbediening te bekijken (Luisteren naar muziek, pagina 113).
④  Upper-right button	• Druk in om een optie te kiezen in een menu. • Druk hierop op de wijzerplaat om het menu met apps en activiteiten te openen (Apps en activiteiten, pagina 5). • Druk hierop om een activiteit te starten of te stoppen (Een activiteit starten, pagina 19).
⑤  Lower-right button	• Druk om terug te keren naar het vorige scherm. • Druk hierop tijdens een activiteit om een ronde of rustpauze vast te leggen of naar de volgende workoutstap te gaan.

GPS-status en statuspictogrammen

Bij buitenactiviteiten wordt de statusbalk groen als GPS gereed is. Een knipperend pictogram geeft aan dat de watch een signaal zoekt. Een niet-knipperend pictogram geeft aan dat het signaal is gevonden of de sensor is verbonden.

GPS	GPS-status
	Batterijstatus
	Status van telefoonverbinding
	Wi-Fi technologiesstatus
	LiveTrack status
	Hartslagstatus
	Running Dynamics Pod status
	Status snelheid- en cadanssensor
	Status fietsverlichting
	Status fietsradar
	Status modus Extra scherm
	Status van smart trainer
	Status vermogensmeter
	tempe™ sensorstatus

Functies van het touchscreen



- Tik om een optie te kiezen in een menu.
- Houd de wijzerplaatgegevens ingedrukt om het overzicht of de functie te openen.
OPMERKING: Deze functie is niet op alle wijzerplaten beschikbaar.
- Tik op een pictogram boven aan de wijzerplaat om het gebruik van de actieve app of activiteit te hervatten.
- Houd in het menu met bedieningselementen, talen of apps de wijzerplaat ingedrukt om de opties te bewerken, toe te voegen of te herordenen.
- Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het meldingencentrum weer te geven.
- Veeg op de watch face omhoog om door de glancelijst te bladeren.
- Veeg omhoog of omlaag om door de menu's te bladeren.
- Veeg naar rechts om terug te keren naar het vorige scherm.
- Bedek het scherm met uw handpalm om terug te keren naar de wijzerplaat en de helderheid van het scherm te verlagen.

Het touchscreen in- en uitschakelen

U kunt het touchscreen aanpassen voor algemeen gebruik van het horloge, elk activiteitenprofiel ([Activiteitinstellingen, pagina 46](#)) en elke focusmodus ([Focusmodi, pagina 96](#)).

OPMERKING: Het touchscreen is niet beschikbaar tijdens zwemactiviteiten. De instelling van het touchscreen voor elk activiteitenprofiel (zoals hardlopen of fietsen) is van toepassing op het bijbehorende onderdeel van een multisportactiviteit.

- Houd de  ingedrukt en selecteer .
Als u deze optie wilt toevoegen aan het bedieningsmenu, gaat u naar ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 54](#)).
- Houd de  ingedrukt, selecteer **Instellingen van watch > Weergave & helderheid > Touchscreen**, en vervolgens een optie.
- Als u een snelkoppeling wilt aanpassen om het touchscreen tijdelijk in of uit te schakelen, houdt u  ingedrukt en selecteert u **Instellingen van watch > Systeem > Sneltoetsen**.

De wijzerplaat aanpassen

U kunt de informatie van de watch face en de vormgeving aanpassen of een geïnstalleerde Connect IQ™ watch face activeren ([Connect IQ functies, pagina 95](#)).

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Druk op de  of de  om een voorbeeld van de opties voor de wijzerplaat weer te geven.
- 4 Selecteer **Voeg nieuw toe** om uit extra opties voor de wijzerplaat te kiezen.
- 5 Blader naar een wijzerplaat, druk op de  en selecteer .
- 6 Selecteer een optie:

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle wijzerplaten.

- Selecteer **Toepassen** om de wijzerplaat te activeren.
- Als u de stijlen van lettertypen en afbeeldingen wilt wijzigen, selecteert u **Stijlen**.
- Selecteer **Gegevens** om andere gegevens op de wijzerplaat weer te geven.
- Selecteer **Accentkleur** om een accentkleur voor de wijzerplaat toe te voegen of te wijzigen.
- Selecteer **Gegevenskleur** om de kleur van de gegevens op de wijzerplaat te wijzigen.
- Als u de wijzerplaat wilt verwijderen, selecteert u **Wis**.

Apps en activiteiten

Uw watch wordt geleverd met een aantal vooraf geïnstalleerde apps en activiteiten.

Apps: Apps bieden interactieve functies voor uw horloge, zoals het bekijken van workouts of het bellen van iemand vanaf uw horloge ([Apps, pagina 6](#)).

Activiteiten: Uw horloge wordt geleverd met een aantal vooraf geïnstalleerde apps voor binnen- en buitenactiviteiten, zoals hardlopen, fietsen, krachttraining, zwemmen in een zwembad en meer ([Activiteiten, pagina 18](#)). Als u een activiteit start, worden sensorgegevens door uw horloge weergegeven en geregistreerd. Deze gegevens kunt u opslaan en delen met de Garmin Connect™ community.

Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over activiteiten-tracking en de nauwkeurigheid van fitnessgegevens.

Connect IQ apps: U kunt functies aan uw horloge toevoegen door apps uit de Connect IQ app te installeren ([Connect IQ functies, pagina 95](#)).

Apps

U kunt uw horloge aanpassen via het menu Apps, waarmee u snel toegang hebt tot functies en opties van het horloge. Voor sommige apps is een Bluetooth® verbinding met een compatibele smartphone vereist. Veel apps zijn ook te vinden in de glances ([Glances, pagina 55](#)) of bedieningselementen ([Bedieningselementen, pagina 51](#)).

Druk op de wijzerplaat op , en druk op  om door de apps te bladeren.



Naam	Aanvullende informatie
ABC	Selecteer dit om gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer te geven.
Deel hartslag	Selecteer deze optie om de hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel te verzenden (Hartslaggegevens verzenden , pagina 100).
Rekenmachine	Selecteer om de rekenmachine te gebruiken, inclusief de fooicalculator.
Agenda	Selecteer dit om komende gebeurtenissen uit de agenda van uw smartphone weer te geven.
Klokken	Selecteer deze optie om een alarm, timer, stopwatch, alternatieve tijdzone of aftelgebeurtenis in te stellen (Klokken , pagina 73).
Connect IQ	Selecteer om de Connect IQ Store op uw horloge te gebruiken (Connect IQ functies , pagina 95).
Visprognose	Selecteer deze optie om voorspellingen weer te geven voor de beste dagen en tijden voor vissen op basis van uw locatie, de positie van de maan en de tijden van opkomst en ondergang van de maan. U kunt de score voor de dag en de belangrijkste voedingstijden bekijken.
Garmin Share	Selecteer deze optie om gegevens te verzenden of te ontvangen met andere Garmin® toestellen (Garmin Share , pagina 91).
Health Snapshot™	Selecteer om verschillende belangrijke gezondheidsgegevens, zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie, vast te leggen terwijl u twee minuten stil staat. Deze functie geeft een inblik in uw algehele cardiovasculaire status.
Geschiedenis	Selecteer dit om uw opgenomen activiteitgeschiedenis, records en totalen weer te geven (Werken met de geschiedenis , pagina 77).
Messenger	Selecteer deze optie om berichten te bekijken en te verzenden via de Garmin Messenger™ smartphone-app (De Messenger functie gebruiken , pagina 17).
Maanfase	Selecteer deze optie om de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer te geven, gebaseerd op uw GPS-positie.
Muziek	Selecteer deze optie om het afspelen van audio te regelen met uw horloge (Luisteren naar muziek , pagina 113).
Meldingen	Selecteer om uw smarphonemeldingen weer te geven (Meldingen weergeven , pagina 89).
Telefoon	Selecteer deze optie om de bedieningselementen van de smartphone te openen, zoals contactpersonen en het toetsenblok (Bellen vanuit de Telefoon app , pagina 88).
Smartphone-assistent	Selecteer om een opdracht voor de spraakassistent van uw smartphone uit te spreken (Uw smartphone-assistent gebruiken , pagina 88).
Pulseoxymeter	Selecteer deze optie om een pulsoximetermeting uit te voeren (Pulse Ox meter , pagina 101).
Instellingen	Tik op deze knop om het menu Instellingen te openen.
ZON OP & ZON ONDER	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
Tips	Selecteer om interactieve horlogetips te bekijken en scan een directe link naar support.garmin.com om de gebruikershandleiding voor uw horloge te openen.

Naam	Aanvullende informatie
Spraakopdracht	Selecteer deze optie om een opdracht uit te spreken die uw horloge moet uitvoeren (<i>Gesproken opdrachten gebruiken, pagina 13</i>).
Spraakmemo's	Selecteer deze optie om een spraakmemo op te nemen (<i>Een spraakmemo opnemen, pagina 13</i>).
Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay portemonnee te openen (<i>Garmin Pay, pagina 15</i>).
Weer	Selecteer dit om de huidige weersverwachting en omstandigheden weer te geven.
Workouts	Selecteer deze optie om uw opgeslagen workouts weer te geven (<i>Workouts, pagina 8</i>).

Workouts

U kunt aangepaste workouts maken met doelen voor elke workoutstap en voor verschillende afstanden, tijden en calorieën. Tijdens uw activiteit kunt u workoutspecifieke gegevensschermen bekijken die informatie over workoutstappen bevatten, zoals de afstand van de workoutstap of het huidige staptempo.

Op uw horloge: U kunt de workouts-app openen vanuit de lijst met apps om alle workouts weer te geven die momenteel op uw horloge zijn geladen (*Apps en activiteiten, pagina 5*).

U kunt ook uw workoutgeschiedenis bekijken.

In de app: U kunt workouts maken en meer workouts zoeken of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts en deze overzetten naar uw horloge (*Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 9*).

U kunt workouts plannen.

U kunt uw huidige workouts bijwerken en bewerken.

Een workout beginnen

Uw toestel kan u door de diverse stappen van een workout leiden.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .

TIP: Als u al een geplande of voorgestelde workout voor vandaag hebt, kunt u omlaag bladeren en **Workouts** selecteren.

- 2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.

- 3 Druk op , en selecteer **Training**.

- 4 Selecteer een optie:

- Als u een intervalworkout of een workout met een trainingsdoel wilt starten, selecteert u **Snelle workout** (*Een intervalworkout starten, pagina 10, Een trainingsdoel instellen, pagina 12*).
- Als u een vooraf geladen of opgeslagen workout wilt starten, selecteert u **Workoutbibliotheek** (*Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 9*).
- Als u een geplande workout wilt starten vanuit uw Garmin Connect trainingsagenda, selecteert u **Trainingsagenda** (*De trainingsagenda, pagina 12*).

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.

- 5 Selecteer een workout.

OPMERKING: Alleen workouts die compatibel zijn met de geselecteerde activiteit worden in de lijst weergegeven.

- 6 Selecteer indien nodig **Start workout**.

- 7 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

Nadat een workout is gestart, geeft het toestel de verschillende onderdelen van de workout, stapnotities (optioneel), het doel (optioneel) en de huidige workoutgegevens weer. Er wordt een animatie weergegeven voor kracht-, yoga-, cardio- of pilatesactiviteiten.

Uitvoeringsscore workout

Nadat u een workout hebt voltooid, geeft het horloge uw score voor de uitvoering van de workout weer op basis van hoe nauwkeurig u de workout hebt voltooid. De actieve workoutstappen krijgen de hoogste prioriteit, waarbij wordt gemeten in hoeverre uw inspanningsniveau overeenkomt met het doel van de stap, en ook of u alle stappen hebt voltooid. Opwarmings- en herstelstappen hebben minder invloed op uw score. De cooldown-stap heeft geen invloed op uw score voor het uitvoeren van de workout.

OPMERKING: Uw score voor het uitvoeren van workouts wordt alleen weergegeven voor hardloop- of fietsworkouts.

	Goed, 67 tot 100%
	Gemiddeld, 34 tot 66%
	Laag, 0 tot 33%

Een workout vanuit Garmin Connect volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), pagina 93).

- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect app en selecteer •••.
 - Ga naar connect.garmin.com.
- 2 Selecteer **Training & planning > Workouts**.
- 3 Zoek een workout of maak een nieuwe workout en sla deze op.
- 4 Selecteer  of **Verzend naar toestel**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

Een dagelijkse voorgestelde workout volgen

Voordat de watch een dagelijkse hardloopsessie of fietsworkout kan voorstellen, moet u over een geschatte VO2 max. beschikken voor die activiteit ([Over VO2 max. indicaties, pagina 61](#)).

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Hardlopen** en vervolgens een activiteit.
 - Selecteer **Fietsen** en vervolgens een activiteit.
- 4 Druk op  en selecteer de dagelijkse aanbevolen workout.

OPMERKING: Er wordt geen aanbevolen workout weergegeven als u een geplande rustdag hebt of een ander trainingsplan volgt.
- 5 Blader omlaag om details over de workout weer te geven, zoals stappen en geschat voordeel.
- 6 Druk op  en selecteer een optie:
 - Als u de workout wilt gaan doen, selecteert u **Start workout**.
 - Selecteer **Negeer** om de workout over te slaan.
 - Als u workoutsuggesties voor de komende week wilt bekijken, selecteert u **Meer suggesties**.
 - Als u de workoutinstellingen wilt weergeven, zoals trainingsdagen, doeltypes en workoutprompts, selecteert u **Instellingen**, en selecteert u een optie.

TIP: Als u de optie **Workoutprompt** uitschakelt, kunt u prompts later weer inschakelen. Selecteer in de activiteit **Training** > **Workoutbibliotheek** > **Dagelijkse suggesties**, selecteer een workout, druk op , en selecteer **Instellingen** > **Workoutprompt**.

De aanbevolen workout wordt automatisch bijgewerkt naar wijzigingen in trainingsgewoonten, hersteltijd en VO2 max.

Een intervalworkout starten

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
- 3 Blader naar beneden.
- 4 Selecteer **Training** > **Snelle workout** > **Intervallen**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Open herhalingen** om uw intervallen en rustperioden handmatig te markeren door op  te drukken.
 - Selecteer **Gestructureerde herhalingen** > **Start workout** om een intervalworkout te gebruiken op basis van afstand of tijd.
- 6 Selecteer indien nodig  om een warming-up toe te voegen voor de workout.
- 7 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 8 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, drukt u op  om aan het eerste interval te beginnen.
- 9 Volg de instructies op het scherm.
- 10 U kunt op elk moment op  drukken om het huidige interval of de rustperiode te stoppen en naar het volgende interval of de rustperiode te gaan (optioneel).

Wanneer u alle intervallen hebt voltooid, wordt een bericht weergegeven.

Een intervalworkout aanpassen

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
- 3 Druk op .
- 4 Selecteer **Training > Snelle workout > Intervallen > Gestructureerde herhalingen**.
- 5 Druk op  en selecteer **Wijzig workout**.
- 6 Selecteer een of meer opties:
 - Als u de intervalduur en het type wilt instellen, selecteert u **Interval**.
 - Als u de rustduur en het type wilt instellen, selecteert u **Rust**.
 - 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.
- 7 Druk op .

De watch slaat uw aangepaste intervalworkouts op totdat u de workout opnieuw bewerkt.

Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen

De waarde voor uw kritieke zwemsnelheid (CSS) is het resultaat van een test op basis van tijdtraining, uitgedrukt als een tempo per 100 meter. Uw CSS is de theoretische snelheid die u zonder uitputting continu kunt aanhouden. U kunt uw CSS gebruiken om uw trainingstempo te bepalen en uw verbetering bij te houden.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Zwemmen > Zwembad**.
- 3 Druk op .
- 4 Selecteer **Training > Workoutbibliotheek > Kritische zwemsnelheid > Doe een kritische zwemsnelheidstest**.
- 5 Druk op  om een voorbeeld van de workoutstappen weer te geven (optioneel).
- 6 Druk op .
- 7 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 8 Volg de instructies op het scherm.

Virtual Partner® gebruiken

De functie Virtual Partner is een trainingshulpmiddel dat u helpt bij het bereiken van uw trainingsdoelen. U kunt een tempo voor uw Virtual Partner functie instellen en daartegen racen.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
- 3 Blader omlaag en selecteer de activiteitsinstellingen.
- 4 Selecteer **Gegevensschermen > Voeg nieuw toe > Virtual Partner**.
- 5 Voer een waarde in voor de snelheid of het tempo.

OPMERKING: U kunt de volgorde van de gegevensschermen wijzigen (optioneel).
- 6 Begin uw activiteit ([Een activiteit starten, pagina 19](#)).
- 7 Blader naar het scherm Virtual Partner om te zien wie er aan kop ligt.

Een trainingsdoel instellen

De trainingsdoelfunctie werkt samen met de Virtual Partner functie, zodat u een trainingsdoel kunt instellen voor afstand, afstand en tijd, afstand en tempo of afstand en snelheid. Tijdens uw trainingsactiviteit geeft de watch u real-time feedback over uw vorderingen op weg naar het bereiken van uw trainingsdoel.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
 - 2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
 - 3 Blader naar beneden.
 - 4 Selecteer **Training**.
 - 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Stel een doel in**.
 - Selecteer **Snelle workout**.
- OPMERKING:** Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Intervallen** om herhalingen op basis van tijd of afstand te selecteren.
 - Selecteer **Afstand en tijd** om een afstands- en tijdsdoel te selecteren.
 - Selecteer **Afstand en tempo** of **Afstand en snelheid** om uw afstands- en tempodoel of uw afstands- en snelheidsdoel in te stellen.
 - Selecteer **Alleen afstand** om een vooraf ingestelde afstand te selecteren of voer een aangepaste afstand in.
 - 7 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

Racen tegen een eerder voltooide activiteit

U kunt racen tegen een eerder opgenomen activiteit of een gedownloade baanactiviteit. Deze functie werkt samen met de Virtual Partner functie, zodat u tijdens de activiteit kunt zien hoe ver u voor of achter ligt.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
- 3 Blader naar beneden.
- 4 Selecteer **Training > Race tegen jezelf**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Uit geschiedenis** om een eerder op uw toestel geregistreerde activiteit te selecteren.
 - Selecteer **Gedownload** om een baan te selecteren die u via uw Garmin Connect account hebt gedownload.
- 6 Selecteer de activiteit.
- 7 Druk indien nodig op  en selecteer **Wedstrijd**.
- 8 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 9 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op , en selecteert u **Sla op**.

De trainingsagenda

De trainingsagenda op uw watch is een uitbreiding van de trainingsagenda of het trainingsschema dat u hebt ingesteld in uw Garmin Connect account. 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 weergegeven in het agenda-overzicht. Wanneer u een dag selecteert in de agenda, kunt u de workout weergeven of uitvoeren. De geplande workout blijft aanwezig op uw watch, 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 en gebruiken, moet u over een Garmin Connect account beschikken ([Garmin Connect, pagina 93](#)), en dient u de Forerunner watch te koppelen met een compatibele smartphone.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
- 2 Selecteer **Training & planning > Garmin Coach plannen**.
- 3 Selecteer en plan een trainingsplan.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Bekijk het trainingsplan in uw agenda.

Aangepaste trainingsplannen

Uw Garmin Connect account bevat een aangepast trainingsplan en Garmin coach die bij uw trainingsdoelen passen. U kunt bijvoorbeeld een paar vragen beantwoorden en een plan vinden om u te helpen een 5 km race te voltooien. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan. Wanneer u een plan start, wordt de Garmin coaching toegevoegd aan de lijst met glances op uw Forerunner watch.

Een spraakmemo opnemen

U kunt spraakmemo's opnemen en beluisteren met de ingebouwde luidspreker en microfoon van uw watch.

- 1 Selecteer een optie:
 - Druk vanaf de wijzerplaat op .
 - Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Spraakmemo's**.
- 3 Selecteer .
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Locatie** om uw GPS-locatie met de spraakmemo op te slaan.
 - Selecteer **Volume** om het volume van de speaker aan te passen.
- 5 Selecteer .
- 6 Spreek uw spraakmemo in.
- 7 Selecteer .
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de spraakmemo af te spelen.
 - Selecteer het  om de spraakmemo te hernoemen of te verwijderen.
 - Druk op , en selecteer  om uw bibliotheek met spraakmemo's weer te geven.

Gesproken opdrachten gebruiken

- 1 Selecteer een optie:
 - Druk op de watch face op , en selecteer **Spraakopdracht**.
 - Houd  ingedrukt en selecteer **Spraakopdracht**.

OPMERKING: Hiermee kunt u het bedieningsmenu aanpassen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 54](#))
- 2 Spreek een spraakopdracht in voor de watch om uit te voeren ([Spraakopdrachten bekijken, pagina 14](#)).

Spraakopdrachten bekijken

Het spraakbedieningssysteem is ontworpen om natuurlijke spraak te detecteren. Dit is een lijst met veelgebruikte spraakopdrachten, maar de watch heeft deze exacte zinnen niet nodig. U kunt varianten van deze spraakopdrachten uitproberen op een manier die voor u natuurlijk klinkt. Ga naar garmin.com/voicecommand/tips voor tips voor spraakopdrachten en informatie over het oplossen van problemen.

Spraakopdracht voor hulp	Functie
Wat kan ik zeggen?	Toont een lijst met veelgebruikte spraakopdrachten

Toestel- en schermfuncties

Spraakopdracht	Functie
Waar is mijn telefoon?	Hiermee wordt een geluidssignaal op uw gekoppelde smartphone afgespeeld als deze binnen Bluetooth bereik is.
Niet storen uitzetten	Hiermee schakelt u de modus Niet storen uit. Bij uitschakelen wordt het scherm gedimd en worden waarschuwingen en meldingen uitgeschakeld.
Vliegtuigmodus aanzetten	Hiermee schakelt u de vliegtuigmodus in om alle draadloze communicatie uit te schakelen.
Verhoog helderheid	Hiermee verhoogt u het helderheidsniveau.
Verlaag helderheid	Hiermee verlaagt u het helderheidsniveau.
Helderheid op 80 instellen	Stelt het helderheidsniveau in op een opgegeven percentage. Beschikbare nummers zijn 0-100%.

Klokkfuncties

Spraakopdracht	Functie
Start timer van 15 minuten	Hiermee stelt u een afteltimer in voor de opgegeven tijd.
Pauzeer timer	Hiermee pauzeert u de afteltimer die op dat moment loopt.
Hervat timer	Hiermee wordt de gepauzeerde afteltimer hervat.
Annuleer timer	Hiermee wordt de afteltimer geannuleerd die op dat moment loopt.
Start stopwatch	Hiermee wordt de stopwatch gestart.
Stop stopwatch	Hiermee stopt u de stopwatch.
Wek mij om 3:15 's nachts	Hiermee stelt u een eenmalig alarm in voor de opgegeven tijd.

App- en activiteitenfuncties

Spraakopdracht	Functie
Hoe is het weer?	Hiermee opent u de weer-app.
Open de kalender	Hiermee opent u agenda-app.
Begin met hardlopen	Hiermee start u een Hardlopen-activiteit.
Begin hiken	Hiermee start u een Hiken-activiteit.
Open de triatlon app	Hiermee start u een Triatlon-activiteit.

OPMERKING: De vermelde apps en activiteiten zijn voorbeelden, maar u kunt alle standaardapps en -activiteiten beheren met spraakopdrachten ([Apps, pagina 6](#)), ([Activiteiten, pagina 18](#)).

Navigatiefuncties

Spraakopdracht	Functie
Begin navigatie	Hiermee opent u het menu Navigeer om naar een bestemming te navigeren.
Markeer waypoint	Hiermee wordt uw huidige locatie opgeslagen.
Stap over naar de kompas app	Hiermee opent u het kompas.

Mediafuncties

Spraakopdracht	Functie
Volume op 8 instellen	Hiermee stelt u het volume in op het opgegeven niveau. Beschikbare nummers zijn 0-10 of 0-100%.
Volume omhoog	Hiermee verhoogt u het audiovolume.
Volume omlaag	Hiermee verlaagt u het audiovolume.
Track afspelen	Hiermee speelt u de momenteel geselecteerde media af.
Volgende track	Hiermee speelt u de volgende mediatrack af.
Laatste track	Hiermee speelt u de vorige mediatrack af.
Track op pauze zetten	Hiermee pauzeert u de mediatrack die momenteel wordt afgespeeld.
Demp het geluid	Hiermee schakelt u alle audio uit.
Versterk het geluid	Hiermee schakelt u alle audio weer in.

Garmin Pay

Met de functie Garmin Pay kunt u met uw watch aankopen betalen bij deelnemende winkels door een creditcard of bankpas te gebruiken die is uitgegeven door een deelnemende financiële instelling.

Uw Garmin Pay portemonnee instellen

U kunt een of meer deelnemende creditcards of bankpassen aan uw Garmin Pay portemonnee toevoegen. Ga naar garmin.com/garminpay/banks en ontdek welke financiële instellingen meedoen.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin Pay > Aan de slag**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Een aankoop betalen via uw horloge

Voordat u met uw horloge aankopen kunt betalen, moet u minimaal één betaalkaart instellen.

U kunt met uw horloge aankopen betalen in deelnemende winkels.

1 Selecteer een optie:

- 1
 - Druk vanaf de wijzerplaat op .
 - Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Portemonnee**.

3 Voer uw pincode van vier cijfers in.

OPMERKING: Als u uw pincode drie keer onjuist invoert, wordt uw portemonnee vergrendeld en moet u uw pincode opnieuw instellen in de Garmin Connect app.

Uw laatst gebruikte betaalkaart wordt weergegeven.



4 Als u meerdere kaarten hebt toegevoegd aan uw Garmin Pay portemonnee, drukt u op  om een andere kaart te gebruiken (optioneel).

5 Houd uw horloge binnen 60 seconden bij de lezer, met het scherm in de richting van de lezer.

Het horloge trilt en u ziet een vinkje op het scherm wanneer de communicatie met de lezer is voltooid.

6 Volg de instructies op de kaartlezer, indien nodig, om de transactie te voltooien.

TIP: Nadat u de juiste pincode hebt ingevoerd, kunt u gedurende 24 uur betalingen doen zonder pincode zolang u het horloge draagt. Als u het horloge afdoet of als u de hartslagmeting uitschakelt, moet u de pincode opnieuw invoeren om een betaling te doen.

Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee

U kunt maximaal 10 creditcards of bankpassen toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.

1 Selecteer in de Garmin Connect app het **•••**.

2 Selecteer **Garmin Pay** >  > **Voeg kaart toe**.

3 Volg de instructies op het scherm.

Nadat de kaart is toegevoegd, kunt u de kaart selecteren op uw watch wanneer u een betaling doet.

Uw Garmin Pay kaarten beheren

U kunt een kaart tijdelijk opschorten of verwijderen.

OPMERKING: In sommige landen zijn de Garmin Pay functies mogelijk beperkt door de deelnemende financiële instellingen.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin Pay**.
- 3 Selecteer een kaart.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Blokkeer kaart** om de kaart tijdelijk op te schorten of de opschorting op te heffen.
De kaart moet actief zijn om aankopen te kunnen doen met uw Forerunner watch.
 - Selecteer  om de kaart te verwijderen.

Uw Garmin Pay pincode wijzigen

U dient uw huidige pincode te weten om deze te kunnen wijzigen. Als u uw pincode bent vergeten, moet u de Garmin Pay functie voor uw Forerunner watch opnieuw instellen, een nieuwe pincode maken en uw kaartgegevens opnieuw invoeren.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin Pay > Wijzig pincode**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

De volgende keer dat u betaalt met uw Forerunner watch, moet u de nieuwe pincode invoeren.

De Messenger functie gebruiken

VOORZICHTIG

De niet-satellietberichtenfuncties van de Garmin Messenger app alleen mogen niet worden gebruikt als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij noodgevallen.

LET OP

Als u de Messenger functie wilt gebruiken, moet uw Forerunner watch via Bluetooth technologie zijn verbonden met de Garmin Messenger app op uw compatibele smartphone.

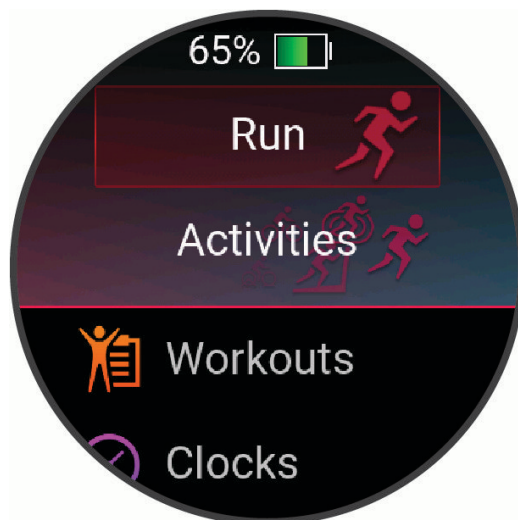
Met de Messenger functie op uw smartwatch kunt u berichten bekijken, opstellen en beantwoorden vanuit de Garmin Messenger smartphone-app.

- 1 Druk op de wijzerplaat op  om de **Messenger** glance weer te geven.
TIP: De Messenger functie is beschikbaar als een glance, app of optie in het bedieningsmenu op uw watch.
- 2 Selecteer de glance.
- 3 Als dit de eerste keer is dat u de **Messenger** functie gebruikt, scant u de QR-code met uw smartphone en volgt u de instructies op het scherm om het koppelings- en installatieproces te voltooien.
- 4 Selecteer een optie op uw watch:
 - Als u een nieuw bericht wilt opstellen, selecteert u **Nieuw bericht**, selecteert u een ontvanger en selecteert u een vooraf gedefinieerd bericht of stelt u uw eigen bericht op.
 - Als u een gesprek wilt weergeven, bladert u naar beneden en selecteert u een gesprek.
 - Als u een bericht wilt beantwoorden, selecteert u een gesprek, selecteert u **Antwoord** en vervolgens een vooraf gedefinieerd bericht of stelt u uw eigen bericht op.

Activiteiten

Druk op de wijzerplaat op de , selecteer **Activiteiten**, en druk op de  om door de activiteiten te bladeren. Uw lijst met favoriete activiteiten wordt bovenaan de lijst weergegeven ([Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen](#), pagina 44).

OPMERKING: Sommige activiteiten worden in meer dan één categorie weergegeven.



categorie	Activiteiten
Hardlopen	Indoortrack, Obstacle Race, Hardlopen, Track Run, Trail run, Loopband, Ultra Run, Virtual Run
Fietsen	Fietsen, Gewoon fietsen, Fiets binnen, Toerfietsen, BMX, Veldrijden, eBike, eMTB, Gravelfietsen, Mountainbiken, Wielrennen
Zwemmen	Open water, Zwembad
Multisport	Brick, Duatlon, Triatlon zwembad, Zwemloop, Triatlon
Sportschool	Boksen, Cardio, Indoor klimmen, Crosstrainer, Floor Climb, HIIT, Touwtjespringen, Gemengde vechtsporten, Mobiliteit, Pilates, Indoorroeien, Stair stepper, Kracht, Lopen binnen, Yoga
Outdoor	Paardrijden, Boulderen, Discgolf, Vissen, Golfen, Hiken, Paardrijden, Jagen, Inline skaten, Alpinisme, Wandelen met bekpakking, Wandelen
Wintersport	Schaatsen, Skiën, Snowboarden, Sneeuwscooter, Sneeuwschoenlopen, Langlaufen, Rolskiën
Watersport	Varen, Kajakken, Roeien, Zeilen, Snorkelen, SUP
Teamsporten	American football, Honkbal, Basketbal, Cricket, Hockey, IJshockey, Lacrosse, Rugby, Voetbal, Softbal, Volleybal, Ultimate Disc
Racketsport	Badminton, Padel, Pickleball, Platformtennis, Racquetball, Squash, Tafeltennis, Tennis
Motorsport	ATV, Motorcross, Motorfiets, Overland
Overig	Ademhaling, Meditatie

Een activiteit starten

Als u een activiteit start, wordt GPS automatisch ingeschakeld (indien vereist).

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer een activiteit uit uw lijst met favorieten.
 - Blader naar de lijst **Meer** activiteiten, selecteer een activiteitscategorie en selecteer een activiteit.
- 4 Ga naar buiten naar een plek met vrij zicht op de hemel tijdens activiteiten waarvoor u een GPS-signaal nodig hebt en wacht tot de GPS-statusbalk is gevuld.
De watch is klaar als deze uw hartslag weergeeft, GPS-signalen ontvangt (indien nodig) en verbinding maakt met uw draadloze sensoren (indien nodig).
- 5 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

Tips voor het vastleggen van activiteiten

- Laad de watch op voordat u aan de activiteit begint ([De watch opladen, pagina 123](#)).
- Druk op  om ronden vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.
U kunt  selecteren om een ronde voor bepaalde activiteiten te verwijderen ([Hoe kan ik het indrukken van een rondknop ongedaan maken?, pagina 129](#)).
- Druk op  of  om extra gegevensschermen weer te geven.
- Veeg omhoog of omlaag om meer gegevensschermen te bekijken.
TIP: U kunt vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden vegen om het touchscreen te ontgrendelen tijdens een activiteit.
- Veeg naar rechts of links om de muziekbediening of activiteitinstellingen weer te geven.
- Houd tijdens een activiteit  ingedrukt en selecteer **Wijzig sport** om over te schakelen naar een ander activiteitstype.
Wanneer uw activiteit twee of meer sporten omvat, wordt deze vastgelegd als multisportactiviteit.

Een activiteit stoppen

Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.

1 Druk op .

2 Selecteer een optie:

- Als u de activiteit weer wilt hervatten, selecteert u **Hervat**.
- Als u de activiteit wilt opslaan en de gegevens wilt bekijken, selecteert u **Sla op** en selecteert u een optie.

OPMERKING: Nadat u de activiteit hebt opgeslagen, kunt u een zelfbeoordeling invoeren ([Een activiteit evalueren, pagina 20](#)).

- Als u de activiteit wilt onderbreken en later wilt hervatten, selecteert u **Hervat later**.
- Als u een ronde wilt markeren, selecteert u **Ronde**.
U kunt  selecteren om een ronde voor bepaalde activiteiten te verwijderen ([Hoe kan ik het indrukken van een rondedknop ongedaan maken?, pagina 129](#)).

- Selecteer **Terug naar start > TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.

- Selecteer **Terug naar start > Rechte lijn** om via het meest directe pad naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.

- Als u het verschil tussen uw hartslag aan het einde van de activiteit en uw hartslag twee minuten later wilt meten, selecteert u **Herstelhartslag** en wacht u terwijl de timer aftelt ([Herstelhartslag, pagina 69](#)).

- Als u de activiteit wilt verwijderen, selecteert u **Verwijder** en drukt u op .

OPMERKING: Nadat de activiteit is gestopt, wordt deze na 30 minuten automatisch opgeslagen op de watch.

Een activiteit evalueren

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

U kunt de instelling voor zelfevaluatie aanpassen voor bepaalde activiteiten ([Activiteitinstellingen, pagina 46](#)).

1 Nadat u een activiteit hebt voltooid, selecteert u **Sla op** ([Een activiteit stoppen, pagina 20](#)).

2 Selecteer een waarde die overeenkomt met uw waargenomen inspanning.

OPMERKING: U kunt  selecteren om de zelfevaluatie over te slaan.

3 Selecteer hoe u zich voelde tijdens de activiteit.

U kunt evaluaties in de Garmin Connect app bekijken.

Hardlopen

Hardlopen

De eerste fitnessactiviteit die u op uw watch opslaat kan een hardloopsessie, een rit of een andere buitenactiviteit zijn. U moet de watch mogelijk opladen voordat u aan de activiteit begint ([De watch opladen, pagina 123](#)).

De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

- 1 Selecteer  en vervolgens een activiteit.
- 2 Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.
- 3 Selecteer .
- 4 Ga hardlopen.



OPMERKING: Tijdens een activiteit kunt u  ingedrukt houden om de muziekbediening te openen ([Bediening voor afspelen van muziek, pagina 113](#)).

- 5 Druk op  nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Hervat** om de activiteitentimer weer te starten.
 - Selecteer **Sla op** om uw hardloopsessie op te slaan en de activiteitentimer opnieuw in te stellen. U kunt de hardloopsessie selecteren om een samenvatting te bekijken.



OPMERKING: Zie [Een activiteit stoppen](#), pagina 20 voor meer hardlooptopties.

Hardlopen op de baan

Voordat u een hardloopsessie gaat doen, moet u ervoor zorgen dat u op een standaard 400 m-baan loopt. U kunt de hardloopsessie gebruiken om uw outdoor baangegevens te registreren, waaronder de afstand in meters en rondetijden.

- 1 Ga op de baan staan.
- 2 Druk op de watch face op .
- 3 Selecteer **Activiteiten > Hardlopen > Track Run**.
- 4 Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.
- 5 Als u in baan 1 loopt, gaat u verder met stap 8.
- 6 Selecteer **Baannummer**.
- 7 Selecteer een baannummer.
- 8 Druk op .
- 9 Ga hardlopen op de baan.
- 10 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op , en selecteert u **Sla op**.

Tips voor het registreren van een hardloopsessie

De Garmin baandatabase bevat meer dan 10.000 banen van over de hele wereld.

- Wacht tot het horloge satelliet signalen ontvangt voordat u een track run gaat doen.
- Als uw horloge de baan niet herkent, kunt u vier rondes hardlopen om uw baanafstand te kalibreren. U moet iets voorbij uw vertrekpunt lopen om de ronde te voltooien.
- Loop iedere ronde in dezelfde baan.

OPMERKING: De standaard Auto Lap® afstand is 1600 m, of vier rondes de baan rond.

- Als u in een andere baan loopt dan in baan 1, stelt u het baannummer in de activiteiteninstellingen in.

Virtueel hardlopen

U kunt uw watch koppelen met een compatibele app van derden om tempo-, hartslag- of cadansgegevens te verzenden.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Hardlopen > Virtual Run**.
- 3 Open de Zwift™ app of een andere virtuele trainingsapp op uw tablet, laptop of smartphone.
- 4 Volg de instructies op het scherm om een hardloophactiviteit te starten en de toestellen te koppelen.
- 5 Druk op de  om de activiteitentimer te starten.
- 6 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op , en selecteert u **Sla op**.

De loopbandafstand kalibreren

Als u nauwkeurigere afstanden voor het hardlopen op de loopband wilt vastleggen, kalibreert u de loopbandafstand nadat u minimaal 2,4 km (1,5 mijl) op de loopband hebt gelopen. Als u verschillende loopbanden gebruikt, kunt u de loopbandafstand handmatig kalibreren op elke loopband of na elke hardloopsessie.

- 1 Begin een loopbandactiviteit ([Een activiteit starten, pagina 19](#)).
- 2 Laat de loopband draaien totdat uw watch ten minste 2,4 km (1,5 mijl) heeft opgenomen.
- 3 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op  om de activiteitentimer te stoppen.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de loopbandafstand voor de eerste keer wilt kalibreren, selecteert u **Sla op**.
U wordt gevraagd de kalibratie van de loopband te voltooien.
 - Als u de loopbandafstand na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u **Kalibreren en opslaan > ✓**.
- 5 Bekijk de gelopen afstand op het scherm van de loopband en voer de afstand in op uw watch.

Een ultra run-activiteit vastleggen

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Hardlopen > Ultra Run**.
- 3 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 4 Begin met hardlopen.
- 5 Druk op  om een ronde vast te leggen en de rusttimer te starten.
TIP: U kunt configureren hoe de instelling Auto Rust rustintervallen en ronden vastlegt ([Instellingen voor automatische rustfunctie tijdens ultraruns, pagina 24](#)).
- 6 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op  om uw hardloopsessie te hervatten.
- 7 Druk op  of  om extra gegevenspagina's weer te geven (optioneel).
- 8 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op , en selecteert u **Sla op**.

Instellingen voor automatische rustfunctie tijdens ultraruns

U kunt de opties voor het automatisch starten en stoppen van de rusttimer voor de Ultra Run-activiteit aanpassen.

Status: Hiermee kunt u automatisch rustintervallen vastleggen.

Start rust: Hiermee wordt de rusttimer automatisch gestart wanneer u stopt met hardlopen. U kunt de optie

Alleen handmatig gebruiken om de rusttimer alleen te starten wanneer u op  drukt.

Einde rust: Hiermee stelt u het tempo in dat nodig is om een rustinterval te beëindigen.

Minimumtijd: Hiermee stelt u in na hoelang een rustinterval begint of eindigt.

Ronde-toets: Hiermee kunt u instellen dat de knop  een ronde vastlegt en de rusttimer start, alleen de rusttimer start of alleen een ronde vastlegt.

Een activiteit voor obstakelraces vastleggen

Wanneer u deelneemt aan een obstakelbaanrace, kunt u de activiteit Obstacle Race gebruiken om uw tijd voor elk obstakel en de tijd tussen obstakels vast te leggen.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Hardlopen > Obstacle Race**.
- 3 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 4 Druk op  om handmatig het begin en einde van elk obstakel te markeren.

OPMERKING: U kunt de instelling **Obstakels registreren** configureren om obstakellocaties van uw eerste cyclus van de koers op te slaan. In herhalingscycli van de koers gebruikt de watch de opgeslagen locaties om te schakelen tussen obstakel- en hardlooptintervallen.

- 5 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op , en selecteert u **Sla op**.

PacePro™ training

Veel hardlopers dragen graag een tempoband tijdens een race om hun racedoel te bereiken. Met de PacePro functie kunt u een aangepaste tempoband maken op basis van afstand, tempo of afstand en tijd. U kunt ook een tempoband maken voor een bekende koers om uw tempo-inspanning te optimaliseren op basis van hoogteveranderingen.

U kunt een PacePro plan maken met de Garmin Connect app. U kunt een voorbeeld van de tussentijden en de hoogtegrafiek bekijken voordat u de koers loopt.

Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect

Voordat u een PacePro plan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u een Garmin Connect account hebben ([Garmin Connect](#), pagina 93).

- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect app en selecteer ●●●.
 - Ga naar connect.garmin.com.
- 2 Selecteer **Training & planning > PacePro tempostrategieën**.
- 3 Volg de aanwijzingen op het scherm om een PacePro plan te maken en op te slaan.
- 4 Selecteer  of **Verzend naar toestel**.

Een PacePro plan maken op uw smartwatch

Voordat u een PacePro plan op uw watch kunt maken, moet u een koers maken ([Een koers maken op Garmin Connect, pagina 107](#)).

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten** en selecteer vervolgens een outdoor hardlooppactiviteit.
- 3 Blader omlaag en selecteer **Training > PacePro plannen > Maak nieuw**.
- 4 Selecteer een koers.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Doeltempo** en voer uw doeltempo in.
 - Selecteer **Doeltijd** en voer uw doeltijd in.Blader omlaag om uw aangepaste tempoband weer te geven en bekijk de tussentijden.
- 6 Druk op .
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Plan gebruiken** om het plan te starten.
 - Selecteer **Kaart** om de koers op de kaart weer te geven.
 - Selecteer **Wis** om het plan te verwijderen.

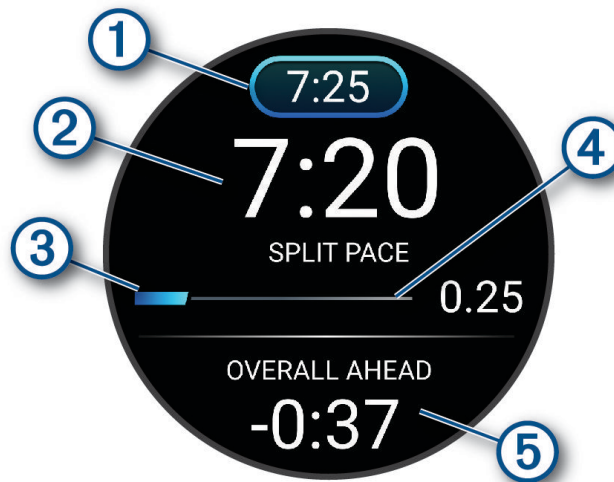
Een PacePro plan starten

Voordat u een PacePro abonnement kunt starten, moet u een abonnement downloaden van uw Garmin Connect account of een PacePro plan maken op uw horloge ([Een PacePro plan maken op uw smartwatch, pagina 25](#)).

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer een hardlooppactiviteit voor buiten.
- 3 Blader omlaag en selecteer **Training > PacePro plannen**.
- 4 Selecteer een plan.

TIP: U kunt omlaag scrollen om een voorbeeld van de tussentijden en de hoogtegrafiek te bekijken voordat u het PacePro plan accepteert.

- 5 Druk op .
- 6 Selecteer **Plan gebruiken** om het plan te starten.
- 7 Selecteer indien nodig  om koersnavigatie in te schakelen.
- 8 Druk op de  om de activiteitentimer te starten.



①	Tussentijds doeltempo
②	Huidig tussentijds tempo
③	Voortgang van de tussentijd voltooid
④	Resterende afstand in de tussentijd
⑤	Totale tijd voor of achter uw doeltijd

TIP: U kunt  ingedrukt houden en het **PacePro stoppen > ** selecteren om het PacePro plan te stoppen. De activiteitentimer blijft actief.

Fietsen

Een indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele indoortrainer kunt gebruiken, moet u de trainer koppelen met uw watch met behulp van Bluetooth of ANT+® technologie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 84](#)).

U kunt uw watch met een indoortrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers, rit of workout volgt. GPS is automatisch uitgeschakeld, als u een indoortrainer gebruikt.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Fietsen > Fiets binnen**.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Smart Trainer opties**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Vrije rit** om een rit te maken.
 - Selecteer **Volg workout** om een opgeslagen workout te volgen ([Workouts, pagina 8](#)).
 - Selecteer **Volg koers** om een opgeslagen koers te volgen ([Koersen, pagina 106](#)).
 - Selecteer **Stel vermogen in** om het gewenste doelvermogen in te stellen.
 - Selecteer **Stel hellingspercentage in** om de gesimuleerde waarde in te stellen.
 - Selecteer **Stel weerstand in** om het weerstandsniveau van de trainer in te stellen.
- 6 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

De trainer verhoogt of verlaagt de weerstand op basis van de hoogtegegevens van de koers of rit.

Power Guide

U kunt een energiestrategie ontwikkelen en gebruiken om uw inspanningen op een koers te plannen. Uw Forerunner toestel gebruikt uw FTP, de koershoogte en de verwachte tijd die u nodig hebt om de koers te voltooien om een aangepaste power guide te maken.

Een van de belangrijkste stappen bij het plannen van een succesvolle power guide strategie is het kiezen van uw inspanningsniveau. Door meer inspanning te leveren tijdens de koers wordt de energie-aanbeveling verhoogd, bij minder inspanning wordt deze verlaagd ([Een power guide maken en gebruiken, pagina 28](#)). Het primaire doel van een power guide is om u te helpen de koers te voltooien op basis van wat bekend is over uw vermogen, en niet om een specifieke doeltijd te bereiken. U kunt het inspanningsniveau tijdens uw rit aanpassen.

Power guides zijn altijd gekoppeld aan een koers en kunnen niet worden gebruikt met workouts of segmenten. U kunt uw strategie bekijken en bewerken in Garmin Connect en synchroniseren met compatibele Garmin toestellen. Voor deze functie is een vermogensmeter vereist, die aan uw toestel moet worden gekoppeld ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 84](#)). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensvelden, pagina 134](#)).



Een power guide maken en gebruiken

Voordat u een power guide kunt maken, moet u een vermogensmeter koppelen met uw horloge ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 84](#)). U moet ook een koers laden op uw Garmin Connect account ([Een koers maken op Garmin Connect, pagina 107](#)).

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
- 2 Selecteer **Training & planning > Power Guide > Power Guide strategie maken**.
- 3 Volg de instructies op het scherm om de Power Guide aan te maken.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer uw horloge.
- 6 Druk op de wijzerplaat op .
- 7 Selecteer op uw horloge een outdoor-fietsactiviteit.
- 8 Blader omlaag en selecteer **Training > Power Guide**.
- 9 Selecteer een power guide.
- 10 Druk op de  en selecteer **Plan gebruiken**.

TIP: U kunt een voorbeeld weergeven van de kaart, hoogtegrafiek, inspanning, instellingen en tussentijden. U kunt ook de inspanning, het terrein, de rijpositie en het gewicht van de uitrusting aanpassen voordat u gaat rijden.

Zwemmen

LET OP

Het toestel is uitsluitend bedoeld voor zwemmen aan de oppervlakte. Duiken met het toestel kan schade aan het toestel veroorzaken en leidt ertoe dat de garantie komt te vervallen.

OPMERKING: De watch heeft een polshartslagmeter ingeschakeld voor zwemactiviteiten. De watch is ook compatibel met borsthartslagmeters zoals de accessoires uit de HRM-Pro™ serie ([Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen, pagina 86](#)). Als zowel polshartslag- als borsthartslaggegevens beschikbaar zijn, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens.

Zwemtermen

Lengte: Eén keer de lengte van het zwembad.

Interval: Een of meer opeenvolgende banen. Een nieuwe interval begint na een rustperiode.

Slaglengte: Elke keer dat uw arm waaraan de watch is bevestigd een volledige cyclus voltooid, wordt er een slag geteld.

Swolf: Uw swolfscore is de som van de tijd voor één baanlengte plus het aantal slagen voor die baan.

Bijvoorbeeld 30 seconden plus 15 slagen levert een swolfscore van 45 op. Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiency en, net als bij golf, een lage score is beter dan een hoge.

Kritieke zwemsnelheid (CSS): Uw CSS is de theoretische snelheid die u zonder uitputting continu kunt aanhouden. U kunt uw CSS gebruiken om uw trainingstempo te bepalen en uw verbetering bij te houden.

Slagtypen

Identificatie van het type slag is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Het type slag wordt aan het eind van een baan weergegeven. Slagtypen worden weergegeven in uw zwemgeschiedenis en in uw Garmin Connect account. U kunt ook een slagtype selecteren als een aangepast gegevensveld ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 45](#)).

Vrij	Vrije slag
Rug	Rugslag
School	Borstslag
Vlinder	Vlinderslag
Wissel	Meerdere slagtypen in een interval
Training	Voor het vastleggen van oefeningen (Training met het trainingslog, pagina 30)

Tips voor zwemactiviteiten

- Druk op  om interval vast te leggen tijdens het zwemmen in open water.
Volg de instructies op het scherm om de grootte van het zwembad te selecteren of een aangepaste grootte in te voeren voordat u een zwemactiviteit start.
- De watch meet afstanden over afgelegde baanlengten en legt deze vast. De grootte van het bad moet juist zijn om de afstand nauwkeurig weer te geven. Als u weer een zwemactiviteit in een zwembad start, gebruikt de watch de grootte van dit zwembad. U kunt  ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en **Grootte van bad** selecteren om de grootte te wijzigen.
- Leg voor nauwkeurige resultaten de gehele zwembadlengte af en gebruik hierbij één slagtype voor de gehele baan. Pauzeer de activiteitentimer wanneer u rust.
- Druk op  om een rustpauze in te lassen tijdens het zwemmen in het zwembad ([Swim Auto Rest en Manual Rest, pagina 29](#)).
De watch legt automatisch de zwemintervallen en de banen voor zwemmen in een zwembad vast.
- Om de watch uw banen beter te laten tellen, raden wij aan dat u zich sterk afzet tegen de wand en dan doorglijdt alvorens uw eerste slag te maken.
- Als u oefeningen doet, moet u de activiteitentimer pauzeren of de functie die oefeningen in logs vastlegt gebruiken ([Training met het trainingslog, pagina 30](#)).

Swim Auto Rest en Manual Rest

De auto rest-functie is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Uw watch detecteert automatisch wanneer u rust en het rustscherm wordt weergegeven. Als u langer dan 15 seconden rust, maakt de watch automatisch een rustinterval. Wanneer u weer gaat zwemmen, start de watch automatisch een nieuw zweminterval.

TIP: Voor de beste resultaten met de automatische rustfunctie minimaliseert u uw armbewegingen tijdens het rusten.

Als u in plaats daarvan handmatige rusttijden wilt gebruiken, kunt u de automatische rustfunctie uitschakelen in de activiteitsopties ([Activiteitinstellingen, pagina 46](#)). Tijdens een zwemactiviteit in het zwembad of open water kunt u handmatig een rustinterval markeren door op  te drukken. Tijdens een rustinterval worden geen zwemgegevens vastgelegd.

TIP: Gebruik handmatige rusttijden als u korte rusttijden neemt of als u zeer nauwkeurige intervaltijden wilt.

Training met het trainingslog

De trainingslogfunctie is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Met deze functie kunt u handmatig kick set-oefeningen, zwemoefeningen met één arm of andere zwemoefeningen vastleggen die afwijken van de vier belangrijkste zwemslagen.

- 1 Blader tijdens uw zwemactiviteit omhoog of omlaag om het trainingslogschermbild weer te geven.
- 2 Druk op  om de oefeningstimer te starten.
- 3 Druk op  na afloop van uw oefeninginterval.
De oefeningstimer stopt, maar de activiteitentimer blijft de hele zwemsessie vastleggen.
- 4 Selecteer een afstand voor de voltooide oefening.
Afstandsinstellingen worden gebaseerd op de voor het activiteitenprofiel geselecteerde zwembadafmetingen.
- 5 Selecteer een optie:
 - Druk op  als u een andere oefeninginterval wilt starten.
 - Blader omhoog of omlaag om terug te keren naar de zwemtrainingsschermen en een zweminterval te starten.
- 6 Selecteer een optie:
 - Druk op  om de activiteit te hervatten.
 - Als u de activiteit wilt beëindigen, drukt u op .

Multisport

Triatleten, duatleten en alle andere beoefenaren van gecombineerde sporten zoals Triatlon of Zwemloop kunnen de modus voor multisportactiviteit gebruiken. Gedurende een multisportactiviteit kunt u schakelen tussen activiteiten en uw totale tijd bekijken. U kunt tijdens de multisportactiviteit bijvoorbeeld overschakelen van fietsen naar hardlopen, en de totale tijd voor fietsen en hardlopen bekijken.

U kunt een multisportactiviteit aanpassen of de standaard triatlon-activiteit gebruiken voor een standaard triatlon.

Triatlontraining

Als u deelneemt aan een triatlon, kunt u de triatlonactiviteit gebruiken om snel over te schakelen op een ander sportsegment, de tijd van elk segment op te nemen en de activiteit op te slaan.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Multisport > Triatlon**.
- 3 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
OPMERKING: De eerste keer dat u een triatlonactiviteit start, kunt u **Auto Sport Change** inschakelen zodat het horloge automatisch sportwijzigingen detecteert en naar de volgende overgang of sport gaat ([Activiteitinstellingen, pagina 46](#)).
- 4 Druk zo nodig op de  aan het begin en het einde van elke overgang ([Hoe kan ik het indrukken van een rondknop ongedaan maken?, pagina 129](#)).
De overgangsfunctie staat standaard aan, en de overgangstijd wordt afzonderlijk van de duur van de activiteit vastgelegd. De overgangsfunctie kan worden in- of uitgeschakeld in de triatlonactiviteitinstellingen.
Als overgangen zijn uitgeschakeld, drukt u op de  om van sport te veranderen.
- 5 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op , en selecteert u **Sla op**.

Een multisportactiviteit maken

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Wijzigen > Voeg toe > Multisport**.
- 3 Selecteer een multisport-activiteitstype of selecteer **Aangepast** en voer een naam in. Identieke activiteitsnamen zijn voorzien van een nummer. Bijvoorbeeld Triatlon(2).
- 4 Selecteer twee of meer activiteiten.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer een optie om bepaalde activiteitinstellingen aan te passen. U kunt bijvoorbeeld selecteren of overgangen moeten worden meegerekend.
 - Selecteer **OK** om de multisportactiviteit op te slaan en te gebruiken.

Fitnessactiviteiten

De watch kan worden gebruikt voor training binnenshuis, zoals hardlopen op een binnenbaan of fietsen op een home- of indoortrainer. Bij binnenactiviteiten wordt GPS uitgeschakeld. ([Activiteitinstellingen, pagina 46](#)).

Als GPS tijdens het hardlopen of wandelen is uitgeschakeld, worden snelheid en afstand berekend met behulp van de versnellingsmeter in de watch. De versnellingsmeter voert automatisch een kalibratie uit. De nauwkeurigheid van de snelheid- en afstandsgegevens verbetert na een aantal hardloopsessies of wandelingen in de buitenlucht met behulp van GPS.

TIP: Als u de handrails van de loopband vasthoudt, gaat de nauwkeurigheid omlaag.

Als u met uitgeschakelde GPS fietst, zijn er geen snelheids- en afstandsgegevens beschikbaar, tenzij u over een optionele sensor beschikt die deze gegevens naar de watch verzendt, zoals een snelheids- of cadanssensor.

Een krachttraining vastleggen

U kunt tijdens een krachttraining sets vastleggen. Een set bestaat uit meerdere herhalingen (reps) van een enkele beweging. U kunt krachtworkouts maken en vinden in uw Garmin Connect account en deze naar uw watch verzenden.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Sportschool > Kracht**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u een workout met een open einde wilt doen, selecteert u **Vrij**.
TIP: U kunt de optie **Aftellen bij rust** inschakelen om u te waarschuwen na een opgegeven rusttijdduur.
 - Als u een gestructureerde workout wilt volgen, selecteert u een workout, bladert u omlaag en selecteert u een stap om de animatie van de oefening weer te geven (indien beschikbaar). Als u klaar bent met het bekijken van de workout, drukt u op , en selecteert u **Start workout**.
TIP: U kunt de vereiste apparatuur bekijken, de workout bewerken en nog veel meer voordat u de workout start.
- 4 Druk op  om de activiteit te starten.
- 5 Start uw eerste set.
De watch telt uw herhalingen. Het aantal herhalingen wordt weergegeven als u ten minste vier sets hebt voltooid.
TIP: De watch kan alleen herhalingen van een enkele beweging voor elke set tellen. Wanneer u andere bewegingen wilt doen, moet u eerst de set voltooien en vervolgens een nieuwe starten.
- 6 Druk op  om de set te voltooien en naar de volgende oefening te gaan, indien beschikbaar.
Op de watch wordt het totale aantal herhalingen voor de set weergegeven.
- 7 Bewerk indien nodig de set, het aantal herhalingen en het gewicht dat voor de set wordt gebruikt.
- 8 Druk indien nodig op  als u klaar bent met rusten om de volgende set te starten.

9 Herhaal dit voor elke krachttrainingsset totdat uw activiteit is voltooid.

TIP: Tijdens uw workout kunt u op  drukken om uw vorige sets te bewerken. Voor gestructureerde workouts hebt u de mogelijkheid om een set over te slaan of de volgende set te wijzigen.

10 Druk na uw laatste set op  en selecteer **Stop workout**.

11 Selecteer **Sla op**.

Een mobiliteitsworkout vastleggen

U kunt een mobiliteitsworkout vastleggen met actieve intervallen en rustintervallen, of u kunt mobiliteitsworkouts downloaden van Garmin Connect.

1 Druk op .

2 Selecteer **Activiteiten > Sportschool > Mobiliteit**.

3 Blader omlaag en selecteer **Training**.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Intervallen** om het actieve interval en het rustinterval te wijzigen.
- Als u een workout wilt downloaden en voltooiën Garmin Connect, selecteert u **Workoutbibliotheek > Blader door workouts** en volgt u de instructies op het scherm.

5 Druk op de  om de activiteitentimer te starten.
Het horloge leidt u door de mobiliteitsoefeningen.

6 Blader om meer gegevensschermen te bekijken.

Een HIIT-activiteit vastleggen

U kunt speciale timers gebruiken om een HIIT-activiteit (high-intensity interval training) vast te leggen.

1 Druk op de wijzerplaat op .

2 Selecteer **Activiteiten > Sportschool > HIIT**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Vrij** om een open, ongestructureerde HIIT-activiteit vast te leggen.
- Selecteer **HIIT-timers > AMRAP** om zo veel mogelijk rondes op te nemen gedurende een ingestelde periode.
- Selecteer **HIIT-timers > EMOM** om een ingesteld aantal bewegingen per minuut op de minuut vast te leggen.
- Selecteer **HIIT-timers > Tabata** om te wisselen tussen intervallen van 20 seconden van maximale inspanning en 10 seconden rust.
- Selecteer **HIIT-timers > Aangepast** om uw bewegingstijd, rusttijd, aantal bewegingen en aantal rondes in te stellen.
- Selecteer **Workouts** om een opgeslagen workout te volgen.

4 Volg indien nodig de instructies op het scherm.

5 Druk op de  om de eerste ronde te starten.
De watch geeft een afteltimer en uw huidige hartslag weer.

6 Druk indien nodig op de  om handmatig naar de volgende ronde of rust te gaan.

7 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op de  om de activiteitentimer te stoppen.

8 Selecteer **Sla op**.

Een indoor klimactiviteit vastleggen

U kunt routes vastleggen tijdens een indoor klimactiviteit. Een route is een klimroute over een indoor klimwand.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Sportschool > Indoor klimmen**.
- 3 Selecteer  om routestatistieken vast te leggen.
- 4 Selecteer een graderingssysteem.
OPMERKING: Als u in de toekomst weer een indoor klimactiviteit start, gebruikt het toestel dit graderingssysteem. U kunt  ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en **Graderings systeem** selecteren om het systeem te wijzigen.
- 5 Selecteer de moeilijkheidsgraad voor de route.
- 6 Druk op .
- 7 Start uw eerste route.
OPMERKING: Wanneer de routetimer loopt, worden de knoppen automatisch vergrendeld om te voorkomen dat er per ongeluk op een knop wordt gedrukt. U kunt een willekeurige knop ingedrukt houden om de watch te ontgrendelen.
- 8 Wanneer u de route hebt voltooid, daalt u af naar de grond.
De rusttimer start automatisch wanneer u op de grond staat.
OPMERKING: Druk indien nodig op  om de route te voltooien.
- 9 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Voltooid** om een geslaagde route op te slaan.
 - Selecteer **Pogingen** om een niet-geslaagde route op te slaan.
 - Selecteer **Verwijder** om de route te verwijderen.
- 10 Voer het aantal vallen voor de route in.
- 11 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op  en begint u uw volgende route.
- 12 Herhaal deze procedure voor elke route totdat uw activiteit is voltooid.
- 13 Druk op .
- 14 Selecteer **Sla op**.

Buitenactiviteiten

Golfen

Golfen

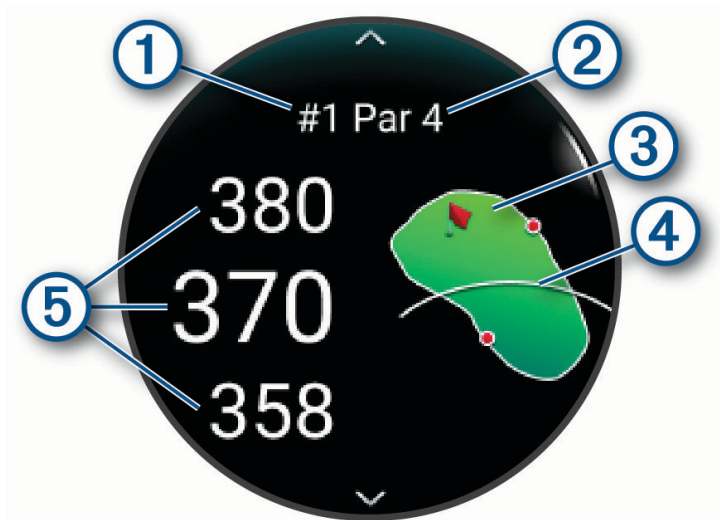
Voordat u een baan voor de eerste keer speelt, moet u deze downloaden vanuit de Garmin Golf™ app ([Garmin Golf app, pagina 96](#)).

Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat de watch is opgeladen ([De watch opladen, pagina 123](#)).

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Outdoor > Golfen**.
Het toestel zoekt satellieten, berekent uw locatie en selecteert een baan als er zich maar één baan in de buurt bevindt.
- 3 Als de lijst met banen wordt weergegeven, selecteert u een baan uit de lijst.
Banen worden automatisch bijgewerkt.
- 4 Selecteer de  om de score bij te houden.

5 Selecteer een tee box.

Het scherm met hole-informatie wordt weergegeven.



①	Nummer van huidige hole
②	Par voor de hole
③	Kaart van de hole
④	Afstand van de driver tot de tee box
⑤	Afstanden tot het begin, midden en einde van de green

OPMERKING: Omdat pinlocaties veranderen, berekent de watch de afstand tot het begin, midden en einde van de green, maar niet de pinlocatie zelf.

Selecteer een optie:

- 6
- Tik op de kaart om meer details weer te geven of wijzig de vlaglocatie ([De vlag verplaatsen, pagina 37](#)).
 - Veeg omhoog of omlaag om door de holes te bladeren.
 - Druk op  om het golfmenu te openen ([Golfmenu, pagina 36](#)).
 - Houd  ingedrukt om de golfinstellingen te openen ([Golfinstellingen, pagina 36](#)).

Wanneer u naar de volgende hole gaat, schakelt de watch automatisch over naar de weergave van de nieuwe hole-informatie.

Golfmenu

Tijdens een ronde kunt u op  drukken om toegang te krijgen tot extra functies in het golfmenu.

Green weergeven: Hiermee kunt u de pinlocatie verplaatsen voor een nauwkeurigere afstandsmeting (*De vlag verplaatsen, pagina 37*).

Scorekaart: Hiermee opent u de scorekaart voor de ronde (*Score bijhouden, pagina 38*).

Hindernissen: Hiermee kunt u de afstanden tot hazards op de fairway weergeven voor par 4 en 5 holes (*Hindernissen weergeven, pagina 40*).

Layups: Hiermee kunt u een lijst bekijken met layup- en dogleg-afstanden voor par 4 en 5 holes (*Layup- en dogleg-afstanden weergeven, pagina 40*).

PinPointer: De functie PinPointer is een kompas dat in de richting van de pinlocatie wijst wanneer u de green niet kunt zien. Met deze functie kunt u de richting van een shot plannen, zelfs als u tussen bomen of struiken of in een diepe zandbunker staat.

OPMERKING: Gebruik de functie PinPointer niet terwijl u in een golfkar zit. Interferentie van de golfkar kan de nauwkeurigheid van het kompas beïnvloeden.

Ronde-info: Toont de vastgelegde tijd, afstand en afgelegde stappen tijdens de huidige ronde. Dit start en stopt automatisch wanneer u een ronde begint of eindigt.

Shot meten: Toont de afstand van uw vorige slag die is geregistreerd met de Garmin AutoShot™ functie (*Gemeten slagen weergeven, pagina 37*). U kunt een shot ook handmatig registreren (*Een slag handmatig meten, pagina 37*).

Aangepaste doelen: Hiermee kunt u een locatie, zoals een object of obstakel, voor de huidige hole opslaan (*Aangepaste doelen opslaan, pagina 39*).

Clubgegevens: Toont uw statistieken bij elke golfclub, zoals gegevens over afstanden en nauwkeurigheid. Wordt weergegeven wanneer u compatibele Approach® clubtrackingsensoren koppelt of de Clubmelding-instelling inschakelt.

ZON OP & ZON ONDER: Toont de tijden van zonsopkomst, zonsondergang en schemering voor de huidige dag.

Instellingen: Hiermee kunt u de instellingen voor golfactiviteiten aanpassen (*Golfinstellingen, pagina 36*).

Einde van ronde: Beëindigt de huidige ronde.

Golfinstellingen

Tijdens een ronde kunt u op  drukken en **Instellingen** selecteren om de golfinstellingen aan te passen.

Score: Hiermee kunt u de scoreopties instellen (*Score-instellingen, pagina 38*).

Driver-afstand: Hiermee stelt u de gemiddelde afstand in die de bal aflegt vanaf de tee box tijdens uw drive. De driverafstand verschijnt als een boog op de kaart.

Toernooimodus: Hiermee schakelt u de PinPointer functie uit. Deze functie mag niet worden ingeschakeld tijdens officiële toernooien of rondes waarbij de handicap wordt berekend.

Golfafstand: Hiermee stelt u de maateenheid voor afstand in tijdens het golfen.

Clubmelding: Geeft een prompt weer zodat u kunt opgeven welke golfclub u na elke gedetecteerde slag hebt gebruikt om uw clubstatistieken vast te leggen (*Statistieken vastleggen, pagina 38*).

Satellieten: Hiermee stelt u het satellietstelsel in dat wordt gebruikt voor de activiteit (*Satellietinstellingen, pagina 50*).

Neem activiteit op: Hiermee schakelt u het vastleggen van FIT-bestanden voor activiteiten in. FIT-bestanden worden gebruikt om fitnessinformatie vast te leggen die is afgestemd op de Garmin Connect website en app.

Touchscreen: Hiermee schakelt u het touchscreen in tijdens een golfactiviteit.

Clubsensoren: Hiermee kunt u uw compatibele Approach clubtrackingsensoren instellen (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 84*).

De vlag verplaatsen

U kunt de green in meer detail bekijken en de pinlocatie verplaatsen.

- 1 Druk in het hole-weergavescherf op .
- 2 Selecteer **Green weergeven**.
- 3 Druk op  of  om de pinlocatie te verplaatsen.
- 4 Druk op .

De afstanden op het hole-weergavescherf worden bijgewerkt met de nieuwe pinlocatie. De pinlocatie wordt alleen opgeslagen voor de huidige ronde.

Gemeten slagen weergeven

Uw toestel beschikt over een functie voor het automatische detecteren en vastleggen van slagen. Telkens wanneer u tegen de bal slaat op de fairway, legt het toestel uw slagafstand vast, zodat u deze later kunt bekijken.

TIP: Automatische detectie werkt het beste wanneer u het toestel op uw belangrijke pols draagt en goed contact maakt met de bal. Putts worden niet gedetecteerd.

- 1 Druk tijdens het golfen op .
- 2 Selecteer **Shot meten**.

Uw laatste slagafstand wordt weergegeven.

OPMERKING: De afstand wordt automatisch hersteld wanneer u de bal opnieuw raakt, putt op de green, of naar de volgende hole gaat.

- 3 Druk op , en selecteer **Vorige slagen** om alle opgeslagen shotafstanden te bekijken.

OPMERKING: De afstand tot het meest recente shot wordt ook weergegeven boven aan het scherm met informatie over de hole.

Een slag handmatig meten

U kunt een slag handmatig toevoegen als de watch deze niet detecteert. U moet de slag toevoegen vanaf de locatie van de gemiste slag.

- 1 Sla de bal en kijk waar deze landt.
- 2 Druk op  op het hole-informatiescherf.
- 3 Selecteer **Shot meten**.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer **Voeg slag toe > ✓**.
- 6 Voer indien nodig de club in die u voor de slag hebt gebruikt.
- 7 Loop of rijd rechtstreeks naar de bal.

De volgende keer dat u een slag maakt, legt de watch automatisch de afstand van uw laatste slag vast. Indien nodig kunt u handmatig nóg een slag toevoegen.

Score bijhouden

- 1 Druk in het hole-weergavescherf op .
- 2 Selecteer **Scorekaart**.
De scorekaart wordt weergegeven wanneer u op de green staat.
- 3 Druk op  of  om door de holes te bladeren.
- 4 Druk op  om een locatie op te selecteren.
- 5 Druk op  of  om de score in te stellen.
Uw totale score wordt bijgewerkt.

Statistieken vastleggen

Voordat u gegevens kunt vastleggen, moet u het bijhouden van gegevens inschakelen ([Score-instellingen, pagina 38](#)).

- 1 Selecteer een hole vanaf de scorekaart.
- 2 Voer het totale aantal gespeelde slagen, inclusief putts, in en druk op .
- 3 Stel het aantal gespeelde putts in en druk op .
- OPMERKING:** Het aantal gespeelde putts wordt alleen gebruikt voor het bijhouden van statistieken en verhoogt uw score niet.
- 4 Selecteer indien nodig een optie:
OPMERKING: Als u zich op een hole met par 3 bevindt, wordt er geen fairway-informatie weergegeven.
 - Als uw bal de fairway raakt, selecteert u **Op fairway**.
 - Als uw bal de fairway heeft gemist, selecteert u **Gemist - rechts** of **Gemist - links**.
- 5 Voer indien nodig het aantal penaltyslagen in.

Score-instellingen

Druk tijdens een ronde op , en selecteer **Instellingen > Score**.

Scoremethode: Hiermee wijzigt u de methode die het toestel gebruikt om de score bij te houden.

Handicapscore: Hiermee worden handicapscores ingeschakeld.

Stel handicap in: Hiermee stelt u de handicap in wanneer handicapscores zijn ingeschakeld.

Score weergeven: Hier wordt uw totale score voor de ronde boven aan de scorekaart weergegeven ([Score bijhouden, pagina 38](#)).

Statistieken: Hiermee kunt u tijdens het golfen statistieken bijhouden, zoals aantal putts, greens in regulation en fairways hit.

Straffen: Hiermee schakelt u penaltystroke tracking in tijdens het golfen ([Statistieken vastleggen, pagina 38](#)).

Vragen: Hiermee wordt de vraag aan het begin van een ronde ingeschakeld zodat u wordt gevraagd of u de score wilt bijhouden.

Stableford-scoring

Wanneer u de Stableford-scoringsmethode selecteert ([Activiteitinstellingen, pagina 46](#)), worden punten toegekend op basis van het aantal slagen ten opzichte van par. Aan het einde van een ronde wint de hoogste score. Het toestel kent punten toe zoals gespecificeerd door de United States Golf Association.

De scorekaart voor een game met Stableford-score toont punten in plaats van slagen.

Punten	Gespeelde slagen ten opzichte van par
0	2 of meer boven
1	1 boven
2	Par
3	1 onder
4	2 onder
5	3 onder

De richting naar de pinlocatie bekijken

De functie PinPointer is een kompas dat de richting aangeeft wanneer u de green niet kunt zien. Met deze functie kunt u de richting van een shot plannen, zelfs als u tussen bomen of struiken of in een diepe zandbunker staat.

OPMERKING: Gebruik de functie PinPointer niet terwijl u in een golfkar zit. Interferentie van de golfkar kan de nauwkeurigheid van het kompas beïnvloeden.

1 Druk in het hole-weergavescherm op .

2 Selecteer **PinPointer**.

De pijl wijst naar de pinlocatie.

Aangepaste doelen opslaan

Tijdens het spelen van een ronde kunt u maximaal vijf doelen voor elke hole opslaan. Een doel opslaan is handig om voorwerpen of obstakels te registreren die niet op de kaart worden weergegeven. U kunt de afstanden tot deze doelen bekijken op het layup- en dogleg-scherm ([Layup- en dogleg-afstanden weergeven, pagina 40](#)).

1 Ga naar het doel dat u wilt opslaan.

OPMERKING: U kunt geen doel opslaan dat ver bij de momenteel geselecteerde hole vandaan ligt.

2 Druk in het hole-weergavescherm op .

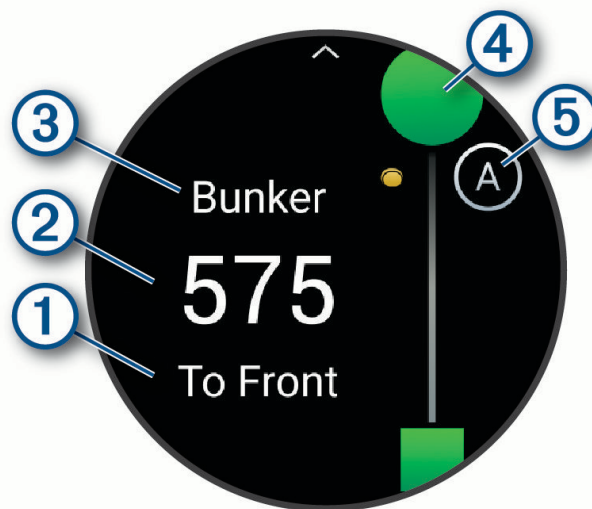
3 Selecteer **Aangepaste doelen**.

4 Selecteer een doeltipe.

Hindernissen weergeven

U kunt de afstanden tot hazards op de fairway weergeven voor par 4 en 5 holes. Hindernissen die uw slagselectie beïnvloeden worden los of in groepen weergegeven, zodat u de afstand voor lay-up of carry gemakkelijker kunt bepalen.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Hindernissen**.



- De richting ① en de afstand ② tot het begin of het einde van de dichtstbijzijnde hazard worden op het scherm weergegeven.
- Het type hazard ③ wordt boven aan het scherm vermeld.
- De green wordt als een halve cirkel ④ boven aan het scherm weergegeven. De lijn onder de green geeft het midden van de fairway aan.
- Hazards ⑤ worden aangegeven met een letter die de volgorde van de hindernissen op de hole aangeeft en die bij benadering ten opzichte van de fairway onder de green worden weergegeven.

Layup- en dogleg-afstanden weergeven

U kunt een lijst met layup- en dogleg-afstanden weergeven voor par 4- en 5-holes.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Layups**.

OPMERKING: Afstanden en locaties worden uit de lijst verwijderd wanneer u deze passeert.

Een boulderactiviteit registreren

U kunt routes vastleggen tijdens een boulderactiviteit. Een route is een klimroute over een rotsblok of kleine rotsformatie.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Outdoor > Boulderen**.
- 3 Selecteer een graderingssysteem.
OPMERKING: Als u in de toekomst weer een boulderactiviteit start, gebruikt de watch dit graderingssysteem. U kunt omlaag scrollen, de activiteitsinstellingen selecteren en **Graderingssysteem** selecteren om de grootte te wijzigen.
- 4 Selecteer de moeilijkheidsgraad voor de route.
- 5 Druk op  om de routetimer te starten.
- 6 Start uw eerste route.
- 7 Druk op  om de route te voltooien.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Voltooid** om een geslaagde route op te slaan.
 - Selecteer **Pogingen** om een niet-geslaagde route op te slaan.
 - Selecteer **Verwijder** om de route te verwijderen.
- 9 Als u klaar bent met rusten, drukt u op  om uw volgende route te starten.
- 10 Herhaal deze procedure voor elke route totdat uw activiteit is voltooid.
- 11 Druk na uw laatste route op  om de routetimer te stoppen.
- 12 Selecteer **Sla op**.

Vissen

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Outdoor > Vissen**.
- 3 Druk op .
- 4 Druk op  en selecteer een optie:
 - Als u de vangst aan uw vistelling wilt toevoegen en de locatie wilt opslaan, selecteert u **Vangst registreren**.
 - Als u uw huidige locatie wilt opslaan, selecteert u **Locatie opslaan**.
 - Als u een intervaltimer, eindtijd of herinnering voor de eindtijd voor de activiteit wilt instellen, selecteert u **Vistimers**.
 - Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie om naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
 - Als u uw opgeslagen locaties wilt weergeven, selecteert u **Opgeslagen locaties**.
 - Als u naar een bestemming wilt navigeren, selecteert u **Navigatie** en selecteert u een optie.
 - Als u de activiteitsinstellingen wilt bewerken, selecteert u **Instellingen** en kiest u een optie ([Activiteitsinstellingen, pagina 46](#)).
- 5 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Vissen beëindigen**.

Op jacht gaan

U kunt locaties opslaan die relevant zijn voor uw jacht en een kaart met opgeslagen locaties weergeven. Tijdens een jachtactiviteit gebruikt het toestel een GNSS-modus die de levensduur van de batterij spaart.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten** > **Outdoor** > **Jagen**.
- 3 Druk op de  en selecteer **Jacht starten**.
- 4 Druk op  en selecteer een optie:
 - Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie om naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
 - Als u uw huidige locatie wilt opslaan, selecteert u **Locatie opslaan**.
 - Als u locaties wilt weergeven die zijn opgeslagen tijdens deze jachtactiviteit, selecteert u **Jachtlocaties**.
 - Als u alle eerder opgeslagen locaties wilt weergeven, selecteert u **Opgeslagen locaties**.
 - Als u naar een bestemming wilt navigeren, selecteert u **Navigatie** en selecteert u een optie.
- 5 Nadat u de jacht hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Stop jacht**.

Wintersport

Uw afdalingen weergeven

Uw watch legt de gegevens over elke afdaling tijdens het skiën of snowboarden vast met de functie Automatische afdaling. Deze functie wordt standaard ingeschakeld voor afdalingen tijdens het skiën en snowboarden. Deze functie registreert automatisch nieuwe skiruns wanneer u bergaf gaat.

- 1 Start een ski- of snowboardactiviteit.
- 2 Houd  ingedrukt.
- 3 Selecteer **Bekijk afdalingen**.
- 4 Druk op  en  om details over uw laatste afdaling, over uw huidige afdaling of over al uw afdalingen te bekijken.

Op de schermen worden de tijd, afgelegde afstand, maximumsnelheid, gemiddelde snelheid en totale daling weergegeven.

Overige activiteiten

Een ademhalingsactiviteit vastleggen

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Overig > Ademhaling**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Coherentie** om een kalme alertheid te bereiken.
 - Selecteer **Relax en concentreer** om uw lichaam te ontspannen en de geest te concentreren.
 - Selecteer **Relax en concentreer (kort)** om uw lichaam te ontspannen en de geest te concentreren in een kortere tijdsperiode.
 - Selecteer **Rust** om uw stressniveau te verlagen en u voor te bereiden op het slapen.
- 4 Selecteer indien nodig **Start workout**.
- 5 Druk op  om de activiteit te starten.
- 6 Volg de instructies op het scherm terwijl de watch u door de ademhalingsoefeningen leidt.
- 7 Druk op  om naar de volgende stap in de ademhalingsfase te gaan.
- 8 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op , en selecteert u **Sla op**.
Uw gemiddelde ademhalingsfrequentie en hartslag worden weergegeven.
- 9 Druk op .
- 10 Selecteer **Alle statistieken**.
Uw gemiddelde hartslag, maximale hartslag, gemiddelde ademhalingsfrequentie en stressverandering worden weergegeven.

Een meditatieactiviteit vastleggen

U kunt een begeleide sessie gebruiken of uw eigen meditatieactiviteit maken.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Overig > Meditatie**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Vrij** om een open, ongestructureerde meditatieactiviteit vast te leggen.
 - Selecteer **Sessie** om een begeleide sessie met geluid te volgen.
 - Selecteer **Aangepast** om een aangepaste sessie met audio te maken.
- 4 Druk indien nodig op  of volg de instructies op het scherm.
- 5 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
De watch geeft een afteltimer of intentie weer.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om naar de meditatieaudio van de externe luidspreker te luisteren en het luidsprekervolume in te stellen.
 - Sluit uw hoofdtelefoon aan om te luisteren naar de meditatieaudio ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 114](#)).

OPMERKING: Meldingen worden uitgeschakeld tijdens de meditatieactiviteit.
- 7 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op , en selecteert u **Sla op**.

Activiteiten en apps aanpassen

U kunt de lijst met activiteiten en apps, gegevensschermen, gegevensvelden en andere instellingen aanpassen.

De lijst met apps aanpassen

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Wijzigen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u de plek van een app in de lijst wilt wijzigen, selecteert u een app, drukt u op  of  om de app te verplaatsen, en drukt u op  om de nieuwe plek te selecteren.
 - Als u een app uit de lijst wilt verwijderen, selecteert u de app en vervolgens .
 - Als u een app wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe** en kiest u een of meer apps.

Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen

Uw lijst met favoriete activiteiten wordt boven aan de lijst weergegeven en biedt snelle toegang tot de activiteiten die u vaak gebruikt. U kunt op elk gewenst moment favoriete activiteiten toevoegen of verwijderen.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten**.
Uw favoriete activiteiten worden bovenaan de lijst weergegeven.
- 3 Selecteer **Wijzigen**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de plaats van een activiteit in de lijst wilt wijzigen, selecteert u een activiteit, drukt u op  of de  om de activiteit te verplaatsen en drukt u op  om de nieuwe plaats in de lijst te selecteren.
 - Als u een favoriete activiteit wilt verwijderen, selecteert u de activiteit en selecteert u  > **Verwijder**.
 - Als u een favoriete activiteit wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe** en selecteert u een of meer activiteiten.

Een favoriete activiteit aan de lijst vastmaken

U kunt maximaal drie favoriete activiteiten boven aan de app- en activiteitenlijst vastzetten.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten**.
- 3 Blader naar een favoriete activiteit ([Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen, pagina 44](#)).
- 4 Houd de  ingedrukt en selecteer **Activiteit vastzetten**.

De volgende keer dat u op de  drukt vanaf de wijzerplaat om de app- en activiteitenlijst te openen, wordt de vastgezette activiteit boven aan de lijst weergegeven.

Gegevensschermen aanpassen

U kunt voor elke activiteit de lay-out en inhoud van gegevensschermen weergeven, verbergen of wijzigen.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
- 3 Blader omlaag en selecteer de activiteitsinstellingen.
- 4 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 5 Blader naar het gegevensscherm dat u wilt aanpassen.
- 6 Selecteer .
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
 - Selecteer **Gegevensvelden** en selecteer een gegevensveld om het type gegevens in het veld te wijzigen.
TIP: Voor een lijst met alle beschikbare gegevensvelden gaat u naar [Gegevensvelden, pagina 134](#). Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.
 - Selecteer **Sorteer** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.
 - Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.
- 8 Selecteer indien nodig **Voeg nieuw toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.
U kunt een aangepast gegevensscherm toevoegen of een van de vooraf gedefinieerde gegevensschermen selecteren.

Het scherm Kaartgegevens toevoegen

U kunt de kaart toevoegen aan de reeks gegevensschermen voor een GPS-activiteit.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten** en selecteer een GPS-activiteit.
- 3 Blader omlaag en selecteer de activiteitsinstellingen.
- 4 Selecteer **Gegevensschermen > Voeg nieuw toe > Kaart**.

Een aangepaste activiteit maken

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Wijzigen > Voeg toe**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Kopieer activiteit** om uw aangepaste activiteit te maken op basis van een van uw opgeslagen activiteiten.
 - Selecteer **Overig > Overig** om een nieuwe aangepaste activiteit te maken.
- 4 Selecteer indien nodig een activiteitstype.
- 5 Selecteer een naam of voer een aangepaste naam in.
Identieke activiteitnamen zijn voorzien van een volgnummer, bijvoorbeeld: Fiets(2).
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer een optie om bepaalde activiteitinstellingen aan te passen. U kunt bijvoorbeeld de gegevensschermen of automatische functies aanpassen.
 - Selecteer **OK** om de aangepaste activiteit op te slaan en te gebruiken.

Activiteitinstellingen

Met deze instellingen kunt u elke vooraf geïnstalleerde activiteiten naar wens aanpassen. U kunt bijvoorbeeld gegevensschermen aanpassen en waarschuwingen en trainingsfuncties inschakelen. Niet alle instellingen zijn beschikbaar voor alle soorten activiteiten. Sommige activiteitstypen hebben afzonderlijke instellingenlijsten ([Golfinstellingen, pagina 36](#)).

Druk op de wijzerplaat op , selecteer **Activiteiten**, selecteer een activiteit, druk op , en selecteer de activiteitsinstellingen.

3D-afstand: Berekent de door u afgelegde afstand via zowel uw hoogteverandering als uw horizontale verplaatsing over de grond.

3D-snelheid: Berekent uw snelheid aan de hand van uw hoogteverandering en uw horizontale beweging over de grond.

Accentkleur: Hiermee stelt u de accentkleur voor het activiteitspictogram in.

Voeg activiteit toe: Hiermee voegt u een activiteitstype toe aan een multisportactiviteit.

Waarschuwingen: Hiermee kunt u de trainings- of navigatiewaarschuwingen voor de activiteit instellen ([Activiteitswaarschuwingen, pagina 48](#)).

Audio-output: Hiermee stelt u het audiotoeestel in voor gesproken meldingen ([Gesproken meldingen afspelen tijdens een activiteit, pagina 49](#)).

Automatisch klimmen: Detecteert hoogteveranderingen met behulp van de ingebouwde hoogtemeter en geeft automatisch relevante klimgegevens weer ([Automatisch klimmen inschakelen, pagina 50](#)).

Auto Lap: Hiermee stelt u de opties voor de Auto Lap functie in om ronden automatisch te markeren. Met de optie **Automatische afstand** markeert u ronden op een bepaalde afstand. Wanneer u een ronde hebt voltooid, wordt er een instelbare rondewaarschuwing weergegeven. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een activiteit wilt vergelijken.

Auto Pause: Hiermee stelt u de opties in voor de Auto Pause[®] functie om het opnemen van gegevens te stoppen wanneer u stopt met bewegen of wanneer u onder een bepaalde snelheid komt. Dit is handig als in uw activiteit verkeerslichten of andere plaatsen waar u moet stoppen, voorkomen.

Auto Rust: Maakt automatisch een rustinterval wanneer u stopt met bewegen tijdens een zwemactiviteit in het zwembad ([Swim Auto Rest en Manual Rest, pagina 29](#)). Hiermee stelt u de opties in voor het automatisch starten en stoppen van de rusttimer voor de ultra run-activiteit ([Instellingen voor automatische rustfunctie tijdens ultraruns, pagina 24](#)).

Auto afdaling: Detecteert automatisch skiruns met behulp van de ingebouwde versnellingsmeter ([Uw afdalingen weergeven, pagina 42](#)).

Auto Scroll: Bladert automatisch door alle schermen met activiteitsgegevens terwijl de activiteitentimer loopt.

Automatische set: Start en stopt automatisch oefeningensets tijdens een krachttrainingsactiviteit.

Auto Sport Change: Detecteert automatisch een overgang naar de volgende sport in een multisportactiviteit, zoals een triatlon.

Automatisch starten: Start automatisch een motorcross- of BMX-activiteit wanneer u begint te bewegen.

Deel hartslag: Zendt automatisch hartslaggegevens van uw horloge naar gekoppelde toestellen wanneer u de activiteit start ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 100](#)).

Aftellen starten: Hiermee wordt een afteltimer ingeschakeld voor zwemintervallen in het zwembad.

Gegevensschermen: Hiermee kunt u gegevensschermen aanpassen en nieuwe gegevensschermen toevoegen voor de activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 45](#)).

Wijzig gewicht: Hiermee kunt u het gewicht toevoegen dat wordt gebruikt voor een trainingsset tijdens een krachttraining of cardioactiviteit.

Waarschuwingen beëindigen: Hiermee stelt u een waarschuwing in voor twee of vijf minuten voor het einde van uw meditatieactiviteit.

Graderingssysteem: Hiermee stelt u het graderingssysteem in voor het beoordelen van de moeilijkheidsgraad van de route voor een rotsklimactiviteit.

Springmodus: Hiermee stelt u het doel van de activiteit touwtjespringen in op een ingestelde tijd, aantal herhalingen of een open einde.

Baannummer: Hiermee stelt u uw baannummer in voor hardlopen op de baan.

Ronden: Hiermee configureert u de instellingen voor de opties **Auto Lap**, **Ronde-toets**, en **Rondewaarschuwing**.

Rondewaarschuwing: Hiermee stelt u in welke gegevensvelden worden weergegeven voor ronden.

Ronde-toets: Hiermee schakelt u  in voor het vastleggen van een ronde of rusttijd tijdens een activiteit. U kunt ook het standaardgedrag definiëren voor de  tijdens een multisportactiviteit.

Vergrendel toestel: Hiermee vergrendelt u het touchscreen en de knoppen tijdens een multisportactiviteit om te voorkomen dat per ongeluk knoppen worden ingedrukt en over het touchscreen wordt geveegd.

Metronoom: Deze functie laat met een regelmatig ritme tonen horen zodat u uw prestaties kunt verbeteren door te trainen in een snellere, tragere of vaste cadans. U kunt de slagen per minuut (bpm) instellen van de cadans die u wilt behouden, de slagfrequentie en de geluidsinstellingen.

Obstakels registreren: Hiermee kan het horloge obstakellocaties van uw eerste ronde in de koers opslaan. Op herhalingscycli van de koers gebruikt het horloge de opgeslagen locaties om te schakelen tussen obstakel- en hardlooppintervallen (*Een activiteit voor obstakelraces vastleggen, pagina 24*).

Gewicht van de bekpakking: Hiermee stelt u het gewicht in van het pakket dat u vervoert.

Prestatieconditie: Hiermee kunt u de functie voor prestatieconditie instellen tijdens een activiteit (*Prestatieconditie, pagina 64*).

Grootte van bad: Hiermee kunt u de lengte van het bad instellen voor zwemmen in een zwembad.

Vermogen middelen: Bepaalt of het horloge nulwaarden voor fietsvermogensgegevens meetelt, die optreden wanneer de pedalen niet bewegen.

Time-out spaarstand: Hiermee stelt u de time-outlimiet in voor het horloge om in de activiteitsmodus te blijven terwijl u wacht tot u de activiteit start, bijvoorbeeld wanneer u wacht tot een race begint. Met de optie **Normaal** schakelt het horloge over naar de energiezuinige modus na 5 minuten inactiviteit. Met de optie **Verlengd** schakelt het horloge over naar de energiezuinige modus na 25 minuten inactiviteit. De verlengde modus kan de batterijduur tussen het opladen verkorten.

Temperatuur registreren: Registreert de omgevingstemperatuur rond het horloge of van een gekoppelde temperatuursensor.

Meet VO2 max.: Hiermee kunt u uw geschatte VO2 max. meten voor trail run- en ultra run-activiteiten.

Wijzig naam: Hiermee stelt u de naam van de activiteit in.

Herhalingsteller: Registreert het aantal herhalingen tijdens een workout. Met de optie **Alleen workouts** worden alleen herhalingen tijdens begeleide workouts geregistreerd.

Herhaal: Registreert herhalingen voor multisportactiviteiten. U kunt deze optie bijvoorbeeld gebruiken voor activiteiten die meerdere overgangen bevatten, zoals een zwemloop.

Standaardinstellingen: Hiermee herstelt u de activiteitsinstellingen.

Routegegevens: Hiermee houdt u de routestatistieken voor binnenklimactiviteiten bij.

Hardloopvermogen: Hiermee kunt u hardloopvermogensgegevens registreren en de instellingen aanpassen (*Instellingen voor hardloopvermogen, pagina 86*).

Runs: Hiermee configureert u de instellingen voor de opties **Auto afdaling**, **Ronde-toets** en **Ronde waarschuwing**.

Satellieten: Hiermee stelt u het satellietstelsel in dat wordt gebruikt voor de activiteit (*Satellietinstellingen, pagina 50*).

Zelfbeoordeling: Bepaalt hoe vaak u uw waargenomen inspanning voor de activiteit evalueert (*Een activiteit evalueren, pagina 20*).

Slagdetectie: Detecteert automatisch uw slagtype voor zwemmen in een zwembad.

Touchscreen: Schakelt het touchscreen in tijdens een activiteit of alleen voor het kaartscherm.

Vergrendel scherm: Hiermee kunt u omlaag vegen vanaf de bovenkant van het scherm om het touchscreen te ontgrendelen.

Baandetectie: Detecteert automatisch of u zich op een baan bevindt om te hardlopen.

Overgangen: Hiermee schakelt u overgangen in voor multisportactiviteiten.

Eenh.: Hiermee stelt u de maateenheden voor de activiteit in.

Trilsignalen: Geeft een melding om in of uit te ademen tijdens een activiteit voor ademhaling.

Workoutvideo's: Hiermee speelt u workouts met animatie af en kunt u instructies gebruiken voor een kracht-, cardio-, yoga- of Pilates-activiteit. Animaties zijn beschikbaar voor vooraf geïnstalleerde workouts en workouts die zijn gedownload vanuit uw Garmin Connect account.

Activiteitswaarschuwingen

U kunt waarschuwingen instellen voor elke activiteit om u te helpen specifieke doelen te bereiken, uw omgevingsbewustzijn te vergroten of naar uw bestemming te navigeren. Sommige waarschuwingen zijn alleen beschikbaar voor specifieke activiteiten. Er zijn drie typen waarschuwingen: Gebeurteniswaarschuwingen, bereikwaarschuwingen en terugkerende waarschuwingen.

Gebeurteniswaarschuwing: Een gebeurteniswaarschuwing geeft u één keer een melding. De gebeurtenis is een specifieke waarde. U kunt de watch bijvoorbeeld instellen om u te waarschuwen wanneer u een bepaald aantal calorieën verbrandt.

Bereikwaarschuwing: Een bereikwaarschuwing wordt telkens afgegeven wanneer de watch een waarde meet die boven of onder een opgegeven waardenbereik ligt. Zo kunt u bijvoorbeeld instellen dat de watch u waarschuwt als uw hartslag lager is dan 60 bpm (slagen per minuut) of hoger dan 210 bpm.

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

Waarschuwing-naam	Waarschuwingstype	Beschrijving
Cadans	Bereik	U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.
Calorieën	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt het aantal calorieën instellen.
Aangepast	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een bestaand bericht selecteren of een aangepast bericht maken en een waarschuwingstype selecteren.
Afstand	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
Hoogte	Bereik	U kunt minimale en maximale hoogtewaarden instellen.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren. Zie Hartslagzones, pagina 115 en Berekeningen van hartslagzones, pagina 116 .
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Tempo	Terugkerend	U kunt een doeltempo voor zwemmen instellen.
Aan/uit	Bereik	U kunt het hoge of lage vermogensniveau instellen.
Gevarenzone	Gebeurtenis	U kunt een straal instellen vanaf een opgeslagen locatie.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige looppauses inlassen.
Hardloopvermogen	Gebeurtenis, bereik	U kunt minimale en maximale vermogenszonewaarden instellen.
Snelheid	Bereik	U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.
Slagsnelheid	Bereik	U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.
Tijd	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een tijdsinterval instellen.
Tracktimer	Terugkerend	U kunt een baantijdsinterval in seconden instellen.

Een waarschuwing instellen

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Blader omlaag en selecteer de activiteitsinstellingen.
- 4 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Voeg nieuw toe** om een nieuwe waarschuwing toe te voegen voor de activiteit.
 - Selecteer de naam van de waarschuwing om een bestaande waarschuwing te wijzigen.
- 6 Selecteer, indien gewenst, het type waarschuwing.
- 7 Selecteer een zone, voer de minimum- en maximumwaarden in of voer een aangepaste waarde in voor de waarschuwing.
- 8 Schakel indien nodig de waarschuwing in.

Bij gebeurteniswaarschuwingen en terugkerende waarschuwingen wordt er een bericht weergegeven telkens als de waarschuwingswaarde bereikt is. Bij bereikwaarschuwingen wordt er een bericht weergegeven telkens als u boven of onder het opgegeven bereik komt (minimum- en maximumwaarden).

Gesproken meldingen afspelen tijdens een activiteit

U kunt de watch zodanig instellen dat er tijdens het hardlopen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld. Tijdens een spraakwaarschuwing dempt de watch of de smartphone het geluid van de primaire audio om de aankondiging af te spelen.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Focusmodi > Activiteit > Spraakwaarschuwingen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u gesproken meldingen wilt afspelen via de luidspreker van de watch, selecteert u **Audio-output > Horloge**.
 - Om gesproken meldingen in te stellen die via uw smartphone of indien beschikbaar, aangesloten Bluetooth hoofdtelefoon worden afgespeeld, selecteer **Audio-output > Verbonden toestellen**.
 - Selecteer **Rondewaarschuwing** om een melding voor elke ronde af te spelen.
 - Als u waarschuwingen wilt aanpassen aan uw tempo en snelheid, selecteert u **Tempo-/snelheidswaarschuwing**.
 - Als u waarschuwingen wilt aanpassen aan uw hartslag, selecteert u **Hartslagwaarschuwing**.
 - Selecteer **Vermogenswaarschuwing** om waarschuwingen aan te passen aan energiegegevens.
 - Als u waarschuwingen wilt horen wanneer u de activiteitentimer start of stopt, waaronder de functie Auto Pause, selecteert u **Timergebeurtenissen**.
 - Als u workoutwaarschuwingen wilt horen als spraakwaarschuwing, selecteert u **Workoutwaarsch..**
 - Als u activiteitenwaarschuwingen wilt horen als spraakwaarschuwing, selecteert u **Activiteitswaarsch.** ([Activiteitswaarschuwingen, pagina 48](#)).

Automatisch klimmen inschakelen

U kunt de functie Automatisch klimmen gebruiken om automatisch hoogteverschillen te detecteren. U kunt deze functie gebruiken tijdens activiteiten zoals klimmen, hiken, hardlopen of fietsen.

1 Druk op de wijzerplaat op .

2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

3 Druk op .

4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **Automatisch klimmen > Status**.

6 Selecteer **Altijd** of **Indien geen navigatie**.

7 Selecteer een optie:

- Selecteer **Hardloopscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens hardlopen.
- Selecteer **Klimscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens klimmen.
- Selecteer **Verticale snelheid** om de stijgsnelheid over tijd in te stellen.
- Selecteer **Modusschakelaar** om in te stellen hoe snel het toestel van modus wisselt.

OPMERKING: Met de optie Huidig scherm kunt u automatisch overschakelen naar het laatste scherm dat u hebt bekeken voordat de overgang naar automatisch klimmen plaatsvond.

Satellietinstellingen

U kunt de GNSS-satellietinstellingen wijzigen om de satellietsystemen aan te passen die voor elke activiteit worden gebruikt. Ga voor meer informatie over GNSS-satellietsystemen naar garmin.com/aboutGPS.

Druk op de wijzerplaat op , selecteer **Activiteiten**, selecteer een activiteit, blader omlaag, selecteer de activiteitinstellingen en selecteer **Satellieten**.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

Uit: Hiermee schakelt u de GNSS-satellietsystemen voor de activiteit uit.

Gebruik standaard: Hiermee kan de watch de standaardmodus voor activiteitsfocus voor GNSS-satellieten gebruiken (*Een standaard focusmodus aanpassen, pagina 97*).

Alleen GPS: Hiermee activeert u het GPS-satellietsysteem.

Alle systemen: Hiermee activeert u meerdere GNSS-satellietsystemen. Als u meerdere GNSS-satellietsystemen tegelijkertijd gebruikt, krijgt u betere prestaties in moeilijke omgevingen en kunt u sneller uw positie bepalen dan met alleen GPS. Als u meerdere GNSS-systemen gebruikt, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan alleen met GPS.

Alle + Multi-Band: Hiermee activeert u meerdere GNSS-satellietsystemen op meerdere frequentiebanden. Multi-band GNSS-systemen maken gebruik van meerdere frequentiebanden en geven consistentere spoorlogs, verbeterde positionering, minder multi-padfouten en minder atmosferische fouten bij gebruik van de watch in moeilijke omgevingen.

Automatisch selecteren: Hiermee kan de watch SatIQ™ technologie gebruiken om dynamisch het beste multi-band GNSS-systeem te selecteren op basis van uw omgeving. De instelling Automatisch selecteren biedt de beste nauwkeurigheid van de positionering, terwijl de levensduur van de batterij nog steeds voorop staat.

UltraTrac: Legt spoorpunten en sensorgegevens minder vaak vast. Door de UltraTrac functie in te schakelen, wordt de batterijduur verlengd, maar neemt de kwaliteit van de vastgelegde activiteiten af. U kunt de UltraTrac functie gebruiken voor activiteiten die een langere levensduur van de batterij vereisen en waarvoor regelmatige updates van de sensorgegevens minder belangrijk zijn.

Bedieningselementen

Via het bedieningsmenu hebt u snel toegang tot watchfuncties en -opties. U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 54](#)).

Houd in een willekeurig scherm  ingedrukt.



Pictogram	Naam	Beschrijving
	ABC	Selecteer dit om de hoogtemeter-, barometer- en kompasapp te openen.
	Vliegtuigmodus	Selecteer deze optie om de vliegtuigmodus in te schakelen om alle draadloze communicatie uit te schakelen.
	Alarmen	Selecteer om een alarm toe te voegen of te bewerken (<i>Een alarm instellen, pagina 73</i>).
	Andere tijdzones	Selecteer deze optie om de huidige tijd in extra tijdzones weer te geven (<i>Andere tijdzones toevoegen, pagina 76</i>).
	Hoogtemeter	Selecteer om het hoogtemeterscherm te openen.
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden (<i>Hulp vragen, pagina 111</i>).
	Barometer	Selecteer om het barometerscherm te openen.
	Batterijspaarstand	Selecteer om de batterijspaarstand in te schakelen (<i>De batterijspaarstand aanpassen, pagina 117</i>).
	Helderheid	Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen (<i>Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 82</i>).
	Deel hartslag	Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen (<i>Hartslaggegevens verzenden, pagina 100</i>).
	Rekenmachine	Selecteer om de rekenmachine te gebruiken, inclusief de fooicalculator.
	Agenda	Selecteer dit om komende gebeurtenissen uit de agenda van uw smartphone weer te geven.
	Cameraknoppen	Selecteer dit om handmatig een foto maken en een videoclip op te nemen (<i>De Varia Camerabediening gebruiken, pagina 87</i>).
	Klokken	Selecteer deze optie om de Klokken app te openen om een alarm, timer, stopwatch of andere tijdzones in te stellen (<i>Klokken, pagina 73</i>).
	Kompas	Selecteer om het kompas te openen.
	Scherm	Selecteer dit om het scherm uit te schakelen voor waarschuwingen, bewegingen en de modus Scherm altijd ingeschakeld (Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 82).
	Niet storen	Selecteer deze optie om de modus Niet storen in te schakelen om het scherm te dimmen en waarschuwingen en meldingen uit te schakelen. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u naar een film kijkt.
	Vind mijn telefoon	Selecteer deze optie om een geluidssignaal af te spelen op uw gekoppelde smartphone als deze binnen Bluetooth bereik is. De Bluetooth signaalsterkte wordt weergegeven op het Forerunner horlogescherm en neemt toe naarmate u dichterbij uw smartphone komt. Selecteer deze optie om naar uw verloren smartphone te navigeren tijdens een GPS-activiteit (<i>Een smartphone zoeken die tijdens een GPS-activiteit verloren is gegaan, pagina 91</i>).

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Zaklamp	Selecteer om het scherm in te schakelen en uw horloge als zaklamp te gebruiken (<i>Het scherm Zaklamp gebruiken, pagina 54</i>).
	Focusmodus	Selecteer om de huidige focusmodus te wijzigen (<i>Focusmodi, pagina 96</i>).
	Garmin Share	Selecteer om de Garmin Share app (<i>Garmin Share, pagina 91</i>) te openen.
	Geschiedenis	Selecteer dit om uw activiteitgeschiedenis, records en totalen weer te geven.
	Vergrendel toestel	Selecteer deze optie om de knoppen en het touchscreen te vergrendelen om te voorkomen dat er per ongeluk op wordt gedrukt of over het scherm wordt geveegd.
	Messenger	Selecteer om berichten te bekijken en te verzenden met de Messenger app (<i>De Messenger functie gebruiken, pagina 17</i>).
	Muziek	Selecteer om het afspelen van muziek op uw watch of smartphone te bedienen.
	Meldingen	Selecteer deze optie om oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone weer te geven (<i>Smartphonemeldingen inschakelen, pagina 89</i>).
	Telefoon	Selecteer deze optie om de Bluetooth technologie en uw connectie met uw gekoppelde smartphone in te schakelen.
	Smartphone-assistent	Selecteer dit om verbinding te maken met de spraakassistent van uw smartphone (<i>Uw smartphone-assistent gebruiken, pagina 88</i>).
	Schakel uit	Selecteer dit om de watch uit te schakelen.
	Pulseoxymeter	Selecteer dit om de Pulse Oximeter-app te openen (<i>Pulse Ox meter, pagina 101</i>).
	Red Shift	Selecteer dit om het scherm met roodtinten in te stellen om de watch bij weinig licht te kunnen gebruiken.
	Locatie opslaan	Selecteer om uw huidige locatie op te slaan om er later naartoe terug te kunnen navigeren.
	Instellingen	Tik op deze knop om het menu Instellingen te openen.
	Stopwatch	Selecteer om de stopwatch te starten (<i>De stopwatch gebruiken, pagina 75</i>).
	ZON OP & ZON ONDER	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
	Synchroniseren	Selecteer om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde smartphone.
	Tijdsync	Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw smartphone of via satellieten.
	Timer	Selecteer om een afteltimer in te stellen (<i>De afteltimer gebruiken, pagina 74</i>).

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Touchscreen	Selecteer deze optie om de bedieningselementen op het touchscreen uit te schakelen.
	Vergrendel scherm	Selecteer dit om omlaag te vegen vanaf de bovenkant van het scherm om het touchscreen te ontgrendelen.
	Spraakopdracht	Selecteer om de app voor spraakopdrachten te openen en een opdracht uit te spreken (<i>Gesproken opdrachten gebruiken</i> , pagina 13).
	Spraakmemo's	Selecteer om de spraakmemo-app te openen en een notitie op te nemen (<i>Een spraakmemo opnemen</i> , pagina 13).
	Volume	Selecteer dit om de volumeknoppen van het horloge te openen.
	Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch (<i>Garmin Pay</i> , pagina 15).
	Water uitwerpen	Selecteer deze optie om tonen af te spelen om water uit de luidspreker- en microfoonpoorten te verwijderen.
	Weer	Selecteer dit om de huidige weersverwachting en huidige omstandigheden weer te geven.
	Wi-Fi	Selecteer om Wi-Fi communicatie uit te schakelen.

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu (*Bedieningselementen*, pagina 51).

- 1 Houd  ingedrukt om het bedieningsmenu te openen.
- 2 Houd  ingedrukt.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u een bedieningselement aan het menu wilt toevoegen, selecteert u **Voeg functies toe**, en selecteert u een bedieningselement dat u wilt toevoegen.
 - Als u de locatie van een snelkoppeling in het bedieningsmenu wilt wijzigen, selecteert u **Orden functies opnieuw**, selecteert u een bedieningselement dat u wilt verplaatsen, drukt u op  of  om het bedieningselement naar een nieuwe positie te verplaatsen en drukt u op  om de nieuwe locatie te selecteren.
 - Als u een snelkoppeling uit het bedieningsmenu wilt verwijderen, selecteert u **Verwijder functies** en selecteert u een bedieningselement dat u wilt verwijderen.

Het scherm Zaklamp gebruiken

Gebruik van de zaklamp kan de levensduur van de batterij doen afnemen.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer .
- 3 Druk op  of  om de helderheid en de kleur aan te passen.

TIP: U kunt snel tweemaal op  drukken om de zaklamp in de toekomst in te schakelen met deze instelling.

Glances

Uw watch wordt geleverd met vooraf geladen glances die u snel informatie geven ([Glances weergeven, pagina 58](#)). Voor sommige glances is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist. Sommige glances zijn standaard niet zichtbaar. U kunt deze handmatig toevoegen aan de glancelijst ([De glancelijst aanpassen, pagina 58](#)). Sommige glances verschijnen in een groep gerelateerde gegevens, zoals gezondheid of prestaties van activiteiten.

TIP: U kunt ook glances downloaden uit de Connect IQ Store ([Connect IQ functies, pagina 95](#)).

Naam	Beschrijving
ABC	Geeft gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer.
Andere tijdzones	Geeft de huidige tijd in extra tijdzones weer (Andere tijdzones toevoegen, pagina 76).
Hoogte-acclimatisering	Op hoogtes boven 800 m (2625 ft.) worden grafieken weergegeven met voor de hoogte gecorrigeerde waarden van de gemiddelde Pulse Ox meterwaarde, ademhalingsfrequentie en hartfrequentie in rust voor de afgelopen zeven dagen.
Body Battery™	Geeft uw huidige Body Battery niveau weer en een grafiek van uw niveau gedurende de laatste paar uur, als u het de hele dag draagt (Body Battery, pagina 59).
Agenda	Geeft de in de agenda van uw smartphone geplande afspraken weer.
Calorieën	Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.
Cameraknoppen	Hiermee kunt u handmatig een foto maken en een videoclip opnemen wanneer deze is gekoppeld met een compatibele Varia™ camera voor koplampen of achterlichten (De Varia Camerabediening gebruiken, pagina 87).
Afteltimers	Geeft aanstaande aftelgebeurtenissen weer.
Fietsprestaties	Geeft gegevens over fietsprestatie weer, zoals uw VO2 max. en FTP-schattingen (Prestatiemetingen, pagina 60).
Visprognose	Geeft voorspellingen weer voor de beste dagen en tijden voor vissen op basis van uw locatie, de positie van de maan en de tijden van opkomst en ondergang van de maan. U kunt de score voor de dag en de belangrijkste voedingstijden bekijken.
Geklommen etages	Volgt het aantal etages dat u hebt geklommen en uw vorderingen bij het bereiken van uw doel.
Garmin coach	Geeft geplande trainingen weer wanneer u een aanpasbaar Garmin coachtrainingsplan selecteert in uw Garmin Connect account. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan.
Golf	Geeft golfcores en statistieken weer voor uw laatste ronde.
Health Snapshot	Start een Health Snapshot sessie op uw horloge die verschillende belangrijke gezondheidsgegevens registreert terwijl u twee minuten rust houdt. Deze functie geeft een inblik in uw algehele cardiovasculaire status. Het horloge registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie. Geeft samenvattingen weer van uw opgeslagen Health Snapshot sessies.
Gezondheidsstatus	Geeft gezondheidsgegevens weer, zoals uw ademhaling en huidtemperatuur.
Hartslag	Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw gemiddelde hartslag in rust (HSR) weer.
Geschiedenis	Geeft uw activiteitengeschiedenis en een grafiek van uw geregistreerde activiteiten weer (Werken met de geschiedenis, pagina 77).
HRV-status	Geeft de gemiddelde hartslagvariabiliteit gedurende de nacht weer over een periode van zeven dagen. (Status hartslagvariatie, pagina 63).
Minuten intensieve training	Houdt de tijd bij die u besteedt aan activiteiten bij gemiddelde tot intensieve inspanning, het aantal minuten dat u wekelijks wilt besteden aan intensieve activiteiten en uw vorderingen om dat doel te halen.
Jetlag-advies	Geeft uw interne klok weer tijdens het reizen en helpt u bij het wennen aan de tijdzone op uw bestemming (Het gebruik van Jet Lag Adviser, pagina 72).

Naam	Beschrijving
Laatste activiteit	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Laatste rit Laatste hardloopsessie Laatste zwemactiviteit	Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport.
Messenger	Geeft uw Garmin Messenger app-gesprekken weer en hiermee kunt u berichten vanaf uw horloge beantwoorden (Garmin Messenger app, pagina 96).
Maanfase	Geeft de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer, gebaseerd op uw GPS-positie.
Muziek	Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone of horloge bedienen.
Dutjes	Geeft de totale tijd voor dutjes en Body Battery niveauversterking weer. U kunt de dutjes-timer starten en een alarm instellen om u wakker te maken (Focusmodi, pagina 96).
Meldingen	Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone (Smartphonemeldingen inschakelen, pagina 89).
Primaire race	Geeft het race-evenement weer die u als primaire race in uw Garmin Connect agenda hebt aangewezen (Racekalender en Primaire race, pagina 71).
Pulse oxymeter	Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren (Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 102). Als u te actief bent voor het horloge om uw waarde van de Pulse Ox meter te bepalen, worden de metingen niet geregistreerd.
Racekalender	Geeft uw aankomende race-evenementen weer die in uw Garmin Connect agenda zijn ingesteld (Racekalender en Primaire race, pagina 71).
Herstel	Geeft uw hersteltijd weer. De maximale tijd is vier dagen.
Ademhaling	Uw huidige ademhalingssnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen.
Hardloopprestaties	Geeft gegevens over hardloopprestaties weer, zoals een schatting van uw VO2 max. en lactactdrempel (Prestatiemetingen, pagina 60).
Slaapcoach	Geeft aanbevelingen voor uw slaapbehoefte op basis van slaap- en activiteitsgeschiedenis, dag-nachtritme, HRV-status en dutjes.
Sleep score	Geeft de totale slaaptijd, een slaapscore en informatie over de slaapfasen voor de vorige nacht weer. U kunt ook eventuele variaties in de ademhaling 's nachts bekijken (Slaap bijhouden, pagina 103).
Stappen	Houdt uw dagelijkse aantal stappen, het stappendoel en de gegevens van de afgelopen dagen bij.
Aandelen	Geeft een aanpasbare lijst met aandelen weer (Een aandeel toevoegen, pagina 72).
Stress	Geeft uw huidige stressniveau en een grafiek van uw stressniveau weer. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen. Als u te actief bent voor het horloge om uw stressniveau te bepalen, worden spanningsmetingen niet geregistreerd.
Zonsopgang en -ondergang	Geeft zonsopkomst, zonsondergang en schemering weer.

Naam	Beschrijving
Trainingsfitheid	Geeft een score en een kort bericht weer waarmee u kunt bepalen hoe klaar u bent om elke dag te trainen (Trainingsfitheid, pagina 70).
Trainingsstatus	Geeft uw huidige trainingsstatus en trainingsbelasting weer, waaraan u kunt zien hoe uw training uw conditieniveau en prestaties beïnvloedt (Trainingsstatus, pagina 65).
Weer	Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.

Glances weergeven

Glances bieden snelle toegang tot gezondheidsgegevens, activiteitgegevens, ingebouwde sensoren en meer. Wanneer u uw watch koppelt, kunt u gegevens van uw smartphone bekijken, zoals gezondheidsinformatie, weerinformatie en agenda-afspraken.

- 1 Druk op de watch face op  om door de glancelijst te bladeren.



TIP: U kunt ook vegen om te bladeren of tikken om opties te selecteren.

- 2 Druk op  voor meer informatie.
- 3 Selecteer een optie:
 - Druk op  om details van een glance te bekijken.
 - Druk op  om meer opties en functies voor een glance weer te geven.

De glancelijst aanpassen

- 1 Druk op de watch face op  om de glancelijst weer te geven.
- 2 Selecteer **Wijzigen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u de plek van een glance in de lijst wilt wijzigen, selecteert u een glance, drukt u op  of  om de glance te verplaatsen en drukt u op  om de nieuwe plek te selecteren.
 - Als u een glance uit de lijst wilt verwijderen, selecteert u een glance en vervolgens .
 - Als u een glance aan de lijst wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe** en vervolgens een of meer glances.

TIP: U kunt **Map maken** selecteren om een map te maken die meerdere glances bevat ([Een glancemap maken, pagina 59](#)).

Een glancemap maken

U kunt de glancelijst aanpassen en mappen met gerelateerde glances maken.

- 1 Druk op de watch face op  om de glancelijst weer te geven.
- 2 Selecteer **Wijzigen > Voeg toe > Map maken**.
- 3 Selecteer de glances die u in de map wilt opnemen en selecteer **OK**.
OPMERKING: Als de glances al in de glancelijst staan, kunt u ze verplaatsen of kopiëren naar de map.
- 4 Selecteer of voer een naam in voor de map.
- 5 Selecteer een pictogram voor de map.
- 6 Selecteer indien nodig een optie:
 - Als u de map wilt bewerken, bladert u naar de map in de glancelijst en houdt u  ingedrukt.
 - Als u de glances in de map wilt bewerken, opent u de map en selecteert u **Wijzigen** ([De glancelijst aanpassen, pagina 58](#)).

Body Battery

Uw watch analyseert de variatie in uw hartslag, uw stressniveau, slaapkwaliteit en activiteitsgegevens om uw algemene Body Battery niveau te bepalen. Net als een brandstofmeter van een auto, geeft het de hoeveelheid beschikbare reserve-energie aan. Het Body Battery niveau bereik ligt tussen 5 tot 100, waarbij 0 tot 25 staat voor een zeer lage energiereserve, 26 tot 50 voor een lage energiereserve, 51 tot 75 voor een gemiddelde energiereserve en 76 tot 100 voor een hoge energiereserve.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw meest actuele Body Battery niveau, trends op lange termijn en extra details te bekijken ([Tips voor betere Body Battery gegevens, pagina 59](#)).

Tips voor betere Body Battery gegevens

- Draag de watch tijdens het slapen voor nauwkeurigere resultaten.
- Goede nachtrust laadt uw Body Battery op.
- Inspannende activiteiten en hoge stress kunnen ervoor zorgen dat uw Body Battery sneller leegloopt.
- Voedselinname, inclusief pepmiddelen zoals cafeïne, heeft geen invloed op uw Body Battery.

Prestatiemetingen

Deze prestatiemetingen zijn schattingen die u kunnen helpen om uw trainingsactiviteiten en hardloopprestaties te volgen en te analyseren. Voor deze metingen zijn enkele activiteiten met polshartslagmeting of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. Voor fietsprestatiemetingen is een hartslagmeter en een vermogensmeter vereist.

Deze waarden worden geleverd en ondersteund door Firstbeat Analytics™. Ga voor meer informatie naar garmin.com/performance-data/running.

OPMERKING: De schattingen lijken in eerste instantie mogelijk onnauwkeurig. U moet een paar activiteiten voltooien zodat het horloge uw prestaties leert begrijpen.

HRV-status: Het horloge analyseert de hartslagmetingen van uw pols terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV)-status te bepalen op basis van uw persoonlijke HRV-gemiddelden op lange termijn ([Status hartslagvariatie, pagina 63](#)).

Lactaatdrempel: Uw lactaatdrempel is het punt waarop uw spieren snel vermoeid beginnen te raken. Uw horloge meet uw lactaatdrempelniveau op basis van hartslaggegevens en tempo ([Lactaatdrempel, pagina 64](#)).

Voorspelde wedstrijd tijden: Het horloge gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen op basis van uw huidige conditie ([Voorspelde racetijden weergeven, pagina 62](#)).

Prestatieconditie: Uw prestatieconditie is een real-time conditiemeting die wordt vastgelegd na 6 tot 20 minuten van activiteit. De meting kan worden toegevoegd als een gegevensveld, zodat u uw prestatieconditie tijdens de rest van uw activiteit kunt bekijken. Bij het meten van uw prestatieconditie wordt uw real-time conditie vergeleken met uw gemiddelde fitnessniveau ([Prestatieconditie, pagina 64](#)).

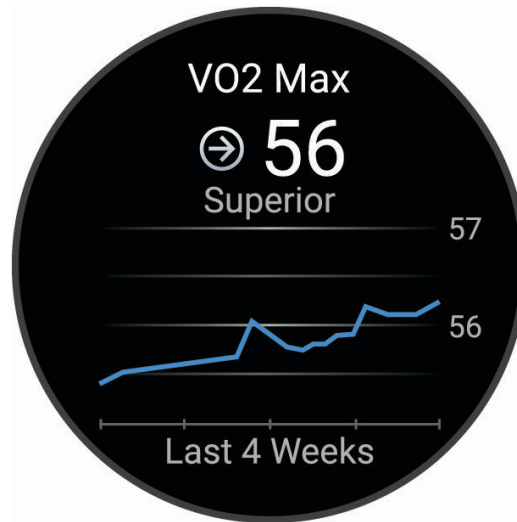
Vermogenscurve (cyclus): In de vermogenscurve wordt uw constante vermogensafgifte in de loop van de tijd weergegeven. U kunt uw vermogenscurve voor de vorige maand, drie maanden of twaalf maanden bekijken ([Uw vermogenscurve weergeven, pagina 65](#)).

VO2 max.: VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning ([Over VO2 max. indicaties, pagina 61](#)).

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. Het Forerunner toestel vereist hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband om uw VO2 max. indicatie te kunnen weergeven. Het toestel biedt afzonderlijke VO2 max. indicaties voor hardlopen en fietsen. Voor een nauwkeurige schatting van uw VO2 max. moet u een paar minuten buiten gaan hardlopen met GPS of fietsen met een compatibele vermogensmeter bij een gemiddeld inspanningsniveau.

Op het toestel wordt uw geschatte VO2 max. weergegeven met een getal, beschrijving en positie op de kleurenbalk. Op uw Garmin Connect account kunt u aanvullende gegevens over uw geschatte VO2 max. bekijken, zoals de plaats waar deze wordt gerangschikt op uw leeftijd en geslacht.



 Paars	Voortreffelijk
 Blauw	Uitstekend
 Groen	Goed
 Oranje	Redelijk
 Rood	Slecht

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door Firstbeat Analytics. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max.*, pagina 132), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven

Voor deze functies is hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 84](#)).

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 114](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 115](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een aantal keer gebruiken zodat deze uw hardloopprestaties leert begrijpen. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting ([Activiteitinstellingen, pagina 46](#)).

- 1 Start een hardlooppactiviteit.
- 2 Ga buiten hardlopen met een gemiddelde of hoge intensiteit en bereik minimaal 70% van uw maximale hartslag.
- 3 Selecteer na ten minste 10 minuten **Sla op**.
- 4 Druk op  of  om door de prestatiemetingen te bladeren.

Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven

Voor deze functies zijn een vermogensmeter en hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. De vermogensmeter moet zijn gekoppeld met uw watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 84](#)). Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch.

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 114](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 115](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

- 1 Start een fietsactiviteit.
- 2 Fiets ten minste 20 minuten met constante, hoge inspanning.
- 3 Selecteer na uw rit **Sla op**.
- 4 Druk op  of op  om door de prestatiemetingen te bladeren.

Voorspelde racetijden weergeven

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 114](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 115](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen.

Uw horloge gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen ([Over VO2 max. indicaties, pagina 61](#)). Het horloge analyseert uw trainingsgegevens van enkele weken om de geschatte wedstrijdtijd te verfijnen.

- 1 Druk op de wijzerplaat op  om de glance voor de hardloopprestaties te bekijken.
- 2 Druk op .
- 3 Blader om een voorspelde racetijd weer te geven.

4 Druk op  voor meer informatie.



5 Blader om voorspellingen voor andere afstanden weer te geven.

OPMERKING: De voorspellingen lijken in eerste instantie mogelijk onnauwkeurig. U moet het horloge een aantal keer gebruiken zodat deze uw hardloopprestaties leert begrijpen.

Status hartslagvariatie

Uw horloge analyseert uw polshartslag terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV) te bepalen. Training, fysieke activiteit, slaap, voeding en gezonde gewoonten hebben allemaal invloed op de variabiliteit van uw hartslag. HRV-waarden kunnen sterk verschillen op basis van geslacht, leeftijd en fitnessniveau. Een evenwichtige HRV-status kan wijzen op positieve tekenen van gezondheid, zoals een goede balans tussen training en herstel, een betere cardiovasculaire conditie en een beter herstelvermogen na stress. Een onevenwichtige of slechte status kan een teken zijn van vermoeidheid, grotere herstelbehoeften of verhoogde stress. Voor optimale resultaten kunt u de watch het beste ook 's nachts dragen. De watch vereist drie weken aan consistente slaapgegevens om de status van uw hartslagvariabiliteit weer te geven.



Kleurzone	Status	Beschrijving
 Groen	Evenwichtig	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt binnen uw basislijn bereik.
 Oranje	Ongebalanceerd	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt boven of onder uw basislijn bereik.
 Rood	Laag	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt ver onder uw basislijn bereik.
Geen kleur	Slecht Geen status	Uw HRV-waarden liggen ruim onder het normale bereik voor uw leeftijd. Geen status betekent dat er onvoldoende gegevens zijn om een gemiddelde over zeven dagen te genereren.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om de status van uw huidige hartslagvariabiliteit, trends en educatieve feedback te bekijken.

Prestatieconditie

Zodra u een activiteit, zoals hardlopen of fietsen, hebt voltooid, analyseert de functie Prestatieconditie uw tempo, hartslag en uw hartslagwisselingen om een real-time meting uit te voeren van uw prestatieniveau in vergelijking met uw gemiddelde fitnessniveau. Dit is ongeveer het percentage dat u in real-time afwijkt van uw geschatte VO2 max. basiswaarde.

Prestatieconditiewaarden liggen tussen -20 en +20. Na de eerste 6 tot 20 minuten van uw activiteit, wordt de score van uw prestatieconditie op uw toestel weergegeven. Een score van +5 betekent bijvoorbeeld dat u fit en uitgerust bent en dat u de activiteit moet kunnen doorstaan. U kunt de prestatieconditie als een gegevensveld toevoegen aan een van uw trainingsschermen om uw prestaties tijdens de activiteit in de gaten te houden. De prestatieconditie kan ook een indicator van het vermoeidheidsniveau zijn, vooral aan het einde van een lange hardloopsessies of fietsritten.

OPMERKING: Het toestel vereist een aantal hardloopsessies of fietsritten met een hartslagmeter om een nauwkeurig geschat VO2 max. te verkrijgen en informatie te verzamelen over uw hardloop- of fietsprestaties ([Over VO2 max. indicaties, pagina 61](#)).

Uw prestatieconditie weergeven

Voor deze functies is hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist.

- 1 Voeg **Prestatieconditie** toe aan een gegevensscherm ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 45](#)).
- 2 Ga een stuk hardlopen of fietsen.
Na 6 tot 20 minuten wordt uw prestatieconditie weergegeven.
- 3 Blader naar het gegevensscherm om uw prestatieconditie tijdens de volledige hardloopsessie of fietsrit te bekijken.

Lactaadrempel

De lactaadrempel is de trainingsintensiteit waarbij lactaat (melkzuur) zich begint op te hopen in de bloedbaan. Tijdens het hardlopen wordt dit intensiteitsniveau geschat op basis van tempo, hartslag of vermogen. Wanneer een hardloper deze drempel overschrijdt, begint de vermoeidheid sneller toe te nemen. Bij ervaren hardlopers ligt deze drempel op ongeveer 90% van de maximale hartslag en op het tempo tussen een race van 10 kilometer en een halve marathon. Bij minder ervaren hardlopers ligt de lactaadrempel vaak ver onder 90% van de maximale hartslag. Kennis van uw lactaadrempel kan u helpen te bepalen hoe hard u moet trainen of wanneer u tijdens een wedstrijd een beetje extra moet geven.

Als u de waarde voor uw lactaadrempelhartslag al kent, kunt u deze invoeren in uw gebruikersprofielinstellingen ([Uw hartslagzones instellen, pagina 115](#)). U kunt de functie **Automatische detectie** inschakelen om uw lactaadrempel automatisch vast te leggen tijdens een activiteit.

Uw vermogenscurve weergeven

Voordat u uw vermogenscurve kunt bekijken, moet u in de afgelopen 90 dagen een rit van minstens een uur hebben vastgelegd met een vermogensmeter ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 84](#)).

U kunt workouts maken in uw Garmin Connect account. In de vermogenscurve wordt uw constante vermogensafgifte in de loop van de tijd weergegeven. U kunt uw vermogenscurve voor de vorige maand, drie maanden of twaalf maanden bekijken.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Prestatiestatistieken > Vermogenscurve**.

Trainingsstatus

Deze metingen zijn schattingen die u kunnen helpen om uw trainingsactiviteiten te volgen en te analyseren. Voor deze metingen moet u twee weken lang activiteiten met polshartslagmeting of een compatibele hartslagmeter met borstband voltooien. Voor fietsprestatiemetingen is een hartslagmeter en een vermogensmeter vereist. De metingen kunnen in het begin onnauwkeurig lijken wanneer de watch nog steeds leert over uw prestaties.

Deze waarden worden geleverd en ondersteund door Firstbeat Analytics. Ga voor meer informatie naar garmin.com/performance-data/running.



Trainingsstatus: Trainingsstatus geeft het effect van uw training op uw fitness en prestaties aan. Uw trainingsstatus is gebaseerd op wijzigingen in uw VO2 max., acute belasting en HRV-status gedurende langere tijd.

VO2 max.: VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning ([Over VO2 max. indicaties, pagina 61](#)). Uw watch geeft voor warmte en hoogte gecorrigeerde VO2 max.-waarden aan wanneer u acclimatiseert in zeer warme omgevingen of op grote hoogte ([Hartslag- en hoogteacclimatisatie, pagina 69](#)).

HRV: HRV is de status van uw hartslagvariabiliteit in de afgelopen zeven dagen ([Status hartslagvariatie, pagina 63](#)).

Acute belasting: De acute belasting is een gewogen som van uw recente scores voor de trainingsbelasting, inclusief de duur en intensiteit van de oefening. ([Acute belasting, pagina 66](#)).

Focus trainingsbelasting: Uw watch analyseert en verdeelt uw trainingsbelasting in verschillende categorieën op basis van de intensiteit en structuur van elke vastgelegde activiteit. De focus trainingsbelasting omvat de totale verzamelde belasting per categorie en de focus van de training. Uw watch geeft uw belastingverdeling over de afgelopen 4 weken weer ([Focus trainingsbelasting, pagina 67](#)).

Hersteltijd: Hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining ([Hersteltijd, pagina 68](#)).

Trainingsstatusniveaus

Trainingsstatus geeft het effect van uw training op uw fitnessniveau en prestaties aan. Uw trainingsstatus is gebaseerd op wijzigingen in uw VO2 max., acute belasting en HRV-status gedurende langere tijd. Met behulp van uw trainingsstatus kunt u toekomstige trainingen plannen en uw fitnessniveau blijven verbeteren.

Geen status: Om uw trainingsstatus te bepalen, dient de watch binnen twee weken meerdere activiteiten te registreren met VO2 max. resultaten van hardlopen of fietsen.

Onttrainen: U hebt een pauze in uw trainingsroutine of u traint een week of langer veel minder dan gewoonlijk. Onttraining betekent dat u uw fitnessniveau niet kunt handhaven. U kunt proberen uw trainingsbelasting te verhogen om de situatie te verbeteren.

Herstel: Door de lichtere trainingsbelasting kan uw lichaam zich herstellen, wat essentieel is tijdens lange perioden waarin u hard traint. U kunt de trainingsbelasting weer verhogen wanneer u voelt dat u er klaar voor bent.

Aanhouden: Uw huidige trainingsniveau is voldoende om uw fitnessniveau te handhaven. Als u verbetering wilt zien, moet u proberen meer variatie aan te brengen in uw workouts of uw trainingsvolume te verhogen.

Productief: Met de huidige trainingsbelasting gaan uw fitnessniveau en prestaties de goede kant op. U moet herstelperioden inlassen in uw training om uw fitnessniveau te handhaven.

Piek: U bent in topvorm, perfect voor een wedstrijd. Door de onlangs verlaagde trainingsbelasting kan uw lichaam zich herstellen en eerdere trainingen volledig verwerken. U moet vooruit plannen, want u kunt deze piekstatus maar kort handhaven.

Te intensief: Uw trainingsbelasting is zeer hoog en werkt averechts. Uw lichaam heeft rust nodig. Gun uzelf de tijd om te herstellen door lichtere trainingen toe te voegen aan uw schema.

Niet productief: Uw trainingsbelasting is in orde, maar uw fitnessniveau daalt. Probeer u te concentreren op rust, voeding en stressbeheer.

Gespannen: Er is sprake van onbalans tussen uw herstel en trainingsbelasting. Het is een normaal resultaat na een zware training of een groot evenement. Uw lichaam kan moeite hebben om te herstellen. Daarom adviseren we u om aandacht te besteden aan uw algemene gezondheid.

Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus

De trainingsstatus is afhankelijk van de bijgewerkte beoordelingen van uw fitnessniveau, met minimaal één VO2 max. meting per week ([Over VO2 max. indicaties, pagina 61](#)). Indoor hardloopactiviteiten genereren geen VO2 max. schatting om de nauwkeurigheid van de metingen van uw fitnessniveau te behouden. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting ([Activiteitinstellingen, pagina 46](#)).

Volg deze tips om de functies Trainingsstatus optimaal te benutten.

- Ga ten minste één keer per week buiten hardlopen of fietsen met een vermogensmeter, waarbij u een hartslag hoger dan 70% van uw maximale hartslag bereikt gedurende ten minste 10 minuten. Als u de watch een of twee weken lang hebt gebruikt, moet u kunnen beschikken over uw trainingsstatus.
- Registreer al uw fitnessactiviteiten op uw primaire trainingstoestel, zodat uw watch meer over uw prestaties kan leren ([Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 94](#)).
- Draag de watch consequent terwijl u slaapt, om een actuele HRV-status te blijven genereren. Het hebben van een geldige HRV-status kan helpen een geldige trainingsstatus te behouden wanneer u niet zoveel activiteiten hebt met VO2 max. metingen.

Acute belasting

Acute belasting is het totaal van een meting van extra zuurstofverbruik na een inspanning (Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)) in de afgelopen dagen. De meter geeft aan of uw huidige belasting laag, optimaal, hoog of zeer hoog is. Het optimale bereik wordt gebaseerd op uw individuele conditie en trainingsgeschiedenis. Het bereik past zich aan naarmate uw trainingstijd en intensiteit toeneemt of afneemt.

Focus trainingsbelasting

Om uw prestaties en de voordelen voor uw conditie te maximaliseren moet de training worden verdeeld in drie categorieën: laag aerobe, hoog aerobe en anaerobe. De focus van de trainingsbelasting geeft aan welk deel van uw training momenteel in welke categorie valt, en welke trainingsdoelen daarbij kunnen horen. U moet minimaal 7 dagen getraind hebben voordat bepaald kan worden of uw trainingsbelasting laag, optimaal of hoog is. Na 4 weken trainen bevat de geschiedenis van uw trainingsbelasting meer gedetailleerde doelinformatie waarmee u uw trainingsactiviteiten in balans kunt brengen.

Onder doel: Uw trainingsbelasting van 4 weken is in alle intensiteitscategorieën lager dan optimaal.

Te weinig laag aerobe activiteiten: Probeer meer laag aerobe activiteiten toe te voegen om te herstellen en tegenwicht te bieden aan uw activiteiten met een hogere intensiteit.

Te weinig hoog aerobe activiteiten: Probeer meer hoog aerobe activiteiten toe te voegen om uw lactaatsdrempel en VO2 max. langzaam te verbeteren.

Te weinig aerobe activiteiten: Probeer een paar intensieve, anaerobe activiteiten toe te voegen om uw snelheid en anaerobe capaciteit langzaam te verbeteren.

Evenwichtig: Uw trainingsbelasting is in balans en biedt uitgebreide conditievoordelen terwijl u verder traint.

Lage aerobe focus: Uw trainingsbelasting bestaat vooral uit laag aerobe activiteiten. Dit biedt een stevige basis en bereidt u voor op intensievere workouts.

Hoge aerobe focus: Uw trainingsbelasting bestaat vooral uit hoog aerobe activiteiten. Deze activiteiten helpen bij het verbeteren van de lactaatsdrempel, VO2 max en uithoudingsvermogen.

Anaerobe focus: Uw trainingsbelasting bestaat vooral uit intensieve activiteiten. Dit leidt tot snelle opbouw van conditie, maar moet in evenwicht worden gebracht met laag aerobe activiteiten.

Boven doel: Uw trainingsbelasting van 4 weken is hoger dan optimaal.

Belastingsverhouding

De belastingsverhouding is de verhouding tussen uw acute trainingsbelasting (op korte termijn) en uw chronische trainingsbelasting (op lange termijn). Dit is handig voor het bijhouden van wijzigingen in de trainingsbelasting.

Status	Waarde	Beschrijving
Geen status	Geen	De belastingsverhouding is zichtbaar na 2 weken training.
Laag	Lager dan 0,8	Uw trainingsbelasting op de korte termijn is lager dan uw trainingsbelasting op de lange termijn.
Optimaal 	0,8 tot 1,4	De trainingsbelasting op de korte en lange termijn worden in evenwicht gebracht. Het optimale bereik wordt gebaseerd op uw individuele conditie en trainingsgeschiedenis.
Hoog	1,5 tot 1,9	Uw trainingsbelasting op de korte termijn is hoger dan uw trainingsbelasting op de lange termijn.
Zeer hoog	2,0 of hoger	Uw trainingsbelasting op de korte termijn is aanzienlijk hoger dan uw trainingsbelasting op de lange termijn.

Training Effect

Training Effect meet de gevolgen van een activiteit op uw aerobe en anaerobe conditie. Training Effect neemt tijdens de activiteit toe. Naarmate de activiteit vordert, neemt de waarde Training Effect toe. Training Effect wordt berekend op basis van de gegevens in uw gebruikersprofiel en trainingsgeschiedenis, uw hartslag, en de duur en intensiteit van de activiteit. Er zijn zeven verschillende Training Effect labels om het belangrijkste voordeel van uw activiteit te beschrijven. Elk label is voorzien van een kleurcode en komt overeen met uw focus trainingsbelasting ([Focus trainingsbelasting, pagina 67](#)). Elke feedbackzin, bijvoorbeeld "Grote impact op VO2 Max.", bevat een bijbehorende beschrijving in uw Garmin Connect activiteitgegevens.

Aeroob Training Effect maakt gebruik van uw hartslag om de samengestelde intensiteit van de training op uw aerobe conditie te meten en geeft aan of de workout uw fitnessniveau behoudt of verbetert. Uw verhoogd zuurstofgebruik na inspanning (EPOC) die ontstaat tijdens het trainen, wordt meegenomen in de verschillende waarden waaruit uw conditie en trainingsgewoonten bestaan. Regelmatige workouts met gemiddelde inspanning of workouts met langere intervals (> 180 seconden) hebben een positieve impact op uw aeroob metabolisme en zorgen daardoor voor een verbeterd aeroob Training Effect.

Anaeroob Training Effect gebruikt de hartslag en snelheid (of vermogen) om te bepalen hoe de workout uw mogelijkheid om te presteren op zeer hoge intensiteit beïnvloed. U krijgt een waarde gebaseerd op de anaerobe bijdrage aan EPOC en het soort activiteit. Herhaaldelijke intervallen met hoge intensiteit van 10 tot 120 seconden hebben een zeer voordelige impact op uw anaeroob vermogen en zorgen daardoor voor een verbeterd anaeroob Training Effect.

U kunt Aeroob trainingseffect en Anaeroob trainingseffect als een gegevensveld toevoegen aan een van uw trainingsschermen om uw gegevens tijdens de activiteit in de gaten te houden.

Training Effect	Aeroob voordeel	Anaeroob voordeel
Tussen 0,0 en 0,9	Geen voordeel.	Geen voordeel.
Tussen 1,0 en 1,9	Licht voordeel.	Licht voordeel.
Tussen 2,0 en 2,9	Handhaaft uw aerobe conditie.	Handhaaft uw anaerobe conditie.
Tussen 3,0 en 3,9	Heeft impact op uw aerobe conditie.	Heeft impact op uw anaerobe conditie.
Tussen 4,0 en 4,9	Heeft hoge impact op uw aerobe conditie.	Heeft hoge impact op uw anaerobe conditie.
5,0	Te veel en mogelijk schadelijk zonder genoeg hersteltijd.	Te veel en mogelijk schadelijk zonder genoeg hersteltijd.

Training Effect technologie wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Analytics. Ga voor meer informatie naar firstbeat.com.

Hersteltijd

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

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

De hersteltijd verschijnt direct na afloop van een activiteit. De tijd loopt af naar het optimale moment voor een nieuwe intensieve workout. Het toestel werkt uw hersteltijd gedurende de dag bij op basis van veranderingen in slaap, stress, ontspanning en fysieke activiteit.

Herstelhartslag

Als u traint met een hartslagmeter aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband, kunt u uw herstelhartslag controleren na elke activiteit. Uw herstelhartslag is het verschil tussen uw hartslag tijdens de training en uw hartslag twee minuten na het einde van de training. Voorbeeld: Na een normale training stopt u de timer. Uw hartslag is 140 bpm. Na twee minuten rust of coolingdown is uw hartslag 90 bpm. Uw herstelhartslag is dan 50 bpm (140 min 90). Onderzoek heeft uitgewezen dat er een verband is tussen herstelhartslag en hartconditie. In het algemeen geldt dat hoe hoger de herstelhartslagwaarde is, hoe gezonder het hart.

TIP: De beste resultaten worden verkregen wanneer u gedurende twee minuten stopt met bewegen, terwijl het toestel uw herstelhartslagwaarde berekent.

OPMERKING: Uw herstelhartslag wordt niet berekend voor rustige activiteiten, zoals yoga.

Hartslag- en hoogteacclimatisatie

Omgevingsfactoren zoals hoge temperaturen en hoogte zijn van invloed op uw training en prestaties. Hoogtetraining kan bijvoorbeeld een positief effect hebben op uw conditie, maar op grote hoogtes kan uw VO2 max tijdelijk dalen. Uw Forerunner watch geeft meldingen en correcties van uw geschatte VO2 max. en trainingsstatus weer wanneer de temperatuur hoger is dan 22 °C (72 °F) en wanneer u zich op een hoogte boven 800 m (2625 ft.) bevindt. U kunt uw warmte- en hoogteacclimatisatie bijhouden in de Training status glance.

OPMERKING: De functie warmte-acclimatisering is alleen beschikbaar voor GPS-activiteiten en vereist weergegevens van uw verbonden telefoon.

Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten

Als u geblesseerd of ziek bent, kunt u uw trainingsstatus onderbreken. U kunt doorgaan met het vastleggen van fitnessactiviteiten, maar uw trainingsstatus, de focus op de trainingsbelasting, herstelfeedback en aanbevelingen voor workouts zijn tijdelijk uitgeschakeld.

U kunt uw trainingsstatus hervatten wanneer u klaar bent om de training opnieuw te starten. Voor de beste resultaten hebt u elke week minimaal één VO2 max.-meting nodig ([Over VO2 max. indicaties, pagina 61](#)).

1 Als u uw trainingsstatus wilt pauzeren, selecteert u een optie:

- Houd in de trainingsstatus-glance  ingedrukt en selecteer **Opties > Onderbreek Trainingsstatus**.
- Selecteer in uw Garmin Connect instellingen, **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus > ⋮ > Onderbreek Trainingsstatus**.

2 Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.

3 Als u uw trainingsstatus wilt hervatten, selecteert u een optie:

- Houd in de trainingsstatus-glance  ingedrukt en selecteer **Opties > Trainingsstatus hervatten**.
- Selecteer in uw Garmin Connect instellingen, **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus > ⋮ > Trainingsstatus hervatten**.

4 Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.

Trainingsfitheid

Uw trainingsfitheid bestaat uit een score en een kort bericht waarmee u kunt bepalen hoe klaar u bent om elke dag te trainen. De score wordt continu berekend en bijgewerkt op basis van de volgende factoren:

- Slaapscore (afgelopen nacht)
- Hersteltijd
- HRV-status
- Acute belasting
- Slaapgeschiedenis (afgelopen 3 nachten)
- Stressgeschiedenis (afgelopen 3 dagen)

Kleurzone	Score	Beschrijving
 Paars	95 tot 100	Uitstekend Best mogelijk
 Blauw	75 tot 94	Hoog Klaar voor uitdagingen
 Groen	50 tot 74	Gematigd Startklaar
 Oranje	25 tot 49	Laag Tijd om rustiger aan te doen
 Rood	1 tot 24	Slecht Laat uw lichaam herstellen



Ga naar uw Garmin Connect account om historische scores voor trainingsfitheid te bekijken.

Racekalender en Primaire race

Wanneer u een race-evenement aan uw Garmin Connect kalender toevoegt, kunt u de gebeurtenis op uw watch bekijken door de primaire race-glance toe te voegen ([Glances, pagina 55](#)). De datum van het evenement moet in de komende 365 dagen liggen. De watch toont een aftelling naar het evenement, uw doeltijd of uw voorspelde eindtijd (alleen hardloopevenementen), en weersinformatie.



OPMERKING: Historische weerinformatie voor de locatie en datum is direct beschikbaar. Gegevens over de plaatselijke weersverwachting verschijnen ongeveer 14 dagen voor het evenement.

Als u meer dan één race-evenement toevoegt, wordt u gevraagd een primair evenement te kiezen.

Afhankelijk van de beschikbare koersgegevens voor uw evenement kunt u hoogtegegevens en de baankaart bekijken en een PacePro plan ([PacePro™ training, pagina 24](#)) toevoegen.

Training voor een wedstrijd-evenement

Uw horloge kan dagelijkse workouts voorstellen om u te helpen trainen voor een hardloop- of fietsevenement, als u een geschat VO2 max. hebt ([Over VO2 max. indicaties, pagina 61](#)).

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
- 2 Selecteer **Training & planning** > **Races en evenementen** > **Zoek een gebeurtenis**.
- 3 Zoek naar een evenement in de buurt.
U kunt ook kiezen voor **Maak een gebeurtenis** om uw eigen evenement te creëren.
- 4 Selecteer **Voeg toe aan agenda**.
- 5 Synchroniseer uw horloge met uw Garmin Connect account.
- 6 Blader op uw horloge naar de primaire race-glance. U ziet dat er wordt afgeteld naar uw volgende race-evenement.
- 7 Druk op de wijzerplaat op , en selecteer een hardloop- of fietsactiviteit.

OPMERKING: Als u ten minste één hardloopsessie buiten met hartslaggegevens of één rit met hartslag- en vermogensgegevens hebt voltooid, worden er dagelijkse aanbevolen workouts op uw horloge weergegeven.

Een aandeel toevoegen

Voordat u de aandelenlijst kunt aanpassen, moet u de aandelenlijst toevoegen aan de weergavelijst ([De glancelijst aanpassen, pagina 58](#)).

- 1 Druk vanaf de wijzerplaat op  om de aandelenglance weer te geven.
 - 2
 - 3 Druk op .
 - 4 Selecteer **Wijzigen > Voeg toe**.
 - 5 Voer de bedrijfsnaam of het aandelensymbool in voor het aandeel dat u wilt toevoegen en selecteer .
 - De watch geeft zoekresultaten weer.
 - 6 Selecteer het aandeel dat u wilt toevoegen.
 - 7 Selecteer het aandeel om meer informatie weer te geven.
- TIP:** Als u het aandeel wilt weergeven in de glancelijst, drukt u op  en selecteert u **Stel als favoriet in**.

Het gebruik van Jet Lag Adviser

Voordat u de Jetlag-advies glance kunt gebruiken, moet u een reis plannen in de Garmin Connect app ([Een reis plannen in de Garmin Connect app, pagina 72](#)).

U kunt de Jetlag-advies glance tijdens het reizen gebruiken om te zien hoe uw interne klok zich verhoudt tot de lokale tijd en om advies te krijgen over hoe u de effecten van jetlag kunt verminderen.

- 1 Druk op de wijzerplaat op de  om de **Jetlag-advies** glance weer te geven.
- 2 Druk op  om te zien hoe uw interne klok zich verhoudt tot de lokale tijd en het algehele niveau van uw jetlag.
- 3 Selecteer een optie:
 - Druk op  om een informatiebericht over uw huidige jetlagniveau weer te geven.
 - Als u een tijdlijn wilt zien voor aanbevolen acties om symptomen van jetlag te verminderen, drukt u op .

Een reis plannen in de Garmin Connect app

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u **•••**.
- 2 Selecteer **Training & planning > Jetlag-advies > Een reis toevoegen**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Klokken

Een alarm instellen

U kunt meerdere alarmen instellen.

1 Selecteer een optie:

- Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- Druk vanaf de wijzerplaat op .
- Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Klokken > Alarmen**.

3 Selecteer een optie:

- Voer de alarmtijd in om een alarm voor de eerste keer in te stellen en op te slaan.
- Als u extra alarmen wilt instellen en opslaan, selecteert u **Voeg alarm toe** en voert u de tijd van het alarm in.

4 Blader naar beneden voor meer opties.

5 Selecteer **Sla op**.

Een alarm wijzigen

1 Selecteer een optie:

- Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- Druk vanaf de wijzerplaat op .
- Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Klokken > Alarmen**.

3 Selecteer een alarm.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Status** om het alarm in of uit te schakelen.
- Als u de alarmtijd wilt wijzigen, selecteert u **Tijd**.
- Als u een alarm wilt instellen dat u 30 minuten voor het geplande alarm op basis van de optimale slaaptijd rustig wakker maakt, selecteert u **Smart Wake**.

OPMERKING: Uw alarm gaat altijd af op het door u geselecteerde tijdstip, naast eerdere alarmen. Als u bijvoorbeeld de wekker instelt op 8.00 uur, kan het alarm u tussen 7.30 en 8.00 uur al zachtjes wakker maken.

- Als u het alarm regelmatig wilt laten herhalen, selecteert u **Herhaal** en selecteert u wanneer het alarm moet worden herhaald.
- Selecteer **Geluid en trillen** om het type alarmmelding te selecteren.
- Selecteer **Label** om een beschrijving voor het alarm te selecteren.
- Selecteer **Wis** om het alarm te verwijderen.

De afteltimer gebruiken

- 1 Selecteer een optie:
 - Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
 - Druk op de wijzerplaat op .
 - Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Timers**.
- 3 Als u voor de eerste keer een timer wilt instellen, voert u de tijd in met behulp van het touchscreen of de  en .
- 4 Als u eerder een timer hebt opgeslagen, selecteert u een optie:
 - Als u een nieuwe afteltimer wilt instellen zonder deze op te slaan, selecteert u **Snelle timer** en voert u de tijd in.
 - Als u een nieuwe afteltimer wilt instellen en opslaan, selecteert u **Wijzigen > Voeg timer toe** en voert u de tijd in.
 - Als u een opgeslagen afteltimer wilt instellen, selecteert u de opgeslagen timer.
- 5 Druk op  om de timer te starten.
- 6 Selecteer indien nodig een optie:
 - Selecteer  om de timer te stoppen.
 - Als u de timer opnieuw wilt starten, selecteert u .
 - Als u de timer wilt opslaan, selecteert u  > **Timer opslaan**.
 - Als u de timer na afloop automatisch opnieuw wilt starten, selecteert u  > **Herstart autom..**
 - Als u de timermelding wilt aanpassen, selecteert u  > **Geluid en trillen**.

Een afteltimer verwijderen

- 1 Selecteer een optie:
 - Houd op de watch face  ingedrukt.
 - Druk op de watch face op .
 - Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Timers > Wijzigen**.
- 3 Selecteer een timer.
- 4 Selecteer **Wis**.

De stopwatch gebruiken

- 1 Selecteer een optie:
 - Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
 - Druk vanaf de wijzerplaat op .
 - Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Stopwatch**.
- 3 Druk op  om de timer te starten.
- 4 Druk op  om de rondetimer opnieuw te starten ①.



De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

- 5 Druk op  om beide timers te stoppen.
- 6 Selecteer een optie:
 - Druk op  om beide timers te resetten.
 - Als u de stopwatchtijd als een activiteit wilt opslaan, drukt u op , en selecteert u **Sla activiteit op**.
 - Als u de timers wilt resetten en de stopwatch wilt afsluiten, drukt u op , en selecteert u **OK**.
 - Als u de rondetimers wilt bekijken, drukt u op , en selecteert u **Bekijk**.
OPMERKING: De optie **Bekijk** wordt alleen weergegeven als er meerdere ronden zijn geweest.
 - Als u wilt terugkeren naar de watch face zonder de timers te resetten, drukt u op , en selecteert u **Ga naar Watchface**.
 - Als u rondeopname wilt in- of uitschakelen, drukt u op , en selecteert u **Ronde-toets**.

Andere tijdzones toevoegen

U kunt het huidige tijdstip van de dag in extra tijdzones weergeven.

1 Selecteer een optie:

- Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- Druk op de wijzerplaat op .
- Houd  ingedrukt.

TIP: U kunt uw andere tijdzones bekijken in de weergavelijstlist ([De glancelijst aanpassen, pagina 58](#)).

2 Selecteer **Klokken > Andere tijdzones > Zone toevoegen**.

3 Druk op  of  om een regio te markeren en druk op  om deze te selecteren.

4 Kies een tijdzone.

Een andere tijdzone wijzigen

1 Selecteer een optie:

- Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- Druk op de wijzerplaat op .
- Houd  ingedrukt.

TIP: U kunt uw andere tijdzones bekijken in de weergavelijstlist ([De glancelijst aanpassen, pagina 58](#)).

2 Selecteer **Klokken > Andere tijdzones**.

3 Kies een tijdzone.

4 Druk op .

5 Selecteer een optie:

- Als u de tijdzone wilt instellen die in de weergavelijst moet worden weergegeven, selecteert u **Stel als favoriet in**.
- Als u een andere naam voor de tijdzone wilt invoeren, selecteert u **Wijzig naam**.
- Als u een aangepaste afkorting voor de tijdzone wilt invoeren, selecteert u **Afkorten**.
- U kunt de tijdzone wijzigen door **Wijzig zone** te selecteren.
- U kunt de tijdzone verwijderen door **Wis** te selecteren.

Een aftelgebeurtenis toevoegen

1 Selecteer een optie:

- Houd  ingedrukt op de wijzerplaat.
- Druk op  op de wijzerplaat.
- Houd  ingedrukt.

TIP: U kunt uw aftelgebeurtenissen ook bekijken in de glancelijst ([De glancelijst aanpassen, pagina 58](#)).

2 Selecteer **Klokken > Aftel timers > Voeg toe**.

3 Voer een naam in.

4 Selecteer een jaar, maand en dag.

5 Selecteer een optie:

- Selecteer **Gehele dag**.
- Selecteer **Specifieke tijd** en voer een tijd in.

6 Selecteer een pictogram.

Een aftelgebeurtenis bewerken

1 Selecteer een optie:

- Houd  ingedrukt op de wijzerplaat.
- Druk op  op de wijzerplaat.
- Houd  ingedrukt.

TIP: U kunt uw aftelgebeurtenissen ook bekijken in de glancelijst ([De glancelijst aanpassen, pagina 58](#)).

2 Selecteer **Klokken > Afteltimers**.

3 Selecteer een aftelgebeurtenis.

4 Druk op  en selecteer **Stel als favoriet in** om de aftelprocedure weer te geven in de lijst met glances (optioneel).

5 Druk op , en selecteer **Afteltimer bewerken**.

6 Selecteer een optie die u wilt bewerken:

- Als u de naam van de gebeurtenis wilt wijzigen, selecteert u **Naam**.
- Als u de datum wilt wijzigen, selecteert u **Datum**.
- Als u de tijd wilt wijzigen, selecteert u **Tijd**.
- Als u het gebeurtenistype wilt wijzigen, selecteert u **Type**.
- Als u een verkorte naam voor de gebeurtenis wilt toevoegen, selecteert u **Afkorting**.
- Als u herinneringen voor gebeurtenissen wilt toevoegen, selecteert u **Herinneringen**.
- Als u de gebeurtenis elk jaar wilt herhalen, selecteert u **Jaarlijks herhalen**.
- Als u de gebeurtenis wilt verwijderen, selecteert u **Afteltimer verwijderen**.

Geschiedenis

Tot de geschiedenisgegevens behoren tijd, afstand, calorieën, gemiddeld tempo of gemiddelde snelheid, rondegegevens en optionele sensorgegevens.

OPMERKING: Als het geheugen van toestel vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

Werken met de geschiedenis

Geschiedenis bevat opgeslagen activiteitsgegevens, records en totalen.

De watch heeft een geschiedenisglance voor snelle toegang tot uw activiteitgegevens ([Glances, pagina 55](#)).

1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.

2 Selecteer **Geschiedenis**.

Er verschijnt een staafdiagram van uw recente activiteiten.

3 Selecteer een optie:

- Als u de tijdsperiode voor het staafdiagram wilt wijzigen, drukt u op  en selecteert u **Grafiekopties**.
- Als u uw persoonlijke records per sport wilt bekijken, drukt u op  en selecteert u **Records** ([Persoonlijke records, pagina 78](#)).
- Als u uw wekelijkse of maandelijkse totalen wilt weergeven, drukt u op  en selecteert u **Totalen** ([Gegevenstotalen weergeven, pagina 79](#)).
- Als u uw activiteitengeschiedenis wilt weergeven, drukt u op  en selecteert u een activiteit.

Multisportgeschiedenis

Op uw toestel worden de algehele gegevens van uw multisportactiviteiten opgeslagen, inclusief totale afstand, tijd, calorieën en optionele aanvullende gegevens. Op uw toestel worden ook per sportsegment en overgang de activiteitgegevens gescheiden, zodat u soortgelijke trainingsactiviteiten kunt vergelijken en kunt zien hoe snel u de overgangen doorloopt. De overgangsgeschiedenis omvat afstand, tijd, gemiddelde snelheid en calorieën.

Persoonlijke records

Bij het voltooien van een activiteit worden op de watch eventuele nieuwe persoonlijke records weergegeven die u tijdens deze activiteit hebt gevestigd. Persoonlijke records zijn onder meer uw snelste tijd over verschillende normale raceafstanden, het hoogste activiteitsgewicht voor grote bewegingen en uw langste loop-, fiets-, of zwemprestatie.

OPMERKING: Tot de persoonlijke records bij fietsen behoren ook grootste stijging en beste vermogen (vermogensmeter vereist).

Uw persoonlijke records weergeven

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Druk op  en selecteer **Records**.
- 4 Selecteer een sport.
- 5 Selecteer een record.
- 6 Selecteer **Bekijk record**.

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Druk op  en selecteer **Records**.
- 4 Selecteer een sport.
- 5 Selecteer een record om te herstellen.
- 6 Selecteer **Vorige** > .

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Persoonlijke records verwijderen

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Druk op  en selecteer **Records**.
- 4 Selecteer een sport.
- 5 Selecteer een optie:
 - Als u één record wilt verwijderen, selecteert u een record en selecteert u **Wis record** > .
 - Als u alle records voor de sport wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle records** > .

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Gegevenstotalen weergeven

U kunt gegevens over de totaal afgelegde afstand en totaal verstreken tijd weergeven die zijn opgeslagen op uw watch.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Druk op  en selecteer **Totalen**.
- 4 Selecteer een activiteit.
- 5 Selecteer een optie om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.

Instellingen voor meldingen en waarschuwingen

Houd op de wijzerplaat  ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Meldingen en waarschuwingen**.

Smartphone meldingen: Hiermee past u de smartphone meldingen aan die op uw watch worden weergegeven ([Smartphonemeldingen inschakelen, pagina 89](#)).

Gezondheid en welzijn: Hiermee kunt u de gezondheids- en wellnesswaarschuwingen aanpassen die op uw watch worden weergegeven ([Waarschuwingen voor gezondheid en welzijn, pagina 79](#)).

Rapportinstellingen: Hiermee worden rapporten ingeschakeld en worden de rapportgegevens en het thema aangepast. U kunt **Ochtendrapport** selecteren om dagelijkse berichten in het ochtendrapport te maken en te bewerken ([Aanpassen van uw ochtendrapport, pagina 80](#)). U kunt **Avondrapport** selecteren om het schema voor het avondrapport in te stellen ([Aanpassen van uw avondrapport, pagina 81](#)). U kunt **Kies thema** selecteren om het achtergrondthema voor uw rapporten aan te passen.

Systeemwaarschuwingen: Hiermee stelt u de tijd in ([Tijdwaarschuwingen instellen, pagina 81](#)), de barometer ([Een stormwaarschuwing instellen, pagina 81](#)), of waarschuwingen voor telefoonverbinding ([Waarschuwingen voor telefoonverbinding inschakelen, pagina 81](#)).

Meldingencentrum: Hiermee schakelt u het meldingencentrum in voor het bekijken van nieuwe meldingen ([Meldingen weergeven, pagina 89](#)).

Waarschuwingen voor gezondheid en welzijn

Houd op de watch face  ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Meldingen en waarschuwingen > Gezondheid en welzijn**.

Dagelijks overzicht: Enkele uren voor het begin van uw slaaperiode wordt een dagelijks overzicht van Body Battery weergegeven. Het dagelijkse overzicht biedt inzicht in de invloed van uw dagelijkse stress- en activiteitsgeschiedenis op uw Body Battery niveau ([Body Battery, pagina 59](#)).

Inspanningswaarsch.: Hiermee wordt u gewaarschuwd wanneer perioden van stress uw Body Battery-niveau hebben uitgeput.

Rustwaarschuwingen: Stelt u op de hoogte nadat u een rustperiode hebt gehad en de invloed daarvan op uw Body Battery-niveau.

Abnormale-hartslagwaarsch.: Waarschuwt u wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt ([Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 80](#)).

Jetlag-advies: Geeft advies over jetlag-symptomen voor een trip, zoals aanbevelingen voor slaap en oefeningen ([Het gebruik van Jet Lag Adviser, pagina 72](#)).

Bewegingsmelding: Herinnert u eraan om te blijven bewegen ([Bewegingswaarschuwingen aanpassen, pagina 80](#)).

Doelwaarschuwingen: Waarschuwt u wanneer u uw dagelijkse stappendoel, het doel voor het dagelijkse aantal opgelopen trappen en het doel voor het wekelijkse aantal minuten intensieve training haalt.

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

⚠ VOORZICHTIG

Deze functie waarschuwt u alleen wanneer uw hartslag na ten minste tien minuten inactiviteit een bepaald aantal slagen per minuut overschrijdt of daalt, zoals geselecteerd door de gebruiker. Deze functie waarschuwt u niet wanneer uw hartslag onder de geselecteerde drempel komt tijdens het door de gekozen slaaperiode die in de Garmin Connect app is geconfigureerd. Deze functie waarschuwt u niet voor een mogelijke hartaandoening en is niet bedoeld voor de behandeling of diagnose van een medische aandoening of ziekte. Neem bij hartproblemen altijd contact op met uw zorgverlener.

U kunt de drempelwaarde voor de hartslag instellen.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
 - 2 Selecteer **Instellingen van watch > Meldingen en waarschuwingen > Gezondheid en welzijn > Abnormale-hartslagwaarsch..**
 - 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
 - 4 Stel de drempelwaarde voor de hartslag in.
- Telkens wanneer uw hartslag boven of onder de drempelwaarde komt, verschijnt er een bericht en trilt de watch.

Bewegingsmelding

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit wordt een bericht weergegeven. De watch piept of trilt ook als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 117](#)). U kunt uw bewegingswaarschuwing negeren door te gaan lopen of door andere beweging.

Bewegingswaarschuwingen aanpassen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Meldingen en waarschuwingen > Gezondheid en welzijn > Bewegingsmelding > Aan**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Waarschuwingstype** om de waarschuwing in te stellen op basis van stappen of andere soorten bewegingen.
 - Selecteer **Bewegingen** om zittende bewegingen of vrije bewegingen toe te staan om de waarschuwing te wissen.
 - Selecteer **Bewegingsduur** om in te stellen dat de waarschuwing na 30, 45 of 60 seconden wordt gewist.

Ochtendrapport

Uw watch geeft een ochtendrapport weer op basis van uw normale wektijd. Blader om het rapport weer te geven, inclusief het weer, de slaap, variabiliteit van de hartslag in de nacht en nog veel meer ([Aanpassen van uw ochtendrapport, pagina 80](#)).

Aanpassen van uw ochtendrapport

OPMERKING: U kunt deze instellingen aanpassen op uw horloge of in uw Garmin Connect account.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Meldingen en waarschuwingen > Rapportinstellingen > Ochtendrapport**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u het ochtendrapport wilt in- of uitschakelen, selecteert u **Toon rapport**.
 - Selecteer **Wijzig rapport** om de volgorde en het type gegevens in uw ochtendrapport aan te passen.
 - Als u aangepaste berichten wilt schrijven en toevoegen aan uw ochtendrapport, selecteert u **Dagelijkse berichten aanpassen > Berichten wijzigen**.

Avondrapport

Uw horloge geeft een avondrapport weer voorafgaand aan uw slaaptijd. Scroll naar beneden om het rapport te zien dat uw details Body Battery bevat, de workout en het weer van morgen, de aanbeveling van de slaapproach, en meer ([Aanpassen van uw avondrapport, pagina 81](#)).

Aanpassen van uw avondrapport

OPMERKING: U kunt deze instellingen aanpassen op uw horloge of in uw Garmin Connect account.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Meldingen en waarschuwingen > Rapportinstellingen > Avondrapport**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Toon rapport** om het avondrapport in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Wijzig rapport** om de volgorde en het type gegevens in uw avondrapport aan te passen.
 - Selecteer **Rapport plannen** om de tijd tussen het rapport en het begin van uw slaap in te stellen ([Focusmodi, pagina 96](#)).

Tijdwaarschuwingen instellen

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Meldingen en waarschuwingen > Systeemwaarschuwingen > Tijd**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Tot zonsondergang > Status > Aan**, selecteer **Tijd** en voer de tijd in als u een bepaald aantal minuten of uren voor zonsondergang wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.
 - Selecteer **Tot zonsopgang > Status > Aan**, selecteer **Tijd** en voer de tijd in als u een bepaald aantal minuten of uren voor zonsopgang wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.
 - Selecteer **Per uur > Aan** als u elk uur wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.

Een stormwaarschuwing instellen

WAARSCHUWING

Deze waarschuwing is een informatiefunctie en is niet bedoeld als primaire bron voor het volgen van weersveranderingen. Het is uw verantwoordelijkheid om de weerberichten en -omstandigheden te volgen, uw omgeving in de gaten te houden en uw gezond verstand te gebruiken, vooral in tijden van zwaar weer. Als u zich niet aan deze waarschuwing houdt, kan dit leiden tot ernstig persoonlijk of dodelijk letsel.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Meldingen en waarschuwingen > Systeemwaarschuwingen > Barometer > Stormwaarschuwing**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Status** om de waarschuwing in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Kalibreer kompas** om in te stellen bij welke barometerdrukwijziging een stormwaarschuwing wordt gegeven.

Waarschuwingen voor telefoonverbinding inschakelen

U kunt instellen dat uw watch u waarschuwt wanneer uw gekoppelde telefoon een verbinding via Bluetooth technologie maakt of verbreekt.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Meldingen en waarschuwingen > Systeemwaarschuwingen > Telefoon**.

Instellingen voor geluid en trillingen

Houd op de wijzerplaat de  ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Geluid en trillen**. U kunt deze instellingen ook aanpassen voor verschillende situaties, zoals slaap en activiteiten ([Focusmodi, pagina 96](#)).

Volume: Hiermee dempt u alle geluiden of past u het luidsprekervolume aan.

Waarsch.tonen: Hiermee wordt een toon voor waarschuwingen afgespeeld.

Knoptonen: Er klinkt een toon wanneer u op een knop drukt.

Trillen: Hiermee stelt u de watchtrillingen in voor waarschuwingen en het indrukken van knoppen.

Weergave- en helderheidsinstellingen

Houd op de wijzerplaat  ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Weergave & helderheid**. U kunt deze instellingen ook aanpassen voor verschillende situaties, zoals slaap en activiteiten ([Focusmodi, pagina 96](#)).

Helderheid: Hiermee stelt u de helderheid van het scherm in.

Scherf altijd ingesch: Hiermee stelt u in dat de gegevens van de wijzerplaat zichtbaar blijven en de helderheid en achtergrond worden verlaagd. Deze optie is van invloed op de batterij en de levensduur van het scherm ([Over het AMOLED-scherf, pagina 123](#)).

Tekstgr.: Hiermee wijzigt u de grootte van de tekst op het scherm.

Red Shift: Hiermee stelt u rood-, groen- of oranjetinten op het scherm in, zodat u de watch bij weinig licht kunt gebruiken en uw nachtzicht behouden.

Actief bij melding: Hiermee schakelt u het scherm in wanneer u een melding of waarschuwing ontvangt.

Actief bij gebaren: Schakelt het scherm in als u uw arm optilt en draait om op uw pols te kijken.

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

Touchscreen: Hiermee schalt u het touchscreen in.

Vergrendel scherm: Hiermee vergrendelt u het touchscreen nadat het scherm is uitgeschakeld. Wanneer deze instelling is ingeschakeld, kunt u naar beneden vegen om het touchscreen te ontgrendelen.

Connectiviteit

Er zijn connectiviteitsfuncties beschikbaar voor uw watch wanneer u deze koppelt met uw compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 87](#)). Er zijn extra functies beschikbaar wanneer u uw watch verbindt met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 91](#)).

Sensoren en accessoires

De Forerunner watch heeft verschillende interne sensoren en u kunt extra draadloze sensoren koppelen voor uw activiteiten.

Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze sensoren met behulp van ANT+ of Bluetooth technologie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 84](#)). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 45](#)). Als bij uw watch een sensor is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld.

Voor informatie over compatibiliteit van een bepaalde Garmin sensor, aanschaf of het raadplegen van de gebruikershandleiding, gaat u naar buy.garmin.com voor de desbetreffende sensor.

Sensortype	Beschrijving
Clubsensoren	U kunt Approach golfclubsensoren gebruiken om uw golfslagen, waaronder locatie, afstand en clubtype, automatisch te volgen.
eBike	U kunt uw watch gebruiken bij uw eBike en fietsgegevens, zoals batterij- en bereikinformatie, bekijken tijdens uw ritten.
Extra scherm	U kunt de modus Extra scherm gebruiken om gegevensschermen van uw Forerunner watch op een compatibele Edge® fietscomputer tijdens een rit of triatlon.
Externe HS-meter	U kunt een externe sensor, zoals de HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™, of HRM-Pro serie hartslagmonitor gebruiken om hartslaggegevens te bekijken tijdens uw activiteiten. Sommige hartslagmeters kunnen ook gegevens opslaan of geavanceerde hardloopgegevens weergeven (Hardlooptdynamiek, pagina 85) (Hardloopvermogen, pagina 86).
Voetsensor	Bij indoortrainingen of als het GPS-signaal zwak is, kunt u in plaats van de GPS een voetsensor gebruiken om tempo en afstand vast te leggen.
Hoofdtelefoon	U kunt een Bluetooth hoofdtelefoon gebruiken om naar muziek op uw Forerunner watch te luisteren (Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 114).
Lichten	U kunt Varia slimme fietsverlichting gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren. Met een Varia koplampcamera, kunt u ook foto's maken en video's opnemen tijdens een rit (De Varia Camerabediening gebruiken, pagina 87).
Vermogen	U kunt de Rally™ of Vector™ pedalen voor fietsvermogensmeter gebruiken om vermogensgegevens op uw toestel weer te geven. U kunt uw vermogenszones aanpassen aan uw doelen en capaciteiten (Uw vermogenszones instellen, pagina 116), of u kunt bereikwaarschuwingen gebruiken om een melding te ontvangen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (Een waarschuwing instellen, pagina 49).
Radar	U kunt een Varia achteruitkijkfietsradar gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren en waarschuwingen te verzenden bij naderende voertuigen. Met een Varia achterlicht van een radarcamera kunt u ook foto's maken en video's opnemen tijdens een rit (De Varia Camerabediening gebruiken, pagina 87).
RD-sensor	U kunt een Running Dynamics Pod gebruiken om hardlooptdynamiekgegevens op te nemen en deze op uw watch weer te geven (Hardlooptdynamiek, pagina 85).
Smart Trainer	U kunt uw watch met een slimme indoorfietstrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers, rit of workout volgt. (Een indoortrainer gebruiken, pagina 27).
Snelheid/cadanssensor	U kunt snelheids- of cadanssensoren aan uw fiets bevestigen en de gegevens tijdens uw rit bekijken. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidssensor (Wielmaat en omvang, pagina 133).
Tempe	U kunt de tempe temperatuursensor aan een stevige band of lus bevestigen op een plek waar deze is blootgesteld aan omgevingslucht, zodat de sensor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens biedt.

De draadloze sensoren koppelen

Wanneer u voor de eerste keer een draadloze sensor via ANT+ of Bluetooth technologie met uw watch wilt verbinden, moet u de watch en de sensor eerst koppelen. Nadat de koppeling is voltooid, maakt de watch automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt. Ga voor meer informatie over verbindingstypes naar garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Doe de hartslagmeter om, installeer de sensor of druk op de knop om de sensor te activeren.
OPMERKING: Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw draadloze sensor voor informatie over koppelen.
- 2 Breng de watch binnen 3 m (10 ft.) van de sensor.
OPMERKING: Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere draadloze sensoren vandaan bent tijdens het koppelen.
- 3 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Instellingen van watch > Connectiviteit > Sensors en accessoires > Voeg nieuw toe**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zoek alles**.
 - Selecteer uw type sensor.

Als de sensor is gekoppeld met uw watch wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld. U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 45](#)).

Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand

De accessoires uit de HRM 600, HRM-Fit, en HRM-Pro serie berekenen uw hardlooptempo en -afstand op basis van uw gebruikersprofiel en de beweging die door de sensor bij elke stap wordt gemeten. De hartslagmeter geeft de hardloopsnelheid en -afstand weer als er geen GPS beschikbaar is, bijvoorbeeld tijdens het lopen op een loopband. U kunt uw hardlooptempo en -afstand op uw compatibele Forerunner horloge bekijken als u bent verbonden met ANT+ technologie of beveiligde Bluetooth technologie. U kunt dit ook bekijken op compatibele trainingsapps van derden.

De nauwkeurigheid van tempo en afstand verbetert met kalibratie.

Automatische kalibratie: De standaardinstelling voor uw watch is **Autom. kalibreren**. Het hartslagaccessoire wordt elke keer dat u buiten hardloopt gekalibreerd doordat hij is verbonden met uw compatibele Forerunner watch.

OPMERKING: Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteiten ([Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand, pagina 84](#)).

Handmatige kalibratie: U kunt **Kalibreren en opslaan** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected hartslagaccessoire ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 23](#)).

Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw Forerunner horlogesoftware bij ([Productupdates, pagina 126](#)).
- Voltooi verschillende hardloopsessies buiten met GPS en uw connected accessoire uit de HRM 600, HRM-Fit of HRM-Pro serie. Het is belangrijk dat uw outdoortempobereik overeenkomt met uw tempobereik op de loopband.
- Als er in uw hardloopsessie zand of diepe sneeuw voorkomt, gaat u naar de sensorinstellingen en schakelt u **Autom. kalibreren** uit.
- Als u eerder een compatibele voetsensor hebt aangesloten met behulp van ANT+ technologie, stelt u de status van de voetsensor in op **Uit**, of verwijdert u deze uit de lijst met aangesloten sensoren.
- Voltooi een hardloopsessie op de loopband met handmatige kalibratie ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 23](#)).
- Als automatische en handmatige kalibraties niet nauwkeurig lijken, ga dan naar de sensorinstellingen en selecteer **HRM-tempo en afstand > Reset kalibratiegegevens**.

OPMERKING: U kunt proberen **Autom. kalibreren** uit te schakelen en vervolgens handmatig opnieuw te kalibreren ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 23](#)).

Hardlooptdynamiek

Hardlooptdynamica is realtime feedback over uw hardlooptechniek. Uw Forerunner watch heeft een versnellingsmeter om vijf meetwaarden voor hardlooptechniek te berekenen. Voor alle meetwaarden voor hardlooptechniek moet u uw Forerunner horloge koppelen met het accessoire uit de HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro serie of een ander accessoire voor hardlooptdynamiek dat de beweging van uw romp meet. Ga voor meer informatie naar garmin.com/performance-data/running.

Metrisch	Sensortype	Beschrijving
Cadans	Watch of compatibel accessoire	Cadans is het aantal stappen per minuut. Het totale aantal stappen wordt weergegeven (links en rechts samen).
Staplenkte	Watch of compatibel accessoire	Staplenkte is de afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet. Deze lenkte wordt gemeten in meters.
Verticale oscilatie	Watch of compatibel accessoire	Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam wordt in centimeters weergegeven.
Verticale ratio	Watch of compatibel accessoire	Verticale ratio is de verhouding tussen verticale oscillatie en staplenkte. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Een lagere ratio duidt meestal op een betere hardlooptconditie.
Grondcontacttijd	Watch of compatibel accessoire	Grondcontacttijd is de hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond. Dit wordt gemeten in milliseconden. OPMERKING: Grondcontactgegevens zijn niet beschikbaar wanneer u wandelt.
Grondcontacttijd-balans	Alleen compatibele accessoires	Grondcontacttijd-balans geeft de links/rechts-balans van uw grondcontacttijd weer tijdens het hardlopen. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Bijvoorbeeld 53,2 met een pijl naar links of naar rechts.

Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens

Bij dit onderwerp vindt u tips voor het gebruik van een compatibel accessoire voor hardlooptdynamica. Als het accessoire niet is aangesloten op uw horloge, schakelt het horloge automatisch over naar hardlooptdynamiek aan de pols.

- Zorg ervoor dat u beschikt over een accessoire voor hardlooptdynamiek, zoals een accessoire uit de HRM 600, HRM-Fit, of HRM-Pro serie.
- Koppel het accessoire voor hardlooptdynamiek nogmaals met uw horloge volgens de instructies.
- Als u een HRM 600 accessoire gebruikt, koppelt u dit met uw horloge via de beveiligde Bluetooth verbinding in plaats van via de open verbinding.

Ga voor meer informatie over verbindingstypes naar garmin.com/hrm_connection_types.

- Als u een accessoire uit de HRM-Fit of HRM-Pro serie gebruikt, koppelt u het met uw horloge via ANT+ technologie, in plaats van Bluetooth technologie.
- Als de hardlooptdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.

OPMERKING: Sommige statistieken worden niet weergegeven tijdens het wandelen (*Hardlooptdynamiek*, pagina 85).

Hardloopvermogen

Garmin hardloopvermogen wordt berekend met behulp van meetgegevens over de hardlooptdynamiek, het gewicht van de gebruiker, omgevingsgegevens en andere sensorgegevens. De vermogensmeting is een inschatting van de hoeveelheid vermogen die een hardloper op het wegdek toepast en wordt weergegeven in watt. Het gebruik van het hardloopvermogen als inspanningsmeting kan voor sommige hardlopers beter zijn dan het gebruik van tempo of hartslag. Het hardloopvermogen is mogelijk nauwkeuriger dan de hartslag voor het bepalen van het inspanningsniveau. Er kan daarbij ook rekening worden gehouden met heuvelop of heuvelaf lopen en met de wind. Bij een tempometing gebeurt dit niet. Ga voor meer informatie naar garmin.com/performance-data/running.

Het hardloopvermogen kan worden gemeten met een compatibel accessoire voor hardlooptdynamica of met de watchsensoren. U kunt de gegevensvelden voor hardloopvermogen aanpassen om uw uitgangsvermogen te bekijken en uw training aan te passen (*Gegevensvelden, pagina 134*). U kunt vermogenswaarschuwingen instellen om een melding te krijgen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Activiteitswaarschuwingen, pagina 48*).

Voor zones voor hardloopvermogen worden standaardwaarden gebruikt op basis van geslacht, gewicht en gemiddelde bekwaamheid. Deze waarden komen mogelijk niet overeen met uw persoonlijke capaciteiten. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect account (*Uw vermogenszones instellen, pagina 116*).

Instellingen voor hardloopvermogen

Druk op de watch face op , selecteer **Activiteiten**, selecteer een hardlooptactiviteit, druk op , selecteer de activiteitsinstellingen en selecteer **Hardloopvermogen**.

Status: Hiermee schakelt u het registreren van Garmin van hardloopvermogensgegevens in of uit. U kunt deze instelling gebruiken als u liever gebruik wilt maken van hardloopvermogensgegevens van derden.

Bron: Hiermee kunt u selecteren welk toestel u wilt gebruiken voor het registreren van hardloopvermogensgegevens. Via de optie Smartmodus wordt het accessoire voor hardlooptdynamica automatisch gedetecteerd en gebruikt, indien beschikbaar. De watch gebruikt hardloopvermogensgegevens aan de pols wanneer er geen accessoire is aangesloten.

Houd rekening met wind: Hiermee schakelt u het gebruik van windgegevens bij het berekenen van uw hardloopvermogen in of uit. Windgegevens zijn een combinatie van de snelheid, koers en barometergegevens van uw watch en de beschikbare windgegevens van uw smartphone.

Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen

De HRM 600, HRM-Pro serie, HRM-Swim™, en HRM-Tri™ hartslagmetingsaccessoires registreren uw hartslaggegevens tijdens het zwemmen en slaan deze op. Als u tijdens uw hartslaggegevens wilt weergeven, kunt u hartslaggegevensvelden toevoegen (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 45*).

OPMERKING: Als de hartslagmeter onder water is, worden de hartslaggegevens op de borst niet weergegeven op compatibele horloges.

U moet een activiteit met tijdmeting starten op uw gekoppelde horloge om opgeslagen hartslaggegevens later te kunnen bekijken. Tijdens rustpauzes uit het water stuurt het hartslagaccessoire uw hartslaggegevens naar uw horloge. Uw horloge downloadt opgeslagen hartslaggegevens automatisch wanneer u uw activiteit met tijdmeting opslaat. Tijdens het downloaden van gegevens moet uw hartslagaccessoire uit het water, actief en binnen bereik van het toestel (3 m) zijn. U kunt uw hartslaggegevens later bekijken in de geschiedenis van uw toestel en via uw Garmin Connect account.

Als zowel polshartslag- als borsthartslaggegevens beschikbaar zijn, gebruikt uw horloge de borsthartslaggegevens.

De Varia Camerabediening gebruiken

LET OP

In sommige rechtsgebieden kan het opnemen van video, audio of foto's worden verboden of gereguleerd, of kan worden geëist dat alle partijen kennis hebben van de opname en toestemming geven. Het is uw verantwoordelijkheid om op de hoogte te zijn van alle wetten, voorschriften en eventuele andere beperkingen in de rechtsgebieden waar u dit toestel wilt gebruiken en na te leven.

Voordat u de Varia bedieningselementen van de camera kunt gebruiken, moet u het accessoire aan uw horloge koppelen ([De draadloze sensoren koppelen](#), pagina 84).

- 1 Selecteer een optie:
 - Voeg de **Cameraknoppen** bediening toe aan uw horloge ([Het bedieningsmenu aanpassen](#), pagina 54).
 - Voeg de **Cameraknoppen** glance toe aan uw horloge ([De glancelijst aanpassen](#), pagina 58).
- 2 Selecteer een optie in het bedieningselement **Cameraknoppen** of in de glance:
 - Selecteer  >  om de camera-instellingen weer te geven.
 - Selecteer  >  om de rit vast te leggen.
 - Selecteer  om een foto te maken.
 - Selecteer  om een clip op te slaan.

Connectiviteitsfuncties voor smartphones

Er zijn connectiviteitsfuncties voor smartphones beschikbaar voor uw Forerunner watch wanneer u die koppelt via de Garmin Connect app ([Uw smartphone koppelen](#), pagina 87).

- App-functies van de Garmin Connect app ([Garmin Connect](#), pagina 93)
- App-functies van de Connect IQ app en meer ([Telefoon-apps en computertoepassingen](#), pagina 92)
- Glances ([Glances](#), pagina 55)
- Functies bedieningsmenu ([Bedieningselementen](#), pagina 51)
- Veiligheids- en trackingfuncties ([Veiligheids- en trackingfuncties](#), pagina 109)
- Interacties met de smartphone, zoals meldingen ([Smartphonemeldingen inschakelen](#), pagina 89)

Uw smartphone koppelen

Om gebruik te maken van de connected functies van uw watch, moet de watch rechtstreeks via de Garmin Connect app zijn gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth instellingen op uw smartphone.

- 1 Selecteer een optie:
 - Selecteer tijdens de eerste installatie op uw watch  als u wordt gevraagd om uw smartphone te koppelen.
 - Als u het koppelingsproces eerder hebt overgeslagen, houdt u op de wijzerplaat  ingedrukt en selecteert u **Instellingen van watch > Connectiviteit > Koppel telefoon**.
 - Als u een nieuwe smartphone wilt koppelen, houdt u op de wijzerplaat  ingedrukt en selecteert u **Instellingen van watch > Connectiviteit > Telefoon > Koppel telefoon**.
- 2 Scan de QR-code met uw smartphone en volg de instructies op het scherm om het koppelings- en installatieproces te voltooien.

Bellen vanuit de Telefoon app

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar als uw watch via Bluetooth technologie is gekoppeld met een compatibele smartphone.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Telefoon**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u een telefoonnummer wilt kiezen met het toetsenblok, selecteert u  kiest u het telefoonnummer en selecteert u .
 - Als u een telefoonnummer wilt bellen vanuit uw contactpersonen, selecteert u , selecteert u de naam van een contactpersoon en selecteert u een telefoonnummer ([Contactpersonen toevoegen, pagina 110](#)).
 - Veeg omhoog om recente oproepen te bekijken die op de watch zijn geplaatst of ontvangen.
OPMERKING: De watch voert geen synchronisatie uit met de lijst met recente oproepen op uw smartphone.
- 4 Wacht tot de verbinding tot stand is gebracht.
- 5 Veeg omhoog voor oproepopties.
- 6 Selecteer een optie:
 - Als u de watchmicrofoon wilt dempen, selecteert u .
 - Als u het volume van de watchluidspreker wilt aanpassen, selecteert u .
 - Als u de oproep wilt doorschakelen van uw watch naar uw verbonden smartphone, selecteert u .
- 7 Selecteer  om het gesprek te beëindigen.

Uw smartphone-assistent gebruiken

Als u de smartphone-assistent wilt gebruiken, moet uw watch zijn verbonden met een compatibele smartphone via Bluetooth technologie ([Uw smartphone koppelen, pagina 87](#)). Zie garmin.com/voicefunctionality voor informatie over compatibele smartphones.

U kunt communiceren met de spraakassistent op uw smartphone via de geïntegreerde luidspreker en microfoon van uw watch. Ga naar garmin.com/voicefunctionality/tips voor tips over het instellen van uw smartphone-assistent.

- 1 Selecteer een optie:
 - Druk op de watch face op .
 - Houd  ingedrukt.
OPMERKING: Hiermee kunt u het bedieningsmenu aanpassen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 54](#))
- 2 Selecteer **Smartphone-assistent**.
Wanneer u verbinding hebt met de spraakassistent van uw smartphone, wordt  weergegeven.
- 3 Spreek een opdrachtzin uit, zoals *Call Mom* of *Send a text message*.
OPMERKING: De communicatie van de smartphone-assistent is alleen hoorbaar.

Smartphonemeldingen inschakelen

U kunt instellen hoe meldingen van uw gekoppelde smartphone klinken en worden weergegeven op uw watch tijdens normaal gebruik.

OPMERKING: U kunt meldingen tijdens de slaap of activiteiten aanpassen in de Focusmodi instellingen (*Focusmodi*, pagina 96).

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Connectiviteit > Telefoon > Meldingen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Status > Aan** om smartphonemeldingen in te schakelen.
 - Als u meldingen voor telefoongesprekken wilt inschakelen, selecteert u **Oproepen** en selecteert u de opties voor status en melding.
 - Als u meldingen voor tekstberichten wilt inschakelen, selecteert u **Sms-berichten** en selecteert u de opties voor status en melding.
 - Als u meldingen voor smartphone-apps wilt inschakelen, selecteert u **Apps** en selecteert u de opties voor status en melding.
 - Als u meldingen voor elke smartphone-app wilt configureren, selecteert u **Apps > Verbonden apps**, selecteert u een app en selecteert u een optie.

OPMERKING: U kunt app-meldingen beheren in uw telefooninstellingen. Wanneer uw smartphone en watch een melding ontvangen van een app, wordt de app weergegeven in de lijst **Verbonden apps** op uw watch.

Voor Android™ smartphones kunt u de Garmin Connect app ook gebruiken om te beheren welke app-meldingen op uw watch worden weergegeven. In de Garmin Connect app kunt u **••• > Instellingen > Meldingen > App-meldingen** selecteren.

- Als u meldingsgegevens wilt verbergen totdat u een actie uitvoert, selecteert u **Privacy** en selecteert u een optie.
- Als u wilt wijzigen hoe lang meldingen op de watch worden weergegeven, selecteert u **Time-out**.
- Selecteer **Handtekening** om een handtekening toe te voegen aan uw sms/mms-antwoorden van uw watch.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor compatibele Android smartphones.

Meldingen weergeven

U kunt uw smartphone meldingen op uw horloge bekijken vanuit verschillende menulocaties.

- 1 Selecteer een optie:
 - Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het meldingencentrum weer te geven.
 - Veeg op de wijzerplaat omhoog om de meldingenglance weer te geven.
TIP: Vanuit de glance kunt u naar links vegen om een melding te negeren.
 - Druk op de wijzerplaat op , en selecteer **Meldingen** om de app met meldingen te bekijken.
 - Houd  ingedrukt en selecteer **Meldingen** om het bedieningselement Meldingen weer te geven.
- 2 Selecteer een melding.
- 3 Druk op  voor meer opties.
- 4 Blader naar de bovenkant van de meldingen en selecteer **Neger alles** negeren om alle meldingen te negeren.

Een inkomende oproep ontvangen

Wanneer u een telefoonoproep ontvangt op uw verbonden telefoon, wordt op de Forerunner watch de naam of het telefoonnummer van de beller weergegeven.

- Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u .
- Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u .
- Als u de oproep wilt weigeren en meteen wilt antwoorden via een sms, selecteert u **Antwoord** en kiest u vervolgens een bericht uit de lijst.

OPMERKING: Als u een antwoord via sms wilt verzenden, moet u via Android technologie zijn verbonden met een compatibele Bluetooth telefoon.

Een sms-bericht beantwoorden

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor compatibele Android smartphones.

Wanneer u op uw horloge een melding voor een sms-bericht ontvangt, kunt u een snel antwoord verzenden door dit uit een lijst met berichten te selecteren. U kunt uw berichten aanpassen in de Garmin Connect app.

OPMERKING: Met deze functie verzendt u sms-berichten via uw smartphone. De reguliere limieten voor sms-berichten zijn van toepassing en afhankelijk van uw provider en abonnement worden er mogelijk kosten in rekening gebracht. Neem contact op met uw mobiele provider voor meer informatie over kosten of limieten voor sms-berichten.

- 1 Druk vanaf de wijzerplaat op  om het meldingencentrum weer te geven.
- 2 Selecteer een sms-melding.
- 3 Druk op .
- 4 Selecteer **Antwoord**.
- 5 Selecteer een bericht in de lijst.
Uw smartphone verzendt het geselecteerde bericht als een sms-bericht.

De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen

U kunt de Bluetooth verbinding met de telefoon uitschakelen via het bedieningsmenu.

OPMERKING: U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 54](#)).

- 1 Houd  ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
- 2 Selecteer  om de Bluetooth telefoonverbinding op uw Forerunner watch uit te schakelen.
Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw telefoon om Bluetooth technologie uit te schakelen op uw telefoon.

Meldingen voor Zoek mijn smartphone in- en uitschakelen

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Connectiviteit > Telefoon > Zoek mijn telf.waarsch.**

Een smartphone zoeken die tijdens een GPS-activiteit verloren is gegaan

Uw Forerunner horloge slaat automatisch een GPS-locatie op wanneer de verbinding met uw gekoppelde smartphone wordt verbroken tijdens een GPS-activiteit. U kunt deze functie gebruiken om een smartphone te vinden die tijdens een activiteit verloren is gegaan.

Ga voor meer informatie naar garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Start een GPS-activiteit.
- 2 Wanneer u wordt gevraagd om naar de laatst bekende locatie van uw toestel te navigeren, selecteert u ✓.
- 3 Navigeer naar de locatie op de kaart.
- 4 Druk op  om een kompas weer te geven dat naar de locatie wijst (optioneel).
- 5 Wanneer uw watch zich binnen Bluetooth van uw smartphone bevindt, wordt de Bluetooth signaalsterkte op het scherm weergegeven.
De signaalsterkte neemt toe naarmate u dichterbij uw smartphone komt.

Wi-Fi Connectiviteitsfuncties

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

Audiocontent: Hiermee kunt u audiocontent van externe providers synchroniseren.

Software-updates: U kunt de recentste software downloaden en installeren.

Workouts en trainingsplannen: U kunt workouts en trainingsplannen zoeken en selecteren in uw Garmin Connect account. De volgende keer dat uw watch een Wi-Fi verbinding heeft, worden de bestanden naar uw watch verzonden.

Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk

U moet met uw watch verbinding maken met de Garmin Connect app op uw smartphone of met de Garmin Express™ applicatie op uw computer voordat u verbinding kunt maken met een Wi-Fi netwerk.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Connectiviteit > Wi-Fi > Mijn netwerken > Zoek naar netwerken**.
De watch geeft een lijst met Wi-Fi netwerken in de buurt weer.
- 3 Selecteer een netwerk.
- 4 Geef zo nodig het wachtwoord op voor het netwerk.

De watch maakt verbinding met het netwerk en het netwerk wordt toegevoegd aan de lijst met opgeslagen netwerken. De watch maakt automatisch opnieuw verbinding met dit netwerk, als het binnen bereik is.

Garmin Share

LET OP

Het is uw verantwoordelijkheid om discreet te werk te gaan indien gegevens met anderen worden gedeeld. Zorg er altijd voor dat u weet met wie u uw gegevens deelt en dat u zich comfortabel voelt met de persoon.

Met de functie Garmin Share kunt u Bluetooth technologie gebruiken om uw gegevens draadloos te delen met andere compatibele Garmin toestellen. Als Garmin Share is ingeschakeld en compatibele Garmin toestellen zich binnen het bereik van elkaar bevinden, kunt u opgeslagen locaties, koersen en workouts selecteren om naar een ander toestel over te brengen via een directe, beveiligde verbinding tussen toestellen, zonder dat u een smartphone of Wi-Fi verbinding nodig hebt.

Gegevens delen met Garmin Share

Voordat u deze functie kunt gebruiken, moet de Bluetooth technologie zijn ingeschakeld op beide compatibele toestellen en moeten deze zich binnen 3 m (10 ft.) van elkaar bevinden. Wanneer u hierom wordt gevraagd, moet u ook toestemming geven om uw gegevens te delen met andere Garmin toestellen via Garmin Share.

Uw Forerunner watch kan gegevens verzenden en ontvangen wanneer dit is verbonden met een ander compatibel Garmin toestel ([Gegevens ontvangen met Garmin Share, pagina 92](#)). U kunt uw gegevens ook overbrengen tussen verschillende toestellen. U kunt bijvoorbeeld een favoriete koers van uw Edge fietscomputer delen met uw compatibele Garmin watch.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Garmin Share > Deel**.
- 3 Selecteer een categorie en selecteer één item.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Deel**.
 - Selecteer **Voeg meer toe > Deel** om meer dan één item te selecteren om te delen.
- 5 Wacht terwijl het toestel compatibele toestellen zoekt.
- 6 Selecteer een toestel.
- 7 Controleer of de zescijferige pincode op beide toestellen overeenkomt en selecteer ✓.
- 8 Wacht tot de toestellen uw gegevens hebben overgedragen.
- 9 Selecteer **Opnieuw delen** om dezelfde items te delen met een andere gebruiker (optioneel).
- 10 Selecteer **OK**.

Gegevens ontvangen met Garmin Share

Voordat u deze functie kunt gebruiken, moet de Bluetooth technologie zijn ingeschakeld op beide compatibele toestellen en moeten deze zich binnen 3 m (10 ft.) van elkaar bevinden. Wanneer u hierom wordt gevraagd, moet u ook toestemming geven om uw gegevens te delen met andere Garmin toestellen via Garmin Share.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Garmin Share**.
- 3 Wacht terwijl het toestel compatibele toestellen binnen bereik vindt.
- 4 Selecteer ✓.
- 5 Controleer of de zescijferige pincode op beide toestellen overeenkomt en selecteer ✓.
- 6 Wacht tot de toestellen uw gegevens hebben overgedragen.
- 7 Selecteer **OK**.

Garmin Share instellingen

Houd  ingedrukt op de wijzerplaat en selecteer **Instellingen van watch > Connectiviteit > Garmin Share**.

Status: Hiermee kan de watch items verzenden en ontvangen via Garmin Share.

Toestellen vergeten: Hiermee verwijdert u alle toestellen waarmee de watch eerder items heeft gedeeld.

Telefoon-apps en computertoepassingen

U kunt uw watch via hetzelfde Garmin account met meerdere Garmin telefoonapps en computertoepassingen verbinden.

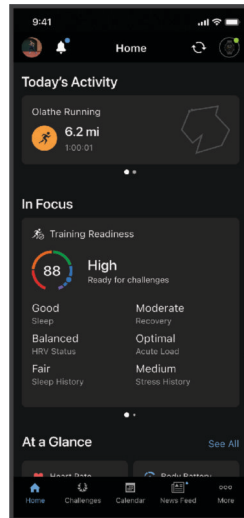
Garmin Connect

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. Als u zich wilt aanmelden voor een gratis account, kunt u de app downloaden in de app store op uw smartphone (garmin.com/connectapp) of naar connect.garmin.com gaan.

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

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hoogte, hartslag, verbrande calorieën, cadans, hardloophodynamica, 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 voortgang volgen: U kunt uw dagelijkse aantal stappen bijhouden, uzelf vergelijken met uw connecties en uw doelen behalen.

Uw activiteiten delen: U kunt contact houden met vrienden en elkaars activiteiten volgen of koppelingen naar uw activiteiten delen.

Uw instellingen beheren: U kunt uw watch- en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account.

Garmin Connect+ abonnement

Met een Garmin Connect+ abonnement kunt u de gegevens, connecties en training die beschikbaar zijn voor uw Garmin Connect account, verbeteren. Als u zich wilt aanmelden, kunt u de Garmin Connect app downloaden in de app store op uw smartphone of naar connect.garmin.com gaan.

Active Intelligence (AI): Krijg AI-inzichten over uw gegevens en activiteiten.

LiveTrack+: Verzend LiveTrack tekstberichten, ontvang een persoonlijke profielpagina en bekijk eerdere LiveTrack sessies.

Volg Garmin Trails: Toegang tot outdoortrails en routes die worden aanbevolen door Garmin databases en andere Garmin gebruikers, met afbeeldingen, beoordelingen, tripverslagen en meer.

Houd indooractiviteiten bij: Bekijk uw indooractiviteiten- en workoutgegevens in realtime, zodat u uw prestaties tijdens de activiteit kunt aanpassen.

Prestatiedashboard: Bekijk uw trainingsgegevens op uw manier met aangepaste kaarten en grafieken.

Sociale functies: Krijg toegang tot exclusieve badges, badge-uitdagingen en dubbele punten voor uitdagingen. U kunt uw profielavatar bijwerken met aanpasbare frames.

De Garmin Connect app gebruiken

Nadat u uw watch met uw telefoon hebt gekoppeld ([Uw smartphone koppelen, pagina 87](#)), kunt u de Garmin Connect app gebruiken om al uw activiteitsgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account.

- 1 Controleer of de Garmin Connect app op uw telefoon is geopend.
- 2 Houd uw telefoon binnen 10 m (30 ft.) van uw watch.

Uw watch synchroniseert uw gegevens automatisch met de Garmin Connect app en uw Garmin Connect account.

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw watch kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en de watch koppelen met een compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 87](#)).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 94](#)).

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

Uniforme trainingsstatus

Wanneer u meer dan één Garmin toestel gebruikt met uw Garmin Connect account, kunt u kiezen welk toestel de primaire gegevensbron is voor dagelijks gebruik en voor trainingsdoeleinden.

In de Garmin Connect app selecteert u **••• > Instellingen**.

Primair trainingstoestel: Hiermee stelt u de belangrijkste gegevensbron in voor trainingsstatistieken, zoals uw trainingsstatus en focus op belasting.

Primaire wearable: Hiermee wordt de belangrijkste gegevensbron ingesteld voor dagelijkse gezondheidsgegevens, zoals stappen en slaap. Dit is de watch die u het vaakst draagt.

TIP: Voor de nauwkeurigste resultaten raadt Garmin u aan om regelmatig te synchroniseren met uw Garmin Connect account.

Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

U kunt activiteiten en prestatiemetingen van andere Garmin toestellen naar uw Forerunner watch synchroniseren met behulp van uw Garmin Connect account. Zo kan uw watch uw trainingen en fitnessactiviteiten nauwkeuriger weergeven. U kunt bijvoorbeeld een rit met een Edge fietscomputer vastleggen en uw activiteitsgegevens en hersteltijd op uw Forerunner watch bekijken.

Synchroniseer uw Forerunner watch en andere Garmin toestellen met uw Garmin Connect account.

TIP: U kunt een primair trainingstoestel en een primaire wearable instellen in de Garmin Connect app ([Uniforme trainingsstatus, pagina 94](#)).

Recente activiteiten en prestatiemetingen vanaf uw andere Garmin toestellen worden op uw Forerunner watch weergegeven.

Garmin Connect op uw computer gebruiken

De Garmin Express toepassing maakt met behulp van een computer verbinding tussen uw watch en uw Garmin Connect account. U kunt de Garmin Express toepassing gebruiken om uw activiteitsgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account en gegevens zoals workouts en trainingsschema's van de Garmin Connect website naar uw watch te verzenden. U kunt ook muziek toevoegen aan uw watch ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 112](#)). U kunt ook software-updates voor uw watch installeren en uw Connect IQ apps beheren.

- 1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar garmin.com/express.
- 3 Download en installeer de Garmin Express toepassing.
- 4 Open de Garmin Express toepassing en selecteer **Voeg toestel toe**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

De software bijwerken via Garmin Express

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

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

Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt Garmin Express deze naar uw toestel.

- 2 Volg de instructies op het scherm.
- 3 Koppel uw toestel niet los van de computer tijdens het bijwerken.

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

Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect

OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 54*).

- 1 Houd  ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
- 2 Selecteer **Synchroniseren**.

Connect IQ functies

U kunt Connect IQ apps, glances, muziekproviders, wijzerplaten en meer toevoegen aan uw watch via de Connect IQ winkel op uw watch of smartphone (garmin.com/connectiqapp).

Watch faces: Pas de weergave van de klok aan.

Toestel-apps: Voeg interactieve functies aan uw watch toe, zoals nieuwe soorten buiten- en fitnessactiviteiten.

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

Muziek: Voeg muziekproviders aan uw watch toe.

Connect IQ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw Forerunner watch koppelen met uw telefoon (*Uw smartphone koppelen, pagina 87*).

- 1 U kunt de Connect IQ app via de App Store op uw telefoon installeren en openen.
- 2 Selecteer zo nodig uw watch.
- 3 Selecteer een Connect IQ functie.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Connect IQ functies downloaden via uw computer

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

Garmin Messenger app

WAARSCHUWING

De inReach® functies van de Garmin Messenger app, waaronder SOS, tracking en inReach™ weer, zijn niet beschikbaar zonder een verbonden inReach satellietcommunicatietoestel en een actief satellietabonnement. Test de app altijd buiten voordat u deze op reis gaat gebruiken.

VOORZICHTIG

De niet-satellietberichtenfuncties van de Garmin Messenger app alleen mogen niet worden gebruikt als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij noodgevallen.

LET OP

De app werkt zowel via internet (via een draadloze verbinding of mobiele gegevens op uw smartphone) als via het Iridium® satellietnetwerk. Als u mobiele gegevens gebruikt, moet uw gekoppelde smartphone zijn uitgerust met een gegevensabonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Als u zich in een gebied zonder netwerkdekking bevindt, moet u een actief satellietabonnement hebben zodat uw inReach satellietcommunicatietoestel het Iridium satellietnetwerk kan gebruiken.

U kunt de app gebruiken om berichten te sturen naar andere gebruikers van de Garmin Messenger app, inclusief vrienden en familie zonder Garmin toestellen. Iedereen kan de app downloaden en verbinding maken met diens smartphone, zodat diegene via internet met andere appgebruikers kan communiceren (aanmelden is niet nodig). Appgebruikers kunnen ook groepsberichten maken met andere mobiele telefoonnummers. Nieuwe leden die aan het groepsbericht zijn toegevoegd, kunnen de app downloaden om te zien wat anderen zeggen.

Voor berichten die worden verzonden via een draadloze verbinding of mobiele gegevens op uw smartphone worden geen datakosten of extra kosten in rekening gebracht voor uw satellietabonnement. Voor ontvangen berichten kunnen kosten in rekening worden gebracht als wordt geprobeerd het bericht zowel via het Iridium satellietnetwerk als via internet af te leveren. Er gelden standaardtarieven voor sms-berichten voor uw mobiele gegevensabonnement.

U kunt de Garmin Messenger app in de app store downloaden naar uw smartphone (garmin.com/messengerapp).

Garmin Golf app

Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw Forerunner toestel uploaden om gedetailleerde statistische gegevens en slaganalysen weer te geven. Golfers kunnen het op verschillende banen tegen elkaar opnemen met behulp van de Garmin Golf app. Meer dan 43.000 banen bevatten een klassement waaraan iedereen kan deelnemen. U kunt een toernooi maken en spelers uitnodigen om mee te doen.

De Garmin Golf app synchroniseert uw gegevens met uw Garmin Connect account. U kunt de Garmin Golf app in de app store downloaden naar uw smartphone (garmin.com/golfapp).

Focusmodi

Focusmodi passen de instellingen en het gedrag van de watch aan voor verschillende situaties, zoals slaap en activiteiten. Wanneer u de instellingen wijzigt terwijl een focusmodus is ingeschakeld, worden de instellingen alleen bijgewerkt voor die focusmodus.

Een standaard focusmodus aanpassen

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Focusmodi**.
- 3 Selecteer een focusmodus.
- 4 Selecteer een optie:

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle modi.

- Selecteer **Status** om de focusmodus in of uit te schakelen.
- Selecteer **Plannen** om het schema te configureren.
- Selecteer **Wijzerplaat** om de wijzerplaat aan te passen.
- Selecteer **Satellieten** om de GNSS-satellietsystemen in te stellen voor alle activiteiten.

TIP: U kunt de instelling **Satellieten** aanpassen voor individuele activiteiten ([Activiteitinstellingen, pagina 46](#)).

- Selecteer **Spraakwaarschuwingen** om gesproken meldingen in te schakelen tijdens activiteiten ([Gesproken meldingen afspelen tijdens een activiteit, pagina 49](#)).
- Selecteer in het gedeelte **Meldingen en waarschuwingen** een optie om smartphonemeldingen, gezondheids- en wellnesswaarschuwingen of systeemwaarschuwingen ([Instellingen voor meldingen en waarschuwingen, pagina 79](#)) te configureren.
- Selecteer in het gedeelte **Geluid en trillen** een optie om de instellingen voor waarschuwingstonen en trillingen te configureren ([Instellingen voor geluid en trillingen, pagina 82](#)).
- Selecteer in het gedeelte **Weergave & helderheid** een optie om de scherminstellingen te configureren ([Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 82](#)).
- Als u meer aanpassingen wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe**.
- Als u de scherpstelmodus wilt verwijderen, selecteert u **Verwijder focus**.
- Als u de standaardinstellingen wilt herstellen, selecteert u **Stand.inst.**.

Aangepaste focusmodus maken

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Focusmodi > Voeg toe**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Standaard** om een aangepaste focusmodus te maken die u op elk gewenst moment kunt gebruiken.
 - Selecteer **Activiteit** om een focusmodus voor een specifieke activiteit te configureren.
- 4 Geef een naam op voor de focusmodus en selecteer .
- 5 Selecteer een pictogram en een kleur.
- 6 Selecteer de nieuwe focusmodus.
- 7 Selecteer een optie:

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor de Standaard en Activiteit focusmodi.

 - Selecteer **Status** om aangepaste focusmodus in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Plannen** om het schema te configureren.
 - Selecteer **Automatisch ingeschakeld** om te kiezen welke activiteit de aangepaste activiteitsfocusmodus activeert.
 - Selecteer **Naam** om de naam van de aangepaste focusmodus te bewerken.
 - Selecteer **Pictogram** om het symbool en de kleur van het pictogram voor de aangepaste focusmodus te bewerken.
 - Selecteer **Voeg toe > Meldingen en waarschuwingen** om de smartphone en watch meldingen en waarschuwingen ([Instellingen voor meldingen en waarschuwingen, pagina 79](#)) te configureren.
 - Selecteer **Voeg toe > Geluid en trillen** om de instellingen voor geluiden, volume en trillen ([Instellingen voor geluid en trillingen, pagina 82](#)) te configureren.
 - Selecteer **Voeg toe > Weergave & helderheid** om de scherminstellingen ([Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 82](#)) te configureren.
- 8 Selecteer **OK**.

Instellingen gezondheid en welzijn

Houd op de wijzerplaat  ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Gezondheid en welzijn**.

Polshartslag: Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslagmonitor aanpassen ([Instellingen polshartslagmeter, pagina 100](#)).

Pulseoxymeter: Hiermee stelt u de Puls Ox meter in ([Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 102](#)).

Move IQ: Schakelt Move IQ® gebeurtenissen in. Als u in een regelmatig patroon beweegt, detecteert de functie Move IQ de activiteit automatisch en wordt deze in uw tijdslijn weergegeven. De Move IQ activiteiten geven het type activiteit en de duur weer, maar deze worden niet weergegeven in uw activiteitenlijst of nieuwsfeed. U kunt een activiteit met tijdmeting vastleggen op uw toestel als u meer details en nauwkeurigheid wenst.

Polshartslag

Uw watch heeft een polshartslagmeter en u kunt uw hartslaggegevens in een hartslag-glance bekijken ([Glances weergeven, pagina 58](#)).

De watch is ook compatibel met borsthartslagmeters. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de borsthartslag beschikbaar zijn zodra u een activiteit start, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens.

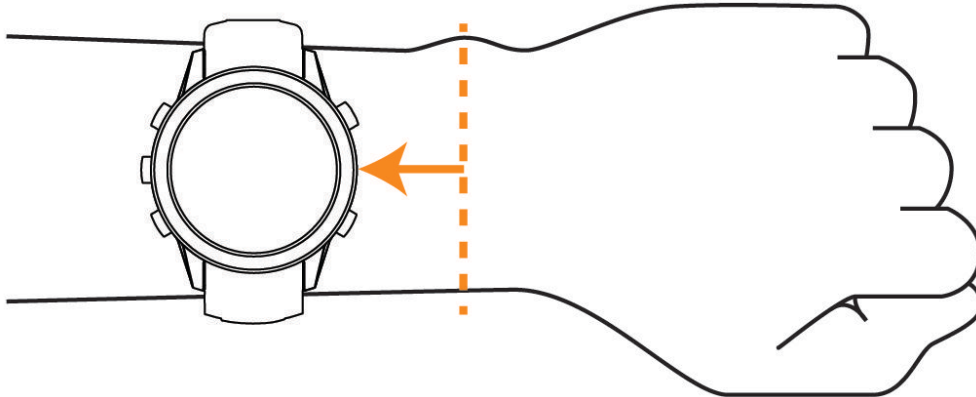
De watch dragen

⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen. Ga voor meer informatie naar garmin.com/fitandcare.

- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht.

OPMERKING: De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak. Voor een nauwkeurigere hartslagmeting, mag de watch tijdens het hardlopen of de training niet bewegen. Voor pulse oxymeterwaarden moet u bewegingloos blijven.



OPMERKING: De optische sensor bevindt zich aan de achterkant van de watch.

- Raadpleeg [Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 99](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 102](#) voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar garmin.com/fitandcare.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Zorg dat uw arm schoon en droog is voordat u de watch omdoet.
 - Zorg dat de huid onder de watch niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
 - Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van de watch niet wordt bekrast.
 - Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht. De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
 - Wacht tot het pictogram  constant brandt voordat u aan uw activiteit begint.
 - Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit en meet uw hartslag voordat u aan uw workout begint.
- OPMERKING:** Voer bij koud weer de warming-up binnen uit.
- Spoel de watch na elke training af met schoon water.

Instellingen polshartslagmeter

Vanaf de wijzerplaat houdt u  ingedrukt en selecteert u **Instellingen van watch > Gezondheid en welzijn > Polshartslag**.

Status: Hiermee schakelt u de polshartslagmeter in. De standaardwaarde is Automatisch, waarbij automatisch de polshartslagmeter wordt gebruikt, tenzij u een externe hartslagmeter koppelt.

OPMERKING: Als u de polshartslagmeter uitschakelt, wordt ook de polssensor van de pulse oximeter uitgeschakeld. U kunt een handmatige meting uitvoeren vanuit de pulse oximeter-glance.

Bronwijziging: Hiermee wordt de beste bron voor hartslaggegevens geselecteerd wanneer u uw watch en een externe hartslagmeter draagt. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Deel hartslag: Hiermee verzendt u uw hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel (*Hartslaggegevens verzenden, pagina 100*).

Hartslaggegevens verzenden

U kunt uw hartslaggegevens vanaf uw watch verzenden en deze op gekoppelde toestellen bekijken. Het verzenden van hartslaggegevens verkort de levensduur van batterij.

TIP: U kunt de activiteitinstellingen aanpassen zodat uw hartslaggegevens automatisch worden verzonden wanneer u een activiteit start (*Activiteitinstellingen, pagina 46*). U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge fietscomputer tijdens het fietsen.

Selecteer een optie:

- 1 Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Gezondheid en welzijn > Polshartslag > Deel hartslag**.

- Houd  ingedrukt om het bedieningsmenu te openen en selecteer .

OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 54*).

- 2 Druk op .

De watch begint met het verzenden van uw hartslaggegevens.

- 3 Koppel uw watch met uw compatibele toestel.

OPMERKING: De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.

- 4 Druk op  om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen.

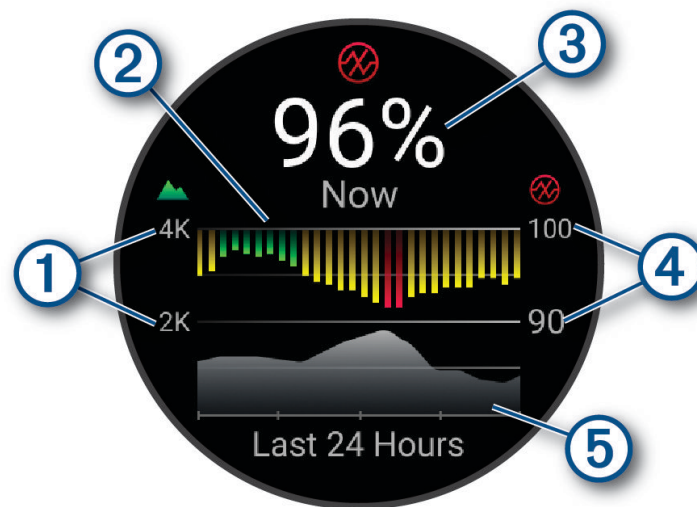
Pulse Ox meter

Uw watch beschikt over een Pulse Ox meter op de pols om de perifere zuurstofsaturatie in uw bloed te meten (SpO2). Naarmate uw hoogte toeneemt, kan het zuurstofgehalte in uw bloed afnemen.

U kunt handmatig beginnen met een Pulse Ox meting door de Pulse Ox meterglance te bekijken (*Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 102*). U kunt ook doorlopende metingen inschakelen (*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 102*). Wanneer u de Pulse Ox meter glance bekijkt terwijl u niet beweegt, analyseert uw watch uw zuurstofsaturatie en uw hoogte. Het hoogteprofiel geeft aan hoe uw Pulse Ox meterwaarden veranderen in verhouding tot uw hoogte.

Op de watch wordt uw Pulse Ox meterwaarde als zuurstofsaturatiepercentage en een kleur in de grafiek weergegeven. In uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over uw Pulse Ox meterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen.

Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de Pulse Ox meter.



①	De hoogteschaal.
②	Een grafiek met uw gemiddelde zuurstofsaturatiewaarden van de laatste 24 uur.
③	Uw meest recente zuurstofsaturatie.
④	De percentageschaal van de zuurstofsaturatie.
⑤	Een grafiek met uw hoogtewaarden van de laatste 24 uur.

Pulse Ox metingen verkrijgen

U kunt op elk gewenst moment handmatig een Pulse Ox meting starten door de Pulse Ox meterglance te bekijken. De glance geeft het meest recente zuurstofsaturatiepercentage in uw bloed, een grafiek met uw uurgemiddelden voor de laatste 24 uur, en een grafiek met uw hoogte voor de laatste 24 uur.

OPMERKING: De eerste keer dat u de Pulse Ox meterglance opent, moet de watch satelliet signalen ontvangen om de hoogte te bepalen. Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.

- 1 Veeg vanaf de wijzerplaat omhoog terwijl u zit of inactief bent.
- 2 Blader naar de pulse oximeter glance.
- 3 Selecteer de pulse oximeter glance.
Het horloge begint met een Pulse Ox-meting.

- 4 Beweeg niet gedurende maximaal 30 seconden.

OPMERKING: Als u te actief bent, kan de smartwatch uw zuurstofsaturatie niet bepalen en wordt er een bericht weergegeven in plaats van een percentage. Na enkele minuten inactiviteit kunt u uw zuurstofsaturatie opnieuw controleren. Voor het beste resultaat houdt u de arm waaraan u de watch draagt ter hoogte van uw hart terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed meet.

- 5 Blader omlaag om een grafiek van uw Pulse Ox-meterwaarden voor de laatste zeven dagen weer te geven.

Modus van de Puls Ox meter instellen

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Gezondheid en welzijn > Pulseoxymeter**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u metingen wilt inschakelen terwijl u overdag niet actief bent, selecteert u **Gehele dag**.
OPMERKING: Het inschakelen van de modus **Gehele dag** verkort de levensduur van de batterij.
 - Als u continue metingen wilt inschakelen terwijl u slaapt, selecteert u **In slaapstand**.
OPMERKING: Ongebruikelijke slaapposities kunnen een abnormaal lage SpO2-meting tijdens de slaaptijd veroorzaken.
 - Als u automatische metingen wilt uitschakelen, selecteert u **Op aanvraag**.

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

Als pulse oxymeter-gegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Beweeg niet terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht. De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- Houd de arm waaraan u de watch draagt ter hoogte van uw hart terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- Gebruik een siliconen of nylon band.
- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u de watch omdoet.
- Zorg dat de huid onder de watch niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
- Zorg dat de optische sensor aan de achterkant van de watch niet wordt bekrast.
- Spoel de watch na elke training af met schoon water.

Automatisch doel

Uw toestel maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Wanneer u tijdens de dag beweegt, laat het toestel zien hoe u dichterbij uw dagelijkse doel komt.

Als u de functie Automatisch doel niet wilt gebruiken, kunt u een persoonlijk stapdoel instellen via uw Garmin Connect account.

Minuten intensieve training

Om uw gezondheid te verbeteren, adviseren organisaties als de World Health Organization, ten minste 150 minuten activiteit per week met gemiddelde inspanning, zoals wandelen met verende tred, of 75 minuten activiteit per week met intensieve inspanning, zoals hardlopen.

De watch registreert de intensiviteit van uw activiteit en de tijd die u besteedt aan activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit (hartslaggegevens zijn vereist om hoge intensiviteit te kwantificeren). De watch telt het aantal minuten gemiddelde intensiviteit op bij het aantal minuten hoge intensiviteit. Na optelling is het totale aantal minuten hoge intensiviteit verdubbeld.

Minuten intensieve training opbouwen

Uw Forerunner watch berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent de watch het aantal minuten gemiddelde inspanning door het aantal stappen per minuut te analyseren.

- Begin een activiteit met tijdmeting voor de meest nauwkeurige berekening van het aantal minuten intensieve training.
- Draag uw watch dag en nacht om uw hartslag in rust zo nauwkeurig mogelijk te meten.

Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaapuren instellen in de Garmin Connect app of in de instellingen van de watch ([Focusmodi, pagina 96](#)). Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. Uw slaapcoach geeft aanbevelingen voor slaapbehoeften op basis van uw slaap- en activiteitsgeschiedenis, HRV-status en dutjes ([Glances, pagina 55](#)). Dutjes worden toegevoegd aan uw slaapstatistieken en kunnen ook van invloed zijn op uw herstel. U kunt gedetailleerde slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld ([Bedieningselementen, pagina 51](#)).

Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag uw watch terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar uw Garmin Connectaccount ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 94](#)).
 - U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.
 - U kunt slaapgegevens, waaronder dutjes, bekijken op uw Forerunner watch ([Glances, pagina 55](#)).

Variaties in de ademhaling

WAARSCHUWING

Het Forerunner toestel is geen medisch toestel en is niet bedoeld voor gebruik bij diagnose of controle van een medische aandoening. Ga voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulsoximeter naar garmin.com/ataccuracy.

De optische hartslagsensor op het Forerunner toestel heeft een pulsoximeterfunctie waarmee u de variaties in uw ademhaling 's nachts kunt meten. Inzichten in variaties in de ademhaling worden gegeven om het bewustzijn over uw slaapomgeving en algemene fitheid te verbeteren. Incidentele of frequente ademhalingsvariaties kunnen te wijten zijn aan individuele levensstijlfactoren of uw slaapomgeving. Neem contact op met uw arts of zorgverlener als u zich zorgen maakt over de mate waarin uw ademhaling varieert.

OPMERKING: U moet slaapregistratie van de pulsoximeter inschakelen om variaties in de ademhaling te detecteren ([Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 102](#)).

In de slaapscoreglance worden de gegevens over uw huidige variaties in de ademhaling weergegeven.

OPMERKING: U moet mogelijk de glance toevoegen aan uw lijst met glances ([De glancelijst aanpassen, pagina 58](#)).

In uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over variaties in de ademhaling bekijken, inclusief trends over meerdere dagen.

Navigatie

Gebruik de GPS-navigatiefuncties van uw watch om locaties op te slaan, naar locaties te navigeren en uw weg naar huis te vinden.

Locaties opslaan

Uw locatie bewaren

U kunt uw huidige locatie opslaan om er later naartoe terug te kunnen navigeren.

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Locatie opslaan**.

OPMERKING: U moet dit item mogelijk nog toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 54*).

3 Volg de instructies op het scherm.

Opgeslagen locaties weergeven en bewerken

TIP: U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu (*Bedieningselementen, pagina 51*).

1 Druk op de wijzerplaat op .

2 Selecteer een activiteit.

3 Blader omlaag en selecteer **Navigeer > Opgeslagen locaties**.

4 Selecteer een opgeslagen locatie.

5 Selecteer een optie om de locatiegegevens weer te geven of te bewerken.

Een locatie verwijderen

1 Druk op .

2 Selecteer een activiteit die GPS gebruikt, bijvoorbeeld **Hardlopen**.

3 Blader omlaag en selecteer **Navigeer > Opgeslagen locaties**.

4 Selecteer een opgeslagen locatie.

5 Selecteer **Wis**.

Een locatie delen vanaf een kaart met behulp van de Garmin Connect app

LET OP

Het is uw verantwoordelijkheid om discreet te werk te gaan indien locatiegegevens met anderen worden gedeeld. Zorg er altijd voor dat u weet met wie u uw locatiegegevens deelt en dat u zich comfortabel voelt met de persoon.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar als uw voor de koers geschikte Garmin toestel is gekoppeld met een iPhone® toestel dat gebruikmaakt van Bluetooth technologie.

U kunt locatiegegevens en gegevens van Apple® kaarten delen met uw compatibele Garmin toestel.

1 Selecteer een locatie op Apple kaarten.

2 Selecteer  > .

3 Selecteer indien nodig vanuit de Garmin Connect app het Garmin toestel.

Er verschijnt een melding in de Garmin Connect app die aangeeft dat de locatie nu beschikbaar is op uw toestel (*Een GPS-activiteit starten vanaf een gedeelde locatie, pagina 105*).

Een GPS-activiteit starten vanaf een gedeelde locatie

U kunt de Garmin Connect app gebruiken om een locatie van Apple kaarten naar uw watch te delen en naar die locatie ([Een locatie delen vanaf een kaart met behulp van de Garmin Connect app, pagina 104](#)).

- 1 Wanneer u de locatiemelding op uw watch ontvangt, selecteert u .
Uw watch geeft locatiegegevens weer.

TIP: De locatie wordt opgeslagen op uw watch. Als u de locatie later wilt bekijken, drukt u op  en selecteert u **Navigeer > Opslagen locaties**.

- 2 Selecteer **Ga naar** en kies een activiteit.
- 3 Volg de instructies op het scherm om naar uw bestemming te gaan.

Tijdens een activiteit navigeren naar een gedeelde locatie

Deze functie is ontworpen voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt. Als GPS is uitgeschakeld voor uw activiteit, kunt u de locatie later bekijken.

TIP: De locatie wordt opgeslagen op uw watch. Als u de locatie later wilt bekijken, drukt u op  en selecteert u **Navigeer > Opslagen locaties**.

U kunt gedeelde locaties op uw watch ontvangen en naar die locaties navigeren ([Een locatie delen vanaf een kaart met behulp van de Garmin Connect app, pagina 104](#)).

- 1 Begin een GPS-activiteit ([Een activiteit starten, pagina 19](#)).
Op uw watch wordt een melding weergegeven met de naam van een gedeelde locatie.
- 2 Selecteer  om naar de gedeelde locatie te navigeren.
- 3 Volg de instructies op het scherm om naar uw bestemming te gaan.

Navigeren naar een bestemming

U kunt uw toestel gebruiken om naar een eerdere bestemming of een opgeslagen locatie te navigeren.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer een GPS-activiteit.
- 3 Blader omlaag en selecteer **Navigeer**.
- 4 Selecteer een optie.
 - Selecteer **Vorige activiteiten**, selecteer een activiteit en selecteer vervolgens **Ga**.
 - Selecteer **Opslagen locaties**, selecteer een locatie en selecteer **Ga naar**.

TIP: U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 51](#)).

- 5 Druk op de  om de navigatie te starten.

Terug naar startlocatie navigeren

Voordat u terug kunt navigeren naar uw startlocatie, moet u satellieten zoeken, de timer starten en uw activiteit starten.

U kunt tijdens uw activiteit op elk gewenst moment terugkeren naar uw startlocatie. Als u bijvoorbeeld hardloopt in een nieuwe stad en de weg terug naar het vertrekpunt of het hotel niet meer weet, kunt u terug navigeren naar uw startlocatie. Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer een activiteit die GPS gebruikt, bijvoorbeeld **Hardlopen**.
- 3 Houd tijdens uw activiteit de  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigeer > Terug naar start**.
- 5 Selecteer **TracBack** of **Rechte lijn**.
Het informatiescherm wordt weergegeven.
- 6 Beweeg naar voren.
De pijl wijst naar het startpunt.
TIP: Voor nauwkeurigere navigatie kunt u uw watch in de richting draaien waarin u navigeert.

Stoppen met navigeren

- 1 Houd tijdens het navigeren bij een activiteit  ingedrukt.
 - 2 Kies de bestemming.
De bestemmingsgegevens worden weergegeven.
 - 3 Druk op .
 - 4 Selecteer **Navigatie stoppen**.
- De navigatie naar uw bestemming stopt, maar uw activiteit blijft actief.

Koersen

WAARSCHUWING

Met deze functie kunnen gebruikers koersen downloaden die door andere gebruikers zijn gemaakt. Garmin doet geen uitspraken over de nauwkeurigheid, betrouwbaarheid, volledigheid of actualiteit van door derden gegenereerde koersen. Elk gebruik van of vertrouwen op door derden gemaakte koersen is op eigen risico.

U kunt vanuit uw Garmin Connect een koers verzenden naar uw toestel. Als de koers op uw toestel is opgeslagen, kunt u deze daarop 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.

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 koers maken op Garmin Connect

Voordat u een koers kunt maken met de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account maken ([Garmin Connect, pagina 93](#)).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het •••.
- 2 Selecteer **Training & planning** > **Koersen** > **Maak koers**.
- 3 Selecteer een type koers.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Selecteer **OK**.

OPMERKING: U kunt deze workout naar uw toestel verzenden ([Een koers naar uw toestel verzenden, pagina 107](#)).

Een koers naar uw toestel verzenden

U kunt een koers die u met de Garmin Connect app hebt gemaakt, naar uw toestel verzenden ([Een koers maken op Garmin Connect, pagina 107](#)).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het •••.
- 2 Selecteer **Training & planning** > **Koersen**.
- 3 Selecteer een koers.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer uw compatibele toestel.
- 6 Volg de instructies op het scherm.

Een koers volgen op uw toestel

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer een GPS-activiteit.
- 3 Blader omlaag en selecteer **Navigeer** > **Koersen**.
- 4 Selecteer een koers.
- 5 Druk op .
- 6 Selecteer **Start koers** of **Voer koers omgekeerd uit**.
- 7 Druk op de  om de navigatie te starten.

Koersgegevens weergeven of bewerken

U kunt koersgegevens bekijken of bewerken voordat u door een koers navigeert.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer een GPS-activiteit.
- 3 Blader omlaag en selecteer **Navigeer** > **Koersen**.
- 4 Selecteer een koers.
- 5 Druk op .
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Start koers** om te beginnen met navigeren.
 - Als u een band voor aangepast tempo wilt maken, selecteert u **PacePro** ([PacePro™ training, pagina 24](#)).
 - Selecteer **Kaart** als u de koers op de kaart wilt weergeven en wilt schuiven of in- of uitzoomen op de kaart.
 - Als u de koers in omgekeerde volgorde wilt beginnen, selecteert u **Voer koers omgekeerd uit**.
 - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.
 - Selecteer **Naam** als u de naam van de koers wilt wijzigen.
 - Selecteer **Wis** om de koers te verwijderen.

De kompaskoers instellen

1 Selecteer een optie:

- Blader in de ABC-glance naar het kompas en druk op .
- Druk vanuit de kompasbediening op .
- Blader vanuit het ABC-bedieningspaneel naar het kompas en druk op .

2 Selecteer **Koers vergrendelen**.

3 Richt de bovenkant van het horloge naar u toe en druk op .

Wanneer u van de voorliggende koers afwijkt, geeft het kompas de richting ten opzichte van de koers en de deviatie in graden weer.

Hoogtemeter en barometer

De watch is uitgerust met een ingebouwde hoogtemeter en barometer. De watch verzamelt voortdurend hoogte- en luchtdrukgegevens, ook in de energiezuinige modus. Op de hoogtemeter wordt uw geschatte hoogte weergegeven op basis van luchtdrukverschillen. Op de barometer worden gegevens over omgevingsluchtdruk weergegeven op basis van de vaste hoogte waarop de hoogtemeter voor het laatst is gekalibreerd ([Hoogtemeter- en barometerinstellingen, pagina 119](#)). U kunt de hoogtemeter en de barometer weergeven in het bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 51](#)), de lijst met glances ([Glances, pagina 55](#)) of apps list ([Apps, pagina 6](#)).

Kaart

▲ geeft uw positie op de kaart aan. Namen en symbolen van locaties worden weergegeven op de kaart. Als u naar een bestemming navigeert, wordt de route met een lijn op de kaart gemarkeerd.

- Kaartnavigatie ([Schuiven en zoomen op de kaart, pagina 109](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 109](#))

Het scherm Kaartgegevens toevoegen

U kunt de kaart toevoegen aan de reeks gegevensschermen voor een GPS-activiteit.

- 1 Druk op de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer **Activiteiten** en selecteer een GPS-activiteit.
- 3 Blader omlaag en selecteer de activiteitsinstellingen.
- 4 Selecteer **Gegevensschermen > Voeg nieuw toe > Kaart**.

Schuiven en zoomen op de kaart

- 1 Druk tijdens het navigeren op  of  om de kaart weer te geven.

OPMERKING: Mogelijk moet u het scherm kaartgegevens toevoegen voor de activiteit (*Gegevensschermen aanpassen*, pagina 45).

- 2 Houd  ingedrukt.

- 3 Selecteer **Kaartbesturing**.

Selecteer een optie:

- 4
 - Als u wilt schakelen tussen omhoog en omlaag schuiven, naar links en naar rechts schuiven of zoomen, drukt u op .
 - Als u de kaart wilt verschuiven of zoomen, drukt u op  of .
 - Als u wilt afsluiten, drukt u op .

Kaartinstellingen

U kunt de weergave van de kaart op gegevensschermen aanpassen.

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Kaart en navigatie**.

Oriëntatie: Hiermee stelt u de oriëntatie van de kaart in. Selecteer Noord boven om het noorden boven aan de pagina weer te geven. Selecteer Koers boven om uw huidige richting boven aan de pagina weer te geven.

Gebruikerslocaties: Hiermee worden gebruikerslocaties op de kaart weergegeven of verborgen.

Auto.zoom: Hiermee wordt automatisch het juiste zoomniveau geselecteerd voor optimaal gebruik van de kaart. Als u deze functie uitschakelt, moet u handmatig in- en uitzoomen.

Veiligheids- en trackingfuncties

VOORZICHTIG

Veiligheids- en trackingfuncties zijn een aanvullende functie en dienen niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

LET OP

Als u deze veiligheids- en trackingfuncties wilt gebruiken, moet de Forerunner watch verbonden zijn met de Garmin Connect app via Bluetooth technologie. Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. U kunt noodcontacten in uw Garmin Connect account invoeren.

Ga voor meer informatie over veiligheids- en trackingfuncties naar garmin.com/safety.

Hulp: Hiermee kunt u een bericht met uw naam, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden.

Ongevaldetectie: Wanneer de Forerunner watch een ongeval detecteert tijdens een bepaalde outdoor-activiteit, verzendt deze een automatisch bericht, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

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 webpagina kunnen zien.

Live Event Sharing: Hiermee kunt u tijdens een evenement berichten naar vrienden en familie sturen, met realtime updates.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar als uw watch is gekoppeld met een compatibele Android smartphone.

Contacten voor noodgevallen toevoegen

Telefoonnummers van contactpersonen voor noodgevallen worden gebruikt voor de veiligheids- en trackingfuncties. Eén telefoonnummer van uw contactpersonen voor noodgevallen of een telefoonnummer van de hulpdiensten, zoals 112, kan als uw alarmnummer worden gebruikt.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
- 2 Selecteer **Veiligheid en tracking > Veiligheidsfuncties > Contacten voor noodgevallen > Voeg contactpersonen voor noodgevallen toe.**
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Uw contactpersonen voor noodgevallen ontvangen een melding wanneer u ze toevoegt als contactpersoon voor noodgevallen. Ze kunnen uw verzoek vervolgens accepteren of afwijzen. Als een contactpersoon weigert, moet u een andere contactpersoon voor noodgevallen kiezen.

Contactpersonen toevoegen

U kunt maximaal 50 contactpersonen toevoegen aan de Garmin Connect app. E-mailadressen van contactpersonen kunnen worden gebruikt bij de LiveTrack functie. Drie van deze contactpersonen kunnen worden gebruikt als contacten voor noodgevallen ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 110](#)).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Contacten**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Nadat u contactpersonen hebt toegevoegd, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen toe te passen op uw Forerunner toestel ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 94](#)).

Ongevaldetectie in- en uitschakelen

⚠ VOORZICHTIG

Ongevaldetectie is een extra functie die alleen beschikbaar is voor bepaalde buitenactiviteiten. Ongevaldetectie dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

LET OP

Voordat u incidentdetectie op uw watch kunt inschakelen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 110](#)). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een gegevensabonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Veiligheid en tracking > Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een GPS-activiteit.

OPMERKING: Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als uw Forerunner watch een ongeval detecteert en als uw smartphone is gekoppeld, kan de Garmin Connect app automatisch een sms- en e-mailbericht met uw naam en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden. Op uw toestel en gekoppelde smartphone wordt een bericht weergegeven met de mededeling dat uw contacten na 15 seconden zullen worden gewaarschuwd. Als u geen hulp nodig hebt, kunt u de automatische noodoproep annuleren.

Hulp vragen

⚠ VOORZICHTIG

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

LET OP

Voordat u om hulp kunt vragen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen](#), pagina 110). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een gegevensabonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

1 Houd  ingedrukt.

2 Wanneer u drie trillingen voelt, laat u de knop los om de hulpfunctie te activeren.
Het aftelscherm wordt weergegeven.

TIP: Voordat het aftellen is voltooid, kunt u een willekeurige knop ingedrukt houden om het bericht te annuleren.

Spectator Messaging

OPMERKING: Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een gegevensabonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn.

Met de functie Spectator messaging kunnen uw LiveTrack volgers u audio- en tekstberichten sturen tijdens uw activiteit. U kunt deze functie instellen in de LiveTrack instellingen van de Garmin Connect app. Als u audioberichten wilt ontvangen, moet er een Bluetooth hoofdtelefoon zijn aangesloten op uw watch.

Berichten van toeschouwers blokkeren

Als u berichten van toeschouwers wilt blokkeren, raadt Garmin u aan deze uit te schakelen voordat u de activiteit start.

1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen van watch > Veiligheid en tracking > LiveTrack > Berichten van toeschouwers**.

TIP: Als u al een activiteit hebt gestart, kunt u op  drukken en Schakel uit selecteren om toeschouwersberichten van het inkomende bericht te blokkeren.

Muziek

OPMERKING: Er zijn drie verschillende opties voor het afspelen van muziek voor uw Forerunner watch.

- Muziek van derden
- Persoonlijke audiocontent
- Muziek die op uw smartphone is opgeslagen

U kunt op een Forerunner watch audiocontent downloaden naar uw watch vanaf uw computer of een externe provider, zodat u muziek kunt luisteren als u uw smartphone niet binnen handbereik hebt. Om audio-inhoud te beluisteren die op uw watch is opgeslagen, moet u een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten. U kunt ook naar audio-inhoud luisteren via de luidspreker op uw watch.

Verbinding maken met een externe provider

Voordat u muziek of andere audiobestanden van een ondersteunde externe provider kunt downloaden naar uw horloge, moet u de provider koppelen met uw horloge.

Voor meer opties kunt u de Connect IQ app downloaden naar uw smartphone ([Connect IQ functies downloaden, pagina 95](#)).

1 Druk op de wijzerplaat op .

2 Selecteer **Connect IQ™ Store**.

3 Volg de instructies op het scherm om een muziekprovider van derden te installeren.

4 Houd de  in een willekeurig scherm ingedrukt om de muziekbediening te openen.

5 Selecteer de muziekprovider.

OPMERKING: Als u een andere provider wilt selecteren, houdt u  ingedrukt en selecteert u **Instellingen van watch > Muziek > Muziekproviders** en volgt u de instructies op het scherm.

Audiocontent van een externe provider downloaden

Voordat u audiocontent van een externe provider kunt downloaden, moet u verbonden zijn met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 91](#)).

1 Houd  ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.

2 Houd  ingedrukt.

3 Selecteer **Muziekproviders**.

4 Selecteer een verbonden provider.

5 Selecteer een afspeellijst of ander item om naar de watch te downloaden.

6 Druk indien nodig op  tot u wordt gevraagd om te synchroniseren met de service.

OPMERKING: Door het downloaden van audio-inhoud kan de batterij snel leegraken. Mogelijk dient u de watch aan te sluiten op een externe voedingsbron als de batterij bijna leeg is.

Persoonlijke audiocontent downloaden

Voordat u persoonlijke muziek naar uw watch kunt verzenden, moet u de Garmin Express app op uw computer installeren (garmin.com/express).

U kunt uw persoonlijke audiobestanden, zoals .mp3- en .m4a-bestanden, naar een Forerunner watch laden vanaf uw computer. Ga voor meer informatie naar garmin.com/musicfiles.

1 Sluit de watch met de meegeleverde USB-kabel aan op uw computer.

2 Open de Garmin Express toepassing op uw computer, selecteer uw watch en selecteer **Muziek**.

TIP: Bij Windows® computers kunt u  selecteren en naar de map met uw audiobestanden bladeren. Bij Apple computers, maakt de Garmin Express app gebruik van uw iTunes® bibliotheek.

3 Selecteer in de lijst **Mijn muziek** of **iTunes Library**, een audiobestandscategorie, zoals nummers of afspeellijsten.

4 Schakel de selectievakjes in voor de audiobestanden, en selecteer **Verzend naar toestel**.

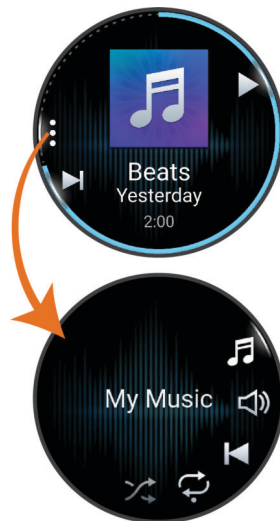
5 Selecteer indien nodig in de lijst Forerunner een categorie, schakel de selectievakjes in en selecteer **Verwijder van toestel** om audiobestanden te verwijderen.

Luisteren naar muziek

- 1 Houd  ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
- 2 Sluit zo nodig uw Bluetooth hoofdtelefoon aan ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 114](#)).
- 3 Houd het  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Muziekproviders**, en selecteer een optie:
 - Als u vanaf uw computer naar de watch gedownloade muziek wilt luisteren, selecteert u **Mijn muziek** ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 112](#)).
 - Als u het afspelen van muziek op uw smartphone wilt bedienen, selecteert u **Telefoon bedienen**.
 - Selecteer de naam van de provider om naar muziek van derden te luisteren en selecteer een afspeellijst.
- 5 Selecteer .

Bediening voor afspelen van muziek

OPMERKING: De bedieningselementen voor het afspelen van muziek kunnen er anders uitzien, afhankelijk van de geselecteerde muziekbron.



	Selecteer om de bediening voor het afspelen van muziek te bekijken.
	Selecteer om naar de audiobestanden en afspeellijsten te bladeren voor de geselecteerde bron.
	Selecteer om het volume aan te passen.
	Selecteer om het huidige audiobestand af te spelen en te pauzeren.
	Selecteer om naar het volgende audiobestand in de afspeellijst te gaan. Houd ingedrukt om het huidige audiobestand vooruit te spoelen.
	Selecteer om het huidige audiobestand opnieuw te starten. Selecteer twee keer om naar het vorige audiobestand in de afspeellijst te gaan. Houd ingedrukt om het huidige audiobestand terug te spoelen.
	Selecteer om de herhaalmodus te wijzigen.
	Selecteer om de shuffle-modus te wijzigen.

Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten

- 1 Houd de hoofdtelefoon op maximaal 2 m (6,6 ft.) afstand van uw watch.
- 2 Schakel de koppelingstatus in op de hoofdtelefoon.
- 3 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Instellingen van watch > Muziek > Audio-output > Voeg nieuw toe**.
- 5 Selecteer uw hoofdtelefoon om het koppelen te voltooien.

De audiomodus wijzigen

U kunt de muziekafspeelmodus wijzigen van stereo naar mono.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Muziek > Audio**.
- 3 Selecteer een optie.

Gebruikersprofiel

U kunt uw gebruikersprofiel bijwerken op uw watch of in de Garmin Connect app.

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt de instellingen wijzigen voor geslacht, geboortedatum, lengte, gewicht, pols, hartslagzone, vermogenszone en kritieke zwemsnelheid (CSS) ([Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen, pagina 11](#)). De watch gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Gebruikersprofiel**.
- 3 Selecteer een optie.

Instellingen voor geslacht

Wanneer u de watch voor het eerst instelt, moet u een geslacht kiezen. De meeste fitness- en trainingsalgoritmen zijn binair. Voor de meest nauwkeurige resultaten raadt Garmin u aan om het geslacht te selecteren waarmee u bent geboren. Nadat u de watch voor de eerste keer hebt ingesteld, kunt u de profielinstellingen in uw Garmin Connect account aanpassen.

Profiel en privacy: Hiermee kunt u de gegevens van uw openbare profiel aanpassen.

Gebruikersinstellingen: Hiermee stel u in wat uw geslacht is. Als u Niet opgegeven selecteert, gebruiken de algoritmes die binaire input vereisen, het geslacht dat u hebt opgegeven toen u de watch voor het eerst instelde.

Uw fitnessleeftijd weergeven

Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht. Uw watch gebruikt informatie zoals uw leeftijd, BMI (Body Mass Index), hartslaggegevens in rust en een intensieve activiteitengeschiedenis om een fitnessleeftijd te verkrijgen. Als u een Index™ weegschaal hebt, gebruikt uw watch de meetwaarde voor percentage lichaamsvet in plaats van BMI om uw fitnessleeftijd te bepalen. Veranderingen in lichaamsbeweging en levensstijl kunnen van invloed zijn op uw fitnessleeftijd.

OPMERKING: Voor de meest nauwkeurige fitnessleeftijd dient u uw gebruikersprofiel in te vullen ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 114](#)).

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Gebruikersprofiel > Fitnessleeftijd**.

Hartslagzones

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

Fitnessdoelstellingen

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

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.
- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 116](#)) 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.

Uw hartslagzones instellen

De watch gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw standaard hartslagzones te bepalen. U kunt afzonderlijke hartslagzones voor verschillende sportprofielen instellen, zoals hardlopen, fietsen en zwemmen. Stel uw maximale hartslag in voor de meest nauwkeurige caloriegegevens tijdens uw activiteit. U kunt ook iedere hartslagzone en uw hartslag in rust handmatig opgeven. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect account.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Gebruikersprofiel > Hartslag- en vermogenszones > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.
U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw maximumhartslag tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 116](#)).
- 4 Selecteer **LDHS** en voer uw lactaatrempelhartslag in ([Lactaatrempel, pagina 64](#)).
U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw lactaatrempel tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 116](#)).
- 5 Selecteer **Rust HS > Aangepast instellen**, en geef uw hartslag in rust op.
U kunt de gemiddelde hartslag in rust op basis van uw watch gebruiken, of u kunt een aangepaste hartslag in rust instellen.
- 6 Selecteer **Zones > Op basis van**.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **BPM** om de zones in aantal hartslagen per minuut weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% Max. HS** 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 hartslagreserve weer te geven en te wijzigen (maximale hartslag min hartslag in rust).
 - Selecteer **%LDHS** om de zones als een percentage van uw lactaatrempelhartslag weer te geven en te wijzigen.
- 8 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 9 Selecteer **Sporthartslag** en selecteer een sportprofiel om afzonderlijke hartslagzones in te stellen (optioneel).
- 10 Herhaal stap om sporthartslagzones toe te voegen (optioneel).

Uw hartslagzones laten instellen door de watch

Met de standaardinstellingen kan de watch uw maximale hartslag detecteren en uw hartslagzones instellen als een percentage van uw maximale hartslag.

- Controleer of uw gebruikersprofielinstellingen correct zijn ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 114](#)).
- Ga vaak hardlopen met de hartslagmeter rond de borst of pols.
- Bekijk uw hartslagtrends en -tijden in zones via uw Garmin Connect account.

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

Uw vermogenszones instellen

Voor de vermogenszones worden standaardwaarden gebruikt op basis van geslacht, gewicht en gemiddelde bekwaamheid. Deze waarden komen mogelijk niet overeen met uw persoonlijke capaciteiten. Als u weet wat uw FTP-waarde (functional threshold power) of Tp-waarde (threshold power) is, kunt u deze opgeven zodat de software automatisch uw vermogenszones kan berekenen. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect account.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Gebruikersprofiel > Hartslag- en vermogenszones > Vermogen**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Op basis van**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **%van FTP** of **%van TP** om de zones als een percentage van uw drempelvermogen weer te geven en te wijzigen.
- 6 Selecteer **FTP** of **Drempelvermogen** en voer uw waarde in.
- 7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 8 Selecteer zo nodig **Minimum** en voer een minimale vermogenswaarde in.

Prestatiemetingen automatisch detecteren

De functie Automatische detectie is standaard ingeschakeld. De watch kan uw maximumhartslag en lactaatrempel automatisch detecteren tijdens een activiteit.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Gebruikersprofiel > Hartslag- en vermogenszones > Automatische detectie**.
- 3 Selecteer een optie.

Instellingen voor energiebeheer

Houd op de wijzerplaat  ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Energiebeheer**.

Batterijspaarstand: Met deze batterijspaarstand worden de systeeminstellingen zo aangepast dat de levensduur van de batterij in de horlogemodus wordt verlengd ([De batterijspaarstand aanpassen, pagina 117](#)).

Batterijpercentage: Geeft de resterende levensduur van de batterij als percentage weer.

Batterijschattingen: Geeft de resterende levensduur van de batterij weer als een geschat aantal dagen of uren.

Batterij bijna leeg: Geeft een melding wanneer de batterij bijna leeg is.

De batterijspaarstand aanpassen

Met de batterijspaarstand kunt u snel systeeminstellingen aanpassen om de levensduur van de batterij in de horlogemodus te verlengen.

U kunt de batterijspaarstand inschakelen via het bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 51](#)).

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Energiebeheer > Batterijspaarstand**.
De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.

Systeeminstellingen

Druk op de watch face op , en selecteer **Instellingen van watch > Systeem**.

Sneltoetsen: Hiermee wijst u snelkoppelingen toe aan knoppen ([Snelkoppelingen van knoppen aanpassen, pagina 117](#)).

Pincode: Hiermee stelt u een viercijferige pincode in om uw persoonlijke gegevens te beveiligen wanneer u de smartwatch niet om uw pols hebt ([De pincode van uw watch instellen, pagina 118](#)).

Niet storen: Hiermee schakelt u de modus Niet storen in. Bij uitschakelen wordt het scherm gedimd en worden waarschuwingen en meldingen uitgeschakeld.

Kompas: Hiermee kalibreert u het interne kompas en past u de instellingen aan ([Kompas, pagina 118](#)).

Hoogtemeter en barometer: Kalibreert de interne barometrische hoogtemeter en past de instellingen aan ([Hoogtemeter en barometer, pagina 108](#)).

Tijd: Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen ([Tijdsinstellingen, pagina 120](#)).

Taal voor tekst: Hiermee kunt u de taal van de watch instellen.

Stem: Hiermee stelt u het spraakdialect, het stemtype en uw dialect voor spraakbediening in.

Geavanceerd: Hiermee opent u de geavanceerde systeeminstellingen voor het instellen van de maateenheden, de gegevensregistratiemodus en de USB-modus ([Geavanceerde systeeminstellingen, pagina 120](#)).

Herstellen en resetten: Hiermee configureert u back-ups van watchgegevens en herstelt u gebruikersgegevens en -instellingen ([Instellingen herstellen en resetten, pagina 121](#)).

Software-update: Hiermee installeert u gedownloade software-updates, schakelt u automatische updates in en kunt u handmatig controleren op updates ([Productupdates, pagina 126](#)).

Over: Geeft informatie over het toetsel, de software, de licentie en de regelgeving weer ([Toestelgegevens weergeven, pagina 122](#)).

Snelkoppelingen van knoppen aanpassen

U kunt de functie voor het ingedrukt houden van afzonderlijke knoppen en knopcombinaties aanpassen.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Sneltoetsen**.
- 3 Selecteer een knop of knopcombinatie die u wilt aanpassen.
- 4 Selecteer een functie.

De pincode van uw watch instellen

LET OP

Als u drie keer een onjuiste pincode invoert, wordt de smartwatch tijdelijk vergrendeld. Na vijf onjuiste pogingen wordt de watch vergrendeld totdat u uw wachtwoord opnieuw instelt in de Garmin Connect app. Als u uw watch niet aan uw smartphone hebt gekoppeld, verwijdert de watch uw gegevens en worden de fabrieksinstellingen hersteld na vijf onjuiste pogingen.

U kunt een pincode voor de watch instellen om uw persoonlijke gegevens te beveiligen wanneer de watch niet om uw pols zit. Als u de Garmin Pay functie gebruikt, gebruikt de watch dezelfde viercijferige pincode die u nodig hebt om uw portemonnee te openen ([Garmin Pay, pagina 15](#)).

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Pincode > Stel pincode in**.
- 3 Voer een pincode van vier cijfers in.

De volgende keer dat u de watch van uw pols verwijdert, moet u de pincode invoeren voordat u informatie kunt bekijken.

De pincode van uw watch wijzigen

U dient de huidige pincode van uw watch te weten om deze te kunnen wijzigen. Als u uw pincode bent vergeten of te veel onjuiste pogingen doet, moet u deze opnieuw instellen in de Garmin Connect app.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Pincode > Wijzig pincode**.
- 3 Voer uw bestaande pincode van vier cijfers in.
- 4 Voer uw nieuwe pincode van vier cijfers in.

De volgende keer dat u de watch van uw pols verwijdert, moet u de pincode invoeren voordat u informatie kunt bekijken.

Kompas

Het horloge is voorzien van een kompas met drie assen en automatische kalibratie. De kompasfuncties en -weergave veranderen op basis van uw activiteit, of GPS is ingeschakeld en of u naar een bestemming navigeert. U kunt de kompasinstellingen handmatig wijzigen ([Kompasinstellingen, pagina 118](#)). U kunt het kompas weergeven in het bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 51](#)), de glanceslijst ([Glances, pagina 55](#)), of een gegevensscherm tijdens een activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 45](#)).

Kompasinstellingen

Houd op de wijzerplaat de  ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Kompas**.

Kalibreer: Hiermee kalibreert u handmatig de kompassensor ([Het kompas handmatig kalibreren, pagina 119](#)).

Scherm: Hiermee stelt u de koersweergave op het kompas in letters, graden of milliradianen in.

Noordreferentie: Hiermee stelt u de noordreferentie van het kompas in ([De noordreferentie instellen, pagina 119](#)).

Mag. afwijking: Hiermee stelt u de variatie van de magnetometer voor de noordreferentie in als de noordreferentie **Noordreferentie** optie is ingesteld op **Gebruiker**.

Modus: Hiermee stelt u in dat het kompas een combinatie van GPS en elektronische sensorgegevens gebruikt bij het verplaatsen (Automatisch), alleen GPS-gegevens of de magnetometer.

Het kompas handmatig kalibreren

LET OP

Kalibreer het elektronische kompas buiten. Zorg dat u zich niet in de buurt bevindt van objecten die invloed uitoefenen op magnetische velden, zoals voertuigen, gebouwen of elektriciteitskabels.

Uw watch is al gekalibreerd in de fabriek en maakt standaard gebruik van automatische kalibratie. Als uw kompas niet goed werkt, bijvoorbeeld nadat u lange afstanden hebt afgelegd of na extreme temperatuurveranderingen, kunt u het handmatig kalibreren.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Kompas > Kalibreer**.
- 3 Maak een kleine 8-beweging met uw pols tot een bericht wordt weergegeven.

De noordreferentie instellen

U kunt de routereferentie instellen die wordt gebruikt voor het berekenen van de voorliggende route.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Kompas > Noordreferentie**.
- 3 Selecteer een optie:
 - U kunt het geografische noorden instellen als koersreferentie door **Waar** te selecteren.
 - Als u het magnetische noorden wilt instellen als de koers zonder declinatie, selecteert u **Magnetisch**.
 - U kunt het noorden van het grid (000°) instellen als koersreferentie door **Grid** te selecteren.
 - Als u de magnetische-variatiewaarde handmatig wilt instellen, selecteert u **Gebruiker > Mag. afwijking**, voert u de magnetische variatie in en selecteert u **OK**.

Hoogtemeter en barometer

De watch is uitgerust met een ingebouwde hoogtemeter en barometer. De watch verzamelt voortdurend hoogte- en luchtdrukgegevens, ook in de energiezuinige modus. Op de hoogtemeter wordt uw geschatte hoogte weergegeven op basis van luchtdrukverschillen. Op de barometer worden gegevens over omgevingsluchtdruk weergegeven op basis van de vaste hoogte waarop de hoogtemeter voor het laatst is gekalibreerd ([Hoogtemeter- en barometerinstellingen, pagina 119](#)). U kunt de hoogtemeter en de barometer weergeven in het bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 51](#)), de lijst met glances ([Glances, pagina 55](#)) of apps list ([Apps, pagina 6](#)).

Hoogtemeter- en barometerinstellingen

Houd op de wijzerplaat  ingedrukt, selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Hoogtemeter en barometer**.

Kalibreer: Hiermee kalibreert u de hoogtemeter en barometersensor handmatig.

Auto kalibr.: Kalibreert de sensor automatisch telkens wanneer u satellietssystemen gebruikt.

Sensormodus: Hiermee stelt u de modus voor de sensor in. Met de optie Automatisch gebruikt u zowel de hoogtemeter als de barometer, afhankelijk van uw beweging. U kunt de optie Alleen hoogtemeter gebruiken wanneer er tijdens uw activiteit sprake is van hoogteverschillen, of de optie Alleen barometer wanneer er geen sprake is van hoogteverschillen.

Hoogte: Hiermee stelt u de maateenheden voor hoogte in.

Druk: Hiermee stelt u de maateenheden voor druk in.

Barometergrafiek: Hiermee stelt u de tijd in die in de grafiek moet worden weergegeven voor de barometerweergave.

De barometrische hoogtemeter kalibreren

Uw watch is al gekalibreerd in de fabriek. Standaard wordt automatische kalibratie op het GPS-beginpunt gebruikt. U kunt de barometrische hoogtemeter handmatig kalibreren als u de juiste hoogte kent.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Systeem**.
- 3 Selecteer **Hoogtemeter en barometer**.
- 4 Selecteer **Kalibreer**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Handmatig invoeren** als u de huidige hoogte handmatig wilt invoeren.
 - Selecteer **Gebruik GPS** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op de GPS-locatie.

Tijdinstellingen

Houd op de watch face  ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Tijd**.

Tijdweergave: Hiermee stelt u de 12- of 24-uursklok (militaire notatie) op uw watch in.

Datumnotatie: Hiermee stelt u de volgorde voor dag, maand en het jaar in voor datums.

Stel tijd in: Hiermee stelt u de tijdzone op de watch in. De optie Automatisch stelt de tijdzone automatisch in op basis van uw GPS-positie.

Tijd: Hiermee kunt u de tijd instellen als de optie Stel tijd in is ingesteld op Handmatig.

Tijdsync: Hiermee kunt u de tijd synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen ([De tijd synchroniseren, pagina 120](#)).

De tijd synchroniseren

Telkens wanneer u het horloge inschakelt en naar satellieten zoekt of de Garmin Connect app op uw gekoppelde smartphone opent, worden de tijdzones en het tijdstip automatisch door het horloge gedetecteerd. U kunt de tijd ook handmatig synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Tijd > Tijdsync**.
- 3 Wacht tot het horloge verbinding maakt met uw gekoppelde smartphone of satellieten vindt ([Satellietsignalen ontvangen, pagina 129](#)).

TIP: Druk op  om de bron te wijzigen.

Geavanceerde systeeminstellingen

Houd op de wijzerplaat  ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Geavanceerd**.

Formaat: Hiermee kunt u algemene notatievoorkeuren instellen, zoals de meeteenheden, het tempo en de snelheid die tijdens activiteiten worden weergegeven, het begin van de week ([De maateenheden wijzigen, pagina 121](#)).

Gegevensopslag: Hiermee configureert u hoe het horloge activiteitgegevens registreert ([Instellingen voor gegevens vastleggen, pagina 121](#)).

USB-modus: Hiermee kunt u het MTP (media transfer protocol) of de Garmin modus inschakelen op het horloge als er verbinding is met een computer.

De maateenheden wijzigen

U kunt de maateenheden voor afstand, tempo en snelheid, hoogte en meer aanpassen.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Geavanceerd > Formaat > Eenh..**
- 3 Selecteer een type maatsysteem.
- 4 Selecteer een maateenheid.

Instellingen voor gegevens vastleggen

Houd op de wijzerplaat  ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Geavanceerd > Gegevensopslag**.

Frequentie: Hiermee stelt u in hoe vaak het horloge activiteitgegevens vastlegt. Bij de opname-instelling **Slim** (standaard) kunnen langere activiteiten worden vastgelegd. Met de instelling **Iedere seconde** zijn de opnamen van activiteiten meer gedetailleerd, maar worden langere activiteiten mogelijk niet geheel vastgelegd. Het legt belangrijke punten vast waar u van richting bent veranderd of waarop uw tempo of hartslag is gewijzigd. De omvang van de activiteitgegevens wordt beperkt, waardoor u meer activiteiten kunt opslaan in het toestelgeheugen.

Registreer HRV: Hiermee kan het horloge uw hartslagvariabiliteit tijdens een activiteit registreren ([Status hartslagvariatie, pagina 63](#)).

Positieverbetering: Hiermee kan het horloge meer positiedetails vastleggen voor bepaalde activiteiten, zoals hardlopen of hiken.

Instellingen herstellen en resetten

U kunt een back-up maken van de instellingen van een bestaande Garmin horloge en deze instellingen herstellen naar een andere, compatibele Garmin horloge met behulp van de Garmin Connect app ([Uw instellingen en gegevens herstellen van Garmin Connect, pagina 122](#)). Instellingen omvatten sportprofielen, glances, gebruikersinstellingen, workouts en meer.

Houd op de wijzerplaat  ingedrukt, en selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Herstellen en resetten**.

Automatische back-ups: Maakt regelmatig een back-up van uw instellingen op uw Garmin Connect account.

Nu back-up maken: Maakt handmatig een back-up van uw instellingen op uw Garmin Connect account.

Rapport weergeven: Geeft problemen weer van het moment waarop uw horloge de instellingen voor het laatst heeft hersteld.

OPMERKING: Deze instelling wordt alleen weergegeven als sommige horloge-instellingen niet goed zijn hersteld.

Back-upinhoud: Geeft het type gegevens weer dat wordt opgeslagen.

Herstel: Herstelt de geselecteerde instellingen naar de standaardwaarden ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 122](#)).

Uw instellingen en gegevens herstellen van Garmin Connect

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
 - 2 Selecteer **Garmin toestellen** en selecteer vervolgens uw watch.
 - 3 Selecteer **Systeem > Herstellen en resetten > Back-ups van toestel**.
 - 4 Selecteer een back-up in de lijst.
 - 5 Selecteer **Herstellen vanuit back-up > Herstel**.
 - 6 Volg de instructies op het scherm.
 - 7 Wacht tot uw watch is gesynchroniseerd met de app.
 - 8 Druk op uw horloge op , en selecteer .
- De watch wordt opnieuw opgestart en herstelt uw instellingen en gegevens.
- 9 Volg de instructies op het scherm.

Alle standaardinstellingen herstellen

Voordat u alle standaardinstellingen herstelt, moet u de watch synchroniseren met de Garmin Connect app om uw activiteitgegevens te uploaden.

U kunt alle fabrieksinstellingen van de watch resetten.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Herstellen en resetten > Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis op te slaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.
 - Als u alle activiteiten uit de geschiedenis wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle activiteiten**.
 - Als u alle totalen voor afstand en tijd wilt herstellen, selecteert u **Herstel totalen**.
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verw. en inst. herstellen**.

OPMERKING: Als u een Garmin Pay portemonnee hebt ingesteld, wordt door deze optie de portemonnee van uw watch verwijderd. Als u muziek op uw watch hebt opgeslagen, wordt door deze optie de opgeslagen muziek verwijderd.

 - Als u alle tijdelijke bestanden van de watch wilt verwijderen, selecteert u **Tijdelijke bestanden verwijderen**.

Toestelgegevens weergeven

U kunt toestelinformatie zoals de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving en de licentieovereenkomst weergeven.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Systeem > Over**.

Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

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

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem** in het instellingenmenu.
- 3 Selecteer **Over**.

Toestelinformatie

Over het AMOLED-scherm

De watch-instellingen zijn standaard geoptimaliseerd voor de levensduur en prestaties van de batterij (*Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij, pagina 127*).

Aanhouden van beelden of inbranden van pixels is normaal bij AMOLED-toestellen. Om de levensduur van het scherm te verlengen, moet u voorkomen dat statische beelden gedurende lange tijd op een hoog helderheidsniveau worden weergegeven. Om het inbranden te minimaliseren, wordt het Forerunner scherm uitgeschakeld na de geselecteerde time-out (*Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 82*). U kunt uw pols naar uw lichaam draaien, op het aanraakscherm tikken of op een knop drukken om de watch te activeren.

De watch opladen

⚠ WAARSCHUWING

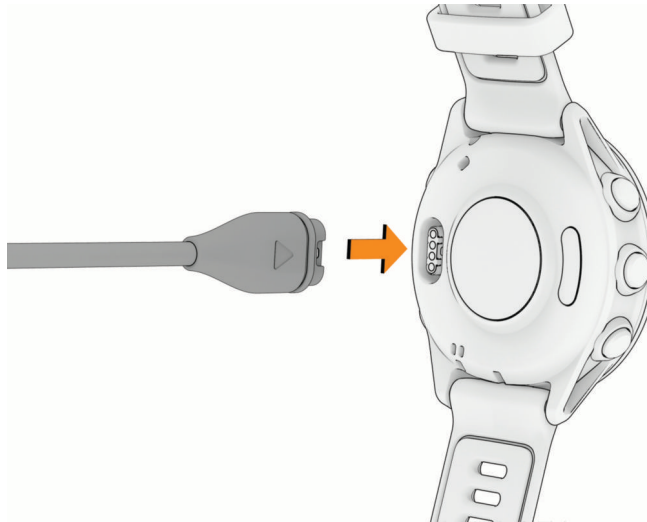
Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

LET OP

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan grondig te reinigen en af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer. Raadpleeg de instructies voor reiniging (*Toestelonderhoud, pagina 124*).

Uw watch wordt geleverd met een speciale oplaadkabel. Ga voor optionele accessoires en vervangingsonderdelen naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer.

- 1 Sluit de kabel (het  uiteinde) aan op de oplaadpoort van uw watch.



- 2 Sluit het andere uiteinde van de kabel aan op een USB-C® computerpoort of netadapter (Minimaal nominaal vermogen van 5 W).
De watch geeft het huidige batterijniveau weer.
- 3 Koppel de watch los zodra het batterijniveau op 100% staat.

Toestelonderhoud

LET OP

Gebruik nooit een scherp voorwerp om het toestel schoon te maken.

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

Stel de openingen van de microfoon en luidspreker niet bloot aan zonlicht of andere chemicaliën. Als u dit wel doet, kunnen de microfoon en luidspreker verstopt raken of anderszins negatief worden beïnvloed, waardoor de prestaties afnemen.

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

Spoel het toestel goed uit met leidingwater nadat het in aanraking is geweest met chloor of zout water, zonnebrand, cosmetica, alcohol en andere chemicaliën die een reactie kunnen veroorzaken. Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de behuizing beschadigen.

Druk niet op de knoppen onder water.

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

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

De watch reinigen

⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen.

LET OP

Ook een klein beetje zweet of vocht kan corrosie van de elektrische contactpunten veroorzaken als de watch is aangesloten op een oplader. Corrosie kan opladen en gegevensoverdracht blokkeren.

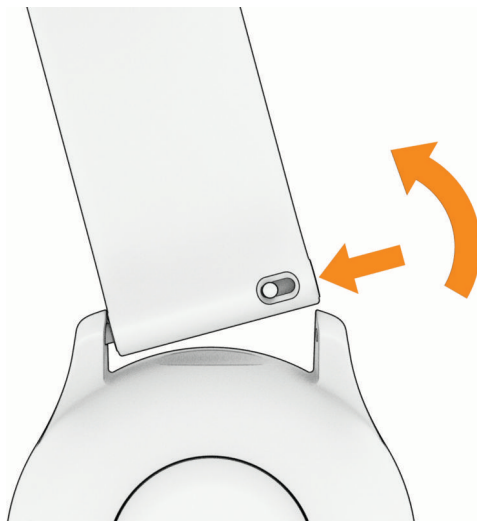
TIP: Ga voor meer informatie naar garmin.com/fitandcare.

- 1 Spoel af met water of gebruik een vochtige, pluisvrije doek.
- 2 Laat de watch volledig drogen.

De banden vervangen

Het horloge is compatibel met standaardbanden met een snelsluiting. Forerunner 570 - 42 mm heeft banden van 20 mm breed en Forerunner 570 - 47 mm heeft banden van 22 mm breed.

- 1 Druk het veertje van de pushpin in om de band te verwijderen.



- 2 Plaats één uiteinde van de pushpin in het gaatje om de nieuwe band op het horloge aan te brengen.
- 3 Druk het veertje op de pushpin in en duw het andere uiteinde van de pushpin in het tegenoverliggende gaatje van het horloge.
- 4 Herhaal de stappen 1 t/m 3 om de andere band te vervangen.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM ¹
Mediaopslag	Tot 8 GB
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 60 °C (van -4 tot 140 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Forerunner 570 - 47 mm radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz bij 17,0 dBm maximaal 13,56 MHz bij 65 dBuA/m. maximaal
Forerunner 570 - 42 mm radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz bij 17,5 dBm maximaal 13,56 MHz bij 65 dBuA/m. maximaal
EU SAR, Forerunner 570 - 47 mm	0,18 W/kg ledemaat
EU SAR, Forerunner 570 - 42 mm	0,27 W/kg ledemaat

¹ Het toestel is bestand tegen een druk die gelijk is aan een diepte van 50 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Informatie over de levensduur van de batterij

De werkelijke batterijduur hangt af van de op uw horloge ingeschakelde functies, zoals activiteitentracking, hartslagmeting bij de pols, smartphone meldingen, GPS en aangesloten sensoren.

Modus	Forerunner 570 - 42 mm Batterijduur	Forerunner 570 - 47 mm Batterijduur
Modus GNSS Alleen GPS	Maximaal 18 uur.	Maximaal 18 uur.
Modus GNSS Automatisch selecteren	Maximaal 14 uur.	Maximaal 16 uur.
Modus GNSS Alle + Multi-Band	Maximaal 13 uur.	Maximaal 14 uur.
Modus GNSS Alleen GPS met muziekweergave	Maximaal 9 uur.	Maximaal 9 uur.
Modus GNSS Automatisch selecteren met muziekweergave	Maximaal 8 uur.	Maximaal 8 uur.
Modus GNSS Alle + Multi-Band met muziekweergave	Maximaal 8 uur.	Maximaal 8 uur.
Smartwatch-modus met activiteiten volgen, smartphonemeldingen en hartslagmeting bij de pols	Tot 10 d.	Tot 11 d.

Problemen oplossen

Productupdates

Uw toestel controleert automatisch op updates wanneer het is gekoppeld met een smartphone met Bluetooth technologie of wanneer verbonden met Wi-Fi. U kunt handmatig controleren of er updates zijn via de systeeminstellingen ([Systeeminstellingen, pagina 117](#)). Installeer Garmin Express (garmin.com/express) op uw computer. Open de Garmin Connect app op uw smartphone.

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

- Software-updates
- Gegevens worden geüpload naar de Garmin Connect app op uw telefoon
- Productregistratie

Meer informatie

Meer informatie over dit product vindt u op de Garmin website.

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
 - Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
 - Ga naar www.garmin.com/ataccuracy voor informatie over de nauwkeurigheid van functies.
- Dit is geen medisch toestel.

Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt

U kunt de taal wijzigen als u per ongeluk niet de juiste taal hebt geselecteerd op de watch.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer .
- 4 Blader naar het zevende item in de lijst en druk op de .
- 5 Selecteer uw taal.

Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij

U kunt deze tips uitproberen om de levensduur van de batterij te verlengen.

- Schakel de batterijspaarstandfunctie in vanuit het bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 51](#)).
 - Verminder de schermtime-out ([Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 82](#)).
 - Stop met het gebruik van de optie **Scherf altijd ingsch** voor de schermtime-out en selecteer een kortere tijdsduur voor de time-out ([Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 82](#)).
 - Verminder de helderheid van het scherm ([Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 82](#)).
 - Gebruik de UltraTrac satellietmodus voor uw activiteit ([Satellietinstellingen, pagina 50](#)).
 - Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies ([Bedieningselementen, pagina 51](#)).
 - Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u de **Hervat later** optie gebruiken ([Een activiteit stoppen, pagina 20](#)).
 - Gebruik een wijzerplaat die niet elke seconde wordt bijgewerkt.
Gebruik bijvoorbeeld een wijzerplaat zonder secondewijzer ([De wijzerplaat aanpassen, pagina 5](#)).
 - Beperk de telefoonmeldingen die op het horloge worden weergegeven ([Smartphonemeldingen inschakelen, pagina 89](#)).
 - Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde toestellen ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 100](#)).
 - Schakel de hartslagmeting aan de pols uit ([Instellingen polshartslagmeter, pagina 100](#)).
- OPMERKING:** De hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning en het aantal verbrande calorieën te berekenen.
- Schakel de handmatige meting van pulse oxymeterwaarden in ([Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 102](#)).

Uw watch opnieuw starten

Als uw watch niet meer reageert, kunt u deze stappen proberen om het opnieuw op te starten.

- Houd de  ingedrukt tot de watch wordt uitgeschakeld en houd de  ingedrukt om de watch in te schakelen.
- Sluit de watch minimaal 30 seconden aan op een USB-C oplaadpoort, koppel de kabel los en sluit de kabel opnieuw aan.

Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Forerunner watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

Ga naar garmin.com/ble voor Bluetooth informatie over compatibiliteit.

Ga naar garmin.com/voicefunctionality voor informatie over compatibiliteit met spraakfuncties.

Ik kan mijn smartphone niet koppelen met de watch

Als uw telefoon geen verbinding maakt met de watch, kunt u deze tips proberen.

- Schakel uw telefoon en uw watch uit en weer in.
- Schakel Bluetooth technologie op uw smartphone in.
- Werk de Garmin Connect app bij naar de nieuwste versie.
- Verwijder uw watch uit de Garmin Connect app en de Bluetooth instellingen op uw telefoon om het koppelingsproces opnieuw te proberen.
- Als u een nieuwe telefoon hebt gekocht, verwijdt u uw watch uit de Garmin Connect app op de telefoon die u niet meer wilt gebruiken.
- Houd uw telefoon binnen 10 m (33 ft.) van de watch.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone en selecteer **••• > Garmin toestellen > Voeg toestel toe** om de koppelmodus te activeren.
- Houd  ingedrukt op de watch face en selecteer **Instellingen van watch > Connectiviteit > Telefoon > Koppel telefoon**.

Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?

De watch is compatibel met sommige Bluetooth sensoren. Wanneer u voor de eerste keer een sensor met uw Garmin watch verbindt, moet u de watch en de sensor koppelen. Nadat de koppeling is voltooid, maakt de watch automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen van watch > Connectiviteit > Sensors en accessoires > Voeg nieuw toe**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zoek alles**.
 - Selecteer uw type sensor.

U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 45](#)).

Ik kan mijn hoofdtelefoon niet koppelen met de watch

Als uw Bluetooth hoofdtelefoon eerder met uw smartphone was gekoppeld, kan de hoofdtelefoon automatisch verbinding maken met uw smartphone voordat verbinding wordt gemaakt met uw watch. U kunt deze tips proberen.

- Schakel Bluetooth technologie uit op uw smartphone.
Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw smartphone voor meer informatie.
- Houd 10 m (33 ft.) afstand van uw smartphone als uw hoofdtelefoon verbinding maakt met de watch.
- Koppel uw hoofdtelefoon met uw watch ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 114](#)).

Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoon blijft niet verbonden

Wanneer u een Forerunner watch gebruikt die met een Bluetooth hoofdtelefoon is verbonden, is het signaal het sterkst wanneer zich niets tussen de watch en de antenne van de hoofdtelefoon bevindt.

- Als het signaal door uw lichaam gaat, treedt er mogelijk signaalverlies op of wordt de verbinding met uw hoofdtelefoons verbroken.
- Als u uw Forerunner watch om uw linkerpols draagt, moet u ervoor zorgen dat de Bluetooth antenne van de hoofdtelefoon zich op uw linkeroor bevindt.
- Aangezien de hoofdtelefoon per model anders werkt, kunt u proberen de watch om uw andere pols te dragen.
- Als u een metalen of leren horlogeband gebruikt, kunt u overschakelen naar een siliconen horlogeband om de signaalsterkte te verbeteren.

De luidspreker of microfoon is stil na blootstelling aan water

Na het zwemmen, baden of blootstelling van de watch aan water kan achtergebleven water in de luidspreker- en microfoonpoorten ervoor zorgen dat de watch tijdelijk stiller is dan normaal. Het water veroorzaakt geen schade aan de watch, maar het kan tot 24 uur duren voordat het water verdampst. Volg de onderhoudsinstructies voor het toestel wanneer u uw watch schoonmaakt na blootstelling aan water ([Toestelonderhoud, pagina 124](#)). U kunt de wateruitwerpfunctie gebruiken om water uit de poorten te verwijderen ([Bedieningselementen, pagina 51](#)).

Hoe kan ik het indrukken van een rondknop ongedaan maken?

Tijdens een activiteit kunt u per ongeluk op de rondknop drukken. In de meeste gevallen wordt  op het scherm naast een knop en hebt u een paar seconden de tijd om de knop in te drukken en de meest recente ronde of sportwijziging te verwijderen. De functie Ronde ongedaan maken is beschikbaar voor activiteiten die handmatige ronden, handmatige sportwijzigingen en automatische sportwijzigingen ondersteunen. De functie voor het ongedaan maken van ronden is niet beschikbaar voor activiteiten die automatische ronden, hardloopsessies, rustpauzes of pauzes activeren, zoals fitnessactiviteiten, zwemmen in het zwembad en workouts.

Satellietsignalen ontvangen

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

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

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

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer de watch regelmatig met uw Garmin account:
 - Verbind uw watch met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
 - Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app op uw Bluetooth telefoon.
 - Verbind uw watch met uw Garmin account via een Wi-Fi draadloos netwerk.

Na verbinding met uw Garmin account downloadt de watch diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het snel satellietsignalen kan vinden.

- Ga met uw watch naar buiten, naar een open gebied, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
- Blijf enkele minuten stilstaan.

De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig

Voor meer informatie over uw hartslagsensor, gaat u naar garmin.com/hearttrate.

De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig

Uw lichaamstemperatuur is van invloed op de temperatuurmeting van de interne temperatuursensor. Voor de meest nauwkeurige temperatuurmeting dient u de watch van uw pols te verwijderen en ongeveer 20 tot 30 minuten te wachten.

U kunt ook een optionele externe temperatuursensor gebruiken voor een nauwkeurige meting van de omgevingstemperatuur wanneer u de watch draagt.

Demomodus verlaten

In de demomodus ziet u een voorbeeld van de functies op uw horloge.

- 1 Druk acht keer snel op .
- 2 Selecteer .

Activiteiten volgen

Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over de nauwkeurigheid van activiteiten-tracking.

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

Als uw stappentelling niet nauwkeurig lijkt te zijn, kunt u deze tips proberen.

- Draag de watch om uw niet-dominante pols.
- Draag de watch in uw zak wanneer u een wandelwagen of grasmaaier duwt.
- Draag de watch in uw zak wanneer u alleen uw handen of armen gebruikt.

OPMERKING: De watch kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen

De stappentelling op uw Garmin Connect account wordt bijgewerkt wanneer u uw watch synchroniseert.

- 1 Selecteer een optie:
 - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Express toepassing ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 94](#)).
 - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 94](#)).
- 2 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.

Synchronisatie kan enkele minuten duren.

OPMERKING: U kunt uw gegevens niet synchroniseren en uw stappentelling niet bijwerken door het scherm van de Garmin Connect app of de Garmin Express toepassing te vernieuwen.

Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

Uw watch gebruikt een interne barometer om hoogteverschillen te meten als u trappen loopt. Een opgelopen trap staat gelijk aan 3 m (10 ft.).

- Houd geen trapleuningen vast en sla geen treden over bij het traplopen.
- Bescherm uw watch in winderige omgevingen met uw mouw of jas. Sterke windvlagen kunnen namelijk foutieve metingen veroorzaken.

Appendix

Kleuren balken en hardlooptdynamiekgegevens

Het hardlooptdynamiekscherm toont een kleuren balk voor de primaire meetwaarde. U kunt de primaire meetwaarde aanpassen. De kleuren balk zet uw hardlooptdynamiekgegevens af tegen de gegevens van andere hardlopers. De kleurenzones zijn gebaseerd op percentielen.

Garmin heeft veel hardlopers op verschillende niveaus onderzocht. De gegevenswaarden in de rode of oranje zones kenmerken de onervaren of langzamere hardlopers. De gegevenswaarden in de groene, blauwe of paarse zones kenmerken de meer ervaren of snellere hardlopers. Ervaren hardlopers hebben over het algemeen een kortere grondcontacttijd, lagere verticale oscillatie, een lagere verticale ratio, minder verlies van stapnelheid en een hogere cadans dan minder ervaren hardlopers. Grotere hardlopers hebben echter meestal een iets lagere cadans, langere passen en een iets hogere verticale oscillatie. Verticale ratio wordt berekend door uw verticale oscillatie te delen door uw staplengte. Deze verhoudt zich niet tot uw lengte.

Ga naar garmin.com/runningdynamics voor meer informatie over hardlooptdynamica. Voor aanvullende inzichten en interpretaties van hardlooptdynamiekgegevens kunt u toonaangevende hardlooppublicaties en -websites raadplegen.

Kleurzone	Percentiel in zone	Cadansbereik	Bereik grond-contacttijd	Bereik voor verlies stapnelheid
 Paars	>95	>185 spm	<218 ms	< 8,2 cm/s
 Blauw	70–95	174–185 spm	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Groen	30–69	163–173 spm	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranje	5–29	151–162 spm	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Rood	<5	<151 spm	>308 ms	> 25,9 cm/s

Gegevens over grondcontacttijd-balans

De grondcontacttijd-balans meet uw hardloopsymmetrie en wordt vermeld als een percentage van uw totale grondcontacttijd. 51,3% met een naar links wijzende pijl geeft bijvoorbeeld aan dat de linkervoet van hardloper langer contact heeft met de grond. Als beide aantallen op uw gegevensscherm worden weergegeven, bijvoorbeeld 48–52, verwijst 48% naar uw linkervoet en 52% naar uw rechervoet.

Kleurzone	 Rood	 Oranje	 Groen	 Oranje	 Rood
Symmetrie	Slecht	Redelijk	Goed	Redelijk	Slecht
Percentage van andere hardlopers	5%	25%	40%	25%	5%
Grondcontacttijd-balans	>52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	>52,2% R

Tijdens het ontwikkelen en testen van de hardlooptdynamiek vond het Garmin team bij bepaalde hardlopers een verband tussen blessures en een hogere onbalans. Voor de meeste hardlopers wijkt de grondcontacttijd-balans verder af van 50–50 wanneer ze heuvel op of heuvel af lopen. De meeste hardlooptrainers zijn het erover eens dat symmetrie bij het hardlopen gewenst is. De beste hardlopers hebben vaak een snelle en evenwichtige stap. U kunt de gauge of het gegevensveld bekijken tijdens het hardlopen of na afloop het overzicht in uw Garmin Connect account bekijken. Net als de andere hardlooptdynamiekgegevens is de grondcontacttijd-balans een kwantitatieve meetwaarde die u meer informatie verschaft over uw hardloopconditie.

Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens

Het gegevensbereik voor verticale oscillatie en dat voor verticale ratio verschillen enigszins, afhankelijk van de sensor en of deze is geplaatst op uw borst (HRM 600, HRM-Fit, of accessoires uit de HRM-Pro serie) of bij uw middel (Running Dynamics Pod accessoire).

Kleurzone	Percentiel in zone	Bereik verticale oscillatie op borst	Bereik verticale oscillatie bij middel	Verticale ratio op borst	Verticale ratio bij middel
 Paars	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Blauw	70–95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Groen	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranje	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Rood	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

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
Voortref-felijk	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
Voortref-felijk	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.

FTP-waarden

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

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

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

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

Wielmaat en omvang

Wanneer u de snelheidssensor gebruikt om te fietsen, detecteert deze automatisch de wielmaat. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor.

De wielmaat voor fietsen wordt aan weerszijden van de band aangegeven. U kunt de omtrek van uw wiel meten of een van de rekenmachines op internet gebruiken.

Gegevensvelden

OPMERKING: Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen. Voor sommige gegevensvelden hebt u ANT+ of Bluetooth accessoires nodig om de gegevens weer te geven. Sommige gegevensvelden worden in meer dan één categorie op de watch weergegeven.

TIP: U kunt de gegevensvelden ook aanpassen via de instellingen voor de watch in de Garmin Connect app.

Cadansvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde cadans	Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
Gemiddelde cadans	Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
Cadans	Fietsen. Het aantal omwentelingen van de pedaalarm. Uw toestel moet zijn aangesloten op een cadans-accessoire om deze gegevens weer te geven.
Cadans	Hardlopen. Het aantal stappen per minuut (rechts en links).
Rondecadans	Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Rondecadans	Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Cadans laatste ronde	Fietsen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.
Cadans laatste ronde	Hardlopen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

Grafieken

Naam	Beschrijving
Barometergrafiek	Een grafiek van de barometerdruk in de loop van de tijd.
Hoogtegrafiek	Een grafiek van de hoogte in de loop van de tijd.
Hartslaggrafiek	Een grafiek van uw hartslag tijdens de activiteit.
Tempografiek	Een grafiek van uw tempo tijdens de activiteit.
Vermogensgrafiek	Een grafiek van uw vermogen tijdens de activiteit.
Snelheidsgrafiek	Een grafiek van uw snelheid tijdens de activiteit.

Kompasvelden

Naam	Beschrijving
Kompaskoers	De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.
GPS-koers	De richting waar u naartoe gaat op basis van GPS.
Richting	De richting waarin u zich verplaatst.

Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige activiteit of het huidige spoor.
Interval Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor het huidige interval.
Rondeafstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.
Laatste rondeafstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefen afst	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide oefening.
Oefen afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige oefening.
Nautische afstand	De afstand afgelegd in nautische meters of nautische voeten.

Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde stijging	De gemiddelde verticale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Gemiddelde daling	De gemiddelde verticale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Hoogte	De hoogte van uw huidige locatie boven of onder zeeniveau.
Glijhoek	De hoek van de horizontale afgelegde afstand in verhouding tot de wijziging in verticale afstand.
GPS-hoogte	De hoogte van uw huidige locatie op basis van GPS.
Gradiënt	De berekening van de stijging over de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 ft (3 m.) stijgt na elke 200 ft (60 m.) die u aflegt, dan is de helling ofwel het stijgingspercentage 5%.
Stijging ronde	De verticale afstand van de stijging van de huidige ronde.
Daling ronde	De verticale afstand van de daling voor de huidige ronde.
Stijging laatste ronde	De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide ronde.
Daling laatste ronde	De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening stijging	De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide oefening.
Laatste oefening daling	De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide oefening.
Maximum stijging	De maximale stijgsnelheid in voet per minuut of meter per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Maximum daling	De maximale daalsnelheid in meter per minuut of voeten per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Maximale hoogte	Het hoogst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Minimale hoogte	Het laagst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Oefening stijging	De verticale afstand van de stijging van de huidige oefening.
Oefening daling	De verticale afstand van de daling van de huidige oefening.

Naam	Beschrijving
Totale stijging	De totale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Totale daling	De totale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Verdiepingsvelden

Naam	Beschrijving
Trappen omhoog	Het totale aantal trappen dat u die dag hebt geklommen.
Verdiepingen omlaag	Het totale aantal trappen dat u die dag bent afgegaan.
Verdiepingen per minuut	Het aantal trappen dat u per minuut hebt geklommen.

Krachtvelden

Naam	Beschrijving
Kracht 3s	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van de kracht die wordt uitgeoefend op de pedaalloppervlakken, in Newton.
Kracht 10s	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van de kracht die wordt uitgeoefend op de pedaalloppervlakken, in Newton.
Kracht 30s	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de kracht die wordt uitgeoefend op de pedaalloppervlakken, in Newton.
Gem. kracht	De gemiddelde kracht die wordt uitgeoefend op de pedaalloppervlakken tijdens de activiteit, in Newton.
Kracht	De kracht die op de pedaalloppervlakken wordt uitgeoefend, uitgedrukt in Newton.
Kracht ronde	De gemiddelde kracht die wordt uitgeoefend op de pedaalloppervlakken tijdens de huidige ronde, in Newton.
Ronde genorm. kracht	De genormaliseerde kracht die tijdens de huidige ronde op de pedaalloppervlakken wordt uitgeoefend, uitgedrukt in Newton.
Kracht laatste ronde	De gemiddelde kracht die wordt uitgeoefend op de pedaalloppervlakken tijdens de vorige ronde, in Newton.
Genorm. kracht laatste ronde	De genormaliseerde kracht die tijdens de vorige ronde op de pedaalloppervlakken werd uitgeoefend, uitgedrukt in Newton.
Max. kracht	De maximale kracht die wordt uitgeoefend op de pedaalloppervlakken tijdens de activiteit, in Newton.
Max. kracht ronde	De maximale kracht die wordt uitgeoefend op de pedaalloppervlakken tijdens de huidige ronde, in Newton.
Genorm. kracht	De genormaliseerde kracht die op de pedaalloppervlakken wordt uitgeoefend, uitgedrukt in Newton.

Grafisch

Naam	Beschrijving
Widgetweergaven	Hardlopen. Een gekleurde meter die uw huidige cadansbereik aangeeft.
KOMPASMETER	De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.
Balans GCT-meter	Een gekleurde meter die tijdens hardlopen de balans links/rechts van de grond-contacttijd aangeeft.
Grondcontacttijd-meter	Een gekleurde meter die de hoeveelheid tijd aangeeft waarop bij iedere stap tijdens het hardlopen contact met de grond is, gemeten in milliseconden.
Hartslagmeter	Een gekleurde meter die uw huidige hartslagzone weergeeft.
Hartslagzones ratio	Een kleurenmeter die de tijdsduur weergeeft die u in elke hartslagzone hebt doorgebracht.
PacePro meter	Hardlopen. Uw huidige tussentijdse tempo en uw tussentijds doeltempo.
VERMOGENSMETER	Een gekleurde meter die uw huidige vermogenszone weergeeft.
Meter voor totale stijging/ daling	De totale stijgingen en dalingen tijdens de activiteit of sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Trainingseffectmeter	De impact van de huidige activiteit op uw aerobe en anaerobe fitnessniveaus.
Meter voor verticale oscillatie	Een gekleurde meter die de hoeveelheid verticale afzet tijdens het hardlopen aangeeft.
Verticale ratio-meter	Een gekleurde meter die de verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte aangeeft.

Hartslagvelden

Naam	Beschrijving
% hartslagreserve	Het percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).
Aeroob trainingseffect	De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie.
Anaeroob trainingseffect	De impact van de huidige activiteit op uw anaerobe conditie.
Gemiddelde %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige activiteit.
Gemiddelde hartslag	De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.
Gemiddelde HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.
Hartslag	Uw aantal hartslagen per minuut (bpm). Voor deze fysiologische metingen moet uw toestel beschikken over hartslagmeting aan de pols of zijn verbonden met een compatibele hartslagmeter.
HS %Max.	Het percentage van maximale hartslag.
HS-zone	Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).
Interval gem. %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval gemiddelde %maximum	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval gemiddelde hartslag	De gemiddelde hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval maximum %maximum	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum hartslag	De maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Ronde %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige ronde.
Ronde HS	De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.
Ronde HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.
%HSR laatste ronde	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide ronde.
HS laatste ronde	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.
Ronde HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefen %HRR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide oefening.
Laatste oefen HR	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide oefening.

Naam	Beschrijving
L OEF HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide oefening.
Oefen %HRR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige oefening.
Oefening HR	De gemiddelde hartslag voor de huidige oefening.
Oefen HR %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige oefening.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke hartslagzone.

Baanvelden

Naam	Beschrijving
Intervalbanen	Het aantal volledige banen dat tijdens het huidige interval is afgelegd.
Banen	Het aantal volledige banen dat gedurende de huidige activiteit is afgelegd.

Overige velden

Naam	Beschrijving
Actieve calorieën	De calorieën die tijdens de activiteit zijn verbrand.
Omgevingsluchtdruk	De niet-gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Barometerdruk	De huidige gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Batterijuren	Het aantal resterende uren voordat de batterij leeg is.
Batterijniveau	De resterende batterijvoeding.
eBike batterij	De resterende batterijspanning van een eBike.
eBike-bereik	De geschatte resterende afstand waarvoor de eBike ondersteuning kan bieden.
GPS	De sterkte van het signaal van de GPS-satelliet.
Intervallen	Het aantal intervals dat is voltooid voor de huidige activiteit.
Ronden	Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.
Laatste ronde herhalingen	Het aantal herhalingen in de laatste ronde van de activiteit.
Last	De trainingsbelasting voor de huidige activiteit. De trainingsbelasting is het overtollig zuurstofverbruik na inspanning (EPOC), dat aangeeft hoe inspannend uw workout was.
Bewegingen	Het totaal aantal oefeningen dat is voltooid tijdens de huidige activiteit.
Prestatieconditie	De score voor de prestatieconditie is een real-time meting van uw prestatievermogen.
Herh.	Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een fitnessactiviteit.
Ademhalingsritme	Uw ademhalingsritme in ademhalingen per minuut (brpm).
Ronden	Het aantal oefeningsgroepen dat wordt uitgevoerd in een activiteit, zoals touwtjespringen.

Naam	Beschrijving
Stappen	Het aantal gezette stappen tijdens de huidige activiteit.
Stress	Uw huidige stressniveau.
Zon op	Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.
Zon onder	Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.
Tijd	De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).
Totaal calorieën	Het aantal verbrande calorieën gedurende de dag.

Tempovelden

Naam	Beschrijving
Tempo 500 meter	Het huidige roeitempo per 500 meter.
Gemiddeld tempo 500 meter	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige activiteit.
Gemiddeld tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.
Voor helling gecorrigeerd tempo	Het gemiddelde tempo aangepast door de steilheid van het terrein.
Intervaltempo	Het gemiddelde tempo van het huidige interval.
Tempo 500 meter ronde	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige ronde.
Rondetempo	Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.
Tempo 500 meter laatste ronde	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de laatste ronde.
Laatste rondetempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide ronde.
Tempo laatste baan	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide volledige baan.
Laatste oefening tempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide oefening.
Oefening tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige oefening.
Tempo	Het huidige tempo.

PacePro velden

Naam	Beschrijving
Volgende split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de volgende tussentijd.
Volgend split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de volgende tussentijd.
Split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de huidige tussentijd.
Resterende split afstand	Hardlopen. De resterende afstand voor de huidige tussentijd.
Split tempo	Hardlopen. Het tempo voor de huidige tussentijd.
Split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de huidige tussentijd.

Vermogensvelden

Naam	Beschrijving
% FTP	Het huidige uitgangsvermogen als percentage van het functionele drempelvermogen.
3s vermogen	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.
3s Vermogen per gewicht	Het gemiddelde vermogen van 3 seconden gemeten in watt per kilogram voor de huidige activiteit.
10s vermogen	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.
10s Vermogen per gewicht	Het gemiddelde vermogen van 10 seconden gemeten in watt per kilogram voor de huidige activiteit.
30s vermogen	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.
30s Vermogen per gewicht	Het gemiddelde vermogen van 30 seconden gemeten in watt per kilogram voor de huidige activiteit.
Gemiddeld vermogen	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Gem vermogen per gewicht	Het gemiddelde vermogen gemeten in watt per kilogram voor de huidige activiteit.
Maximumvermogen in ronde	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Vermogen ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Rondevermogen per gewicht	Het gemiddelde vermogen gemeten in watt per kilogram voor de huidige ronde.
Max. verm. laatste ronde	Het hoogste uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
Vermogen laatste ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
Maximum vermogen	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Vermogen per gewicht	Het huidige vermogen gemeten in watt per kilogram.
Vermogenszone	Het huidige uitgangsvermogensbereik, gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke vermogenszone.
Arbeid	De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.

Rustvelden

Naam	Beschrijving
Herhaal	De timer voor het laatste interval plus de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).
Rusttijd	De timer voor de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).

Hardlooptdynamiek

Naam	Beschrijving
Gem. balans grondcontacttijd	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige sessie.
Gemiddelde grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige activiteit.
Gemiddelde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie.
Gemiddelde verticale oscillatie	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige activiteit.
Gemiddelde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige sessie.
Balans grondcontacttijd	De links/rechts-balans van uw grondcontacttijd tijdens het hardlopen.
Grondcontacttijd	De hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond, gemeten in milliseconden. Grondcontacttijd wordt niet berekend als u wandelt.
Ronde balans grondcontacttijd	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige ronde.
Ronde-grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige ronde.
Ronde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige ronde.
Ronde verticale oscillatie	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige ronde.
Ronde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige ronde.
Staplengte	De afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet, gemeten in meters.
Verticale oscillatie	De op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam, gemeten in centimeters voor iedere stap.
Verticale ratio	De verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte.

Snelheidsvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde bewogen snelheid	De gemiddelde snelheid wanneer u zich verplaatst voor de huidige activiteit.
Gemiddelde snelheid totaal	De totale gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit, op basis van de snelheid wanneer u zich verplaatst en stilstand.
Gemiddelde snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.
Gem. grondsnelheid	De gemiddelde snelheid waarmee u zich tijdens de huidige activiteit voortbeweegt, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Grondsnelh rnd	De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.
Grondsnelheid laatste ronde	De gemiddelde snelheid tijdens de laatst voltooide ronde, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Laatste rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening snelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide oefening.
Max. grondsnelh	De maximale snelheid tijdens de huidige activiteit, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Maximumsnelheid	De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.
Oefening snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige oefening.
Snelheid	De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.
SOG	De werkelijke snelheid waarmee u reist, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Verticale snelheid	De stijg- of daalsnelheid over tijd.

Slagvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagen per baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige activiteit.
Afstand per slag	Roeisporten. De afstand die u per slag hebt afgelegd.
Interval slagen/baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige interval.
Slagtype interval	Het huidige slagtype voor het interval.
Ronde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.
Ronde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.
Ronde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.
Ronde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.
Ronde slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.
Ronde slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.
Laatste ronde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.
Slagen laatste baan	Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.
Slagtype laatste baan	Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.
Slagsnelheid	Zwemmen. Het aantal slagen per minuut (spm).
Slagsnelheid	Roeisporten. Het aantal slagen per minuut (spm).
Slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

Naam	Beschrijving
Slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

SWOLF-velden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde Swolf	De gemiddelde swolf-score voor de huidige activiteit. De swolf-score is de som van de tijd voor één baan en het aantal slagen voor die baan (Zwemtermen, pagina 28). Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter.
Swolf van interval	De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.
Ronde Swolf	De swolf-score voor de huidige ronde.
Laatste ronde Swolf	De swolf-score voor de laatst voltooide ronde.
Laatste baan Swolf	De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

Temperatuurvelden

Naam	Beschrijving
24-uur maximum	De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
24-uur minimum	De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
Temperatuur	De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor. U kunt een tempe sensor koppelen met uw toestel voor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens.

Timervelden

Naam	Beschrijving
Actieve tijd	De totale actieve tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde rondetijd	De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.
Oefening gemiddelde tijd	De gemiddelde tijd van de oefeningen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde tijd voor houding	De gemiddelde tijd voor houding voor de huidige activiteit.
Verstreken tijd	De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer voor een activiteit 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.
Geschatte finishtijd	De geschatte finishtijd voor de huidige activiteit.
Intervaltijd	De stopwatchtijd voor het huidige interval.
Rondetijd	De stopwatchtijd voor de huidige ronde.
Laatste rondetijd	De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening tijd	De stopwatchtijd van de laatste voltooide oefening.
Laatste tijd houding	De stopwatchtijd van de laatste voltooide houding.
Tijd om te bewegen	De stopwatchtijd voor de huidige oefening.
Tijd bewogen	De totale tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.
Totaal voor/achter	De totale tijd voor of achter het doeltempo of doelsnelheid.
Tijd voor houding	De stopwatchtijd voor de huidige houding.
Set timer	De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een krachttraining.
Tijd gestopt	De totale tijd die u hebt stilgestaan voor de huidige activiteit.
Zwemtijd	De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.
Timer	De huidige tijd van de activiteitentimer.

Workout-velden

Naam	Beschrijving
Herhalingen te gaan	Het resterende aantal herhalingen tijdens een workout.
Stapduur	De resterende tijd of afstand voor de workoutstap.
Staptempo	Het huidige tempo tijdens de workoutstap.
Stapsnelheid	De huidige snelheid tijdens de workoutstap.
Tijd workoutstap	De verstreken tijd voor de workoutstap.

