

GARMIN®



VENU® 4 SERIE

Gebruikershandleiding

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

Garmin®, het Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® 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 Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, 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 dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google LLC. Apple®, iPhone® en iTunes® 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. Di2™ is een handelsmerk van Shimano, Inc. 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® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Zwift™ is een geregistreerd handelsmerk van Zwift Inc. Andere handelsmerken en merknamen zijn eigendom van hun respectieve eigenaars.

M/N: A04916, A04918

Inhoudsopgave

Inleiding..... 1

Aan de slag.....	1
Overzicht.....	1
Tips voor het aanraakscherm.....	2
Het toestel vergrendelen en ontgrendelen.....	2
Overzicht van pictogrammen.....	3

Apps en activiteiten..... 3

Apps.....	4
Health Snapshot.....	6
Een spraakmemo opnemen.....	6
Gesproken opdrachten gebruiken.....	7
Spraakopdrachten bekijken.....	7
Garmin Pay.....	8
Uw Garmin Pay portemonnee instellen.....	8
Een aankoop betalen via uw horloge.....	9
Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.....	9
Uw Garmin Pay kaarten beheren.....	10
Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	10
De Messenger functie gebruiken.....	10
Activiteiten.....	11
Een activiteit starten.....	12
Tips voor het vastleggen van activiteiten.....	12
Een activiteit stoppen.....	12
Een activiteit evalueren.....	13
Van Sports veranderen tijdens een activiteit.....	13
Hardlopen.....	14
Hardlopen.....	14
Hardlopen op de baan.....	14
Tips voor het registreren van een hardloopsessie.....	14
Virtueel hardlopen.....	15
De loopbandafstand kalibreren....	15
Een activiteit voor obstakelraces vastleggen.....	15
Een ultra run-activiteit vastleggen.....	15

Instellingen voor automatische rustfunctie tijdens ultraruns.....	16
Fietsen.....	16
Een rit maken.....	16
Een indoortrainer gebruiken.....	16
Power Guide.....	17
Een power guide maken en gebruiken.....	17
Zwemmen.....	17
Zwemmen in het zwembad.....	18
Zwemtermen.....	18
Slagtypen.....	18
Tips voor zwemactiviteiten.....	19
Swim Auto Rest en Manual Rest..	19
Training met het trainingslog.....	19
Multisport.....	20
Triatlontraining.....	20
Een gemengde sessieactiviteit vastleggen.....	20
Een multisportactiviteit maken....	21
Fitnessactiviteiten.....	21
Een krachttraining vastleggen.....	21
Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten.....	22
Een HIIT-activiteit vastleggen.....	22
Een mobiliteitsworkout vastleggen.....	23
Golfen.....	24
Golfen.....	24
Golfmenu.....	25
Golfinstellingen.....	25
De vlag verplaatsen.....	26
De richting naar de pinlocatie bekijken.....	26
Layup- en dogleg-afstanden weergeven.....	26
Hindernissen weergeven.....	27
Gemeten slagen weergeven.....	27
Een slag handmatig meten.....	28
Een slag handmatig toevoegen.....	28
Score bijhouden.....	28
Score-instellingen.....	28
De scoringsmethode instellen..	28
Golfstatistieken bijhouden.....	29
Golfstatistieken vastleggen.....	29
Uw shotgeschiedenis weergeven.....	29

Uw rondeoverzicht bekijken	29
Een ronde beëindigen	30
Uw lijst met golfclubs aanpassen	30
Buitenactiviteiten	30
Een boulderactiviteit registreren ..	30
Vissen	31
Wintersport	31
Uw afdalingen weergeven	31
Overige activiteiten	32
Een ademhalingsactiviteit vastleggen	32
Een meditatieactiviteit vastleggen	32
Gamen	33
De Garmin GameOn™ app gebruiken	33
Een handmatige game-activiteit opnemen	33
Activiteiten en apps aanpassen	33
De lijst met apps aanpassen	33
Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen	34
Een favoriete activiteit aan de lijst vastmaken	34
Gegevensschermen aanpassen	34
Een aangepaste activiteit maken	35
Activiteitinstellingen	35
Activiteitswaarschuwingen	37
Een waarschuwing instellen	38
Gesproken meldingen afspelen tijdens een activiteit	39
Automatisch klimmen inschakelen	39
Satellietinstellingen	40

Lay-out.....40

Wijzerplaatinstellingen	40
De wijzerplaat aanpassen	41
Glances	41
Glances weergeven	44
De lijst met glances aanpassen	44
Body Battery	44
De Body Battery glance weergeven	45
Tips voor betere Body Battery gegevens	45
De stressniveauglance gebruiken	45

Levensstijlregistratie	46
Volgen gedrag levensstijlregistratie	46
Gezondheid vrouwen	46
Tracking van menstruatiecyclus ..	46
Bijhouden van uw menstruatiecyclus	46
Zwangerschap volgen	47
Uw zwangerschapsgegevens registreren	47
De weerglance aanpassen	47
Het gebruik van Jet Lag Adviser	48
Een reis plannen in de Garmin Connect app	48
Een aandeel toevoegen	48
Bedieningselementen	49
Het bedieningsmenu aanpassen	52
De LED-zaklamp gebruiken	52
De aangepaste Flashlight Strobe bewerken	53
De modus Niet storen gebruiken	53

Training.....53

Activiteiten volgen	53
Automatisch doel	54
Slaap bijhouden	54
Uw slaap automatisch bijhouden	54
Variaties in de ademhaling	55
Move IQ®	55
Workouts	55
Een workout beginnen	56
Een workout vanuit Garmin Connect volgen	56
Intervalworkouts	56
Een intervalworkout starten	57
Een intervalworkout aanpassen	57
Een intervalworkout stoppen	57
Een trainingsdoel instellen	58
PacePro™ training	58
Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect	58
Een PacePro plan maken op uw smartwatch	59
Een PacePro plan starten	60
Racen tegen een eerder voltooide activiteit	61
Racekalender en Primaire race	61

Training voor een wedstrijd-evenement.....	62	Een afteltimer verwijderen.....	77
Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen.....	62	De stopwatch gebruiken.....	78
Virtual Partner gebruiken.....	62	Andere tijdzones toevoegen.....	78
De trainingsagenda.....	62	Een andere tijdzone wijzigen.....	79
Aangepaste trainingsplannen.....	63	Een aftelgebeurtenis toevoegen.....	79
Zelfbeoordeling inschakelen.....	63	Een aftelgebeurtenis bewerken.....	79
Prestatiemetingen.....	63	Instellingen voor meldingen en waarschuwingen.....	80
Over VO2 max. indicaties.....	64	Waarschuwingen voor gezondheid en welzijn.....	80
Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven.....	65	Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen.....	81
Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven.....	65	Bewegingsmelding.....	81
Voorspelde racetijden weergeven....	66	Bewegingswaarschuwingen aanpassen.....	81
Status hartslagvariatie.....	67	Ochtendrapport.....	81
Prestatieconditie.....	68	Aanpassen van uw ochtendrapport.....	81
Uw prestatieconditie weergeven..	68	Avondrapport.....	82
Uw FTP-waarde schatten.....	68	Aanpassen van uw avondrapport....	82
Lactaatrempel.....	69	Tijdwaarschuwingen instellen.....	82
Trainingsstatus.....	69	Een stormwaarschuwing instellen.....	82
Trainingsstatusniveaus.....	70	Waarschuwingen voor telefoonverbinding inschakelen.....	82
Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus.....	70	Geluid en trillen instellingen.....	83
Acute belasting.....	70	Weergave- en helderheidsinstellingen.....	83
Focus trainingsbelasting.....	71	Connectiviteit.....	83
Belastingsverhouding.....	71	Sensoren en accessoires.....	83
Training Effect.....	72	Draadloze sensoren.....	84
Trainingsfitheid.....	73	De draadloze sensoren koppelen.....	86
Hersteltijd.....	73	Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand.....	86
Herstelhartslag.....	74	Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand.....	87
Geschiedenis.....	74	Hardlooptempo.....	87
Werken met de geschiedenis.....	74	Tips voor ontbrekende hardlooptempogegevens.....	88
Multisportgeschiedenis.....	74	Hardloopvermogen.....	88
Persoonlijke records.....	74	Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen.....	89
Uw persoonlijke records weergeven.....	75	De Varia Camerabediening gebruiken.....	89
Een persoonlijk record herstellen.....	75		
Persoonlijke records verwijderen.....	75		
Gegevenstotalen weergeven.....	75		
Klok-app.....	76		
Een alarm instellen.....	76		
Een alarm wijzigen.....	76		
Smart Wake-alarm.....	76		
De afteltimer gebruiken.....	77		

inReach afstandsbediening.....	89	Connect IQ functies	
De inReach afstandsbediening		downloaden.....	98
gebruiken.....	90	Connect IQ functies downloaden via	
Connectiviteitsfuncties voor		uw computer.....	98
smartphones.....	90	Garmin Messenger app.....	99
Uw smartphone koppelen.....	90	Garmin Golf app.....	99
Bellen vanuit de Telefoon app.....	91	Focusmodi.....	99
Uw smartphone-assistent		Een standaard focusmodus	
gebruiken.....	91	aanpassen.....	100
Smartphonemeldingen		Aangepaste focusmodus maken.....	101
inschakelen.....	92	Instellingen gezondheid en	
Meldingen weergeven.....	92	welzijn.....	101
Een inkomende oproep		Polshartslag.....	101
ontvangen.....	93	De watch dragen.....	102
Een sms-bericht beantwoorden....	93	Tips voor onregelmatige	
De Bluetooth telefoonverbinding		hartslaggegevens.....	102
uitschakelen.....	93	Instellingen polshartslagmeter.....	103
Meldingen voor Zoek mijn smartphone		Hartslaggegevens verzenden.....	103
in- en uitschakelen.....	93	Pulse Ox meter.....	103
Een smartphone zoeken die tijdens		Pulse Ox metingen verkrijgen.....	104
een GPS-activiteit verloren is		Modus van de Puls Ox meter	
gegaan.....	93	instellen.....	105
Wi-Fi Connectiviteitsfuncties.....	94	Tips voor grillige pulse oxymeter-	
Verbinding maken met een Wi-Fi		gegevens.....	105
netwerk.....	94	Automatisch doel.....	105
Garmin Share.....	94	Minuten intensieve training.....	105
Gegevens delen met Garmin Share..	95	Minuten intensieve training	
Gegevens ontvangen met Garmin		opbouwen.....	105
Share.....	95	Slaap bijhouden.....	106
Garmin Share instellingen.....	95	Uw slaap automatisch bijhouden...	106
Telefoon-apps en		Navigatie.....	106
computertoepassingen.....	95	Locaties opslaan.....	106
Garmin Connect.....	96	Uw locatie bewaren.....	106
Garmin Connect+ abonnement....	96	Opgeslagen locaties weergeven en	
De Garmin Connect app		bewerken.....	106
gebruiken.....	97	Een locatie verwijderen.....	106
De software bijwerken met de		Een locatie delen vanaf een kaart met	
Garmin Connect app.....	97	behulp van de Garmin Connect	
Uniforme trainingsstatus.....	97	app.....	107
Garmin Connect op uw computer		Een GPS-activiteit starten vanaf een	
gebruiken.....	97	gedeelde locatie.....	107
De software bijwerken via Garmin		Tijdens een activiteit navigeren naar	
Express.....	98	een gedeelde locatie.....	107
Gegevens handmatig		Navigeren naar een bestemming.....	107
synchroniseren met Garmin		Terug naar startlocatie navigeren.....	108
Connect.....	98		
Connect IQ functies.....	98		

Stoppen met navigeren.....	108	Uw hartslagzones laten instellen door de watch.....	118
Koersen.....	108	Berekeningen van hartslagzones...	119
Een koers maken op Garmin Connect.....	108	Uw vermogenszones instellen.....	119
Een koers naar uw toestel verzenden.....	109	Prestatiemetingen automatisch detecteren.....	119
Een koers volgen op uw toestel.....	109	Instellingen voor energiebeheer... 120	
Koersgegevens weergeven of bewerken.....	109	De batterijspaarstand aanpassen.....	120
De kompaskoers instellen.....	109	Toegankelijkheid..... 120	
Hoogtemeter en barometer.....	110	Toegankelijkheidsinstellingen.....	120
Kaart..... 110		Systeeminstellingen..... 121	
Het scherm Kaartgegevens toevoegen.....	110	Snelkoppelingen van knoppen aanpassen.....	121
Schuiven en zoomen op de kaart.....	110	De pincode van uw watch instellen...	121
Kaartinstellingen.....	110	De pincode van uw watch wijzigen	122
Veiligheids- en trackingfuncties... 111		Kompas.....	122
Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	111	Kompasinstellingen.....	122
Contactpersonen toevoegen.....	111	Het kompas handmatig kalibreren.....	122
Ongevaldetectie in- en uitschakelen..	112	De noordreferentie instellen.....	122
Hulp vragen.....	112	Hoogtemeter en barometer.....	123
Muziek..... 112		Hoogtemeter- en barometerinstellingen.....	123
Verbinding maken met een externe provider.....	113	De barometrische hoogtemeter kalibreren.....	123
Audiocontent van een externe provider downloaden.....	113	Tijdinstellingen.....	123
Persoonlijke audiocontent downloaden.....	113	De tijd synchroniseren.....	124
Luisteren naar muziek.....	114	Geavanceerde systeeminstellingen..	124
Bediening voor afspelen van muziek.	115	De maateenheden wijzigen.....	124
Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten.....	115	Instellingen voor gegevens vastleggen.....	124
De audiomodus wijzigen.....	116	Instellingen herstellen en resetten....	125
Gebruikersprofiel..... 116		Uw instellingen en gegevens herstellen van Garmin Connect.....	125
Uw gebruikersprofiel instellen.....	116	Alle standaardinstellingen herstellen.....	125
Instellingen voor geslacht.....	116	Toestelgegevens weergeven.....	125
Rolstoelmodus.....	116	Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven	126
Uw fitnessleeftijd weergeven.....	117	Toestelinformatie..... 126	
Hartslagzones.....	117	Over het AMOLED-scherm.....	126
Fitnessdoelstellingen.....	117	De watch opladen.....	126
Uw hartslagzones instellen.....	118	Toestelonderhoud.....	127

De watch reinigen.....	127
De nylon band reinigen.....	127
De banden vervangen.....	128
Specificaties.....	128
Batterijgegevens.....	129

Problemen oplossen..... 129

Productupdates.....	129
Meer informatie.....	129
Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt.....	129
Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij.....	130
Uw watch opnieuw starten.....	130
Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	130
Ik kan mijn smartphone niet koppelen met de watch.....	131
Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?.....	131
Ik kan mijn hoofdtelefoon niet koppelen met de watch.....	131
Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoon blijft niet verbonden...	131
De luidspreker of microfoon is stil na blootstelling aan water.....	132
Hoe kan ik het indrukken van een rondknop ongedaan maken?.....	132
Satellietsignalen ontvangen.....	132
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	132
De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig.....	132
De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig.....	132
Demomodus verlaten.....	132
Activiteiten volgen.....	133
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	133
De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	133
Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen.....	133

Appendix..... 133

Standaardwaarden VO2 Max.....	134
-------------------------------	-----

Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens.....	135
Gegevens over grondcontacttijd- balans.....	135
Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens.....	136
FTP-waarden.....	136
Wielmaat en omvang.....	136

Gegevensvelden..... 137

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

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

Aan de slag

Als u de smartwatch voor de eerste keer gebruikt, voer dan onderstaande taken uit om de watch in te stellen en vertrouwd te raken met de basisfuncties.

1 Houd  ingedrukt om de watch aan te zetten.

2 Volg de instructies op het scherm om de basisinstellingen te voltooien.

Tijdens de eerste installatie kunt u uw smartphone aan uw watch koppelen om meldingen te ontvangen, uw activiteiten te synchroniseren en meer ([Uw smartphone koppelen, pagina 90](#)). Als u een upgrade uitvoert van een compatibele watch, kunt u uw watch-instellingen, opgeslagen koersen en meer migreren wanneer u uw nieuwe Venu 4 watch koppelt met uw smartphone.

3 Laad de watch op ([De watch opladen, pagina 126](#)).

4 Controleer op software-updates ([Systeeminstellingen, pagina 121](#)).

Voor de beste ervaring dient u de software op uw watch up-to-date te houden. Software-updates bieden wijzigingen en verbeteringen in privacy, beveiliging en functies.

5 Start een activiteit ([Een activiteit starten, pagina 12](#)).

Overzicht



 Start-knop	• Houd 2 seconden ingedrukt om de watch in te schakelen. • Druk op om het menu met activiteiten en apps te openen, inclusief watch-instellingen. • Houd 2 seconden ingedrukt om het bedieningsmenu met onder andere het vermogen weer te geven. • Houd ingedrukt totdat de watch 3 keer trilt om hulp aan te vragen (Veiligheids- en tracking-functies, pagina 111).
 Terug-knop	• Druk om terug te keren naar de vorige pagina. • TIP: Tijdens een activiteit verschijnen er tips op het scherm om het gedrag van niet-standaard knoppen uit te leggen. • Houd ingedrukt om de functie voor aangepaste snelkoppelingen weer te geven (Snelkoppelingen van knoppen aanpassen, pagina 121). • Houd ingedrukt om de zaklamp in of uit te schakelen.
 Aanraakscherm	• Veeg omhoog, omlaag, naar links of naar rechts om door talen, functies en menu's te bladeren (Tips voor het aanraakscherm, pagina 2). • Tik om een optie te selecteren in een menu. • Veeg naar rechts om terug te keren naar het vorige scherm.

Tips voor het aanraakscherm

- Sleep omhoog of omlaag om langzaam door de lijsten en menu's te bladeren.
- Tik om een item te selecteren.
- Tik op de watch om het uit de slaapstand te halen.
- Veeg op de wijzerplaat omhoog om door de glances op de watch te bladeren.
- Veeg op de wijzerplaat naar links om het apps- en activiteitenmenu weer te geven, inclusief watchinstellingen.
- Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het meldingencentrum weer te geven.
- Veeg naar rechts om terug te keren naar het vorige scherm.
- Houd een item op de wijzerplaat ingedrukt om contextuele informatie weer te geven, zoals glances of menu's, indien beschikbaar.
- Houd in het menu met glances of apps de wijzerplaat ingedrukt om de volgorde van de opties te wijzigen of om deze te verwijderen.
- Tijdens een activiteit veegt u omhoog of omlaag om naar het volgende gegevensscherm te gaan.
- Veeg tijdens een activiteit naar rechts om het watchmenu, de wijzerplaat en glances weer te geven.
- Veeg tijdens een activiteit naar links om de muzikspeler weer te geven.
- Bedek het scherm met uw handpalm om terug te keren naar de wijzerplaat en de helderheid van het scherm te verlagen.
- Selecteer indien beschikbaar  of veeg om de menuopties weer te geven.
- Voer elke menuselectie als een aparte handeling uit.

Het toestel vergrendelen en ontgrendelen

U kunt het toestel vergrendelen om te voorkomen dat u per ongeluk op het scherm tikt en op knoppen drukt.

OPMERKING: U kunt het bedieningsmenu aanpassen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 52](#))

1 Houd  ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.

2 Selecteer .

Het toestel reageert pas op aanrakingen of het indrukken van knoppen als u het ontgrendelt.

3 Houd een willekeurige knop ingedrukt om het toestel te ontgrendelen.

Overzicht van pictogrammen

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. Een schuine streep door een pictogram betekent dat de functie is uitgeschakeld.

Zie [Draadloze sensoren, pagina 84](#) voor een volledige lijst met compatibele sensoren.

	Status van de telefoonverbinding (Waarschuwingen voor telefoonverbinding inschakelen, pagina 82)
	Hartslagmonitorstatus Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 102
	LiveTrack status (Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 111)
	Status snelheids- en cadanssensor (De draadloze sensoren koppelen, pagina 86)

Apps en activiteiten

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

Apps: Apps bieden interactieve functies voor uw watch, zoals het bekijken van workouts of het bellen van iemand vanaf uw watch ([Apps, pagina 4](#)).

Activiteiten: Uw watch wordt geleverd met een aantal vooraf geïnstalleerde apps voor binnen- en buitenactiviteiten, zoals hardlopen, fietsen, krachttraining, golfen en meer. Als u een activiteit start, worden sensorgegevens door uw watch weergegeven en geregistreerd. Deze gegevens kunt u opslaan en delen met de Garmin Connect™ community.

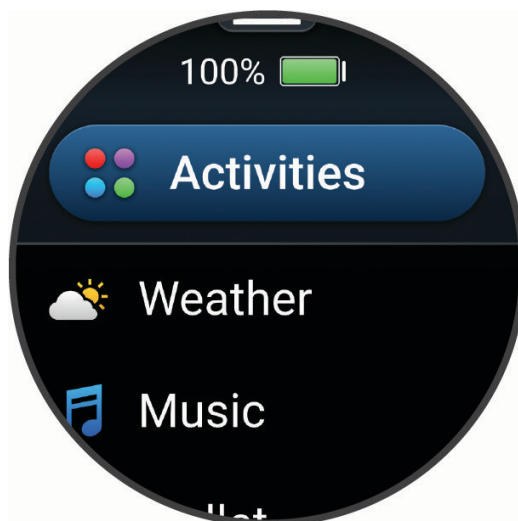
Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over activiteiten-tracking en de nauwkeurigheid van fitnessgegevens.

Connect IQ™ apps: U kunt functies aan uw watch toevoegen door apps te installeren uit de Connect IQ store ([Connect IQ functies downloaden, pagina 98](#)).

Apps

U kunt uw watch aanpassen via het menu Apps, waarmee u snel toegang hebt tot functies en opties van de watch. Voor sommige apps is een Bluetooth® verbinding met een compatibele smartphone vereist. Veel apps zijn ook te vinden in de glances ([Glances, pagina 41](#)) of bedieningselementen ([Bedieningselementen, pagina 49](#)).

Veeg op de wijzerplaat naar links om de lijst met apps weer te geven.



Naam	Aanvullende informatie
ABC	Selecteer dit om gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer te geven.
Alarmen	Selecteer om een alarm in te stellen.
Andere tijdzones	Geeft de huidige tijd in extra tijdzones weer (Andere tijdzones toevoegen, pagina 78).
Hoogtemeter	Selecteer om hoogtemeterinformatie weer te geven.
Barometer	Selecteer om barometerinformatie weer te geven.
Deel hartslag	Selecteer deze optie om de hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel te verzenden (Hartslaggegevens verzenden, pagina 103).
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 (Klok-app, pagina 76).
Kompas	Geeft een elektronisch kompas weer.
Afteltimers	Geeft aanstaande aftelgebeurtenissen weer.
Garmin Share	Selecteer deze optie om gegevens te verzenden of te ontvangen met andere Garmin® toestellen (Garmin Share, pagina 94).
Health Snapshot™	Selecteer deze optie om verschillende belangrijke gezondheidsgegevens (Health Snapshot, pagina 6) vast te leggen.
Geschiedenis	Selecteer dit om uw opgenomen activiteitgeschiedenis, records en totalen weer te geven (Werken met de geschiedenis, pagina 74).
Messenger	Selecteer deze optie om berichten te bekijken en te verzenden vanuit de Garmin Messenger™ smartphone-app (Garmin Messenger app, pagina 99).
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 watch (Luisteren naar muziek, pagina 114).
Meldingen	Selecteer om uw smarphonemeldingen weer te geven (Meldingen weergeven, pagina 92).
Telefoon	Selecteer deze optie om de bedieningselementen van de smartphone te openen, zoals contactpersonen en het toetsenblok (Bellen vanuit de Telefoon app, pagina 91).
Smartphone-assistent	Selecteer om een opdracht voor de spraakassistent van uw smartphone uit te spreken (Uw smartphone-assistent gebruiken, pagina 91).
Pulseoxymeter	Selecteer deze optie om een pulsoximetermeting uit te voeren (Pulse Ox meter, pagina 103).
Instellingen	Tik op deze knop om het menu Instellingen te openen.
Aandelen	Selecteer om een aanpasbare lijst met aandelen weer te geven (Een aandeel toevoegen, pagina 48).
Stopwatch	Selecteer om de stopwatch gebruiken.

Naam	Aanvullende informatie
Zon op en onder	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
Timers	Selecteer om een timer in te stellen.
Tips	Selecteer om interactieve watchtips te bekijken en scan een directe link naar support.garmin.com om de gebruikershandleiding voor uw watch te openen.
Spraakopdracht	Selecteer deze optie om een opdracht uit te spreken die uw watch moet uitvoeren (<i>Gesproken opdrachten gebruiken, pagina 7</i>).
Spraakmemo's	Selecteer deze optie om een spraakmemo op te nemen (<i>Een spraakmemo opnemen, pagina 6</i>).
Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay™ portemonnee te openen (<i>Garmin Pay, pagina 8</i>).
Wijzerplaat	Selecteer deze optie om uw wijzerplaat te personaliseren (<i>De wijzerplaat aanpassen, pagina 41</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 55</i>).

Health Snapshot

De Health Snapshot functie registreert verschillende belangrijke gezondheidsgegevens terwijl u twee minuten stilstaat. Deze functie geeft een inzicht in uw algehele cardiovasculaire status. De watch registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie. U kunt de Health Snapshot functie toevoegen aan de lijst met uw favoriete apps (*Activiteiten en apps aanpassen, pagina 33*).

Een spraakmemo opnemen

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

- Selecteer een optie:
 - Druk vanaf de wijzerplaat op .
 - Houd  ingedrukt.
- Selecteer **Spraakmemo's**.
- Veeg naar links.
- 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.
- Selecteer .
- Spreek uw spraakmemo in.
- Selecteer .
- Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de spraakmemo af te spelen.
 - Veeg naar links om de spraakmemo een andere naam te geven 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 52*)

2 Spreek een spraakopdracht in voor de watch om uit te voeren (*Spraakopdrachten bekijken, pagina 7*).

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%.

Klokfuncties

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 4](#)), ([Activiteiten, pagina 11](#)).

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:

- 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, veegt u 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 Venu 4 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 Venu 4 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 Venu 4 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 Venu 4 watch via Bluetooth technologie zijn verbonden met de Garmin Messenger app op uw compatibele smartphone.

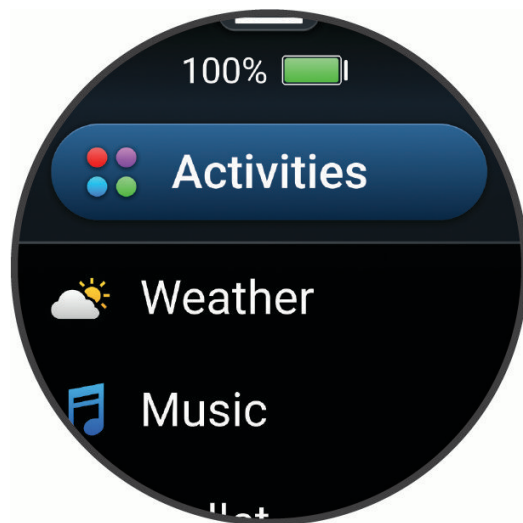
Met de Messenger functie op uw smartwatch kunt u berichten bekijken, opstellen en beantwoorden vanuit de Garmin Messenger smartphone-app.

- 1 Veeg op de wijzerplaat omhoog 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

Veeg op de wijzerplaat naar links en selecteer **Activiteiten**. Uw lijst met favoriete activiteiten wordt bovenaan de lijst weergegeven ([Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen, pagina 34](#)).

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



categorie	Activiteiten
Hardlopen	Indoortrack, Hardlopen, Track Run, Trail Run, Loopband, Obstacle Race, Ultra Run, Virtueel hardlopen
Fietsen	Fietsen, Woon-werk fietsen, Indoor fietsen, Toerfietsen, Veldrijden, eBike, eMTB, Gravelfietsen, Handfietsen, Indoor handfietsen, Mountainbiken, Wielrennen
Zwemmen	Zwemmen in open water, Zwemmen in zwembad
Multisport	Gemengde sessie, Zwemloop, Triatlon
Sportschool	Boksen, Cardio, Indoor klimmen, Crosstrainer, Trappen omhoog, HIIT, Touwtjespringen, Gemengde vechtsporten, Mobiliteit, Pilates, Indoorroeien, Stair stepper, Krachtsport, Indoor wandelen, Yoga
Outdoor	Adventure Race, Boogschieten, Boulderen, Discgolf, Vissen, Golfen, Hiken, Paardrijden, Inline skaten, Alpinisme, Wandelen met bekpakking, Wandelen
Wintersport	Schaatsen, Skiën, Snowboarden, Sneeuwscooter, Sneeuwschoenlopen, XC skiën, 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, Gamen, Meditatie

Een activiteit starten

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

- 1 Druk vanaf de wijzerplaat op .
- 2 Selecteer een optie:
 - Kies een vastgezette activiteit ([Activiteiten en apps aanpassen, pagina 33](#)).
 - Selecteer  of **Activiteiten**, en selecteer een activiteit in uw lijst met favorieten of een activiteitscategorie.
- 3 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 watch klaar is.

De watch is klaar als deze uw hartslag weergeeft, GPS-signalen ontvangt (indien nodig) en verbinding maakt met uw draadloze sensoren (indien nodig).
- 4 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 126](#)).
- Voor sommige activiteiten drukt u op  om ronden vast te leggen, een nieuwe set of 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 132](#)).
- Veeg omhoog of omlaag om meer gegevensschermen te bekijken.
- Veeg tijdens een activiteit naar rechts 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 13](#)).
 - 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 rondknop ongedaan maken?, pagina 132](#)).
 - 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 74](#)).
 - 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 (*Zelfbeoordeling inschakelen, pagina 63*).

1 Nadat u een activiteit hebt voltooid, selecteert u **Sla op** (*Een activiteit stoppen, pagina 12*).

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.

Van Sports veranderen tijdens een activiteit

U kunt een activiteit starten op basis van een bepaald sport profiel en handmatig overschakelen naar een andere sport zonder de timer te stoppen. U kunt bijvoorbeeld 10 minuten fietsen en 10 minuten kajakken opnemen en eindigen met een overdekte wandeling.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor teamsporten of racketsporten.

1 Veeg naar links op de wijzerplaat.

2 Selecteer **Activiteiten**.

3 Selecteer een activiteit.

4 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

5 Wanneer u klaar bent voor de volgende sport, veegt u naar rechts (timer is running), en selecteert u **Wijzig sport**.

6 Selecteer een sport.

Een afteltimer geeft de resterende tijd weer tot de volgende sport begint.

TIP: Druk op  om het starten van een nieuwe sport te annuleren.

OPMERKING: Als u overschakelt van een indoorsport naar een outdoorsport, moet u de watch de tijd geven om satellieten te zoeken.

7 Nadat u uw sport hebt voltooid, kunt u stap 5-6 herhalen of op  drukken om de activiteitentimer te stoppen.

8 Selecteer **Save** > .

9 Selecteer een optie:

- Blader om de tijd voor elke sport- en prestatiemeting voor de gehele gemengde sportactiviteit weer te geven.
- Veeg naar links om extra opties weer te geven, zoals activiteitgegevens voor elke sport, of om de gehele activiteit te verwijderen.

Hardlopen

Hardlopen

Voordat u een draadloze sensor kunt gebruiken voor uw hardloopsessie, moet u de sensor met uw watch koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 86](#)).

- 1 Bevestig uw draadloze sensoren, zoals een hartslagmeter (optioneel).
- 2 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 3 Selecteer **Activiteiten > Hardlopen**.
- 4 Als u optionele draadloze sensoren gebruikt, wacht u tot de watch verbinding heeft gemaakt met de sensoren.
- 5 Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.
- 6 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 7 Ga hardlopen.
- 8 Druk op  om ronden vast te leggen (optioneel).
- 9 Veeg omhoog en omlaag om door de gegevensschermen te bladeren.
- 10 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Sla op**.

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 uw 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 satellietsignalen 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Activiteiten > Hardlopen > Virtueel hardlopen**.
- 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 hardlooppactiviteit te starten en de toestellen te koppelen.
- 5 Druk op de  om de activiteitentimer te starten.
- 6 Nadat u uw 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 12](#)).
- 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 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 hardlooppintervallen.

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

Een ultra run-activiteit vastleggen

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 16](#)).
- 6 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op  om uw hardloopsessie te hervatten.
- 7 Veeg omhoog of omlaag om meer gegevensschermen te bekijken (optioneel).
- 8 Nadat u uw 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.

Fietsen

Een rit maken

Voordat u een draadloze sensor kunt gebruiken voor uw rit, moet u de sensor met uw watch koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 86](#)).

- 1 Koppel uw draadloze sensoren, zoals een hartslagmeter of fietsverlichting (optioneel).
- 2 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 3 Selecteer **Activiteiten > Fietsen > Fietsen**.
- 4 Als u optionele draadloze sensoren gebruikt, wacht u tot de watch verbinding heeft gemaakt met de sensoren.
- 5 Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.
- 6 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 7 Start de activiteit.
- 8 Veeg omhoog en omlaag om door de gegevensschermen te bladeren.
- 9 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Sla op**.

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 86](#)).

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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Activiteiten > Fietsen > Indoor fietsen**.
- 3 Veeg naar rechts.
- 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 55](#)).
 - Selecteer **Volg koers** om een opgeslagen koers te volgen ([Koersen, pagina 108](#)).
 - 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 Venu 4 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 17](#)). 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 de Garmin Connect app 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 86](#)).

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 86](#)). U moet ook een koers laden op uw Garmin Connect account ([Een koers maken op Garmin Connect, pagina 108](#)).

- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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. Als zowel polshartslag- als borsthartslaggegevens beschikbaar zijn, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens.

Zwemmen in het zwembad

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Activiteiten > Zwemmen > Zwemmen in zwembad**.
- 3 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.
- 4 Controleer voordat u gaat zwemmen de activiteitinstellingen ([Activiteitinstellingen, pagina 35](#)).
De aanraakvergrendeling is bijvoorbeeld standaard ingeschakeld voor zwemactiviteiten.
- 5 Druk op .
Het toestel legt alleen zwemgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 6 Beginnen met zwemmen.
Het toestel legt automatisch de zwemintervallen en de banen vast. De functie **Auto Rust** is standaard ingeschakeld ([Swim Auto Rest en Manual Rest, pagina 19](#)).
- 7 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Sla op**.

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 zwemefficiëntie 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 34](#)).

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 19)

Tips voor zwemactiviteiten

- Controleer voordat u gaat zwemmen de activiteitinstellingen ([Activiteitinstellingen, pagina 35](#)). De aanraakvergrendeling is bijvoorbeeld standaard ingeschakeld voor zwemactiviteiten.
- Druk op  om een interval tijdens het zwemmen in open water vast te leggen.
- 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. Blader omlaag om de activiteitinstellingen te selecteren en selecteer **Grootte van bad** 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 tijdens het zwemmen in een zwembad vast te leggen ([Swim Auto Rest en Manual Rest, pagina 19](#)).
- 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 19](#)).

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 35](#)). 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 trainingslogscherm weer te geven.
- 2 Druk op  om de oefeningstimer te starten.
- 3 Druk op  nadat u een oefeningsinterval hebt voltooid.

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:
 - Als u een andere oefeningsinterval wilt starten, drukt u op .
 - Blader omhoog of omlaag om terug te keren naar de schermen met zwemgegevens.

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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 35](#)).

- 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 132](#)).

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 uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Sla op**.

Een gemengde sessieactiviteit vastleggen

U kunt de gemengde sessieactiviteit gebruiken om meerdere sporten achter elkaar op te nemen zonder dat u de ene sport hoeft te beëindigen en een andere moet starten.

OPMERKING: Niet alle activiteiten zijn beschikbaar tijdens een gemengde sessie.

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Activiteiten > Multisport > Gemengde sessie**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 5 Druk na het voltooien van uw laatste activiteit op  om de activiteitentimer te stoppen.
- 6 Selecteer **Volgende activiteit**.
- 7 Selecteer uw volgende activiteit.
- 8 Herhaal stap 4-7 tot de gemengde sessieactiviteit is voltooid.

Terwijl de activiteitentimer loopt, kunt u naar rechts vegen om terug te keren naar de vorige activiteit.

- 9 Druk op  om de activiteitentimer te stoppen.
- 10 Selecteer **Save > **.
- 11 Selecteer een optie:
 - Blader om de tijd voor elk deel van de activiteit en prestatiemetingen voor de gehele gemengde sessieactiviteit weer te geven.
 - Veeg naar links om extra opties weer te geven, zoals activiteitgegevens voor elk deel, of om de activiteit te verwijderen.

Een multisportactiviteit maken

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Activiteiten > Wijzig > Voeg toe > Multisport**.
- 3 Selecteer een multisport-activiteitstype of selecteer **Aangepast** en voer een naam in. Identieke activiteitnamen 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 35](#)).

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.

TIP: Druk tijdens uw krachtworkout op  voor meer opties.

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Activiteiten > Sportschool > Krachtsport**.

De eerste keer dat u een krachttrainingactiviteit vastlegt, selecteert u aan welke pols u uw smartwatch draagt.
- 3 Als dit de eerste keer is dat u een krachttrainingsactiviteit vastlegt, selecteert u **Workouts > Blader door workouts** en volgt u de instructies op het scherm ([Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 56](#)).
- 4 Selecteer een workout.

OPMERKING: Als u geen krachtworkouts op uw watch hebt gedownload, selecteert u **Vrij** >  en gaat u naar stap 7.
- 5 Blader omlaag om de workoutgegevens weer te geven.
- 6 Selecteer **Start workout**.

U kunt Meer selecteren om extra workoutopties weer te geven.
- 7 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 8 Start uw eerste set.

Standaard telt de watch uw herhalingen. Het aantal herhalingen wordt weergegeven als u ten minste vier sets hebt voltooid. U kunt het tellen van herhalingen uitschakelen via de activiteitsinstellingen ([Activiteitinstellingen, pagina 35](#)). De watch geeft een animatie van de oefening weer, indien beschikbaar.

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.
- 9 Blader omhoog of omlaag om meer gegevensschermen te bekijken.
- 10 Druk op  om de set te voltooien.

Op de watch wordt het totale aantal herhalingen voor de set weergegeven.

11 Bewerk indien nodig het aantal herhalingen en selecteer  om het gebruikte gewicht voor de set toe te voegen. Selecteer vervolgens **OK**.

12 De rusttijd wordt weergegeven en er wordt afgeteld naar de volgende set.

TIP: U kunt wachten tot de timer afloopt of op  drukken om direct aan de volgende set te beginnen.

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

14 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Stop workout**.

Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten

- Kijk niet op de watch terwijl u herhalingsoefeningen uitvoert.
U kunt de watch gebruiken aan het begin en einde van elke set en tijdens rustpauzes.
- Concentreer u tijdens herhalingsoefeningen volledig op de correcte uitvoering ervan.
- Voer lichaamsgewichtstrainingen of vrije gewichtstrainingen uit.
- Voer herhalingsoefeningen uit met een consistent, groot bewegingsbereik.
Elke keer wanneer de arm met de watch in de startpositie terugkeert, wordt als een herhaling geteld.
- **OPMERKING:** Beenoefeningen worden mogelijk niet geteld.
- Schakel automatische setdetectie in om uw sets te starten en te stoppen.
- Na afloop kunt u uw krachttrainingsactiviteit opslaan en verzenden naar uw Garmin Connect account.
U kunt de tools in uw Garmin Connect account gebruiken om activiteitgegevens weer te geven en te bewerken.

Een HIIT-activiteit vastleggen

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

1 Veeg naar links op de wijzerplaat.

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 ronden 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 ronden 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 mobiliteitsworkout vastleggen

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

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 voltooien Garmin Connect, selecteert u **Workoutbibliotheek** > **Blader door workouts** en volgt u de instructies op het scherm.
- 5 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
De watch leidt u door de mobiliteitsoefeningen.
- 6 Blader om meer gegevensschermen te bekijken.

Golfen

Golfen

Voordat u voor de eerste keer golf gaat spelen, moet u de Garmin Golf™ app downloaden uit de app store op uw smartphone ([Garmin Golf app, pagina 99](#)).

Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat de watch is opgeladen ([De watch opladen, pagina 126](#)).

1 Veeg naar links op de wijzerplaat.

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.

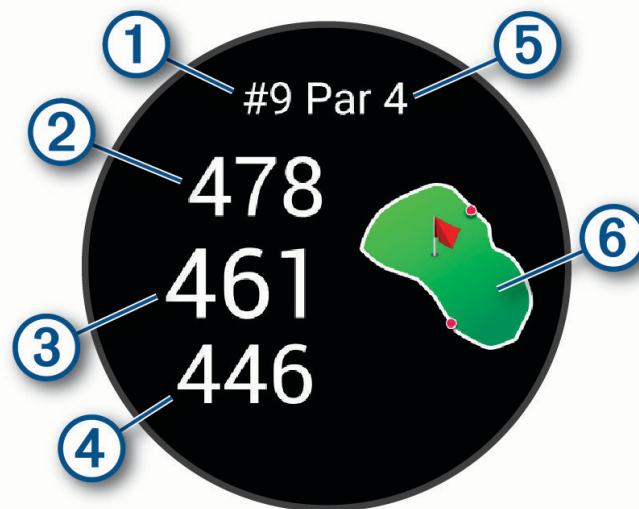
3 Als de lijst met banen wordt weergegeven, selecteert u een baan uit de lijst.

Banen worden automatisch bijgewerkt.

4 Selecteer het ✓ om de score bij te houden.

5 Selecteer een tee box.

Het scherm met hole-informatie wordt weergegeven.



①	Nummer van huidige hole
②	Afstand tot het einde van de green
③	Afstand tot het midden van de green
④	Afstand tot het begin van de green
⑤	Par voor de hole
⑥	Kaart 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.

6 Selecteer een optie:

- Tik op de kaart om meer details weer te geven of wijzig de pinlocatie ([De vlag verplaatsen, pagina 26](#)).
- Druk op  om het golfmenu te openen ([Golfmenu, pagina 25](#)).

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 extra functies in het golfmenu weer te geven.

Green weergeven: Hiermee kunt u de pinlocatie verplaatsen voor een nauwkeurigere afstandsmeting ([De vlag verplaatsen, pagina 26](#)).

Hindernissen: Toont de bunkers en het watergevaar voor de huidige hole.

Layups: Toont de layup- en afstandsopties voor de huidige hole (alleen par 4- en par 5 holes).

Hole wijzigen: Hiermee kunt u de hole handmatig wijzigen.

Scorekaart: Hiermee opent u de scorekaart voor de ronde ([Score bijhouden, pagina 28](#)).

Pin-richting: 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: Tijdens een ronde kunt u uw score, statistieken en aantal stappen bekijken.

Shot meten: Toont de afstand van uw vorige slag die is geregistreerd met de Garmin AutoShot™ functie ([Gemeten slagen weergeven, pagina 27](#)). U kunt een slag ook handmatig registreren ([Een slag handmatig meten, pagina 28](#)).

Laatste shot: Geef informatie weer over uw laatste shot.

OPMERKING: U kunt afstanden weergeven voor alle slagen die tijdens de huidige ronde zijn gedetecteerd. Indien nodig kunt u handmatig een slag toevoegen ([Een slag handmatig toevoegen, pagina 28](#)).

Zon op en onder: Toont de tijden van zonsopkomst, zonsondergang en schemering voor de huidige dag.

Instellingen: Hiermee kunt u de instellingen voor golfactiviteiten aanpassen ([Golfinstellingen, pagina 25](#)).

Einde van ronde: Beëindigt de huidige ronde.

Golfinstellingen

Druk tijdens een ronde op  en selecteer Instellingen om de golfinstellingen en -functies aan te passen.

Score: Hiermee kunt u uw scorevoorkeuren instellen en het bijhouden van statistieken inschakelen ([Score-instellingen, pagina 28](#)).

Driver-afstand: Hiermee stelt u de gemiddelde afstand in die de bal aflegt vanaf de tee box tijdens uw drive.

Toernooimodus: Hiermee schakelt u de PinPointer en PlaysLike afstandsfuncties uit. Deze functies mogen niet worden ingeschakeld tijdens officiële toernooien of rondes waarbij de handicap wordt berekend.

Golfafstand: Hiermee stelt u de maateenheid voor afstand in.

Clubmelding: Geeft een prompt weer waarmee u na elke gedetecteerde slag kunt invoeren welke club u hebt gebruikt.

Satellieten: Hiermee stelt u het satellietstelsel in dat wordt gebruikt voor de activiteit ([Satellietinstellingen, pagina 40](#)).

Neem activiteit op: Hiermee kunt u het vastleggen van FIT-bestanden voor golfactiviteiten inschakelen. FIT-bestanden worden gebruikt om fitnessinformatie vast te leggen die is afgestemd op de Garmin Connect app.

Clubsensoren: Hiermee kunt u uw compatibele Approach® CT10 clubtrackingsensoren instellen.

De vlag verplaatsen

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

- 1 Druk op het scherm met informatie over de hole op .
- 2 Selecteer **Green weergeven**.
- 3 Tik op de pin en sleep deze naar de juiste locatie.
 geeft de geselecteerde pinlocatie aan.
- 4 Druk op  om de pinlocatie te accepteren.

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

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 **Pin-richting**.
De pijl wijst naar de pinlocatie.

Layup- en dogleg-afstanden weergeven

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

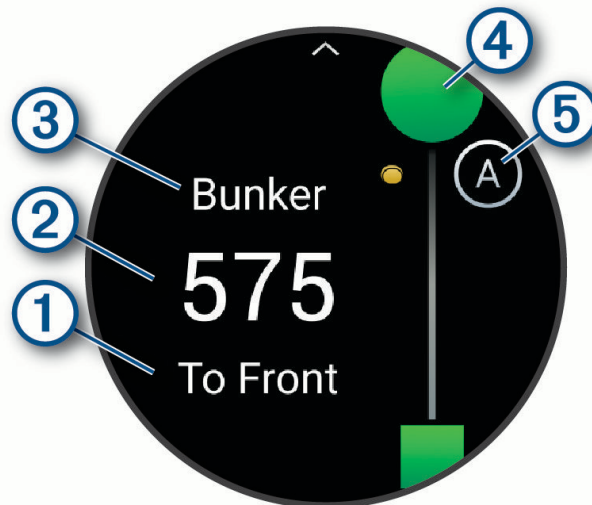
- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Layups**.

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

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.

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-informatiescherm.
- 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.

Een slag handmatig toevoegen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Ltste shot** >  > **Voeg slag toe**.
- 3 Selecteer  om een nieuwe slag te starten vanaf uw huidige locatie.

Score bijhouden

- 1 Druk tijdens het golfen op .
- 2 Selecteer **Scorekaart**.
- 3 Selecteer een hole.
- 4 Selecteer  of  om de score in te stellen.

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.

Handicapsscore: Hiermee worden handicapscores ingeschakeld.

Score weergeven: Hier wordt uw totale score voor de ronde boven aan de scorekaart weergegeven ([Score bijhouden, pagina 28](#)).

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 ([Golfstatistieken vastleggen, pagina 29](#)).

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

De scoringsmethode instellen

U kunt de methode wijzigen die de watch gebruikt om de score bij te houden.

- 1 Druk tijdens een ronde op .
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Score** > **Scoremethode**.
- 3 Selecteer een scoringsmethode.

Stableford-scoring

Wanneer u de Stableford-scoringsmethode selecteert ([De scoringsmethode instellen, pagina 28](#)), 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

Golfstatistieken bijhouden

Als u Statistieken bijhouden op uw watch inschakelt, kunt u de statistieken voor de huidige ronde bekijken ([Uw rondeoverzicht bekijken, pagina 29](#)). U kunt rondes vergelijken en uw verbeteringen bijhouden met de Garmin Golf app.

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **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  > **Instellingen** > **Score** > **Statistieken**.

Golfstatistieken vastleggen

Voordat u statistieken kunt vastleggen, moet u het bijhouden van statistieken inschakelen ([Golfstatistieken bijhouden, pagina 29](#)).

- 1 Selecteer een hole vanaf de scorekaart.
- 2 Stel het aantal gespeelde slagen in, inclusief putts en selecteer **Sla op**.
- 3 Stel het aantal gespeelde putts in en selecteer **Sla op**.
OPMERKING: Het aantal gespeelde putts wordt alleen gebruikt voor het bijhouden van statistieken en verhoogt uw score niet.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als uw bal de fairway raakt, selecteert u .
 - Als uw bal de fairway heeft gemist, selecteert u  of .
- 5 Selecteer **Sla op**.

Uw shotgeschiedenis weergeven

- 1 Druk na het spelen van een hole op .
- 2 Selecteer **Laatste shot** om informatie over uw laatste slag weer te geven.

Uw rondeoverzicht bekijken

Tijdens een ronde kunt u uw score, statistieken en aantal stappen bekijken.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Ronde-info**.
- 3 Veeg omhoog of omlaag om meer informatie weer te geven.

Een ronde beëindigen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Einde van ronde**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Sla op** om de ronde op te slaan en terug te keren naar de watchmodus.
 - Selecteer **Bewerk score** om uw scorekaart te bewerken.
 - Selecteer **Verwijder** om de ronde te verwijderen en terug te keren naar de watchmodus.
 - Selecteer **Onderbreek ronde** om de ronde te pauzeren en later te hervatten.

Uw lijst met golfclubs aanpassen

Nadat u uw compatibele golfwatch via de Garmin Golf app met uw smartphone hebt gekoppeld, kunt u de app gebruiken om de standaardlijst met golfclubs aan te passen.

- 1 Open de Garmin Golf app op uw smartphone.
- 2 Selecteer **Profiel > My Bag**.
- 3 Selecteer een optie om een club toe te voegen, bewerken, verwijderen of markeren.
- 4 Synchroniseer uw compatibele Garmin golfwatch met de Garmin Golf app.
De bijgewerkte lijst met golfclubs wordt op uw golfhorloge weergegeven.

Buitenactiviteiten

Een boulderactiviteit registreren

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

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 activiteitinstellingen wilt bewerken, selecteert u **Instellingen** en kiest u een optie ([Activiteitinstellingen, pagina 35](#)).
- 5 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Vissen beëindigen**.

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 Veeg naar rechts.
- 3 Selecteer **Bekijk afdalingen**.
- 4 Veeg omhoog 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Sla op**.
Uw gemiddelde ademhalingsfrequentie en hartslag worden weergegeven.
- 9 Veeg naar links.
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
 - 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 115](#)).
- OPMERKING:** Meldingen worden uitgeschakeld tijdens de meditatieactiviteit.
- 7 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Sla op**.

Gamen

De Garmin GameOn™ app gebruiken

Wanneer u uw watch aan uw computer koppelt, kunt u een gameactiviteit op uw watch opnemen en real-time prestatiegegevens op uw computer bekijken.

- 1 Ga op uw computer naar www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn en download de Garmin GameOn app.
- 2 Volg de aanwijzingen op het scherm om de installatie te voltooien.
- 3 Start de Garmin GameOn app.
- 4 Wanneer de Garmin GameOn app u vraagt uw watch te koppelen, drukt u op  en selecteert u **Activiteiten > Overig > Gamen** op uw watch.

OPMERKING: Terwijl uw watch is gekoppeld aan de Garmin GameOn app, Bluetooth zijn meldingen en andere functies uitgeschakeld op de watch.

- 5 Selecteer **Koppel nu**.
- 6 Selecteer uw watch in de lijst en volg de instructies op het scherm.

TIP: U kunt op  > **Instellingen** klikken om uw instellingen aan te passen, de tutorial opnieuw te lezen of een watch te verwijderen. De Garmin GameOn app onthoudt uw watch en instellingen wanneer u de app de volgende keer opent. Indien nodig kunt u uw watch koppelen aan een andere computer (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 86*).

- 7 Selecteer een optie:
 - Start een ondersteunde game op uw computer om de gameactiviteit automatisch te starten.
 - Start op uw watch een handmatige gameactiviteit (*Een handmatige game-activiteit opnemen, pagina 33*).
- De Garmin GameOn app toont uw real-time prestatiegegevens. Wanneer u uw activiteit hebt voltooid, Garmin GameOn geeft de app een overzicht van uw gameactiviteiten en overeenkomstgegevens weer.

Een handmatige game-activiteit opnemen

U kunt een game-activiteit op uw watch opnemen en handmatig statistieken voor elke wedstrijd invoeren.

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Activiteiten > Overig > Gamen**.
- 3 Selecteer **Overslaan**.
- 4 Selecteer een gametype.
- 5 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 6 Druk op  aan het einde van de wedstrijd om het resultaat of de plaatsing van de wedstrijd vast te leggen.
- 7 Druk op  om een nieuwe wedstrijd te starten.
- 8 Nadat u uw 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Wijzig**.
- 3 Selecteer **Voeg toe** en selecteer een of meer apps die u wilt toevoegen aan de lijst met apps.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de locatie van een app in de lijst wilt wijzigen, selecteert u de app, bladert u omhoog of omlaag om de app te verplaatsen en drukt u op  om de nieuwe locatie te selecteren.
 - Als u een app uit de lijst wilt verwijderen, selecteert u de app en vervolgens .
- 5 Selecteer **OK**.

Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen

Uw lijst met favoriete activiteiten biedt snelle toegang tot de activiteiten die u het meest gebruikt.

1 Veeg naar links op de wijzerplaat.

2 Selecteer **Activiteiten**.

Als u al uw favoriete activiteiten hebt geselecteerd, worden deze boven aan de lijst weergegeven.

3 Selecteer **Wijzig**.

4 Selecteer een optie:

- Als u de locatie van een activiteit in de lijst wilt wijzigen, selecteert u de activiteit, bladert u omhoog of omlaag om de activiteit te verplaatsen en drukt u op  om de nieuwe locatie te selecteren.
- Als u een favoriete activiteit wilt verwijderen, selecteert u de activiteit en selecteert u .
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.

2 Selecteer **Activiteiten > Wijzig**.

3 Blader naar een favoriete activiteit ([Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen, pagina 34](#)).

4 Selecteer  naast de favoriete activiteit.

De volgende keer dat u de app- en activiteitenlijst opent, 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.

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 Tik op een gegevensveld.

7 Veeg omhoog of omlaag en selecteer een gegevensveldcategorie.

8 Veeg omhoog of omlaag en selecteer de gegevens die u in het veld wilt weergeven.

TIP: Voor een lijst met alle beschikbare gegevensvelden gaat u naar [Gegevensvelden, pagina 137](#). Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.

9 Veeg naar links.

10 Selecteer een optie:

- Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
- Selecteer **Sorteer** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.
- Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.

11 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.

Een aangepaste activiteit maken

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Activiteiten** > **Wijzig** > **Voeg toe**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer  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 activiteittype.
- 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 activiteittypen hebben afzonderlijke instellingenlijsten.

Veeg op de wijzerplaat naar links en selecteer **Activiteiten**, selecteer een activiteit, blader naar beneden en selecteer de activiteitinstellingen.

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 37](#)).

Audio-output: Hiermee stelt u het audiotoeel in voor gesproken meldingen ([Gesproken meldingen afspelen tijdens een activiteit, pagina 39](#)).

Automatisch klimmen: Detecteert hoogteveranderingen met behulp van de ingebouwde hoogtemeter en geeft automatisch relevante klimgegevens weer ([Automatisch klimmen inschakelen, pagina 39](#)).

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. De **Automatisch positioneren** optie markeert ronden op een locatie waar u eerder op  hebt gedrukt. 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 19](#)). U kunt deze instelling ook inschakelen tijdens een ultra run-activiteit ([Instellingen voor automatische rustfunctie tijdens ultraruns, pagina 16](#)).

Automatische afdaling: Detecteert automatisch ski- of snowboardafdalings met behulp van de ingebouwde versnellingsmeter ([Uw afdalingen weergeven, pagina 31](#)).

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 de activiteitentimer automatisch wanneer u begint te bewegen (bijvoorbeeld **Motorcross**).
- Deel hartslag:** Zendt automatisch hartslaggegevens van uw watch naar gekoppelde toestellen wanneer u de activiteit start ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 103](#)).
- Uitzenden naar GameOn:** Verzendt automatisch biometrische gegevens naar de Garmin GameOn app wanneer u een gameactiviteit start ([De Garmin GameOn™ app gebruiken, pagina 33](#)).
- 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 34](#)).
- 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.
- Stroboscoop:** Hiermee stelt u de modus, knippersnelheid en kleur van de led-zaklamp tijdens de activiteit in.
- 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 rondes.
- Ronde-toets:** Hiermee schakelt u de  knop in voor het vastleggen van een ronde of rusttijd tijdens een activiteit. U kunt ook het standaardgedrag voor de knop  instellen 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. U kunt een willekeurige knop ingedrukt houden om de watch te ontgrendelen.
- 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 de watch obstakellocaties van uw eerste ronde in de koers opslaan. Op herhalingscycli van de koers gebruikt de watch de opgeslagen locaties om te schakelen tussen obstakel- en hardlooptintervallen ([Een activiteit voor obstakelraces vastleggen, pagina 15](#)).
- Prestatieconditie:** Hiermee kunt u de functie voor prestatieconditie instellen tijdens een activiteit ([Prestatieconditie, pagina 68](#)).
- Gewicht van de bepakking:** Hiermee stelt u het gewicht in van het pakket dat u vervoert.
- Grootte van bad:** Hiermee kunt u de lengte van het bad instellen voor zwemmen in een zwembad.
- Vermogen middelen:** Bepaalt of de watch nulwaarden voor fietsvermogensgegevens meetelt, die optreden wanneer de pedalen niet bewegen.
- Time-out spaarstand:** Hiermee stelt u de time-outlimiet in voor de watch 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 de watch over naar de energiezuinige modus na 5 minuten inactiviteit. Met de optie **Verlengd** schakelt de watch 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 de watch of van een gekoppelde temperatuursensor.
- Meet VO2 max.:** Neemt een VO2 max. op. Schatting tijdens een activiteit die gewoonlijk geen prestatie-activiteit is, zoals **Trail Run**.
- 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 88*).

Runs: Configureert de instellingen voor de opties **Ronde-toets** en **Rondewaarschuwing**. U kunt ook **Automatische afdaling** in- of uitschakelen.

Satellieten: Hiermee stelt u het satellietstelsel in dat wordt gebruikt voor de activiteit (*Satellietinstellingen, pagina 40*).

Zelfbeoordeling: Bepaalt hoe vaak u uw waargenomen inspanning voor de activiteit evalueert (*Een activiteit evalueren, pagina 13*).

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

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 117 en Berekeningen van hartslagzones, pagina 119 .
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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 **Work-outwaar schuwingen**.
 - Als u activiteitenwaarschuwingen wilt horen als spraakwaarschuwing, selecteert u **Activiteitswaar schuwingen** ([Activiteitswaarschuwingen, pagina 37](#)).

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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 **Automatisch klimmen > Status**.
- 5 Selecteer **Altijd** of **Indien geen navigatie**.
- 6 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 100*).

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.

Lay-out

U kunt de weergave van de wijzerplaat en de snelle toegang tot functies aanpassen in het overzicht en het bedieningsmenu.

Wijzerplaatinstellingen

U kunt de vormgeving van de wijzerplaat aanpassen door de lay-out, kleuren en extra gegevens te selecteren. U kunt ook aangepaste wijzerplaten downloaden via de Connect IQ store.

De wijzerplaat aanpassen

U kunt de informatie van de wijzerplaat en de vormgeving aanpassen of een geïnstalleerde Connect IQ wijzerplaat activeren ([Connect IQ functies downloaden, pagina 98](#)).

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Blader om de opties voor de wijzerplaat in de voorbeeldweergave te bekijken.
- 4 Selecteer **Voeg nieuw toe** om uit beschikbare opties voor de wijzerplaat te kiezen.
- 5 Selecteer een wijzerplaat en veeg naar links.
- 6 Selecteer een optie:

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle wijzerplaten.

- Selecteer **Toepassen** om de wijzerplaat te activeren.
- Selecteer **Accentkleur** om een accentkleur voor de wijzerplaat toe te voegen of te wijzigen.
- Selecteer **Achtergrondkleur** om de achtergrondkleur te wijzigen.
- Selecteer **Gegevens** om andere gegevens op de wijzerplaat weer te geven.
- Selecteer **Gegevenskleur** om de kleur van de gegevens op de wijzerplaat te wijzigen.
- Als u een alternatieve stijl voor de wijzerplaat wilt selecteren, selecteert u **Stijlen**.
- Als u de wijzerplaat wilt verwijderen, selecteert u **Wis**.

Glances

Uw watch wordt geleverd met vooraf geladen glances die u snel informatie geven ([Glances weergeven, pagina 44](#)). 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 lijst met glances aanpassen, pagina 44](#)). 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 98](#)).

Naam	Beschrijving
Andere tijdzones	Geeft de huidige tijd in extra tijdzones weer (Andere tijdzones toevoegen, pagina 78).
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.
Hoogtemeter	Geeft de geschatte hoogte weer op basis van luchtdrukverschillen.
Barometer	Geeft de omgevingsdrukgegevens weer op basis van de hoogte.
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 44).
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 89).
Kompas	Geeft een elektronisch kompas weer.
Afteltimers	Geeft aanstaande aftelgebeurtenissen weer.
Fietsprestaties	Geeft gegevens over fietsprestatie weer, zoals uw VO2 max. en FTP-schattingen.
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 golfscores 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 inkijkje 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 (Health Snapshot, pagina 6).
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 74).
HRV-status	Geeft de gemiddelde hartslagvariabiliteit gedurende de nacht weer over een periode van zeven dagen. (Status hartslagvariatie, pagina 67).
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.
inReach® bedieningselementen	Hiermee kunt u berichten verzenden via uw gekoppelde inReach toestel (De inReach afstandsbediening gebruiken, pagina 90).

Naam	Beschrijving
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 48).
Laatste activiteit	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Laatste rit Laatste hardloop-sessie Laatste zwemactiviteit Laatste stimulatie	Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport.
Levensstijlregistratie	Houdt uw dagelijkse gedrag bij en laat u zien hoe het gedrag bepaalde gezondheidsgegevens in de Garmin Connect app beïnvloedt (Levensstijlregistratie, pagina 46).
Lampjes	Hiermee kunt u fietslampen bedienen als u Varia verlichting hebt gekoppeld met uw Venu watch.
Messenger	Geeft uw Garmin Messenger app-gesprekken weer en hiermee kunt u berichten vanaf uw horloge beantwoorden (Garmin Messenger app, pagina 99).
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.
Meldingen	Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone (Smartphonemeldingen inschakelen, pagina 92).
Primaire race	Geeft het race-evenement weer die u als primaire race in uw Garmin Connect agenda hebt aangewezen.
Pulse oxymeter	Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren (Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 104). Als u te actief bent voor het horloge om uw waarde van de Pulse Ox meter te bepalen, worden de metingen niet geregistreerd.
Aantal stimulaties	In de rolstoelmodus kunt u het aantal stimulaties van uw dagelijkse rolstoel, het stimulatiedoel en de gegevens van de vorige dagen bijhouden (Rolstoelmodus, pagina 116).
Racekalender	Geeft uw aankomende race-evenementen weer die in uw Garmin Connect agenda zijn ingesteld.
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.
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 54).

Naam	Beschrijving
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 48).
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.
Trainingsfitheid	Geeft een score en een kort bericht weer waarmee u kunt bepalen hoe klaar u bent om elke dag te trainen.
Trainingsstatus	Geeft uw huidige trainingsstatus en trainingsbelasting weer, waaraan u kunt zien hoe uw training uw conditieniveau en prestaties beïnvloedt.
Weer	Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.

Glances weergeven

- Veeg omhoog op de wijzerplaat.
De watch bladert door de lijst met glances.
- Selecteer een glance om extra informatie weer te geven.
- Veeg naar links om meer opties en functies voor een glance weer te geven.

De lijst met glances aanpassen

- 1 Veeg omhoog op de wijzerplaat.
De watch bladert door de lijst met glances.
- 2 Selecteer **Wijzig**.
- 3 Selecteer een glance.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u een glance uit de lijst wilt verwijderen, selecteert u .
 - Als u de locatie van een glance in de lijst wilt wijzigen, selecteert en sleept u de glance naar de gewenste locatie op het scherm.
- 5 Selecteer indien nodig **Voeg toe** om een glance aan de lijst toe te voegen.

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 niveaubereik 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 45](#)).

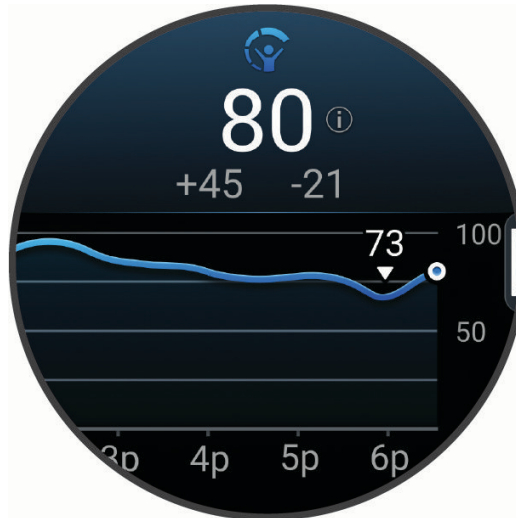
De Body Battery glance weergeven

De glance Body Battery geeft uw huidige Body Battery niveau weer.

- 1 Veeg omhoog om de Body Battery glance weer te geven.

OPMERKING: U moet mogelijk de glance toevoegen aan uw lijst met glances ([De lijst met glances aanpassen](#), pagina 44).

- 2 Selecteer de glance om een grafiek van uw meest recente Body Battery gegevens weer te geven.



Tik op **i** voor meer informatie. U kunt **i** selecteren voor menuopties.

- 3 Veeg omhoog om een gecombineerde grafiek van uw Body Battery en stressniveau weer te geven.
- 4 Veeg omhoog om een lijst met factoren weer te geven die van invloed zijn op uw Body Battery niveau.

OPMERKING: Selecteer elke factor om meer informatie te bekijken.

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.

De stressniveauglance gebruiken

De stressniveauglance geeft uw huidige stressniveau weer en een grafiek van uw stressniveau. De widget kan u ook begeleiden bij een ademhalingsactiviteit om u te helpen ontspannen.

- 1 Blader terwijl u zit of inactief bent om de stressniveauglance weer te geven.

TIP: Als u te actief bent, kan het smartwatch uw stressniveau niet bepalen en wordt er een bericht weergegeven in plaats van een nummer voor het stressniveau. Na enkele minuten inactiviteit kunt u uw stressniveau opnieuw controleren.

- 2 Tik op de glance om een grafiek te bekijken van uw stressniveau van de laatste vier uur.
Met blauwe balken worden rustperiodes weergegeven. Met gele balken worden stressperiodes weergegeven. Met grijze balken worden tijden weergegeven waarop u te actief was om uw stressniveau te bepalen.
- 3 Veeg omhoog of omlaag om de details van uw stressscore weer te geven en uw dagelijkse gemiddelde stressscore voor de afgelopen zeven dagen weer te geven.
- 4 Als u een ademhalingsactiviteit wilt starten, veegt u naar links en selecteert u **✓**.

Levensstijlregistratie

Gebruik de levensstijlregistratie-glance op uw Venu 4 watch om te ontdekken hoe dagelijks gedrag van invloed is op verschillende gezondheidsgegevens, zoals uw slaapscore, hartslag in rust en meer. U kunt gedrag dat uw dagelijkse gewoonten en handelingen weerspiegelt, zoals late inname van cafeïne, koude dompelbaden of lezen voor het slapengaan, registreren en bijhouden in de Garmin Connect app ([Volgen gedrag levensstijlregistratie, pagina 46](#)). U kunt zelfs aangepaste gedragingen creëren en bijhouden.

Volgen gedrag levensstijlregistratie

Voordat u de levensstijlregistratiefunctie kunt gebruiken, moet u een Garmin Connect account hebben, de Garmin Connect app downloaden en uw Garmin watch koppelen met de Garmin Connect app.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
- 2 Selecteer **Gezondheidsstatistieken > Levensstijlregistratie**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.
- 4 Stel herinneringen voor logboekregistratie in (optioneel).

U kunt gedetailleerde rapporten van uw levensstijlregistratie bekijken in de Garmin Connect app.

TIP: U kunt de levensstijlregistratie-glance op uw watch inschakelen om uw levensstijl te bekijken en vast te leggen ([De lijst met glances aanpassen, pagina 44](#)).

Gezondheid vrouwen

Tracking van menstruatiecyclus

Uw menstruatiecyclus is een belangrijk onderdeel van uw gezondheid. U kunt uw watch gebruiken om fysieke symptomen, libido, seksuele activiteit, ovulatiedagen en meer vast te leggen ([Bijhouden van uw menstruatiecyclus, pagina 46](#)). Je kan meer informatie vinden en deze functie instellen in de Gezondheidsstatistieken instellingen van de Garmin Connect app. Je kan de app voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen installeren vanuit de Connect IQ app ([Connect IQ functies downloaden, pagina 98](#)).

- Tracking en details van menstruatiecyclus
- Fysieke en emotionele symptomen
- Voorspellingen van menstruatie en vruchtbaarheid
- Informatie over gezondheid en voeding

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om glances toe te voegen of te verwijderen.

Bijhouden van uw menstruatiecyclus

Voordat je informatie over je menstruatiecyclus kan vastleggen op je Venu 4 watch, moet je in de Garmin Connect app de tracking van menstruatiecyclus instellen en de app voor het volgen van de gezondheid van vrouwen installeren vanuit de Connect IQ app ([Connect IQ functies downloaden, pagina 98](#)).

- 1 Veeg om de glance voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen.
- 3 Selecteer **+**.
- 4 Als vandaag een menstruatiedag is, selecteert u **Menstruatiedag > ✓**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer de mate van menstrueren bij **Vloed**.
 - Als u uw fysieke symptomen, zoals acne, rugpijn en vermoeidheid, wilt vastleggen, selecteert u **Symptomen**.
 - Als u uw stemming wilt vastleggen, selecteert u **Gemoedstoestand**.
 - Als u uw afscheiding wilt vastleggen, selecteert u **Afscheiding**.
 - Als u de huidige datum als ovulatiedag wilt instellen, selecteert u **Ovulatiedag**.
 - Als u uw seksuele activiteit wilt vastleggen, selecteert u **Seksuele activiteit**.
 - Als u uw libido wilt beoordelen van laag tot hoog, selecteert u **Seksuele drift**.
 - Als u de huidige datum als ovulatiedag wilt instellen, selecteert u **Menstruatiedag**.

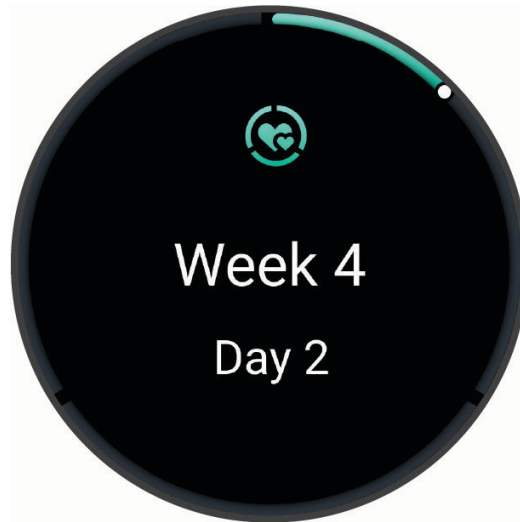
Zwangerschap volgen

De functie voor het volgen van de zwangerschap geeft wekelijkse updates over uw zwangerschap weer en geeft informatie over gezondheid en voeding. U kunt uw watch gebruiken om lichamelijke en emotionele symptomen, bloedglucosemetingen en de beweging van de baby te registreren ([Uw zwangerschapsgegevens registreren, pagina 47](#)). U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

Uw zwangerschapsgegevens registreren

Voordat je jouw gegevens kunt registreren, moet je Zwangerschapstracking instellen in de Garmin Connect app en de app voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen installeren vanuit de Connect IQ app ([Connect IQ functies downloaden, pagina 98](#)).

- 1 Veeg om de glance voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen weer te geven.



- 2 Tik op het touchscreen.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Symptomen** om uw lichamelijke symptomen, stemming en meer vast te leggen.
 - Selecteer **Bloedglucose** om uw glucosewaarden voor en na de maaltijd en voor het naar bed gaan vast te leggen.
 - Selecteer **Beweging** om een stopwatch of timer te gebruiken om de bewegingen van de baby te registreren.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

De weerglance aanpassen

- 1 Veeg omhoog om de weerglance weer te geven.
- 2 Selecteer de glance om het huidige weer voor uw locatie weer te geven.
- 3 Veeg naar links.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de weerinformatie voor uw huidige GPS-locatie wilt bijwerken, selecteert u **Weeropties > Huidige locatie bijwerken**.
TIP: U dient te wachten totdat de watch satellieten heeft gevonden ([Satellietsignalen ontvangen, pagina 132](#)).
 - Als u de maateenheden voor temperatuur wilt wijzigen, selecteert u **Weeropties > Temperatuur** en selecteert u een maateenheid.

Het gebruik van Jet Lag Adviser

Voordat u de glance Jetlag-advies kunt gebruiken, moet u een reis plannen in de Garmin Connect app ([Een reis plannen in de Garmin Connect app, pagina 48](#)).

U kunt de glance Jetlag-advies 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 Veeg op de wijzerplaat omhoog of omlaag om de glance **Jetlag-advies** weer te geven.
- 2 Selecteer de glance om details over uw reis en uw huidige jetlag weer te geven.
- 3 Selecteer een optie:
 - Tik 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, veegt u omhoog.

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.

Een aandeel toevoegen

Voordat u de aandelenlijst kunt aanpassen, moet u de aandelenlijst toevoegen aan de weergavelijst ([De lijst met glances aanpassen, pagina 44](#)).

- 1
- 2 Veeg vanaf de wijzerplaat omhoog om de aandelenglance weer te geven.
- 3 Selecteer de aandelenglance.
- 4 Selecteer **Wijzig** > **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**.

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 52](#)).

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 of uit te schakelen om alle draadloze communicatie uit te schakelen.
	Alarmen	Selecteer om de wekker-app te openen (<i>Een alarm instellen, pagina 76</i>).
	Andere tijdzones	Selecteer deze optie om de huidige tijd in extra tijdzones weer te geven (<i>Andere tijdzones toevoegen, pagina 78</i>).
	Hoogtemeter	Selecteer om het hoogtemeterscherm te openen.
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden (<i>Hulp vragen, pagina 112</i>).
	Barometer	Selecteer om het barometerscherm te openen.
	Batterijspaarstand	Selecteer om de batterijspaarstand in of uit te schakelen (<i>Bedieningselementen, pagina 49</i>).
	Helderheid	Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen (<i>Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 83</i>).
	Deel hartslag	Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen (<i>Hartslaggegevens verzenden, pagina 103</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 op een compatibele Varia koplamp (<i>De Varia Camerabediening gebruiken, pagina 89</i>).
	Klokken	Selecteer deze optie om de Klokken app te openen om een alarm, timer, stopwatch of andere tijdzones in te stellen (<i>Klok-app, pagina 76</i>).
	Kleurverschuiving	Selecteer dit om het scherm met rode, groene of oranje tinten in te stellen om de watch bij weinig licht te kunnen gebruiken.
	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 mode (<i>Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 83</i>).
	Niet storen	Selecteer deze optie om de modus Niet storen in of uit 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 Venu 4 horlogescherm en neemt toe naarmate u dichterbij uw smartphone komt.

Pictogram	Naam	Beschrijving
		Selecteer deze optie om naar uw verloren smartphone te navigeren tijdens een GPS-activiteit (Een smartphone zoeken die tijdens een GPS-activiteit verloren is gegaan , pagina 93).
	Zaklamp	Selecteer om het scherm in te schakelen en uw watch als zaklamp te gebruiken.
	Focusmodus	Selecteer om de huidige focusmodus te wijzigen (Focusmodi , pagina 99).
	Garmin Share	Selecteer om de Garmin Share app (Garmin Share , pagina 94) 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 deze optie om de Messenger app te openen (Garmin Messenger app , pagina 99).
	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 (Smartphonemeldingen inschakelen , pagina 92).
	Telefoon	Selecteer deze optie om de Bluetooth technologie en uw connectie met uw gekoppelde smartphone in of uit te schakelen.
	Smartphone-assistent	Selecteer dit om verbinding te maken met de spraakassistent van uw smartphone (Uw smartphone-assistent gebruiken , pagina 91).
	Schakel uit	Selecteer dit om de watch uit te schakelen.
	Pulseoxymeter	Selecteer deze optie om een handmatige meting met de Pulse Ox meter uit te voeren (Pulse Ox metingen verkrijgen , pagina 104).
	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.
	Stroboscoop	Selecteer dit om de led-stroboscoop in te schakelen. U kunt een aangepaste stroboscoopmodus maken (De aangepaste Flashlight Strobe bewerken , pagina 53).
	Zon op en onder	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
	Synchroniseer	Selecteer om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde smartphone.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Tijdsync	Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw smartphone of via satellieten.
	Timer	Selecteer om een afteltimer in te stellen.
	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, pagina 7</i>).
	Spraakmemo's	Selecteer om de spraakmemo-app te openen en een notitie op te nemen (<i>Een spraakmemo opnemen, pagina 6</i>).
	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, pagina 8</i>).
	Weer	Selecteer dit om de huidige weersverwachting en huidige omstandigheden weer te geven.
	Wi-Fi	Selecteer om Wi-Fi® communicatie in of uit te schakelen.

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu (*Bedieningselementen, pagina 49*).

- 1 Houd  ingedrukt.
Het bedieningsmenu wordt weergegeven.
- 2 Veeg omlaag.
- 3 Selecteer **Wijzig**.
- 4 Selecteer een snelkoppeling:
 - Als u de locatie van de snelkoppeling in het bedieningsmenu wilt wijzigen, sleept u deze naar de gewenste locatie op het scherm en selecteert u .
 - Selecteer  om de snelkoppeling uit het bedieningsmenu te verwijderen.
- 5 Selecteer indien nodig **Voeg toe** om een snelkoppeling aan het bedieningsmenu toe te voegen.

De LED-zaklamp gebruiken

WAARSCHUWING

Dit toestel heeft mogelijk een zaklamp die kan worden geprogrammeerd om met verschillende intervallen te knipperen. Neem contact op met uw arts als u epilepsie hebt of gevoelig bent voor fel of knipperend licht.

Gebruik van de zaklamp vermindert de batterijduur. U kunt de helderheid verminderen om de batterijduur te verlengen.

- 1 Houd in een willekeurig scherm  ingedrukt.
- 2 Tik op het touchscreen om de zaklamp aan te passen.

De aangepaste Flashlight Strobe bewerken

Gebruik van de zaklamp vermindert de batterijduur.

- 1 Houd de  ingedrukt en selecteer .

OPMERKING: Hiermee kunt u het bedieningsmenu aanpassen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 52](#))

- 2 Druk op de  om de zaklamp in te schakelen (optioneel).
- 3 Tik op om de stroboscoopmodi weer te geven en selecteer **Aangepast**.
- 4 Druk op de  om de aangepaste stroboscoopmodi weer te geven.
- 5 Tik om de instellingsopties te wijzigen.

OPMERKING: U kunt kiezen voor langzaam knipperen om de impact op de batterijduur te verminderen.

- 6 Druk op de  om de wijzigingen op te slaan.

NIET VERGETEN: Vanuit elk scherm kunt u  ingedrukt houden om de zaklamp uit te schakelen.

De modus Niet storen gebruiken

U kunt de modus Niet storen gebruiken om trilsignalen en het scherm voor waarschuwingen en meldingen uit te schakelen ([Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 83](#)). U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u slaapt of naar een film kijkt.

- Als u de modus Niet storen handmatig wilt in- of uitschakelen, houdt u de knop  ingedrukt en selecteert u .
- Als u de modus Niet storen automatisch wilt inschakelen tijdens uw slaapuren, gaat u naar de toestelinstellingen in de Garmin Connect app, en selecteert u **Meldingen en waarschuwingen > Smartphone meldingen > In slaapstand**.

Training

Activiteiten volgen

De functie voor het volgen van activiteiten houdt uw dagelijkse stappentelling, afgelegde afstand, minuten intensieve training, opgelopen trappen, verbrande calorieën en slaapstatistieken bij voor elke vastgelegde dag. Uw verbrande calorieën omvatten uw gewone stofwisseling plus door activiteiten verbrande calorieën.

Het aantal stappen dat u gedurende de dag hebt gezet, wordt weergegeven in de stappenglance. Het aantal stappen wordt regelmatig bijgewerkt.

Wanneer de rolstoelmodus is ingeschakeld, registreert de watch verschillende gegevens, zoals duwen in plaats van stappen ([Rolstoelmodus, pagina 116](#)).

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

Automatisch doel

Uw watch maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Wanneer u tijdens de dag beweegt, laat de watch zien hoe u dichterbij uw dagelijkse doel komt ①. Uw watch maakt ook een doel voor dagelijks genomen trappen.



Wanneer de rolstoelmodus is ingeschakeld, volgt de watch duwbewegingen in plaats van stappen en maakt het een dagelijks duwdoel ([Rolstoelmodus, pagina 116](#)).

Als u de functie Automatisch doel niet wilt gebruiken, kunt u persoonlijke doelen instellen via uw Garmin Connect account.

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. 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, dag-nachtritme, HRV-status en dutjes ([Glances, pagina 41](#)). 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 ([De modus Niet storen gebruiken, pagina 53](#)).

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 97](#)).
 - U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.
 - U kunt slaapgegevens, waaronder dutjes, bekijken op uw Venu 4 watch ([Glances, pagina 41](#)).

Variaties in de ademhaling

WAARSCHUWING

Het Venu 4 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 Venu 4 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 105*).

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 lijst met glances aanpassen, pagina 44*).

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

Move IQ®

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.

De functie Move IQ kan automatisch een activiteit met tijdmeting starten voor wandelen en hardlopen met behulp van tijdsgrenzen die u hebt ingesteld via de Garmin Connect app of de gezondheids- en welzijnsinstellingen (*Instellingen gezondheid en welzijn, pagina 101*). Deze activiteiten worden toegevoegd aan uw activiteitenlijst.

Workouts

Uw watch kan u door workouts met meerdere stappen leiden, waaronder doelen voor elke workoutstap, zoals afstand, tijd, herhalingen en andere metrische gegevens. Uw watch bevat diverse vooraf geladen workouts voor meerdere activiteiten, waaronder krachttraining, cardio, hardlopen en fietsen. U kunt meer workouts en trainingsplannen maken en vinden in de Garmin Connect app en deze overdragen naar uw watch.

Als uw watch zich in de rolstoelmodus bevindt, bevat uw watch workouts voor duwactiviteiten, handfietsen en meer (*Gebruikersprofiel, pagina 116*).

Op uw watch: U kunt de workouts-app openen vanuit de activiteitenlijst om alle workouts weer te geven die momenteel op uw watch zijn geladen (*Activiteiten en apps aanpassen, pagina 33*).

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 watch (*Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 56*).

U kunt workouts plannen.

U kunt uw huidige workouts bijwerken en bewerken.

Een workout beginnen

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

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.

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 Blader naar beneden.

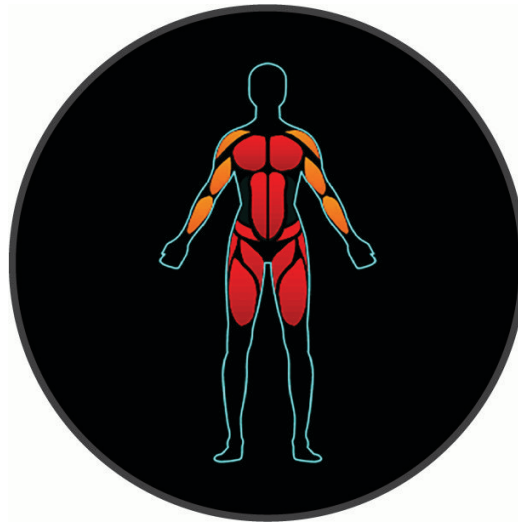
- 4 Selecteer **Training > Workoutbibliotheek**.

- 5 Selecteer een workout.

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

- 6 Veeg omhoog om de workoutstappen weer te geven (optioneel).

TIP: Tik indien beschikbaar op de spierkaart om de beoogde spiergroepen weer te geven.



- 7 Selecteer indien beschikbaar **Start workout**.

- 8 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

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

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 96).

- 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.

Intervalworkouts

Intervalworkouts kunnen open of gestructureerd zijn. Gestructureerde herhalingen kunnen worden gebaseerd op afstand of tijd. Het toestel slaat uw aangepaste intervalworkouts op totdat u de workout opnieuw aanpast.

TIP: Alle intervalworkouts hebben een cooldown-stap met open einde.

Een intervalworkout starten

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
- 3 Blader naar beneden.
- 4 Selecteer **Training > Snelle workout > Intervallen > Gestructureerde herhalingen > Meer > Wijzig workout**.
- 5 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.
- 6 Veeg naar rechts om terug te gaan naar de activiteit.

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

Een intervalworkout stoppen

- 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.
- Nadat alle intervallen en rustperioden zijn voltooid, drukt u op  om de intervalworkout te beëindigen en over te schakelen naar een timer die kan worden gebruikt voor een cooling-down.
- U kunt op elk gewenst moment op  drukken om de activiteitentimer te stoppen. U kunt de timer weer starten of de intervalworkout beëindigen.

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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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.

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 96).

- 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 108](#)).

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 plan kunt beginnen, moet u een workout downloaden van uw Garmin Connect account.

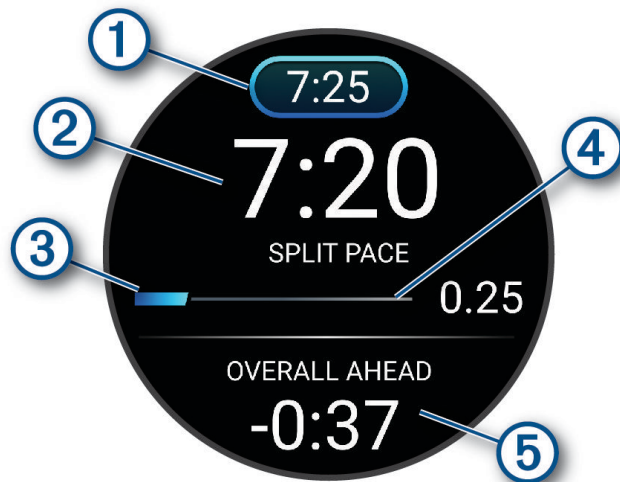
- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Activiteiten** en selecteer vervolgens een outdoor hardlooppactiviteit.
- 3 Blader naar beneden.
- 4 Selecteer **Training > PacePro plannen**.
- 5 Selecteer een plan.

TIP: Blader omlaag om uw aangepaste tempoband weer te geven en bekijk de tussentijden.

- 6 Druk op .

TIP: U kunt Kaart selecteren om een voorbeeld van de kaart weer te geven voordat u het PacePro plan accepteert.

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

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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Sla op**.

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 41](#)). 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 58](#)) 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 64).

- 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 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Activiteiten > Zwemmen > Zwemmen in zwembad**.
- 3 Blader naar beneden.
- 4 Selecteer **Training > Workoutbibliotheek > Kritische zwemsnelheid > Kritische zwemsnelheidstest doen**.
- 5 Blader omlaag om een voorbeeld van de workoutstappen weer te geven (optioneel).
- 6 Selecteer .
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 12).
- 7 Blader naar het scherm Virtual Partner om te zien wie er aan kop ligt.

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.

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 Venu watch.

Zelfbeoordeling inschakelen

Wanneer u een activiteit opslaat, kunt u uw waargenomen inspanning evalueren en beoordelen hoe u zich voelde tijdens de activiteit. Uw zelfbeoordelingsgegevens kunnen worden bekeken in uw Garmin Connect account.

1 Veeg naar links op de wijzerplaat.

2 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

3 Selecteer **Instellingen > Zelfbeoordeling**.

4 Selecteer een optie:

- Als u de zelfbeoordeling alleen na workouts wilt voltooien, selecteert u **Alleen workouts**.
- Als u de zelfbeoordeling na elke activiteit wilt voltooien, selecteert u **Altijd**.

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.

FTP (Functional Threshold Power): Het horloge gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw FTP te schatten ([Uw FTP-waarde schatten, pagina 68](#)).

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 67](#)).

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 69](#)).

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 66](#)).

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 68](#)).

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 64](#)).

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 Venu 4 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 134), 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 86](#)).

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 116](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 118](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het horloge 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 35](#)).

- 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 Veeg omhoog of omlaag 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 86](#)). Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch.

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 116](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 118](#)) 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 Veeg omhoog of omlaag om door de prestatiemetingen te bladeren.

Voorspelde racetijden weergeven

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 116](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 118](#)) 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 64](#)). Het horloge analyseert uw trainingsgegevens van enkele weken om de geschatte wedstrijdijd te verfijnen.

- 1 Veeg vanaf de wijzerplaat omhoog om de glance voor hardloopprestaties weer te geven.
- 2 Selecteer de glance voor hardloopprestaties.
- 3 Blader om een voorspelde racetijd weer te geven.



- 4 Druk op  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 slaappegevens 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 64](#)).

Uw prestatieconditie weergegeven

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 34](#)).
- 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.

Uw FTP-waarde schatten

Voordat u een schatting van uw functionele drempelvermogen (FTP) kunt krijgen, moet u een vermogensmeter met uw watch koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 86](#)) en moet u uw geschat VO2 max. opvragen ([Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven, pagina 65](#)).

De watch gebruikt informatie van uw gebruikersprofiel in de basisinstellingen en uw geschat VO2 max. om uw FTP te schatten. De watch detecteert automatisch uw FTP tijdens ritten bij constante, hoge intensiteit met een vermogensmeter. Voor de beste resultaten moet u ook met een hartslagmeter fietsen.

- 1 Blader op de wijzerplaat omlaag om de prestatieglance weer te geven.
- 2 Selecteer de glance om uw prestatiegegevens te bekijken.
- 3 Blader om uw FTP-schatting weer te geven.

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

 Paars	Voortreffelijk
 Blauw	Uitstekend
 Groen	Goed
 Oranje	Redelijk
 Rood	Ongetraind

Raadpleeg de appendix ([FTP-waarden, pagina 136](#)) voor meer informatie.

Lactaatdrempel

De lactaatdrempel 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 lactaatdrempel vaak ver onder 90% van de maximale hartslag. Kennis van uw lactaatdrempel 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 lactaatdrempelhartslag al kent, kunt u deze invoeren in uw gebruikersprofielinstellingen ([Uw hartslagzones instellen, pagina 118](#)). U kunt de functie **Automatische detectie** inschakelen om uw lactaatdrempel automatisch vast te leggen tijdens een activiteit.

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 64](#)).

HRV: HRV is de status van uw hartslagvariabiliteit in de afgelopen zeven dagen ([Status hartslagvariatie, pagina 67](#)).

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 70](#)).

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 71](#)).

Hersteltijd: Hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining ([Hersteltijd, pagina 73](#)).

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 64*). Door hardloophactiviteiten 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 35*).

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 97*).
- 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 71](#)). 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.

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.

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.

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 geschiedenisoverzicht voor snelle toegang tot uw activiteitgegevens ([Glances, pagina 41](#)).

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
Er verschijnt een staafdiagram van uw recente activiteiten.
- 3 Veeg naar links om opties weer te geven.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de tijdsperiode voor het staafdiagram wilt wijzigen, selecteert u **Grafiekopties**.
 - Als u uw persoonlijke records per sport wilt bekijken, selecteert u **Records** ([Persoonlijke records, pagina 74](#)).
 - Selecteer **Totalen** ([Gegevenstotalen weergeven, pagina 75](#)) om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.
- 5 Druk op  om terug te keren naar de staafdiagram.
- 6 Blader omlaag om uw activiteitengeschiedenis weer te geven.
- 7 Selecteer een activiteit.
- 8 Veeg naar links om opties weer te geven.

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. Voor rolstoelactiviteiten zijn persoonlijke records onder meer aantal pushes, handbiken en doelreeksen.

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

Uw persoonlijke records weergeven

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Veeg naar links om opties weer te geven.
- 4 Selecteer **Records**.
- 5 Selecteer een sport.
- 6 Selecteer een record.
- 7 Selecteer **Bekijk record**.

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Veeg naar links om opties weer te geven.
- 4 Selecteer **Records**.
- 5 Selecteer een sport.
- 6 Selecteer een record om te herstellen.
- 7 Selecteer **Vorige** > ✓.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Persoonlijke records verwijderen

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Veeg naar links om opties weer te geven.
- 4 Selecteer **Records**.
- 5 Selecteer een sport.
- 6 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Veeg naar links om opties weer te geven.
- 4 Selecteer **Totalen**.
- 5 Selecteer een activiteit.
- 6 Selecteer een optie om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.

Klok-app

Een alarm instellen

U kunt meerdere alarmen instellen.

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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.

Smart Wake-alarm

Het Smart Wake-alarm creëert een periode van 30 minuten waarin uw Venu 4 watch u probeert te wekken met een optimale timing op basis van uw slaap. 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. U kunt ervoor kiezen om van elk alarm een Smart Wake-alarm te maken ([Een alarm instellen, pagina 76](#)).

OPMERKING: Uw alarm gaat altijd af op de geselecteerde tijd.

De afteltimer gebruiken

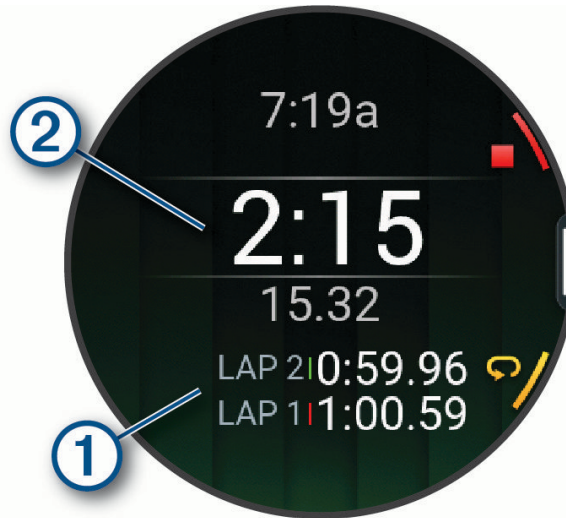
- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Klokken > Timers**.
- 3 Als u nog nooit een timer hebt opgeslagen, voert u de tijd in.
- 4 Als u eerder een timer hebt opgeslagen, selecteert u een optie:
 - Als u een nieuwe afteltimer wilt instellen zonder deze op te slaan, selecteert u **Snelle timer** en voert u de tijd in.
 - Als u een nieuwe afteltimer wilt instellen en opslaan, selecteert u **Wijzig > 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:
 - Als u de timer met de resterende tijd wilt stoppen, selecteert u .
 - Als u de timer opnieuw wilt starten, selecteert u .
 - Als u de timer wilt stoppen en opnieuw wilt instellen, veegt u naar links en selecteert u **Timer annuleren**.
 - Om de timer op te slaan, veegt u naar links en selecteert u **Timer opslaan**.
 - Als u de timer automatisch opnieuw wilt starten nadat deze afloopt, veegt u naar links en selecteert u **Herstart automatisch**.
 - Als u de timermelding wilt aanpassen, veegt u naar links en selecteert u **Geluid en trillen**.

Een afteltimer verwijderen

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Klokken > Timers > Wijzig**.
- 3 Selecteer een timer.
- 4 Selecteer **Wis**.

De stopwatch gebruiken

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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:
 - Als u beide timers wilt resetten, selecteert u .
 - Als u de stopwatch-tijd wilt opslaan als een activiteit, veegt u naar links en selecteert u **Sla activiteit op**.
 - Veeg naar links en selecteer **Ronde-toets** om ronderegistratie in of uit te schakelen.

Andere tijdzones toevoegen

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

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
TIP: U kunt uw andere tijdzones bekijken in de weergavelijstlist ([De lijst met glances aanpassen, pagina 44](#)).
- 2 Selecteer **Klokken > Andere tijdzones > Zone toevoegen**.
- 3 Veeg naar links of rechts om een regio te markeren.
- 4 Druk op  om de regio te selecteren.
- 5 Kies een tijdzone.

Een andere tijdzone wijzigen

1 Veeg naar links op de wijzerplaat.

TIP: U kunt uw andere tijdzones bekijken in de lijst met glances ([De lijst met glances aanpassen, pagina 44](#)).

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 Veeg naar links op de wijzerplaat.

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 Veeg naar links op de wijzerplaat.

2 Selecteer **Klokken > Aftel timers**.

3 Selecteer een aftelgebeurtenis.

4 Veeg naar links en selecteer **Stel als favoriet in** om de aftelgebeurtenis weer te geven in de lijst met glances (optioneel).

5 Veeg naar links en selecteer **Aftel timer 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 **Aftel timer verwijderen**.

Instellingen voor meldingen en waarschuwingen

Druk op de wijzerplaat op de  en selecteer **Instellingen > Meldingen en waarschuwingen**.

Smartphone meldingen: Hiermee past u de smartphone meldingen aan die op uw watch worden weergegeven ([Smartphonemeldingen inschakelen, pagina 92](#)).

Gezondheid en welzijn: Hiermee kunt u de gezondheids- en wellnesswaarschuwingen aanpassen die op uw watch worden weergegeven ([Waarschuwingen voor gezondheid en welzijn, pagina 80](#)).

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 81](#)). U kunt **Avondrapport** selecteren om het schema voor het avondrapport in te stellen ([Aanpassen van uw avondrapport, pagina 82](#)). U kunt **Kies thema** selecteren om het achtergrondthema voor uw rapporten aan te passen.

Systeemwaarschuwingen: Hiermee stelt u de tijd in ([Tijdwaarschuwingen instellen, pagina 82](#)), de barometer ([Een stormwaarschuwing instellen, pagina 82](#)), of waarschuwingen voor telefoonverbinding ([Waarschuwingen voor telefoonverbinding inschakelen, pagina 82](#)).

Meldingencentrum: Hiermee schakelt u het meldingencentrum in voor het bekijken van nieuwe meldingen ([Meldingen weergeven, pagina 92](#)).

Waarschuwingen voor gezondheid en welzijn

Houd op de watch face  ingedrukt en selecteer **Instellingen > 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 44](#)).

Stresswaarschuwingen: 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-hartslagwaarschuwingen: Waarschuwt u wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt ([Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 81](#)).

Jetlag-advies: Geeft advies over jetlag-symptomen voor een trip, zoals aanbevelingen voor slaap en oefeningen ([Het gebruik van Jet Lag Adviser, pagina 48](#)).

Bewegingsmelding: Herinnert u eraan om te blijven bewegen ([Bewegingswaarschuwingen aanpassen, pagina 81](#)).

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 slaaperperiode 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen en waarschuwingen > Gezondheid en welzijn > Abnormale-hartslagwaarschuwingen**.
- 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 ([Geluid en trillen instellingen, pagina 83](#)). U kunt uw bewegingswaarschuwing negeren door te gaan lopen of door andere beweging.

Bewegingswaarschuwingen aanpassen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 81](#)).

Aanpassen van uw ochtendrapport

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

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 82](#)).

Aanpassen van uw avondrapport

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

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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.

Tijdwaarschuwingen instellen

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 **Waarschuwing ieder 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen en waarschuwingen > Systeemwaarschuwingen > Barometer > Storm waarschuwing**.
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen en waarschuwingen > Systeemwaarschuwingen > Telefoon**.

Geluid en trillen instellingen

Druk vanaf de wijzerplaat op , en selecteer **Instellingen** > **Geluid en trillen**.

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

Waarschuwingstonen: Hiermee wordt een toon voor waarschuwingen afgespeeld.

Beltoon: 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

Druk op de wijzerplaat op , en selecteer **Instellingen** > **Weergave & helderheid**.

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

Scherf altijd ingeschakeld: 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 126](#)).

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

Kleurverschuiving: Hiermee stelt u rood-, groen- of oranjetinten op het scherm in, zodat u de watch bij weinig licht kunt gebruiken en uw nachtzicht behouden of vermoeidheid van de ogen verminderen. U kunt **Modus** > **Blauwlichtfilter** selecteren om de hoeveelheid blauw licht dat vanaf het scherm afkomt te verminderen. Selecteer **Plannen** om de timing van de filters in te stellen, zoals **Vóór het slapen**.

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.

Vergrendel scherm: Vergrendel het scherm om te voorkomen dat u per ongeluk op het scherm tikt en functies activeert. Als u deze optie inschakelt, moet u vanaf de bovenkant van het scherm 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 90](#)). Er zijn extra functies beschikbaar wanneer u uw watch verbindt met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 94](#)).

Sensoren en accessoires

De Venu 4 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 86*). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen (*[Gegevensschermen aanpassen](#), pagina 34*). 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 CT10 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 bereik informatie, bekijken tijdens uw ritten.
Extra scherm	U kunt de modus Extra scherm gebruiken om gegevensschermen van uw Venu 4 watch op een compatibele Edge® fietscomputer tijdens een rit of triatlon.
Hartslag	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 hardloopegegevens weergeven (<i>Hardloopyndynamiek, pagina 87</i>) (<i>Hardloopyndynamiek, pagina 88</i>).
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 Venu 4 watch te luisteren (<i>Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 115</i>).
inReach	Met de inReach afstandsbedieningsfunctie kunt u uw inReach satellietcommunicator bedienen via uw Venu 4 watch (<i>De inReach afstandsbediening gebruiken, pagina 90</i>).
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 (<i>De Varia Camerabediening gebruiken, pagina 89</i>).
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 (<i>Uw vermogenszones instellen, pagina 119</i>), of u kunt bereikwaarschuwingen gebruiken om een melding te ontvangen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (<i>Een waarschuwing instellen, pagina 38</i>).
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 (<i>De Varia Camerabediening gebruiken, pagina 89</i>).
RD-sensor	U kunt een Running Dynamics Pod gebruiken om hardloopyndynamiekgegevens op te nemen en deze op uw watch weer te geven (<i>Hardloopyndynamiek, pagina 87</i>).
Schakelen	U kunt elektronische schakelsystemen gebruiken om schakelinformatie weer te geven tijdens een rit. De Venu 4 watch geeft de huidige afstellingswaarde weer als de sensor in de afstellingsmodus is.
Shimano Di2	U kunt Shimano® Di2™ elektronische schakelsystemen gebruiken om schakelinformatie weer te geven tijdens een rit. De Venu 4 watch geeft de huidige afstellingswaarde weer als de sensor in de afstellingsmodus is.
Smart Trainer	U kunt uw watch met een slimme indoorfietstrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers, rit of workout volgt. (<i>Een indoortrainer gebruiken, pagina 16</i>).
Snelheid/cadans	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 snelheidsensor (<i>Wielmaat en omvang, pagina 136</i>). U kunt snelheids- of cadanssensoren aan uw rolstoel bevestigen en de gegevens tijdens uw activiteit bekijken. Wanneer de sensor is bevestigd, maakt uw watch een activiteit en slaat deze op in uw Garmin Connect account telkens wanneer u uw stoel duwt.

Sensortype	Beschrijving
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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 4 Selecteer **Instellingen > Connectiviteit > Sensoren weergeven > 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 34](#)).

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 Venu 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 **Automatisch kalibreren**. Het hartslagaccessoire wordt elke keer dat u buiten hardloopt gekalibreerd doordat hij is verbonden met uw compatibele Venu watch.

OPMERKING: Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteiten ([Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand, pagina 87](#)).

Handmatige kalibratie: U kunt **Kalibreren en opslaan** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected hartslagaccessoire ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 15](#)).

Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw Venu horlogesoftware bij ([Productupdates, pagina 129](#)).
- 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 **Automatisch 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 verwijdt u deze uit de lijst met aangesloten sensoren.
- Voltooi een hardloopsessie op de loopband met handmatige kalibratie ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 15](#)).
- 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 **Automatisch kalibreren** uit te schakelen en vervolgens handmatig opnieuw te kalibreren ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 15](#)).

Hardlooptdynamiek

Hardlooptdynamica is realtime feedback over uw hardlooptechniek. Uw Venu watch heeft een versnellingsmeter om vijf meetwaarden voor hardlooptechniek te berekenen. Voor alle meetwaarden voor hardlooptechniek moet u uw Venu 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).
Staplengte	Watch of compatibel accessoire	Staplengte is de afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet. Deze lengte wordt gemeten in meters.
Verticale oscillatie	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 staplengte. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Een lagere ratio duidt meestal op een betere hardloopconditie.
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 87).

Hardlooptvermogen

Garmin hardlooptvermogen 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 hardlooptvermogen als inspanningsmeting kan voor sommige hardlopers beter zijn dan het gebruik van tempo of hartslag. Het hardlooptvermogen 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 hardlooptvermogen kan worden gemeten met een compatibel accessoire voor hardlooptdynamica of met de watchsensoren. U kunt de gegevensvelden voor hardlooptvermogen aanpassen om uw uitgangsvermogen te bekijken en uw training aan te passen (*Gegevensvelden*, pagina 137). U kunt vermogenswaarschuwingen instellen om een melding te krijgen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Activiteitswaarschuwingen*, pagina 37).

Voor zones voor hardlooptvermogen 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 119).

Instellingen voor hardlooptvermogen

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

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

Bron: Hiermee kunt u selecteren welk toestel u wilt gebruiken voor het registreren van hardlooptvermogensgegevens. Via de optie Smartmodus wordt het accessoire voor hardlooptdynamica automatisch gedetecteerd en gebruikt, indien beschikbaar. De watch gebruikt hardlooptvermogensgegevens 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 hardlooptvermogen 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 34](#)).

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 86](#)).

1 Selecteer een optie:

- Voeg de **Cameraknoppen** bediening toe aan uw horloge ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 52](#)).
- Voeg de **Cameraknoppen** glance toe aan uw horloge ([De lijst met glances aanpassen, pagina 44](#)).

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.

inReach afstandsbediening

Met de inReach afstandsbediening kunt u een inReach satellietcommunicator bedienen met behulp van uw Venu 4 watch. Ga naar buy.garmin.com voor meer informatie over compatibele toestellen.

De inReach afstandsbediening gebruiken

Voordat u de inReach afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de inReach glance toevoegen aan de glancelijst ([De lijst met glances aanpassen, pagina 44](#)).

- 1 Schakel de inReach satellietcommunicator in.
- 2 Veeg op uw Venu 4 watch omlaag vanaf de wijzerplaat om de inReach glance te zien.
- 3 Druk op  om te zoeken naar uw inReach satellietcommunicator.
- 4 Druk op  om uw inReach satellietcommunicator te koppelen.
- 5 Druk op  en selecteer een optie:
 - Als u een SOS-bericht wilt verzenden, selecteert u **SOS starten**.
OPMERKING: U dient de SOS-functie alleen te gebruiken in een werkelijke noodsituatie.
 - Als u een sms-bericht wilt verzenden, selecteert u **Berichten > Nieuw bericht**, selecteert u de contactpersonen en voert u de berichttekst in of selecteert u een snelbericht.
 - Als u een vooraf ingesteld bericht wilt verzenden, selecteert u **Verzend voorinstelling** en selecteert u een bericht in de lijst.
 - Als u de timer en de afgelegde afstand tijdens een activiteit wilt weergeven, selecteert u **Volgen**.

Connectiviteitsfuncties voor smartphones

Er zijn connectiviteitsfuncties voor smartphones beschikbaar voor uw Venu 4 watch wanneer u die koppelt via de Garmin Connect app ([Uw smartphone koppelen, pagina 90](#)).

- App-functies van de Garmin Connect app ([Garmin Connect, pagina 96](#))
- App-functies van de Connect IQ app en meer ([Telefoon-apps en computertoepassingen, pagina 95](#))
- Glances ([Glances, pagina 41](#))
- Functies bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 49](#))
- Veiligheids- en trackingfuncties ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 111](#))
- Interacties met de smartphone, zoals meldingen ([Smartphonemeldingen inschakelen, pagina 92](#))

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, drukt u op de wijzerplaat van de watch op  en selecteert u **Instellingen > Connectiviteit > Koppel telefoon**.
 - Als u een nieuwe smartphone wilt koppelen, drukt u op de wijzerplaat van de watch op  en selecteert u **Instellingen > 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 111](#)).
 - 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 90](#)). 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:
 - Veeg naar links op de wijzerplaat.
 - Houd  ingedrukt.
OPMERKING: Hiermee kunt u het bedieningsmenu aanpassen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 52](#))
- 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 99).

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **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 watch 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 vanaf 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 Selecteer een optie:
 - Veeg naar links om **Bel terug** of **Wis** te selecteren.
 - Veeg omlaag om de melding te negeren.
- 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 Venu 4 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  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 Veeg op de wijzerplaat naar beneden 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 telefoonverbinding uitschakelen

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

OPMERKING: U kunt het bedieningsmenu aanpassen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 52](#))

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

Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw smartphone om Bluetooth technologie uit te schakelen op uw smartphone.

Meldingen voor Zoek mijn smartphone in- en uitschakelen

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > Connectiviteit > Telefoon > Zoek mijn telf.waarsch.**

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

Uw Venu 4 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 Veeg omhoog 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.

Baanupdates: Hiermee kunt u updates voor golfbanen downloaden en installeren.

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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 Venu 4 watch kan gegevens verzenden en ontvangen wanneer dit is verbonden met een ander compatibel Garmin toestel ([Gegevens ontvangen met Garmin Share, pagina 95](#)). 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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

Druk op  op de wijzerplaat en selecteer **Instellingen > 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.

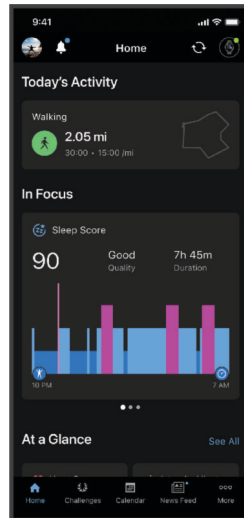
Garmin Connect

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, hardloopydynamica, 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.

Trainingsbegeleiding: Krijg extra deskundige ondersteuning en begeleiding voor bepaalde Garmin trainingsplannen voor coaches.

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 90](#)), 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 90](#)).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 97](#)).

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 Venu 4 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 Venu 4 watch bekijken.

Synchroniseer uw Venu 4 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 97](#)).

Recente activiteiten en prestatiemetingen vanaf uw andere Garmin toestellen worden op uw Venu 4 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 113](#)). 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 52*).

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

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 Venu 4 watch koppelen met uw telefoon (*Uw smartphone koppelen, pagina 90*).

- 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 Venu 4 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **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 35).

- Selecteer **Spraakwaarschuwingen** om gesproken meldingen in te schakelen tijdens activiteiten ([Gesproken meldingen afspelen tijdens een activiteit](#), pagina 39).
- Selecteer in het gedeelte **Meldingen en waarschuwingen** een optie om smartphonemeldingen, gezondheids- en wellnesswaarschuwingen of systeemwaarschuwingen ([Instellingen voor meldingen en waarschuwingen](#), pagina 80) te configureren.
- Selecteer in het gedeelte **Geluid en trillen** een optie om de instellingen voor waarschuwingstonen en trillingen te configureren ([Geluid en trillen instellingen](#), pagina 83).
- Selecteer in het gedeelte **Weergave & helderheid** een optie om de scherminstellingen te configureren ([Weergave- en helderheidsinstellingen](#), pagina 83).
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **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 80](#)) te configureren.
 - Selecteer **Voeg toe** > **Geluid en trillen** om de instellingen voor geluiden, volume en trillen ([Geluid en trillen instellingen, pagina 83](#)) te configureren.
 - Selecteer **Voeg toe** > **Weergave & helderheid** om de scherminstellingen ([Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 83](#)) te configureren.
- 8 Selecteer **OK**.

Instellingen gezondheid en welzijn

Druk op de wijzerplaat op , en selecteer **Instellingen** > **Gezondheid en welzijn**.

Polshartslag: Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslagmonitor aanpassen ([Instellingen polshartslagmeter, pagina 103](#)).

Pulseoxymeter: Hiermee stelt u de Puls Ox meter in ([Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 105](#)).

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 tijdlijn 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.

Activiteit automatisch starten: Hiermee kan de watch tijdgemeten activiteiten automatisch maken en opslaan wanneer de Move IQ functie detecteert dat u wandelt of hardloopt. U kunt de minimale periode voor hardlopen en wandelen instellen.

Polshartslag

Uw watch heeft een polshartslagmeter en u kunt uw hartslaggegevens in een hartslag-glance bekijken ([Glances weergeven, pagina 44](#)).

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.

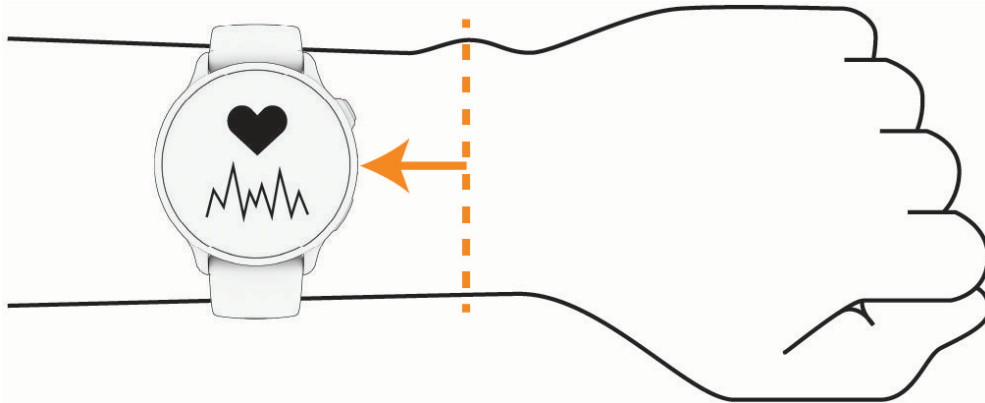
De watch dragen

⚠ 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 102 voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens](#), pagina 105 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 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 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.
 - 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

Druk vanaf de wijzerplaat op , en selecteer **Instellingen > 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 103*).

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 35*). U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge fietscomputer tijdens het fietsen.

1 Selecteer een optie:

- Druk op  en selecteer **Instellingen > 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 52*).

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.

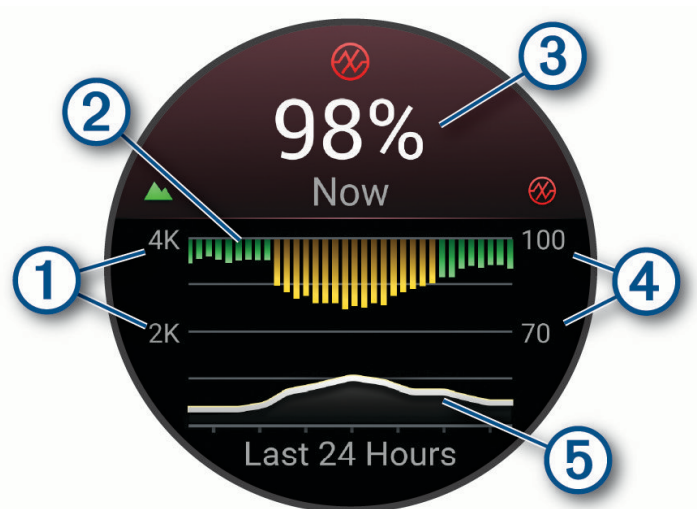
Pulse Ox meter

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. Het kennen van uw zuurstofsaturatie kan u helpen bepalen hoe uw lichaam zich op grote hoogte aanpast voor bergsporten en expedities.

U kunt handmatig beginnen met een Pulse Ox meting door de Pulse Ox meterglance te bekijken (*Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 104*). U kunt ook doorlopende metingen inschakelen (*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 105*). 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 Venu 4 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. 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, dag-nachtritme, HRV-status en dutjes ([Glances, pagina 41](#)). 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 ([De modus Niet storen gebruiken, pagina 53](#)).

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 97](#)).
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.
U kunt slaapgegevens, waaronder dutjes, bekijken op uw Venu 4 watch ([Glances, pagina 41](#)).

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 52](#)).
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Opgeslagen locaties weergeven en bewerken

TIP: U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 49](#)).

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 107](#)).

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 107](#)).

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 > Opgeslagen locaties**.

2 Selecteer **Go To** 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 > Opgeslagen 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 107](#)).

1 Begin een GPS-activiteit ([Een activiteit starten, pagina 12](#)).

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 Veeg naar links op de wijzerplaat.

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 **Opgeslagen locaties**, selecteer een locatie en selecteer **Go To**.

TIP: U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 49](#)).

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 Veeg tijdens uw activiteit naar rechts.
- 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

- Om navigatie te stoppen en uw activiteit te hervatten, veegt u naar rechts vanaf elke gegevensscherm, selecteert u de eerste optie, drukt u op  en selecteer **Navigatie stoppen** of **Stop koers**.
De activiteitentimer blijft opnemen.
- Als u de navigatie wilt stoppen en uw activiteit wilt opslaan, drukt u op , en selecteert u **Sla op**.

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 96](#)).

- 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 109](#)).

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 108](#)).

- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 58](#)).
 - 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 op de wijzerplaat om de kompasglance weer te geven en te openen.
 - Houd  ingedrukt en selecteer de kompasbediening.
 - Houd  ingedrukt en selecteer de ABC-bediening. Veeg om het kompas weer te geven.
- 2 Veeg naar links om opties weer te geven.
- 3 Selecteer **Koers vergrendelen**.
- 4 Richt de bovenkant van de watch naar uw koers 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 123](#)). U kunt op het  drukken in de hoogtemeter- of barometer-glances om de hoogtemeter- of barometerinstellingen snel te openen.

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 110](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 110](#))

Het scherm Kaartgegevens toevoegen

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

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 Veeg tijdens het navigeren omhoog of omlaag om de kaart te bekijken.
OPMERKING: Mogelijk moet u het scherm kaartgegevens toevoegen voor de activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 34](#)).
- 2 Veeg naar rechts.
- 3 Selecteer **Kaartbesturing**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u wilt schakelen tussen omhoog en omlaag schuiven, naar links en naar rechts schuiven of zoomen, drukt u op .
 - Veeg omhoog of omlaag om af te sluiten.

Kaartinstellingen

U kunt de weergave van de kaart op gegevensschermen aanpassen.

Druk op , selecteer **Instellingen** > **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.

Automatisch zoomen: 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.

Ongevaldetectie is niet beschikbaar wanneer de watch in de rolstoelmodus staat.

LET OP

Als u deze veiligheids- en trackingfuncties wilt gebruiken, moet de Venu 4 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 Venu 4 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.

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 111](#)).

- 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 Venu 4 toestel ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 97](#)).

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 111](#)). 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > Veiligheid en tracking > Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een GPS-activiteit.

OPMERKING: Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als uw Venu 4 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 111](#)). 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.

Muziek

OPMERKING: Er zijn drie verschillende opties voor het afspelen van muziek voor uw Venu 4 watch.

- Muziek van derden
- Persoonlijke audiocontent
- Muziek die op uw smartphone is opgeslagen

U kunt op een Venu 4 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 98](#)).

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Connect IQ™ Store**.
- 3 Volg de instructies op het scherm om een muziekprovider van derden te installeren.
- 4 Selecteer in het bedieningsmenu op het horloge **Muziek**.
- 5 Selecteer de muziekprovider.

OPMERKING: Als u een andere provider wilt selecteren, houdt u  ingedrukt en selecteert u **Instellingen > 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 94](#)).

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > Muziek > Muziekproviders**.
- 3 Selecteer een verbonden provider of selecteer **Muziekapps toevoegen** om een muziekprovider uit de Connect IQ store toe te voegen.
- 4 Selecteer een afspeellijst of ander item om naar de watch te downloaden.
- 5 Druk indien nodig op  totdat 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 Venu 4 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 Venu 4 een categorie, schakel de selectievakjes in en selecteer **Verwijder van toestel** om audiobestanden te verwijderen.

Luisteren naar muziek

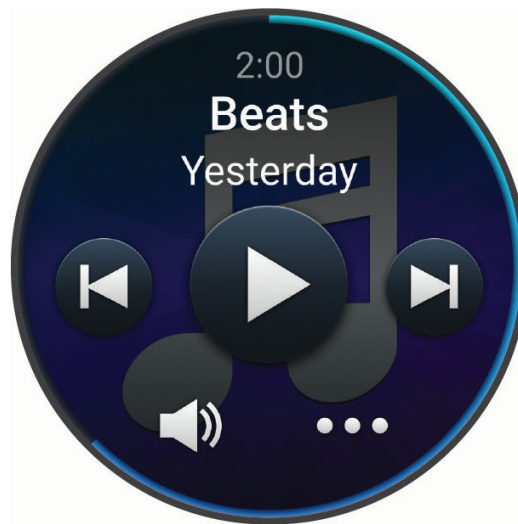
De eerste keer dat u naar muziek luistert, wordt uw selectie als standaard opgeslagen. Als dit niet uw eerste keer is dat u naar muziek luistert, drukt u op  op de wijzerplaat en selecteert u **Instellingen > Muziek > Muziekproviders** om uw keuze te wijzigen.

- 1 Open de muziekbediening.
- 2 Selecteer een optie:
 - Als u vanaf uw computer naar de watch gedownloade muziek wilt luisteren, selecteert u **Mijn muziek** en daarna een optie ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 113](#)).
 - Als u het afspelen van muziek op uw smartphone wilt bedienen, selecteert u **Telefoon bedienen**.
 - Als u naar muziek van een externe provider wilt luisteren, selecteert u **Muziekapps toevoegen**, selecteert u de naam van de provider en selecteert u een afspeellijst ([Audiocontent van een externe provider downloaden, pagina 113](#)).
- 3 Sluit zo nodig uw Bluetooth hoofdtelefoon aan ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 115](#)).
- 4 Selecteer .

Bediening voor afspelen van muziek

OPMERKING: Tijdens een activiteit kunt u naar links vegen om de bedieningselementen voor het afspelen van muziek weer te geven.

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 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 4 Selecteer **Instellingen** > **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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **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 62*). De watch gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **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.

Rolstoelmodus

In de rolstoelmodus worden uw glances, apps en beschikbare activiteiten bijgewerkt. De rolstoelmodus heeft bijvoorbeeld duw- en handfietsactiviteiten binnen en buiten, zoals pushen - hardloopsnelheid en pushen - wandelsnelheid, in plaats van hardloop- en wandelactiviteiten. Wanneer de rolstoelmodus is ingeschakeld, volgt uw Venu 4 uw bewegingen als een duwbeweging in plaats van als een stap. Pictogrammen zijn ook bijgewerkt om een rolstoelgebruiker weer te geven. De watch werkt uw VO2 max. schatting niet bij wanneer u in de rolstoelmodus bent. Ongevaldetectie is ook uitgeschakeld.

De eerste keer dat u de rolstoelmodus op uw watch inschakelt, kunt u de frequentie van lichaamsbeweging selecteren om uw activiteitsniveau in te stellen op het juiste algoritme. Als de rolstoelmodus is ingeschakeld, kunt u een cadanssensor koppelen om afstand en snelheid te ontvangen bij activiteiten zoals handfietsen. Voor indooractiviteiten wordt u gevraagd een snelheidssensor te koppelen voor snelheidsgegevens, maar er is geen snelheidssensor nodig om de activiteit vast te leggen. 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.

U kunt de rolstoelmodus in- of uitschakelen in de instellingen van uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 116*).

Ga voor meer informatie over de fysiologie van rolstoelen naar garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

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 116](#)).

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 119](#)) 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 119](#)).
- 4 Selecteer **LDHS** en voer uw lactaatrempelhartslag in ([Lactaatrempel, pagina 69](#)).
U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw lactaatrempel tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 119](#)).
- 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 116](#)).
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **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.

U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw drempelvermogen tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 119](#)).
- 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 lactaatdrempel automatisch detecteren tijdens een activiteit. Indien de watch wordt gekoppeld met een compatibele vermogensmeter, kan het uw FTP (Functional Threshold Power) tijdens een activiteit automatisch detecteren.

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Gebruikersprofiel** > **Hartslag- en vermogenszones** > **Automatische detectie**.
- 3 Selecteer een optie.

Instellingen voor energiebeheer

Druk op de wijzerplaat op , en selecteer **Instellingen > Energiebeheer**.

Batterijspaarstand: Met deze batterijspaarstand worden de systeeminstellingen zo aangepast dat de levensduur van de batterij in de horlogemodus wordt verlengd.

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.

Waarschuwing 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 watchmodus te verlengen.

U kunt de batterijspaarstand inschakelen via het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 52*).

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > Energiebeheer > Batterijspaarstand**.
- 3 Selecteer **Status** om de batterijspaarstand in te schakelen.
- 4 Selecteer **Wijzig** en selecteer een optie:
 - Selecteer **Wijzerplaat** om een energiezuinige wijzerplaat in te schakelen die eenmaal per minuut wordt bijgewerkt.
 - Selecteer **Muziek** om het beluisteren van muziek op uw smartwatch uit te schakelen.
 - Selecteer **Telefoon** om de verbinding met uw gekoppelde smartphone te verbreken.
 - Selecteer **Wi-Fi** om de verbinding met een Wi-Fi netwerk te verbreken.
 - Selecteer **Activiteit automatisch starten** om deze instelling uit te schakelen (*Instellingen gezondheid en welzijn, pagina 101*).
 - Selecteer **Polshartslag** om de polshartslagmeter uit te schakelen.
 - Selecteer **Pulseoxymeter** om de sensor van de pulse oximeter uit te schakelen.
 - Selecteer **Scherf altijd ingeschakeld** om het scherm uit te schakelen wanneer het niet wordt gebruikt.
 - Selecteer **Helderheid** om de helderheid van het scherm te verlagen.

De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.

- 5 Selecteer **Waarschuwing Batterij bijna leeg** om een waarschuwing te ontvangen wanneer het batterijniveau laag is.

Toegankelijkheid

Uw Venu watch beschikt over toegankelijkheidsfuncties, zoals aangepaste kleurfilters, gesproken wijzerplaatgegevens en andere audio- en scherminstellingen.

Toegankelijkheidsinstellingen

Druk op de wijzerplaat op , en selecteer **Instellingen > Toegankelijkheid**.

Gesproken wijzerplaat: Hiermee kan uw watch gegevens van uw wijzerplaat uitspreken. U kunt de Alleen tijd en datum of Hele wijzerplaat opties selecteren.

Kleurenfilters: Hiermee stelt u de kleurenmodus in voor alle schermen, waardoor de kleurzichtbaarheid voor kleurenblindheid wordt vergroot. U kunt specifieke kleuren verwijderen, zoals rood, groen of blauw, of selecteer Grijs om alle kleuren te verwijderen.

Rolstoelmodus: Hiermee schakelt u de rolstoelmodus in of uit (*Rolstoelmodus, pagina 116*).

Waarschuwing ieder uur: Hiermee schakelt u een waarschuwing in aan het begin van elk uur. U kunt deze waarschuwing instellen als een watchtoon of trilsignaal, gesproken tijd of een combinatie hiervan.

Systeeminstellingen

Druk op de watch face op , en selecteer **Instellingen > Systeem**.

Sneltoetsen: Hiermee wijst u snelkoppelingen toe aan knoppen ([Snelkoppelingen van knoppen aanpassen](#), pagina 121).

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 121).

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 122).

Hoogtemeter en barometer: Kalibreert de interne barometrische hoogtemeter en past de instellingen aan ([Hoogtemeter en barometer](#), pagina 110).

Tijd: Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen ([Tijdsinstellingen](#), pagina 123).

Taal voor tekst: Hiermee kunt u de taal van de watch instellen.

Spraak: 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 124).

Herstellen en resetten: Hiermee configureert u back-ups van watchgegevens en herstelt u gebruikersgegevens en -instellingen ([Instellingen herstellen en resetten](#), pagina 125).

Software-update: Hiermee installeert u gedownloade software-updates, schakelt u automatische updates in en kunt u handmatig controleren op updates ([Productupdates](#), pagina 129).

Over: Geeft informatie over het toetsel, de software, de licentie en de regelgeving weer ([Toestelgegevens weergeven](#), pagina 125).

Snelkoppelingen van knoppen aanpassen

U kunt de functie voor het ingedrukt houden van afzonderlijke knoppen en knopcombinaties aanpassen.

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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, verwijdt 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 8).

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Pincode > Stel pincode in**.
- 3 Voer een pincode van vier cijfers in.

De volgende keer dat u de watch van uw pols verwijdt, 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 verwijdt, 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 122](#)). U kunt het kompas weergeven in het bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 49](#)), de glanceslijst ([Glances, pagina 41](#)), of een gegevensscherm tijdens een activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 34](#)).

Kompasinstellingen

Druk op de wijzerplaat op de  en selecteer **Instellingen > Systeem > Kompas**.

Kalibreer: Hiermee kalibreert u handmatig de kompassensor ([Het kompas handmatig kalibreren, pagina 122](#)).

Scherf: Hiermee stelt u de koersweergave op het kompas in letters, graden of milliradialen in.

Noordreferentie: Hiermee stelt u de noordreferentie van het kompas in ([De noordreferentie instellen, pagina 122](#)).

Mag. afwijking: Hiermee stelt u de variatie van de magnetometer in voor de noordreferentie.

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.

Het horloge gebruikt standaard 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 123](#)). U kunt op het  drukken in de hoogtemeter- of barometer-glances om de hoogtemeter- of barometerinstellingen snel te openen.

Hoogtemeter- en barometerinstellingen

Houd op de wijzerplaat  ingedrukt, selecteer **Instellingen > Systeem > Hoogtemeter en barometer**.

Kalibreer: Hiermee kalibreert u de hoogtemeter en barometersensor handmatig.

Automatisch kalibreren: 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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

Druk op de wijzerplaat op , en selecteer **Instellingen > 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 124](#)).

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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Tijd > Tijdsync**.
- 3 Wacht tot het horloge verbinding maakt met uw gekoppelde smartphone of satellieten vindt ([Satellietsignalen ontvangen, pagina 132](#)).

TIP: Veeg omhoog om de bron te wijzigen.

Geavanceerde systeeminstellingen

Druk op de wijzerplaat op , en selecteer **Instellingen > Systeem > Geavanceerd**.

Notatie: 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 124](#)).

Gegevensopslag: Hiermee stelt u in hoe de watch activiteitgegevens vastlegt ([Instellingen voor gegevens vastleggen, pagina 124](#)).

USB-modus: Hiermee kunt u het MTP (media transfer protocol) of de Garmin modus inschakelen op de watch als er verbinding is met een computer.

De maateenheden wijzigen

U kunt de maateenheden voor afstand, tempo en snelheid, hoogte en meer aanpassen.

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Geavanceerd > Notatie > Eenh..**
- 3 Selecteer een type maatsysteem.
- 4 Selecteer een maateenheid.

Instellingen voor gegevens vastleggen

Houd op de wijzerplaat  ingedrukt en selecteer **Instellingen > 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 67](#)).

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 watch en deze instellingen herstellen naar een andere, compatibele Garmin watch met behulp van de Garmin Connect app ([Uw instellingen en gegevens herstellen van Garmin Connect, pagina 125](#)). Instellingen omvatten sportprofielen, glances, gebruikersinstellingen, workouts en meer.

Druk op de wijzerplaat op  en selecteer **Instellingen > 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.

Back-upinhoud: Geeft het type gegevens weer dat wordt opgeslagen.

OPMERKING: Instellingen worden automatisch opgenomen in uw Backup Contents.

Herstel: Herstelt de geselecteerde instellingen naar de standaardwaarden ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 125](#)).

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 activiteitsgegevens te uploaden.

U kunt alle fabrieksinstellingen van de watch resetten.

- 1 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 verwijderen en instellingen 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 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 130*).

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 Venu 4 scherm uitgeschakeld na de geselecteerde time-out (*Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 83*). 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 127*).

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 (▲ 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.

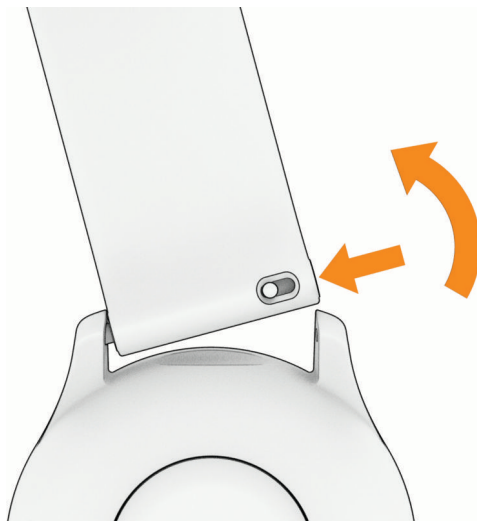
De nylon band reinigen

- Was de nylon band met de hand met een mild reinigingsmiddel, zoals een afwasmiddel.
- Stop de nylon band niet in een wasmachine of droger.
- Hang de nylon band op of leg deze plat neer wanneer u deze droogt.
- Ga voor meer informatie naar garmin.com/fitandcare.

De banden vervangen

Het horloge is compatibel met standaardbanden met een snelsluiting. Venu 4 - 41 mm heeft banden van 18 mm breed en Venu 4 - 45 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	5 ATM ¹
Bedrijfs- en opslagtemperatuurbereik	Van -20 tot 50 °C (van -4 tot 122 °F)
Temperatuurbereik bij opladen via USB	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
EU Draadloze frequenties en zendvermogen	2,4 GHz: < 20 dBm maximaal 13,56 MHz: < 42 dBuA/m maximaal bij 10 m
SAR-waarden van de EU	0,04 W/kg hoofd, 0,21 W/kg ledemaat (41 mm); 0,07 W/kg ledemaat (45 mm)

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.

Batterijgegevens

De werkelijke levensduur van de batterij hangt af van de op uw watch ingeschakelde functies, zoals hartslagmeting bij de pols, telefoonmeldingen, GPS, interne sensoren en aangesloten sensoren.

Modus	Venu 4 - 41 mm Batterijduur	Venu 4 - 45 mm Batterijduur
De modus Smartwatch	Maximaal 10 dagen	Maximaal 12 dagen
Batterijspaarstand smartwatchmodus	Maximaal 18 dagen	Maximaal 25 dagen
De modus Alleen GPS	Maximaal 15 uur	Maximaal 20 uur
De modus Alle satellietssystemen	Maximaal 13 uur	Maximaal 19 uur
De modus Alle satellietssystemen met muziek	Maximaal 6 uur	Maximaal 9 uur
De modus Alle satellietssystemen plus multi-band	Maximaal 12 uur	Maximaal 17 uur
De modus Alle satellietssystemen plus multi-band met muziek	Maximaal 6 uur	Maximaal 9 uur

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 121](#)). 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 Garmin Connect
- 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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer .
- 4 Blader omlaag en selecteer het zevende item in de lijst.
- 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 49*).
 - Verminder de schermtime-out (*Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 83*).
 - Verminder de helderheid van de zaklamp en wijzig de zaklampinstellingen (*De aangepaste Flashlight Strobe bewerken, pagina 53*).
 - Stop met het gebruik van de optie **Scherf altijd ingeschakeld** voor de schermtime-out en selecteer een kortere tijdsduur voor de time-out (*Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 83*).
 - Verminder de helderheid van het scherm (*Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 83*).
 - Gebruik de UltraTrac satellietmodus voor uw activiteit (*Satellietinstellingen, pagina 40*).
 - Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies (*Bedieningselementen, pagina 49*).
 - Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u de **Hervat later** optie gebruiken (*Een activiteit stoppen, pagina 12*).
 - Gebruik een wijzerplaat die niet elke seconde wordt bijgewerkt.
Gebruik bijvoorbeeld een wijzerplaat zonder secondewijzer (*De wijzerplaat aanpassen, pagina 41*).
 - Beperk de telefoonmeldingen die op het horloge worden weergegeven (*Smartphonemeldingen inschakelen, pagina 92*).
 - Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde toestellen (*Hartslaggegevens verzenden, pagina 103*).
 - Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*Instellingen polshartslagmeter, pagina 103*).
- 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 105*).

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 Venu 4 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.
- Druk op de wijzerplaat op , en selecteer **Instellingen** > **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 Veeg naar links op de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Connectiviteit** > **Sensoren weergeven** > **Voeg nieuw toe**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zoek alles**.
 - Selecteer uw type sensor.

U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen](#), pagina 34).

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 115).

Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoon blijft niet verbonden

Wanneer u een Venu 4 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 Venu 4 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 verdampt. Volg de onderhoudsinstructies voor het toestel wanneer u uw watch schoonmaakt na blootstelling aan water ([Toestelonderhoud, pagina 127](#)).

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 watch.

- 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 97](#)).
- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 97](#)).

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.).

- Zoek de kleine barometergaatjes aan de achterkant van de watch bij de oplaadcontactpunten en reinig het gebied rond de contactpunten.

Als de barometergaatjes zijn verstopt, werkt de barometer mogelijk niet goed. U kunt de watch afspoelen met water om het gebied rond de contactpunten schoon te maken.

Laat de watch na reiniging helemaal drogen.

- Houd geen trapeuningenvast 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

Standaardwaarden VO2 Max.

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

OPMERKING: VO2 max. is niet beschikbaar wanneer de watch in de rolstoelmodus staat.

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.

Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens

De hardlooptdynamiekschermen tonen een kleurenbalk voor de primaire meetwaarde. U kunt de cadans, verticale oscillatie, grondcontacttijd, grondcontacttijd-balans of verticale ratio weergeven als de primaire meetwaarde. De kleurenbalk 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 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 hardlooppublishaties en -websites raadplegen.

Kleurzone	Percentiel in zone	Cadansbereik	Bereik grondcontacttijd
 Paars	>95	>183 spm	<218 ms
 Blauw	70–95	174-183 spm	218-248 ms
 Groen	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Oranje	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Rood	<5	<153 spm	>308 ms

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 gegevensscreem 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 hardlooptconditie.

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%

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 snelheidssensor.

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.

Versnellingen

Naam	Beschrijving
Di2 batterij	De resterende batterijspanning van een Di2 sensor.
Voor	De voorste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.
Batterij versnelling	De batterijstatus van een versnellingspositiesensor.
Versnellingscombo	De huidige versnellingscombinatie van een versnellingspositiesensor.
Versnellingen	De voorste en achterste fietsversnellingen van een versnellingspositiesensor.
Versnellingsratio	Het aantal tanden op de voorste en achterste fietsversnellingen, zoals gedetecteerd door een versnellingspositiesensor.
Achter	De achterste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.

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 tijdsinstellingen (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.
Gemiddelde balans 3 seconden	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
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.
Gem. balans 10 seconden	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
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.
Gem. balans 30 sec.	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
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.
Gemiddelde balans	De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige activiteit.
Gemiddelde VF links	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddeld vermogen	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde VF rechts	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde PVF links	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde PMO	De gemiddelde pedaalmidden-offset voor de huidige activiteit.
Gem vermogen per gewicht	Het gemiddelde vermogen gemeten in watt per kilogram voor de huidige activiteit.
Gemiddelde PVF rechts	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.
Balans	De huidige vermogensbalans links/rechts.
Intensity Factor	De Intensity Factor™ voor de huidige activiteit.
Rondebalans	De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige ronde.
Ronde PVF links	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
Ronde VF links	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
Maximumvermogen in ronde	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Normalized Power ronde	Het gemiddelde Normalized Power™ van de huidige ronde.

Naam	Beschrijving
Ronde PMO	De gemiddelde pedaalmidden-offset 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.
Ronde PVF rechts	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.
Ronde VF rechts	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.
Max. verm. laatste ronde	Het hoogste uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
Normalized Power laatste ronde	Het gemiddelde Normalized Power van de laatste voltooide ronde.
Vermogen laatste ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
PVF links	De huidige piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht uitoefent.
VF links	De huidige vermogensfasehoek voor het linkerbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
Maximum vermogen	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Normalized Power	De Normalized Power voor de huidige activiteit.
Pedaalsouplesse	De meting van de krachtverdeling op de pedalen bij iedere pedaalslag door een gebruiker.
PMO	Pedaalmidden-offset. Pedaalmidden-offset is de locatie op het pedaalloppervlak waarop kracht wordt uitgeoefend.
Vermogen	Het huidige uitgangsvermogen in watt. Voor skiactiviteiten moet uw toestel zijn aangesloten op een compatibele hartslagmeter.
Vermogen per gewicht	Het huidige vermogen gemeten in watt per kilogram.
Vermogenszone	Het huidige uitgangsvermogensbereik, gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.
PVF rechts	De huidige piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht uitoefent.
VF rechts	De huidige vermogensfasehoek voor het rechterbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke vermogenszone.
Tijd zittend	De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
Tijd zittend ronde	De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.
Tijd staand	De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
Tijd staand ronde	De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.
TSS	De Training Stress Score™ voor de huidige activiteit.

Naam	Beschrijving
Effectief draaimoment	Meting van de pedaalslagen-efficiëntie van een gebruiker.
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 18). 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.

