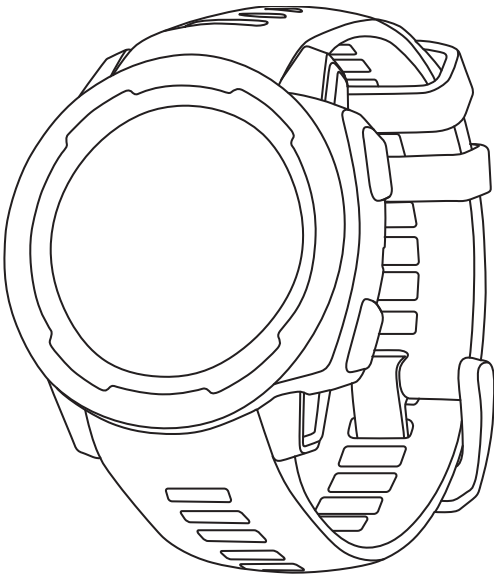
GARMIN®

# INSTINCT® 2 SERIE



## Gebruikershandleiding

# Inhoudsopgave


**Inleiding ..... 6**

Aan de slag ..... 6
Knoppen ..... 6
Het horloge gebruiken ..... 6
Modellen in de Instinct® 2 serie ..... 7

**Klokken ..... 8**

Een alarm instellen ..... 8
De afteltimer instellen ..... 8
Een snelle timer opslaan ..... 8
Een timer verwijderen ..... 8
De stopwatch gebruiken ..... 8
De tijd synchroniseren met GPS ..... 9
Andere tijdzones toevoegen ..... 9
Waarschuwingen instellen ..... 9

**Vrachtwagen ..... 10**

Aan de slag met uw Instinct® 2 - dēzl™ Edition watch ..... 10
dēzl™ app ..... 10
PrePass® ..... 10
Een gezondheidsactiviteit voor vrachtwagenchauffeurs starten ..... 10
Pauzeplanning ..... 10
Pauzeplanning op de watch gebruiken ..... 11
Loyaliteitsprogramma's ..... 11

**Activiteiten en apps ..... 12**

Een activiteit starten ..... 12
Tips voor het vastleggen van activiteiten ..... 12
Een activiteit stoppen ..... 12
Hardlopen ..... 13
Hardlopen op de baan ..... 13
Virtueel hardlopen ..... 13
De loopbandafstand kalibreren ..... 13
Een activiteit voor obstakelracen vastleggen ..... 14
Zwemmen ..... 14
Zwemtermen ..... 14
Slagtypen ..... 14
Tips voor zwemactiviteiten ..... 14
Automatische ruststand en handmatige ruststand ..... 15
Training met het trainingslog ..... 15
Multisport ..... 15
Triatlontraining ..... 15
Een multisportactiviteit maken ..... 15
Binnenactiviteiten ..... 16
Een krachttraining vastleggen ..... 16
Een HIIT-activiteit vastleggen ..... 16
Een indoortrainer gebruiken ..... 17
Gamen ..... 17
Klimsporten ..... 18
Een indoor klimactiviteit vastleggen ..... 18
Een boulderactiviteit registreren ..... 18
Een expeditie starten ..... 19
Handmatig een spoorpunt vastleggen ..... 19
Spoorpunten weergeven ..... 19
Op jacht gaan ..... 19
Vissen ..... 19
Skiën ..... 20
Uw afdalingen weergeven ..... 20
Een off-piste ski- of snowboardactiviteit registreren ..... 20
Golfen ..... 20
Golfen ..... 20
Golfmenu ..... 21
Hindernissen weergeven ..... 21
De vlag verplaatsen ..... 22
Holes wijzigen ..... 22
Gemeten slagen weergeven ..... 22
Score bijhouden ..... 23
Jumpmaster ..... 23
Sprongtypen ..... 23
Sproninformatie invoeren ..... 24
Windgegevens invoeren voor HAHO- en HALO-sprongen ..... 24
Windgegevens invoeren voor een statische sprong ..... 24
Constante-instellingen ..... 25
Surfen ..... 25
Getijdeninformatie weergeven ..... 25
Een getijdewaarschuwing instellen ..... 26
Activiteiten en apps aanpassen ..... 26
Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen ..... 26

De volgorde van een activiteit wijzigen in de lijst met apps..... 26
Gegevensschermen aanpassen..... 26
Een aangepaste activiteit maken.... 27
Instellingen van activiteiten en apps..... 27

**Applied Ballistics®..... 32**

Applied Ballistics Quantum™ app..... 32
Applied Ballistics® opties..... 32
Schietomstandigheden snel bewerken..... 32
Omgeving..... 33
Bereikkaart..... 33
Doelen..... 33
Profiel..... 34
Applied Ballistics® Verklarende woordenlijst..... 35

**Training..... 39**

Uniforme trainingsstatus..... 39
Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren..... 39
Workouts..... 39
Een workout vanuit Garmin Connect™ volgen..... 39
Een workout beginnen..... 39
Een dagelijkse voorgestelde workout volgen..... 40
Een intervalworkout maken..... 40
Een intervalworkout starten..... 40
De trainingsagenda..... 40
PacePro™ training..... 41
Een PacePro™ plan downloaden van Garmin Connect™..... 41
Een PacePro™ plan starten..... 41
Virtual Partner® gebruiken..... 42
Een trainingsdoel instellen..... 42
Racen tegen een eerder voltooide activiteit..... 43

**Geschiedenis..... 44**

Werken met de geschiedenis..... 44
Multisportgeschiedenis..... 44
Persoonlijke records..... 44
Uw persoonlijke records weergeven..... 44
Een persoonlijk record herstellen.... 44
Persoonlijke records verwijderen.... 44
Gegevenstotalen weergeven..... 45
De afstandteller gebruiker..... 45
Geschiedenis verwijderen..... 45

**Lay-out..... 46**

Wijzerplaatinstellingen..... 46
De watch face aanpassen..... 46
Korte blik..... 46
De glancelijst weergeven..... 48
De glancelijst aanpassen..... 48
Body Battery™..... 48
Prestatiemetingen..... 49
Trainingsstatus..... 52
Trainingsfitheid..... 55
Bediening..... 55
Het bedieningsmenu aanpassen.... 57
De LED-zaklamp gebruiken..... 57
Het scherm Zaklamp gebruiken..... 57
Garmin Pay™..... 58
Ochtendrapport..... 59
Aanpassen van uw ochtendrapport..... 59

**Sensoren en accessoires..... 60**

Polshartslag..... 60
De watch dragen..... 60
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens..... 60
Instellingen polshartslagmeter..... 61
Pulse Ox meter..... 61
Pulse Ox metingen verkrijgen..... 62
Modus van de Puls Ox meter instellen..... 62
Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens..... 62
Kompas..... 62
Kompasinstellingen..... 62
Hoogtemeter en barometer..... 63
Hoogtemeterinstellingen..... 63
Barometerinstellingen..... 63
Draadloze sensoren..... 64
De draadloze sensoren koppelen.... 65

HRM-Pro™ Hardlooptempo en -afstand..... 65
Hardloopvermogen..... 66
Hardloopdynamiek..... 66
inReach® afstandsbediening..... 67
VIRB® afstandsbediening..... 67
Xero® laserlocatie-instellingen..... 68

**Kaart..... 69**
Schuiven en zoomen op de kaart..... 69
Kaartinstellingen..... 69

**Connectiviteitsfuncties voor smartphones..... 70**
Uw smartphone koppelen..... 70
Bluetooth® meldingen inschakelen.. 70
De Bluetooth® telefoon-verbinding uitschakelen..... 71
Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen..... 71
Audiomeldingen afspelen tijdens een activiteit..... 71
Telefoon-apps en computertoepassingen..... 71
Garmin Connect™..... 72
Connect IQ™ functies..... 73
Garmin Explore™..... 73
Garmin Golf™ app..... 73

**Gebruikersprofiel..... 74**
Uw gebruikersprofiel instellen..... 74
Instellingen voor geslacht..... 74
Uw fitnessleeftijd weergeven..... 74
Hartslagzones..... 74
Fitnessdoelstellingen..... 74
Uw hartslagzones instellen..... 74
Uw hartslagzones laten instellen door de watch..... 75
Berekeningen van hartslagzones.... 75
Uw vermogenszones instellen..... 75
Prestatiemetingen automatisch detecteren..... 76

**Veiligheids- en trackingfuncties..... 77**
Contacten voor noodgevallen toevoegen..... 77
Contactpersonen toevoegen..... 77
Ongevaldetectie in- en uitschakelen... 77
Hulp vragen..... 78

**Instellingen gezondheid en welzijn..... 79**
Automatisch doel..... 79
De bewegingswaarschuwing gebruiken..... 79
Minuten intensieve training..... 79
Minuten intensieve training opbouwen..... 79
Slaap bijhouden..... 79
Uw slaap automatisch bijhouden.... 80

**Navigatie..... 81**
Uw opgeslagen locaties weergeven en bewerken..... 81
Een dubbel grid-locatie opslaan..... 81
Een referentiepunt instellen..... 81
Navigeren naar een bestemming..... 81
Navigeren naar het vertrekpunt van een opgeslagen activiteit..... 81
Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt..... 82
Navigeren met Peil en ga..... 82
Een Man-overboord-locatie markeren en de navigatie ernaartoe starten.... 82
Stoppen met navigeren..... 83
Koersen..... 83
Een koers maken en volgen op uw toestel..... 83
Een koers maken op Garmin Connect™..... 83
Koersgegevens weergeven of bewerken..... 83
Een waypoint projecteren..... 84
Navigatie-instellingen..... 84
Schermen met navigatiegegevens aanpassen..... 84
Koersinstellingen..... 84
Navigatiewaarschuwingen instellen..... 84

**Instellingen voor energiebeheer..... 86**

De batterijspaarstand aanpassen..... 86
De vermogensmodus wijzigen..... 86
Energiemodi aanpassen..... 86
Een energiemodus herstellen..... 86

**Systeeminstellingen..... 87**
Tijdinstellingen..... 87
De scherminstellingen wijzigen..... 87
De slaapstand aanpassen..... 88
De sneltoetsen aanpassen..... 88
De maateenheden wijzigen..... 88
Toestelgegevens weergeven..... 88
Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven..... 88

**Toestelinformatie..... 89**
De watch opladen..... 89
Opladen met zonne-energie..... 89
Specificaties..... 89
Informatie over de levensduur van de batterij..... 90
Toestelonderhoud..... 90
De watch reinigen..... 90
De banden van het veertje vervangen..... 90
Gegevensbeheer..... 91
Bestanden verwijderen..... 91

**Problemen oplossen..... 93**
Productupdates..... 93
Meer informatie..... 93
Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt..... 93
Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?..... 93
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch..... 93
Mijn watch geeft de juiste tijd niet weer..... 93
Kan ik mijn Bluetooth® sensor gebruiken bij mijn watch?..... 94
Uw watch opnieuw starten..... 94
Alle standaardinstellingen herstellen.. 94
Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij..... 94
Satellietsignalen ontvangen..... 95
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren..... 95
De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig..... 95
Activiteiten volgen..... 95
Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven..... 95
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn..... 95
De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect™ account komen niet overeen..... 95
Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen..... 95

**Appendix..... 97**
Gegevensvelden..... 97
Kleurenbalken en hardloopdynamiekgegevens..... 105
Gegevens over grondcontacttijd-balans..... 105
Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens..... 106
Standaardwaarden VO2 Max..... 106
FTP-waarden..... 106
Wielmaat en omvang..... 107
Symbooldefinities..... 107

# 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. Druk op **CTRL** als u de smartwatch wilt inschakelen (*Knoppen*, pagina 6).
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 synchroniseren en meer (*Uw smartphone koppelen*, pagina 70).
3. Laad het toestel op (*De watch opladen*, pagina 89).
4. Begin een activiteit (*Een activiteit starten*, pagina 12).

### Knoppen

| | |
|---|---|
| 1<br>LIGHT<br>CTRL | Druk op deze knop om het toestel in te schakelen.<br>Druk in om de schermverlichting in of uit te schakelen.<br>Druk tweemaal kort om de zaklamp in of uit te schakelen.<br>Houd ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven. |
| 2<br>GPS | Druk in om de activiteitenlijst weer te geven en een activiteit te starten of stoppen.<br>Druk in om een optie te kiezen in een menu.<br>Houd ingedrukt om GPS-coördinaten te bekijken en uw locatie op te slaan. |
| 3<br>BACK<br>SET | Druk om terug te keren naar het vorige scherm.<br>Houd ingedrukt om het klokmenu weer te geven. |
| 4<br>DOWN<br>ABC | Druk om door de overzichtslijst en menu's te bladeren.<br>Houd ingedrukt om het hoogtemeter-, barometer- en kompasscherm weer te geven. |
| 5<br>UP<br>MENU | Druk om door de overzichtslijst en menu's te bladeren.<br>Houd ingedrukt om het menu weer te geven. |

### Het horloge gebruiken

- Houd **CTRL** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven (*Bediening*, pagina 55).

Via het bedieningsmenu heeft u eenvoudig toegang tot functies die u vaak gebruikt, bijvoorbeeld om de modus Niet storen in te schakelen, een locatie op te slaan of de watch uit te schakelen.

- Druk vanuit de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om door de glancelijst te bladeren (*Korte blik*, pagina 46).
- Druk vanuit de wijzerplaat op **GPS** om een activiteit te starten of een app te openen (*Activiteiten en apps*, pagina 12).
- Houd **MENU** ingedrukt om de wijzerplaat aan te passen (*De watch face aanpassen*, pagina 46), om instellingen aan te passen (*Systeeminstellingen*, pagina 87), om draadloze sensoren te koppelen (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 65) en meer.

**Gebruikersgegevens wissen met de Kill Switch functie**

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar op Instinct® 2 Solar - Tactical Edition modellen.

Via de Uitschakelsysteem functie kunnen snel alle opgeslagen door de gebruiker ingevoerde gegevens worden verwijderd en alle standaardinstellingen op het toestel worden hersteld.

Houd **SET** en **CTRL** ingedrukt.

**TIP:** U kunt op een willekeurige knop drukken om de Uitschakelsysteem functie tijdens het aftellen van 10 seconden te annuleren.

Na 10 seconden verwijdert de watch alle door de gebruiker ingevoerde gegevens.

## Modellen in de Instinct® 2 serie

De Instinct 2 watch heeft een basismodel met connected functies, veiligheids- en trackingfuncties, navigatie, diverse soorten activiteiten en nog veel meer functies. Er zijn verschillende modellen beschikbaar die extra functies bevatten.

| Watchmodel | Extra functies |
|---|---|
| Instinct 2 Solar | • Functie voor opladen op zonne-energie (*Tips voor opladen met zonne-energie*, pagina 89)<br>• Betaal voor aankopen met uw Garmin Pay™ (*Garmin Pay™*, pagina 58) portemonnee |
| Instinct 2 - dēzl™ Edition | • Maakt verbinding met de dēzl smartphone-app en andere dēzl toestellen (*dēzl™ app*, pagina 10)<br>• Pauzeplanning om uw werkuren bij te houden (*Pauzeplanning op de watch gebruiken*, pagina 11)<br>• Loyaliteitskaartgegevens voor trucking plaza beloningsaccounts (*Loyaliteitsprogramma's*, pagina 11)<br>• Workouts voor de gezondheid van vrachtwagenchauffeurs (*Een gezondheidsactiviteit voor vrachtwagenchauffeurs starten*, pagina 10) |
| Instinct 2 - Surf Edition | • De Surfline™ glance (*Korte blik*, pagina 46)<br>• Zie getijdeninformatie voor een locatie (*Getijdeninformatie weergeven*, pagina 25) |
| Instinct 2 Solar - Tactical Edition | • Compatibiliteit met nachtbril (*Bediening*, pagina 55)<br>• Stealth-modus om draadloze communicatie uit te schakelen (*Bediening*, pagina 55)<br>• De functie Kill Switch om gegevens te verwijderen en instellingen opnieuw in te stellen (*Gebruikersgegevens wissen met de Kill Switch functie*, pagina 7)<br>• Jumpmaster-activiteiten registreren (*Jumpmaster*, pagina 23) |
| Instinct 2X Solar | • Ingebouwde led-zaklamp (*De LED-zaklamp gebruiken*, pagina 57)<br>• Multi-band satelliettechnologie (*Satellietinstellingen*, pagina 30) |
| Instinct 2X Solar - Tactical Edition | • Functies voor lange-afstandschieten met de Applied Ballistics® app (*Applied Ballistics®*, pagina 32) |

# Klokken

## Een alarm instellen

U kunt meerdere alarmen instellen. U kunt een alarm één keer of met regelmatige tussenpozen laten afgaan.

1. Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
2. Selecteer **Alarmen**.
3. Voer de wektijd in.
4. Selecteer **Herhaal** en selecteer wanneer het alarm moet worden herhaald (optioneel).
5. Selecteer **Geluid en trillen** en vervolgens een type melding (optioneel).
6. Selecteer **Schermverlichting** > **Aan** om de schermverlichting in te schakelen bij het alarm (optioneel).
7. Selecteer **Label** en kies een beschrijving voor het alarm (optioneel).

## De afteltimer instellen

1. Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
2. Selecteer **Timers**.
3. Voer de tijd in.
4. Selecteer zo nodig een optie om de timer te bewerken:
   - Als u de timer automatisch opnieuw wilt starten nadat deze afloopt, drukt u op **UP** en selecteert u **Herstart automatisch** > **Aan**.
   - Als u een type melding wilt selecteren, drukt u op **UP** en selecteert u **Geluid en trillen**.
5. Druk op **GPS** om de timer te starten.

### Een snelle timer opslaan

U kunt maximaal tien verschillende snelle timers instellen.

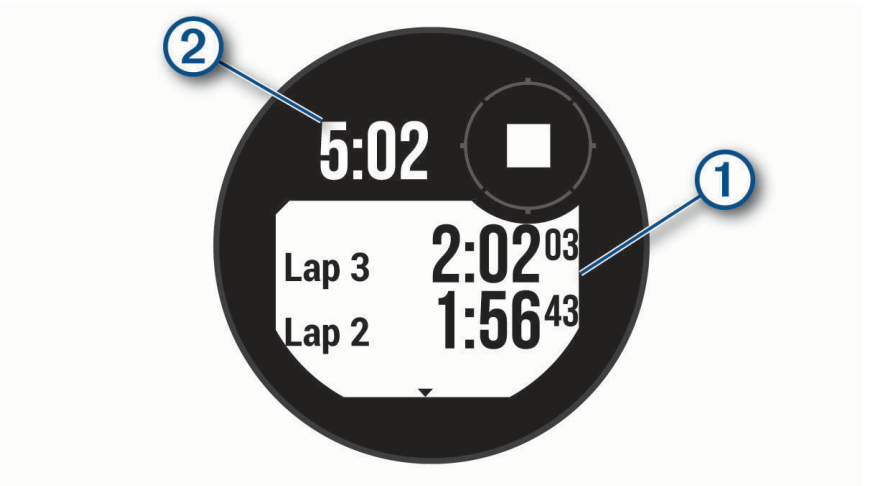
1. Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
2. Selecteer **Timers**.
3. Selecteer een optie:
   - Als u uw eerste snelle timer wilt opslaan, voert u de tijd in, drukt u op **UP** en selecteert u **Sla op** .
   - Als u extra snelle timers wilt instellen en opslaan, selecteert u **Voeg timer toe** en voert u de tijd in.

### Een timer verwijderen

1. Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
2. Selecteer **Timers**.
3. Selecteer een timer.
4. Druk op **UP**.
5. Selecteer **Wis**.

## De stopwatch gebruiken

1. Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
2. Selecteer **Stopwatch**.
3. Druk op **GPS** om de timer te starten.
4. Druk op **SET** om de rondetimer ① opnieuw te starten.




De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

5 Druk op **GPS** om beide timers te stoppen.

6 Druk op **UP** en selecteer een optie.

## De tijd synchroniseren met GPS

Telkens wanneer u het toestel inschakelt en er naar satellieten wordt gezocht, worden de tijdzones en het tijdstip automatisch vastgesteld. U kunt de tijd ook handmatig synchroniseren met GPS wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen.

1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.

2 Selecteer **Stel tijd in met GPS**.

3 Wacht totdat het toestel satellieten heeft gevonden (*Satellietsignalen ontvangen*, pagina 95).

## Andere tijdzones toevoegen

U kunt het huidige tijdstip van de dag in extra tijdzones weergeven in de glance Andere tijdzones. U kunt maximaal drie andere tijdzones toevoegen.

1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.

2 Selecteer **Andere tijdzones**.

3 Selecteer **Zone toevoegen**.

4 Kies een tijdzone.

5 Wijzig indien nodig de naam van de tijdzone.

## Waarschuwingen instellen

1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.

2 Selecteer **Waarschuwingen**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Tot zon onder** > **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.
- Als u een geluidssignaal wilt instellen voor een naderende storm, selecteert u achtereenvolgens **Storm waarschuwing** > **Aan**, **Snelheid** en de snelheid van de luchtdrukverandering.
- Selecteer **Per uur** > **Aan** als u elk uur wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.

# Vrachtwagen

## Aan de slag met uw Instinct® 2 - dēzl™ Edition watch

Wanneer u de Instinct 2 - dēzl Edition watch voor de eerste keer gebruikt, voer dan onderstaande taken uit om instelling van de watch te voltooien en vertrouwd te raken met de basisfuncties voor vrachtwagens.

1. Download de dēzl app en voeg uw Instinct 2 - dēzl Edition watch toe (*dēzl™ app*, pagina 10).
2. Voeg indien nodig in de dēzl app uw dēzl navigatietoestel toe.

   **OPMERKING:** Raadpleeg de handleiding van het dēzl toestel voor meer informatie.
3. Gebruik de pauzeplanningglance om uw werkuren bij te houden (*Pauzeplanning op de watch gebruiken*, pagina 11).
4. Meld u in de watchinstellingen in de Garmin® dēzl app aan bij uw truck plaza rewards-accounts om de beloningsinformatie op uw watch te bekijken (*Loyaliteitsprogramma's*, pagina 11).
5. Start een **Truckergezond.** activiteit en bekijk de workoutinstructies in de Garmin dēzl app (*Een gezondheidsactiviteit voor vrachtwagenchauffeurs starten*, pagina 10).

## dēzl™ app

**⚠ WAARSCHUWING**

Wees voorzichtig bij het gebruik van het toestel tijdens het besturen van een voertuig. Bekijk in één oogopslag de informatie die op het toestel wordt weergegeven. Blijf altijd op de hoogte van uw omgeving, staar niet naar het scherm en laat u er niet door afleiden. Als u zich op het scherm concentreert, kunt u obstakels of gevaren over het hoofd zien, wat kan leiden tot een ongeval met beschadiging van eigendommen, persoonlijk letsel of de dood.

De dēzl app biedt functies die specifiek zijn voor de professionele rijklant en stelt u in staat om uw dēzl navigatietoestel en uw dēzl draagbare toestel te verbinden en te integreren. U kunt de dēzl app uit de app store naar uw smartphone downloaden.

## PrePass®

***LET OP***

Garmin® is niet verantwoordelijk voor de nauwkeurigheid of tijdigheid van de gegevens die in de PrePass app worden weergegeven.

**OPMERKING:** Voordat u deze functie kunt gebruiken, moet u een actief PrePass account hebben.

Met de PrePass app kunnen bestuurders de veiligheid, referenties en het gewicht van een bedrijfsvoertuig met aankomende weegstations controleren. U kunt uw Instinct® 2 - dēzl™ Edition toestel koppelen met de dēzl app en de PrePass app om komende weegstationmeldingen op uw Instinct 2 - dēzl Edition toestel te ontvangen.

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar in de Verenigde Staten.

## Een gezondheidsactiviteit voor vrachtwagenchauffeurs starten

U kunt vooraf geladen workouts volgen die zijn ontwikkeld voor tijdens uw rijpauzes.

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer **Truckergezond.**.
3. Selecteer een type workout.
4. Selecteer een duur voor de workout.
5. Open indien nodig de dēzl™ app om zelfstudies voor de oefeningen te bekijken.
6. Druk op **GPS** om de workout te starten.

Nadat u een workout bent gestart, geeft het toestel iedere stap van de workout, de resterende tijd voor iedere stap en uw huidige hartslag weer.

## Pauzeplanning

***LET OP***

Dit toestel zelf is GEEN goedgekeurde vervanging voor een registratie in een logboek, zoals vereist door de Federal Motor Carrier Safety Administration. Bestuurders dienen zich te houden aan alle landelijke en internationale regels voor een diensturenregistratie. Wanneer het toestel is geïntegreerd met een elektronisch logtoestel (Electronic Logging Device, ELD) dat compatibel is met Garmin eLog™, kan een transportbedrijf

met dit toestel voldoen aan de vereisten voor het vastleggen van diensturen en pauzevereisten. Ga naar garmin.com/elog voor meer informatie of als u een Garmin eLog toestel wilt aanschaffen.

U kunt de pauzeplanningglance op uw Instinct® 2 - dēzl™ Edition watch gebruiken om uw werkuren bij te houden, zodat u aan de veiligheidsvoorschriften kunt voldoen.

### Pauzeplanning op de watch gebruiken

U kunt de timer op elk gewenst moment starten vanuit de pauzeplanningglance.

1. Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om de pauzeplanningglance weer te geven.
2. Druk op **GPS** om een rit te starten.
   De rittimer start en de tijd van uw volgende pauze wordt onder de timer weergegeven.
3. Druk op **GPS** om een pauze te starten.
   De pauzetimer start en uw totale pauzetijd wordt onder de timer weergegeven.

## Loyaliteitsprogramma's

Vanaf uw Instinct® 2 - dēzl™ Edition watch hebt u toegang tot loyaliteitsprogramma's van een aantal van de reisplaza's in de Verenigde Staten, waaronder Love's Travel Stops® en Pilot Flying J Travel Centers™ U kunt een glance op de watch gebruiken om het saldo van bonuspunten en andere informatie over loyaliteitsprogramma's te bekijken (*Korte blik*, pagina 46).

# Activiteiten en apps

Uw watch kan worden gebruikt voor binnen-, buiten-, sport- en fitnessactiviteiten. Wanneer u een activiteit start, worden de sensorgegevens weergegeven en vastgelegd op uw watch. U kunt aangepaste activiteiten of nieuwe activiteiten maken op basis van standaardactiviteiten (*Een aangepaste activiteit maken*, pagina 27). Wanneer u klaar bent met uw activiteiten, kunt u deze opslaan en delen met de Garmin Connect™ community.

U kunt ook Connect IQ™ activiteiten en apps aan uw watch toevoegen via de Connect IQ app (*Connect IQ™ functies*, pagina 73).

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

## Een activiteit starten

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

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer het selectievakje naast elke activiteit om de activiteit aan uw favorieten toe te voegen als dit de eerste keer is dat u een activiteit start en selecteer **OK**.
3. Selecteer een optie:
   - Selecteer een activiteit uit uw lijst met favorieten.
   - Selecteer het ⁘ en selecteer een activiteit uit de lange activiteitenlijst.
4. Ga naar buiten naar een plek met vrij zicht op de hemel tijdens activiteiten waarvoor u een GPS-signaal nodig hebt en wacht tot de 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).
5. Druk op **GPS** 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 89).
- Druk op **SET** om ronden vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.
- Druk op **UP** of **DOWN** om meer gegevensschermen weer te geven.
- Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Energiemodus** om een energiemodus te gebruiken om de levensduur van de batterij te verlengen (*Energiemodi aanpassen*, pagina 86).

## Een activiteit stoppen

1. Druk op **GPS**.
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**. Druk vervolgens op **GPS** en selecteer een optie.

     **OPMERKING:** Nadat u de activiteit hebt opgeslagen, kunt u een zelfbeoordeling invoeren.
   - Als u de activiteit wilt onderbreken en later wilt hervatten, selecteert u **Hervat later**.
   - Als u een ronde wilt markeren, selecteert u **Ronde**.
   - 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 **Herstel-HS** en wacht u terwijl de timer aftelt.
   - Selecteer **Verwijder** om de activiteit te verwijderen.

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

# Hardlopen

## 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 **GPS** op de watch face.
3. Selecteer **Track Run**.
4. Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.
5. Als u in baan 1 loopt, gaat u verder met stap 11.
6. Druk op **MENU**.
7. Selecteer de activiteitinstellingen.
8. Selecteer **Baannummer**.
9. Selecteer een baannummer.
10. Selecteer twee keer **BACK** om terug te keren naar de activiteitentimer.
11. Selecteer **GPS**.
12. Ga hardlopen op de baan.

    Nadat u 3 ronden hebt voltooid, registreert uw watch de baanafmetingen en kalibreert het uw baanafstand.
13. Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Sla op**.

**Tips voor het registreren van een hardloopsessie**

- Wacht tot de watch satellietsignalen ontvangt voordat u een track run gaat doen.
- Tijdens de eerste hardloopsessie op een onbekende baan moet u vier ronden lopen om uw baanafstand te kalibreren.

  U moet iets voorbij uw vertrekpunt lopen om de ronde te voltooien.
- Loop iedere ronde in dezelfde baan.

  **OPMERKING:** De standaard Auto Lap® afstand is 1600 m, of vier rondes de baan rond.
- Als u in een andere baan loopt dan in baan 1, stelt u het baannummer in de activiteiteninstellingen in.

## Virtueel hardlopen

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

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer **Virtual Run**.
3. Open de Zwift™ app of een andere virtuele trainingsapp op uw tablet, laptop of smartphone.
4. Volg de instructies op het scherm om een hardloopactiviteit te starten en de toestellen te koppelen.
5. Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
6. Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** 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 **GPS** 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/opslaan** > ✓.
5. Bekijk de gelopen afstand op het scherm van de loopband en voer de afstand in op uw watch.

### Een activiteit voor obstakelracen vastleggen

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

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer **Obstakelracen**.
3. Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
4. Druk op **SET** 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 hardloopintervallen.
5. Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Sla op**.

## 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.

### Zwemtermen

**Lengte**: Eén keer de lengte van het zwembad.

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

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

**Swolf**: Uw swolfscore is de som van de tijd voor één baanlengte plus het aantal slagen voor die baan. Bijvoorbeeld 30 seconden plus 15 slagen levert een swolfscore van 45 op. Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiency en, net als bij golf, een lage score is beter dan een hoge.

### 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 26).

| | |
|---|---|
| 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 15) |

### Tips voor zwemactiviteiten

- Druk op **SET** om interval vast te leggen tijdens het zwemmen in open water.
- Volg de instructies op het scherm om de grootte van het zwembad te selecteren of een aangepaste grootte in te voeren voordat u een zwemactiviteit start.

  De watch meet afstanden over afgelegde baanlengten en legt deze vast. De grootte van het bad moet juist zijn om de afstand nauwkeurig weer te geven. Als u weer een zwemactiviteit in een zwembad start, gebruikt de watch de grootte van dit zwembad. U kunt **MENU** ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en **Grootte van bad** selecteren om de grootte te wijzigen.
- Leg voor nauwkeurige resultaten de gehele zwembadlengte af en gebruik hierbij één slagtype voor de gehele baan. Pauzeer de activiteitentimer wanneer u rust.
- Druk op **SET** om een rustpauze in te lassen tijdens het zwemmen in het zwembad (*Automatische ruststand en handmatige ruststand*, pagina 15).

  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 15).

### Automatische ruststand en handmatige ruststand

**OPMERKING:** Tijdens een rustperiode worden geen zwemgegevens vastgelegd. Als u andere gegevensschermen wilt weergeven, drukt u op UP of DOWN.

De auto rust-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. U kunt de automatische rustfunctie inschakelen in de activiteitsopties (*Instellingen van activiteiten en apps*, pagina 27).

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

Tijdens een zwemactiviteit in het zwembad of open water kunt u handmatig een rustinterval markeren door op SET te drukken.

### 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. Druk tijdens uw zwemactiviteit op **UP** of **DOWN** om het oefeninglogscherm weer te geven.
2. Druk op **SET** om de oefeningstimer te starten.
3. Druk op **SET** na afloop van uw oefeninginterval.

   De oefeningstimer stopt, maar de activiteitentimer blijft de hele zwemsessie vastleggen.
4. Selecteer een afstand voor de voltooide oefening.

   Afstandsinstellingen worden gebaseerd op de voor het activiteitenprofiel geselecteerde zwembadafmetingen.
5. Selecteer een optie:
   - Druk op **SET** als u een andere oefeninginterval wilt starten.
   - Druk op **UP** of **DOWN** om terug te keren naar de zwemtrainingsschermen en een zweminterval te starten.

## Multisport

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

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

### Triatlontraining

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

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer **Triatlon**.
3. Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
4. Selecteer **SET** aan het begin en eind van elke overgang.

   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 SET om van sport te veranderen.
5. Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Sla op**.

### Een multisportactiviteit maken

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer **Voeg toe** > **Multisport**.
3. Selecteer een type multisportactiviteit of voer een aangepaste 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.
6 Selecteer ✔ om de activiteit aan uw lijst met favorieten toe te voegen.

## Binnenactiviteiten

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. (*Instellingen van activiteiten en apps*, pagina 27).

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 van een enkele beweging.

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer **Kracht**.
3 Selecteer een workout (*Een workout vanuit Garmin Connect™ volgen*, pagina 39).
4 Selecteer **Details** om een lijst met workoutstappen weer te geven (optioneel).
5 Selecteer ✔.
6 Druk op **GPS** en selecteer **Workout beginnen** om de ingestelde timer te starten.
7 Start uw eerste set.

   De watch telt uw herhalingen. Het aantal herhalingen wordt weergegeven als u ten minste vier sets hebt voltooid.

   **TIP:** De watch kan alleen herhalingen van een enkele beweging voor elke set tellen. Wanneer u andere bewegingen wilt doen, moet u eerst de set voltooien en vervolgens een nieuwe starten.
8 Druk op **SET** om de set te voltooien en naar de volgende oefening te gaan, indien beschikbaar.

   Op het horloge wordt het totale aantal herhalingen voor de set weergegeven. Na enkele seconden wordt de rusttimer weergegeven.
9 Druk indien nodig op **UP** of **DOWN** om het aantal herhalingen te bewerken.

   **TIP:** U kunt ook het voor de set gebruikte gewicht toevoegen.
10 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **SET** om uw volgende set te starten.
11 Herhaal dit voor elke krachttrainingsset totdat uw activiteit is voltooid.
12 Druk na de laatste set op **GPS**, en selecteer **Stop workout** om de set-timer te stoppen.
13 Selecteer **Sla op**.

### Een HIIT-activiteit vastleggen

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

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer **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 **GPS** om uw eerste ronde te starten.
De watch geeft een afteltimer en uw huidige hartslag weer.
6 Druk indien nodig op **SET** om handmatig naar de volgende ronde of rust te gaan.
7 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op **GPS** om de activiteitentimer te stoppen.
8 Selecteer **Sla op**.

## Een indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele indoortrainer kunt gebruiken, moet u de trainer koppelen met uw watch met behulp van ANT+® technologie (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 65).

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

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer **Fiets binnen**.
3 Houd het **MENU** ingedrukt.
4 Selecteer **Smart Trainer opties**.
5 Selecteer een optie:
- Selecteer **Vrije rit** om een rit te maken.
- Selecteer **Volg workout** om een opgeslagen workout te volgen (*Workouts*, pagina 39).
- Selecteer **Volg koers** om een opgeslagen koers te volgen (*Koersen*, pagina 83).
- Selecteer **Stel vermogen in** om het gewenste doelvermogen in te stellen.
- Selecteer **Hellings% inst** om de gesimuleerde waarde in te stellen.
- Selecteer **Stel weerstand in** om het weerstandsniveau van de trainer in te stellen.

6 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
De trainer verhoogt of verlaagt de weerstand op basis van de hoogtegegevens van de koers of rit.

## 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 **GPS** en selecteert u **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 65).
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 18).

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 wath opnemen en handmatig statistieken voor elke wedstrijd invoeren.

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer **Gamen**.
3. Druk op **DOWN**, en selecteer een gametype.
4. Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
5. Druk op **SET** aan het einde van de wedstrijd om het resultaat of de plaatsing van de wedstrijd op te nemen.
6. Druk op **SET** om een nieuwe wedstrijd te starten.
7. Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Sla op**.

# Klimsporten

## Een indoor klimactiviteit vastleggen

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

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer **Indoor klimmen**.
3. Selecteer ✔ om routestatistieken vast te leggen.
4. Selecteer een graderingssysteem.

   **OPMERKING:** Als u in de toekomst weer een indoor klimactiviteit start, gebruikt het toestel dit graderingssysteem. U kunt MENU ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en Graderings systeem selecteren om de grootte te wijzigen.
5. Selecteer de moeilijkheidsgraad voor de route.
6. Druk op **GPS**.
7. Start uw eerste route.

   **OPMERKING:** Wanneer de routetimer loopt, worden de knoppen automatisch vergrendeld om te voorkomen dat er per ongeluk op een knop wordt gedrukt. U kunt een willekeurige knop ingedrukt houden om de watch te ontgrendelen.
8. Wanneer u de route hebt voltooid, daalt u af naar de grond.

   De rusttimer start automatisch wanneer u op de grond staat.

   **OPMERKING:** Druk indien nodig op SET om de route te voltooien.
9. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Voltooid** om een geslaagde route op te slaan.
   - Selecteer **Pogingen** om een niet-geslaagde route op te slaan.
   - Selecteer **Verwijder** om de route te verwijderen.
10. Voer het aantal vallen voor de route in.
11. Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **SET** en begint u uw volgende route.
12. Herhaal deze procedure voor elke route totdat uw activiteit is voltooid.
13. Druk op **GPS**.
14. Selecteer **Sla op**.

## Een boulderactiviteit registreren

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

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer **Boulderen**.
3. Selecteer een graderingssysteem.

   **OPMERKING:** Als u in de toekomst weer een boulderactiviteit start, gebruikt de watch dit graderingssysteem. U kunt MENU ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en Graderings systeem selecteren om de grootte te wijzigen.
4. Selecteer de moeilijkheidsgraad voor de route.
5. Druk op **GPS** om de routetimer te starten.
6. Start uw eerste route.
7. Druk op **SET** 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 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **SET** om uw volgende route te starten.
10 Herhaal deze procedure voor elke route totdat uw activiteit is voltooid.
11 Druk na de laatste route op **GPS** om de routetimer te stoppen.
12 Selecteer **Sla op**.

## Een expeditie starten

U kunt de **Expeditie** app gebruiken om de levensduur van de batterij te verlengen wanneer u een meerdaagse activiteit vastlegt.

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer **Expeditie**.
3 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.

   Het toestel schakelt over op de modus voor laag energieverbruik en verzamelt eenmaal per uur GPS-spoorpunten. Om de levensduur van de batterij te maximaliseren, schakelt het toestel alle sensoren en accessoires uit, inclusief de verbinding met uw smartphone.

### Handmatig een spoorpunt vastleggen

Tijdens een expeditie worden spoorpunten automatisch vastgelegd op basis van het geselecteerde opslaginterval. U kunt op elk gewenst moment handmatig een spoorpunt vastleggen.

1 Druk tijdens een expeditie op **GPS**.
2 Selecteer **Voeg punt toe**.

### Spoorpunten weergeven

1 Druk tijdens een expeditie op **GPS**.
2 Selecteer **Punten weergeven**.
3 Selecteer een spoorpunt in de lijst.
4 Selecteer een optie:
   - Selecteer **Ga naar** om naar het spoorpunt te navigeren.
   - Selecteer **Details** om extra informatie over het spoorpunt weer te geven.

## Op jacht gaan

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

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

## Vissen

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer **Vissen**.
3 Druk op **GPS** > **Vissen starten**.
4 Druk op **GPS** 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 selecteert u een optie (*Instellingen van activiteiten en apps*, pagina 27).

5 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Vissen beëindigen**.

# Skiën

## Uw afdalingen weergeven

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

1 Start een ski- of snowboardactiviteit.
2 Houd **MENU** ingedrukt.
3 Selecteer **Bekijk afdalingen**.
4 Druk op **UP** en **DOWN** 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.

## Een off-piste ski- of snowboardactiviteit registreren

Met de off-piste ski- of snowboardactiviteit kunt u schakelen tussen klimmen en afdalen, zodat u uw gegevens nauwkeurig kunt bijhouden. U kunt de instelling voor Modus volgen aanpassen om automatisch of handmatig over te schakelen (*Instellingen van activiteiten en apps*, pagina 27).

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer **Off-piste skiën** of **Off-piste snowboarden**.
3 Selecteer een optie:
   - Als u uw activiteit op een helling start, selecteert u **Klimmen**.
   - Selecteer **Afdalen** als u uw activiteit start met een afdaling.
4 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
5 Druk indien nodig op **SET** om te schakelen tussen de volgmodi voor klimmen en dalen.
6 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Sla op**.

# Golfen

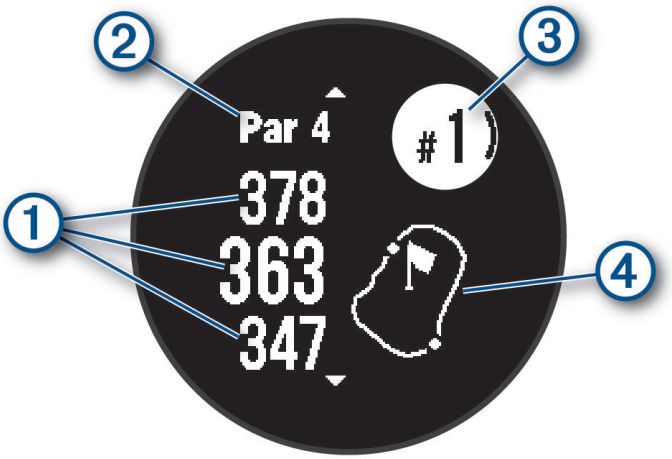
## Golfen

Voordat u een baan voor de eerste keer speelt, moet u deze downloaden vanuit de Garmin Connect™ app (*Garmin Connect™*, pagina 72). Banen die vanuit de Garmin Connect app zijn gedownload, worden automatisch bijgewerkt.

Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat de watch is opgeladen (*De watch opladen*, pagina 89).

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer **Golfen**.
3 Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.
4 Selecteer een baan in de lijst met beschikbare golfbanen.
5 Selecteer de ✓ om de score bij te houden.
6 Selecteer een tee box.

   Het scherm met hole-informatie wordt weergegeven.




| | |
|---|---|
| ① | Afstanden tot het begin, midden en einde van de green |
| ② | Par voor de hole |
| ③ | Nummer van huidige hole |
| ④ | 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.

7 Selecteer een optie:
- Druk op **UP** of **DOWN** om de locatie en de afstand tot een lay-up of het begin en einde van een hindernis weer te geven.
- Druk op **GPS** om het golfmenu te openen (*Golfmenu*, pagina 21).

## Golfmenu

Tijdens een ronde kunt u op GPS drukken om extra functies in het golfmenu te openen.

**Einde van ronde**: Beëindigt de huidige ronde.

**Onderbreek ronde**: Hiermee onderbreekt u de huidige ronde. U kunt de ronde op elk gewenst moment hervatten door een Golfen te starten.

**Hole wijzigen**: Hiermee kunt u de hole handmatig wijzigen.

**Verplaats vlag**: Hiermee kunt u de pinlocatie verplaatsen voor een nauwkeurigere afstandsmeting (*De vlag verplaatsen*, pagina 22).

**Shot meten**: Toont de afstand van uw vorige slag die is geregistreerd met de Garmin AutoShot™ functie (*Gemeten slagen weergeven*, pagina 22). U kunt een slag ook handmatig registreren (*Een slag handmatig meten*, pagina 23).

**Scorekaart**: Hiermee opent u de scorekaart voor de ronde (*Score bijhouden*, pagina 23).

**Kilometerteller**: Toont de geregistreerde tijd en afstand en het aantal stappen. De afstandteller start en stopt automatisch wanneer u een ronde start of stopt. U kunt de kilometerteller resetten tijdens een ronde.

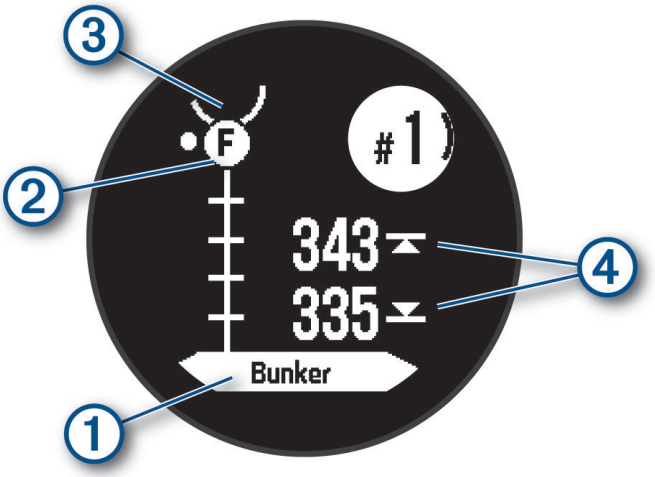
**Clubgegevens**: Toont uw statistieken bij elke golfclub, zoals gegevens over afstanden en nauwkeurigheid. Verschijnt wanneer u Approach® CT10 sensoren koppelt.

**Instellingen**: Hiermee kunt u de instellingen voor golfactiviteiten aanpassen (*Instellingen van activiteiten en apps*, pagina 27).

## Hindernissen weergeven

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

1 Druk in het hole-informatiescherm op **UP** of **DOWN** om informatie over de hazards weer te geven.




- Het type hazard ① wordt op het scherm vermeld.
- Hindernissen ② 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.
- De green wordt als een halve cirkel ③ boven aan het scherm weergegeven.
- De afstanden tot het begin en het einde ④ van de dichtstbijzijnde hindernis worden op het scherm weergegeven.

2 Druk op **UP** of **DOWN** om andere hindernissen voor de huidige hole weer te geven.

### De vlag verplaatsen

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

1 Druk op **GPS** op het hole-informatiescherm.
2 Selecteer **Verplaats vlag**.
3 Druk op **UP** of **DOWN** om de pinlocatie te wijzigen.
4 Selecteer **GPS**.

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

### Holes wijzigen

U kunt holes handmatig wijzigen in het hole-weergavescherm.

1 Druk tijdens het golfen op **GPS**.
2 Selecteer **Hole wijzigen**.
3 Selecteer een hole.

### Gemeten slagen weergeven

Voordat het toestel automatisch slagen kan detecteren en meten, moet u het bijhouden van de score inschakelen.

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 **GPS**.
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 **DOWN**.
4 Selecteer **Vorige slagen** om alle vastgelegde shot-afstanden weer te geven.

### 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 **GPS** op het hole-informatiescherm.
3. Selecteer **Shot meten**.
4. Druk op **DOWN**.
5. Selecteer **Voeg slag toe** > ✔.
6. Voer indien nodig de club in die u voor de slag hebt gebruikt.
7. Loop of rijd rechtstreeks naar de bal.

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

## Score bijhouden

1. Druk in het hole-weergavescherm op **GPS**.
2. Selecteer **Scorekaart**.

   De scorekaart wordt weergegeven wanneer u op de green staat.
3. Druk op **UP** of **DOWN** om door de holes te bladeren.
4. Druk op **GPS** om een locatie op te selecteren.
5. Druk op **UP** of **DOWN** om de score in te stellen.

   Uw totale score wordt bijgewerkt.

### Statistieken bijhouden inschakelen

De functie Statistieken houdt gedetailleerde statistieken tijdens het golfen bij.

1. Houd **MENU** ingedrukt op het hole-weergavescherm.
2. Selecteer de activiteitinstellingen.
3. Selecteer **Statistieken**.

### Statistieken vastleggen

Voordat u gegevens kunt vastleggen, moet u het bijhouden van gegevens inschakelen (*Statistieken bijhouden inschakelen*, pagina 23).

1. Selecteer een hole vanaf de scorekaart.
2. Voer het totale aantal gespeelde slagen, inclusief putts, in en druk op **GPS**.
3. Stel het aantal gespeelde putts in en druk op **GPS**.

   **OPMERKING:** Het aantal gespeelde putts wordt alleen gebruikt voor het bijhouden van statistieken en verhoogt uw score niet.
4. Selecteer indien nodig een optie:

   **OPMERKING:** Als u zich op een hole met par 3 bevindt, wordt er geen fairway-informatie weergegeven.
   - Als uw bal de fairway raakt, selecteert u **Op fairway**.
   - Als uw bal de fairway heeft gemist, selecteert u **Gemist - rechts** of **Gemist - links**.
5. Voer indien nodig het aantal penaltyslagen in.

# Jumpmaster

**⚠ WAARSCHUWING**

De functie jumpmaster dient alleen door ervaren skydivers te worden gebruikt. De functie jumpmaster dient niet te worden gebruikt als primaire hoogtemeter tijdens het skydiven. Als u niet de juiste spronginformatie invoert, kan dat leiden tot ernstige verwondingen of overlijden.

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar opInstinct® 2 Solar - Tactical Edition modellen.

De functie jumpmaster volgt militaire richtlijnen voor het berekenen van het "high altitude release point" (HARP). De watch detecteert automatisch wanneer u gesprongen hebt en begint de navigatie naar het "desired impact point" (DIP) met behulp van de barometer en het elektronische kompas.

## Sprongtypen

Met de functie jumpmaster kunt u kiezen uit een van de volgende drie sprongtypen: HAHO, HALO of Statisch. Het sprongtype is bepalend voor welke aanvullende instellingsgegevens vereist zijn. (*Spronginformatie invoeren*,

pagina 24) Alle sprongtypen, spronghoogten en hoogten waarop de parachute wordt geopend, worden gemeten in voet boven de grond (AGL).

**HAHO**: High Altitude High Opening. De jumpmaster springt van een zeer grote hoogte en opent de parachute op grote hoogte. U moet een DIP en spronghoogte instellen van ten minste 1000 voet. De spronghoogte wordt verondersteld hetzelfde te zijn als de openhoogte. Gangbare waarden voor de spronghoogte variëren van 12.000 tot 24.000 voet AGL.

**HALO**: High Altitude Low Opening. De jumpmaster springt van een zeer grote hoogte en opent de parachute op lage hoogte. De vereiste informatie is hetzelfde als het HAHO-sprongtype plus een openhoogte. De openhoogte mag niet groter zijn dan de spronghoogte. Gangbare waarden van de openhoogte variëren van 2000 tot 6000 voet AGL.

**Statisch**: Er wordt uitgegaan van een constante windsnelheid en windrichting gedurende de sprong. De spronghoogte moet ten minste 1000 voet zijn.

## Spronginformatie invoeren

1. Selecteer **GPS**.
2. Selecteer **Jumpmaster**.
3. Selecteer een sprongtype (*Sprongtypen*, pagina 23).
4. Voer een of meerdere handelingen uit om uw spronginformatie in te voeren:
   - Selecteer **DIP** om een punt in te stellen voor de gewenste landingslocatie.
   - Selecteer **Spronghoogte** om de spronghoogte AGL (in voet) in te stellen waarop de jumpmaster het vliegtuig verlaat.
   - Selecteer **Openhoogte** om de openhoogte AGL (in voet) in te stellen waarop de jumpmaster de parachute opent.
   - Selecteer **Voorwaartse beweging** om de horizontaal afgelegde afstand (in meters) als gevolg van de snelheid van het vliegtuig in te stellen.
   - Selecteer **Koers naar HARP** om de afgelegde richting (in graden) als gevolg van de snelheid van het vliegtuig in te stellen.
   - Selecteer **Wind** om de windsnelheid (in knopen) en windrichting (in graden) in te stellen.
   - Selecteer **Constant** om aanvullende gegevens voor de geplande sprong in te stellen. Afhankelijk van het sprongtype selecteert u **Percentage van maximum**, **Veiligheidsfactor**, **K-open**, **K-vrije val** of **K-statisch** en voert u aanvullende informatie in (*Constante-instellingen*, pagina 25).
   - Selecteer **Automatisch naar DIP** om de navigatie naar het DIP automatisch in te schakelen na afloop van uw sprong.
   - Selecteer **Ga naar HARP** om navigatie naar de HARP te starten.

## Windgegevens invoeren voor HAHO- en HALO-sprongen

1. Selecteer **GPS**.
2. Selecteer **Jumpmaster**.
3. Selecteer een sprongtype (*Sprongtypen*, pagina 23).
4. Selecteer **Wind** > **Voeg toe**.
5. Selecteer een hoogte.
6. Voer een windsnelheid in knopen in en selecteer **OK**.
7. Voer een windrichting in graden in en selecteer **OK**.

   De windwaarde wordt toegevoegd aan de lijst. Alleen windwaarden op de lijst worden gebruikt tijdens berekeningen.
8. Herhaal stap 5–7 voor iedere beschikbare hoogte.

### Windgegevens herstellen

1. Selecteer **GPS**.
2. Selecteer **Jumpmaster**.
3. Selecteer **HAHO** of **HALO**.
4. Selecteer **Wind** > **Herstel**.

Alle windwaarden worden verwijderd uit de lijst.

## Windgegevens invoeren voor een statische sprong

1. Selecteer **GPS**.

2 Selecteer **Jumpmaster** > **Statisch** > **Wind**.
3 Voer een windsnelheid in knopen in en selecteer **OK**.
4 Voer een windrichting in graden in en selecteer **OK**.

### Constante-instellingen

Selecteer Jumpmaster, selecteer een sprongtype en selecteer Constant.

**Percentage van maximum**: Hiermee stelt u het sprongbereik in voor alle sprongtypen. Een instelling lager dan 100% verkleint de driftafstand naar de DIP en een instelling hoger dan 100% vergroot deze afstand. Ervaren jumpmasters willen mogelijk lagere percentages gebruiken, beginnende parachutespringers kiezen wellicht voor hogere percentages.

**Veiligheidsfactor**: Hiermee stelt u de foutmarge voor een sprong in (alleen HAHO). Veiligheidsfactoren zijn meestal hele waarden van 2 of hoger, en worden bepaald door de jumpmaster op basis van de spronggegevens.

**K-vrije val**: Hiermee stelt u de luchtweerstand van een parachute tijdens een vrije val in, op basis van de canopy-waarde van de parachute (alleen HALO). Elke parachute moet worden voorzien van een K-waarde.

**K-open**: Hiermee stelt u de luchtweerstand in voor een open parachute op basis van de canopy-waarde (HAHO en HALO). Elke parachute moet worden voorzien van een K-waarde.

**K-statisch**: Hiermee stelt u de luchtweerstand van een parachute tijdens een statische sprong in, op basis van de canopy-waarde van de parachute (alleen Statisch). Elke parachute moet worden voorzien van een K-waarde.

## Surfen

U kunt de surfactiviteit gebruiken om uw surfsessies vast te leggen. Na uw sessie kunt u het aantal golven, de langste golf en de maximale snelheid bekijken.

1 Druk op **GPS** op de watch face.
2 Selecteer **Golfsurfen**.
3 Wacht op het strand tot uw watch GPS-signalen ontvangt.
4 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
5 Nadat u klaar bent met uw activiteit, selecteert u **GPS** om de activiteitentimer te stoppen.
6 Selecteer **Sla op** om de samenvatting van uw surfsessie te bekijken.

## Getijdeninformatie weergeven

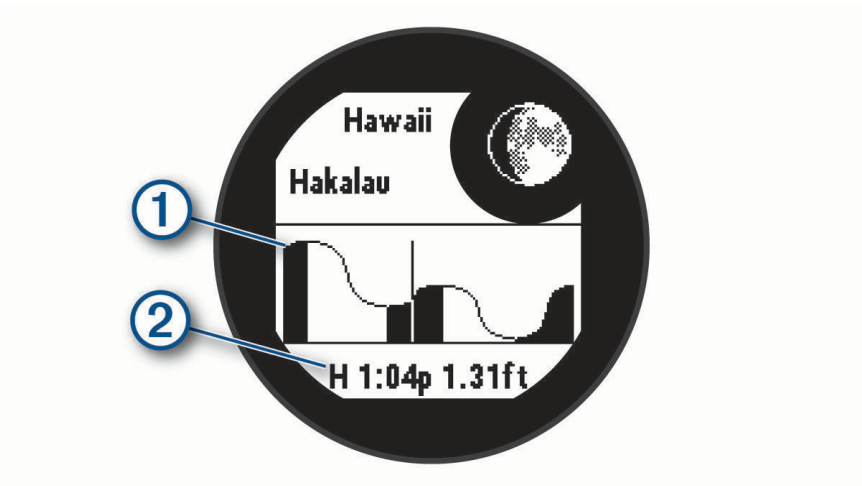
**⚠ WAARSCHUWING**

Getijdeninformatie is alleen bedoeld voor informatiedoeleinden. Het is uw verantwoordelijkheid om alle aanwijzingen met betrekking tot water in acht te nemen, zich bewust te blijven van de omgeving en te allen tijde een veilig oordeel in, op en rondom water te vellen. Als u zich niet aan deze waarschuwing houdt, kan dit leiden tot ernstig persoonlijk of dodelijk letsel.

Als u uw watch koppelt met een compatibele smartphone, kunt u informatie over een getijdenstation weergeven, zoals de hoogte van het getijde en de volgende eb- en vloedtijden.

1 Druk op **GPS** op de watch face.
2 Selecteer **Getijden**.
3 Selecteer een optie:
   - Selecteer een favoriet of recent gebruikt getijdenstation.
   - Als u uw huidige locatie wilt gebruiken in de buurt van een getijdenstation, selecteert u **Voeg toe** > **Huidige locatie**.
   - Als u een opgeslagen locatie wilt selecteren, selecteert u **Voeg toe** > **Opgeslagen**.
   - Als u coördinaten voor een locatie wilt invoeren, selecteert u **Voeg toe** > **Coördinaten**.

   Er verschijnt een 24-uurs getijdenkaart voor de huidige datum met de huidige getijdenhoogte ① en informatie over het volgende getijde ②.




4 Druk op **DOWN** om getijdeninformatie voor komende dagen weer te geven.
5 Druk op **GPS**, en selecteer **Stel als favoriet in** om deze locatie in te stellen als uw favoriete getijdenstation.
Uw favoriete getijdenstation wordt boven aan de lijst in de app en in de glance weergegeven.

### Een getijdewaarschuwing instellen

1 Selecteer een opgeslagen getijdenstation in de app **Getijden**.
2 Druk op **GPS**en selecteer **Stel waarsch. in**.
3 Selecteer een optie:
- Selecteer **Tot hooggetijde** om een alarm in te stellen dat moet afgaan vóór het piekgetijde.
- Selecteer **Tot laaggetijde** om een alarm in te stellen dat moet afgaan vóór het laaggetijde.

## Activiteiten en apps aanpassen

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

### Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen

De lijst met uw favoriete activiteiten wordt weergegeven wanneer u op de watch face op **GPS** drukt. Hiermee kunt u snel naar de activiteiten gaan die u het meest gebruikt. Wanneer u voor het eerst op **GPS** drukt om een activiteit te starten, wordt u gevraagd om uw favoriete activiteiten te selecteren. U kunt op elk gewenst moment favoriete activiteiten toevoegen of verwijderen.

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
Uw favoriete activiteiten worden bovenaan de lijst weergegeven.
3 Selecteer een optie:
- Als u een favoriete activiteit wilt toevoegen, selecteert u de activiteit en selecteert u **Stel als favoriet in**.
- Als u een favoriete activiteit wilt verwijderen, selecteert u de activiteit en selecteert u **Verwijder uit favorieten**.

### De volgorde van een activiteit wijzigen in de lijst met apps

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
3 Selecteer een activiteit.
4 Selecteer **Sorteer**.
5 Druk op **UP** of **DOWN** om de positie van de activiteit te wijzigen in de lijst met apps.

### Gegevensschermen aanpassen

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

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.
4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **Gegevensschermen**.
6 Selecteer een gegevensscherm dat u wilt aanpassen.
7 Selecteer een optie:
   - Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
   - Selecteer een gegevensveld om het type gegevens in het veld 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.
8 Selecteer indien nodig **Voeg nieuw toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.

   U kunt een aangepast gegevensscherm toevoegen of een van de vooraf gedefinieerde gegevensschermen selecteren.

**Een kaart aan een activiteit toevoegen**

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

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.
4 Selecteer de activiteitinstellingen.
5 Selecteer **Gegevensschermen** > **Voeg nieuw toe** > **Kaart**.

## Een aangepaste activiteit maken

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer **Voeg toe**.
3 Selecteer een optie:
   - Selecteer **Kopieer activiteit** om uw aangepaste activiteit te maken op basis van een van uw opgeslagen activiteiten.
   - Selecteer **Overige** > **Overige** 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.
7 Selecteer ✔ om de activiteit aan uw lijst met favorieten toe te voegen.

## Instellingen van activiteiten en apps

Met deze instellingen kunt u elke vooraf geïnstalleerde activiteiten-app naar wens aanpassen. U kunt bijvoorbeeld gegevenspagina's aanpassen en waarschuwingen en trainingsfuncties inschakelen. Niet alle instellingen zijn beschikbaar voor alle soorten activiteiten.

Houd **MENU** ingedrukt, selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit en de activiteitinstellingen.

**3D-afstand**: Berekent de door u afgelegde afstand via zowel uw hoogtewijziging 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.

**Voeg activiteit toe**: Hiermee kunt u een multisportactiviteit aanpassen.

**Waarschuwingen**: Hiermee kunt u de trainings- of navigatiewaarschuwingen voor de activiteit instellen.

**Automatisch klimmen**: Hiermee kan de watch met de ingebouwde hoogtemeter automatisch hoogteverschillen detecteren (*Automatisch klimmen inschakelen*, pagina 30).

**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. Met de optie Autom. positioneren markeert u ronden op een locatie waar u eerder op SET 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**: Hiermee kan de watch automatisch detecteren wanneer u rust tijdens een zwembadsessie en een rustinterval maken (*Automatische ruststand en handmatige ruststand*, pagina 15).

**Automatische afdaling**: Hiermee kan de watch ski-afdalingen of windsurf-runs automatisch detecteren met de ingebouwde versnellingsmeter. Voor de windsurfactiviteit kunt u snelheids- en afstandsdrempels instellen voor het automatisch starten van een run.

**Auto Scroll**: Hiermee stelt u in dat de watch automatisch door alle schermen met activiteitgegevens bladert terwijl de activiteitentimer loopt.

**Achtergrondkleur**: Hiermee stelt u de achtergrondkleur van elke activiteit in op zwart of wit.

**Grote cijfers**: Hiermee wijzigt u de grootte van de getallen in de activiteitsgegevensschermen.

**Deel hartslag**: Hiermee schakelt u het automatisch uitzenden van hartslaggegevens in wanneer u de activiteit start (*Hartslaggegevens verzenden*, pagina 61).

**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 26).

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

**Golfafstand**: Hiermee kunt u de gebruikte meeteenheden instellen tijdens het golfen.

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

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

**Ronde-toets**: Hiermee schakelt u de knop SET voor het vastleggen van een ronde, set of rusttijd tijdens een activiteit in of uit.

**Vergrendel toestel**: Hiermee vergrendelt u de knoppen tijdens multisportactiviteiten om te voorkomen dat u per ongeluk op een knop drukt.

**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.

**Modus volgen**: Hiermee schakelt u het automatisch volgen van de stijg- of afdalingsmodus in of uit voor off-piste skiën en snowboarden.

**Obstakels registreren**: Hiermee kan de watch obstakellocaties van uw eerste cyclus in de koers opslaan. Op herhalingscycli van de koers gebruikt de watch de opgeslagen locaties om te schakelen tussen obstakel- en hardloopintervallen (*Een activiteit voor obstakelracen vastleggen*, pagina 14).

**Straffen**: Hiermee schakelt u penaltystroke tracking in tijdens het golfen (*Statistieken vastleggen*, pagina 23).

**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 vermogensgegevens meetelt, die optreden wanneer de pedalen niet bewegen.

**Energiemodus**: Hiermee stelt u de standaard energiemodus voor de activiteit in.

**Time-out spaarstand**: Hiermee stelt u de time-outduur voor energiebesparing in die bepaalt hoe lang uw watch in de trainingsmodus blijft, 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.

**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 Garmin Connect™.

**Vastleggen na zonsondergang**: Hiermee stelt u het toestel zodanig in dat er tijdens een expeditie spoorpunten worden vastgelegd na zonsondergang.

**Temperatuur registreren**: Registreert de omgevingstemperatuur rond de watch tijdens bepaalde activiteiten.

**Meet VO2 max.**: Hiermee kunt u uw VO2 max. meten voor trail run-activiteiten.

**Opslaginterval**: Hiermee stelt u de frequentie in voor het vastleggen van spoorpunten tijdens een expeditie. Standaard worden GPS-spoorpunten één keer per uur vastgelegd en worden ze niet vastgelegd na zonsondergang. U verlengt de levensduur van de batterij door de spoorpunten minder vaak te registreren.

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

**Herhalingsteller**: Hiermee schakelt u het tellen van herhalingen tijdens een workout in of uit. Met de optie Alleen workouts telt u alleen herhalingen tijdens begeleide workouts.

**Herhaal**: Hiermee schakelt u de optie Herhaal voor multisportactiviteiten in. U kunt deze optie bijvoorbeeld gebruiken voor activiteiten die meerdere overgangen bevatten, zoals een zwemloop.

**Standaardinstellingen**: Hiermee kunt u de activiteitinstellingen opnieuw definiëren.

**Routegegevens**: Hiermee kunt u het bijhouden van routestatistieken voor binnenklimactiviteiten inschakelen.

**Hardloopvermogen**: Hiermee kunt u hardloopvermogensgegevens registreren en de instellingen aanpassen (*Instellingen voor hardloopvermogen*, pagina 66).

**Satellieten**: Hiermee stelt u het satellietsysteem in dat wordt gebruikt voor de activiteit (*Satellietinstellingen*, pagina 30).

**Score**: Hiermee schakelt u het automatisch bijhouden van de scores bij het begin van een ronde golf in of uit.

**SpeedPro**: Hiermee schakelt u geavanceerde snelheidsgegevens in voor windsurfactiviteiten.

**Statistieken**: Hiermee kunt u statistieken bijhouden tijdens het golfen (*Statistieken vastleggen*, pagina 23).

**Stroboscoop**: Hiermee stelt u de modus, knippersnelheid en kleur van de LED-zaklamp tijdens de activiteit in.

**Slagdetectie**: Hiermee wordt de slagdetectie ingeschakeld voor het zwemmen in een zwembad.

**Overgangen**: Hiermee schakelt u overgangen in voor multisportactiviteiten.

**Trilsignalen**: Hiermee worden meldingen ingeschakeld die u waarschuwen om in of uit te ademen tijdens activiteiten voor ademhaling.

### 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.

| Waarschuwings-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 74 en *Berekeningen van hartslagzones*, pagina 75. |
| 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 looppauzes inlassen. |
| Snelheid | Bereik | U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen. |
| Slagsnelheid | Bereik | U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen. |

| Waarschuwings-naam | Waarschuwingstype | Beschrijving |
|---|---|---|
| Tijd | Gebeurtenis, terugke-rend | U kunt een tijdsinterval instellen. |
| Tracktimer | Terugkerend | U kunt een baantijdsinterval in seconden instellen. |

### Een waarschuwing instellen

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Activiteiten en apps**.
3. Selecteer een activiteit.

   **OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
4. Selecteer de activiteitinstellingen.
5. Selecteer **Waarschuwingen**.
6. 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.
7. Selecteer, indien gewenst, het type waarschuwing.
8. Selecteer een zone, voer de minimum- en maximumwaarden in of voer een aangepaste waarde in voor de waarschuwing.
9. 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).

### 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. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Activiteiten en apps**.
3. Selecteer een activiteit.

   **OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
4. Selecteer de activiteitinstellingen.
5. Selecteer **Automatisch klimmen** > **Status**.
6. Selecteer **Altijd** of **Als geen navigatie**.
7. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Hardloopscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens hardlopen.
   - Selecteer **Klimscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens klimmen.
   - Selecteer **Keer kleuren om** om de schermkleuren om te keren bij wijziging van de modus.
   - 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 satellietinstellingen wijzigen om de satellietsystemen aan te passen die voor elke activiteit worden gebruikt. Ga voor meer informatie over satellietsystemen naar garmin.com/aboutGPS.

Houd **MENU** ingedrukt, selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit, de activiteitsinstellingen en **Satellieten**.

**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

**Uit**: Hiermee schakelt u de satellietsystemen voor de activiteit uit.

**Gebruik standaard**: Hiermee kan de watch de standaard systeeminstelling voor satellieten (*Systeeminstellingen*, pagina 87).

**Alleen GPS**: Hiermee activeert u het GPS-satellietsysteem.

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

**OPMERKING:** Alleen beschikbaar op Instinct® 2X Solar watches.

**Alle + Multi-Band**: Hiermee activeert u meerdere satellietsystemen op meerdere frequentiebanden. Multi-bandsystemen 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.

**OPMERKING:** Alleen beschikbaar op Instinct 2X Solar watches.

**GPS + GLONASS**: Selecteer de GPS- en GLONASS-satellietsystemen voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht. Door GPS en een ander satellietsysteem tegelijk te gebruiken, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan met alleen GPS.

**OPMERKING:** Alleen beschikbaar op Instinct 2/2S watchmodellen.

**GPS + GALILEO**: Selecteer de GPS- en GALILEO-satellietsystemen voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht. Door GPS en een ander satellietsysteem tegelijk te gebruiken, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan met alleen GPS.

**OPMERKING:** Alleen beschikbaar op Instinct 2/2S watchmodellen.

**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.

# Applied Ballistics®

**⚠ WAARSCHUWING**

De functie Applied Ballistics is bedoeld voor nauwkeurige hoogte- en windcorrecties op basis van wapen- en kogelprofielen en metingen van de huidige omstandigheden. De omstandigheden zijn afhankelijk van uw omgeving en kunnen snel veranderen. Veranderingen in de omgevingsomstandigheden, zoals windstoten of rugwind beïnvloeden mogelijk de nauwkeurigheid van uw schot. Hoogte- en windoplossingen zijn suggesties die enkel zijn gebaseerd op de informatie die u in de functie hebt ingevoerd. Voer metingen zo vaak mogelijk en nauwkeurig uit en laat deze stabiliseren na significante veranderingen in de omgevingsomstandigheden. Houd altijd een veiligheidsmarge aan voor veranderende omstandigheden en leesfouten.

Houd altijd rekening met uw doel en wat zich achter uw doel bevindt voordat u uw wapen afvuurt. Als u geen rekening houdt met de omgeving waar u schiet, kan dit ernstige gevolgen, zoals schade aan eigendommen, letsel of de dood, tot gevolg hebben.

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar op Instinct® 2X Solar - Tactical Edition modellen.

De functie Applied Ballistics biedt aangepaste richtfuncties voor schieten over lange afstand op basis van de eigenschappen van uw wapen en kogels, en diverse omgevingsomstandigheden. U kunt parameters invoeren, waaronder de wind, temperatuur, vochtigheid, afstand en schietrichting.

U krijgt de informatie die u nodig hebt voor het afschieten van projectielen over lange afstand, zoals kogelval, windcompensatie, en vluchttijd. Deze functie biedt ook aangepaste luchtweerstandsmodellen voor het type kogel. Ga naar appliedballisticsllc.com voor meer informatie over deze functie. Zie de *Applied Ballistics® Verklarende woordenlijst*, pagina 35 voor beschrijvingen van de termen en gegevensvelden.

**OPMERKING:** Mogelijk moet u de ballistiekcalculator in de Applied Ballistics Quantum™ app upgraden om alle Applied Ballistics functies te ontgrendelen (*Applied Ballistics Quantum™ app*, pagina 32).

## Applied Ballistics Quantum™ app

Met de Applied Ballistics Quantum app kunt u ballistische profielen op uw Instinct® 2X Solar - Tactical Edition watch beheren of indien nodig uw ballistiekcalculator upgraden. U kunt de Applied Ballistics Quantum app in de app store downloaden naar uw smartphone.

## Applied Ballistics® opties

Druk op de wijzerplaat op **GPS**, selecteer **Applied Ballistics** en druk op **GPS**.

**Quick Edit**: Hiermee kunt u de afstand, schietrichting en windinformatie snel bewerken (*Schietomstandigheden snel bewerken*, pagina 32).

**Range Card**: Hiermee kunt u gegevens voor verschillende bereiken weergeven die zijn gebaseerd op parameters die de gebruiker heeft ingevoerd. U kunt velden wijzigen (*De velden voor de afstandskaart aanpassen*, pagina 33), de afstandsstappen bewerken (*De afstandsstappen bewerken*, pagina 33) en de basisafstand instellen (*De basisafstand instellen*, pagina 33).

**Target Card**: Hiermee kunt u de afstand, hoogte en horizontale afwijking voor tien doelen weergeven. Deze zijn gebaseerd op parameters die de gebruiker heeft ingevoerd.

**Environment**: Hiermee kunt u de atmosferische omstandigheden voor uw huidige omgeving aanpassen. U kunt aangepaste waarden invoeren, de druk- en breedtewaarden uit de interne sensor van het toestel gebruiken of de temperatuurwaarde van een aangesloten tempe™ sensor gebruiken (*Omgeving*, pagina 33).

**Target**: Hiermee kunt u de omstandigheden voor het schieten over lange afstand voor uw huidige doel aanpassen. U kunt het geselecteerde doel wijzigen en de omstandigheden aanpassen voor maximaal tien doelen (*Het doel wijzigen*, pagina 33).

**Profile**: Hiermee kunt u de wapeneigenschappen wijzigen (*Wapeneigenschappen bewerken*, pagina 35), kogeleigenschappen wijzigen (*Kogeleigenschappen bewerken*, pagina 34) en de uitvoermaateenheden van uw huidige profiel wijzigen. U kunt het geselecteerde profiel wijzigen (*Een ander profiel selecteren*, pagina 34) en extra profielen toevoegen (*Een profiel toevoegen*, pagina 34).

**Change Fields**: Hiermee kunt u de gegevensvelden aanpassen op het scherm met profielgegevens (*Het scherm met profielgegevens aanpassen*, pagina 34).

**Setup**: Hiermee kunt u de maateenheden selecteren en de opties voor wind- en hoogtecompensatie inschakelen.

### Schietomstandigheden snel bewerken

U kunt de afstand, schietrichting en de windinformatie bewerken.

1. Druk in de Applied Ballistics® app op **GPS**.
2. Selecteer **Quick Edit**.

**TIP:** U kunt op de DOWN of de UP drukken om elke waarde te bewerken en op de GPS om naar het volgende veld te gaan.

3 Stel de waarde voor **RNG** in op de doelafstand.

4 Stel de **DOF**-waarde in op de werkelijke schietrichting.

**TIP:** Als u het kompas wilt gebruiken om de schietrichting in te stellen, drukt u op DOWN, wijst u de bovenkant van het toestel naar het doel en drukt u op de GPS om de huidige kompaswaarde te selecteren.

5 Stel de waarde voor **W 1** in op de lage windsnelheid.

6 Stel waarde voor **W 2** in op de hoge windsnelheid.

7 Stel de waarde voor **DIR** in op de richting waar de wind vandaan komt.

8 Druk op **BACK** om uw wijzigingen op te slaan.

## Omgeving

### De omgeving bewerken

1 Druk in de Applied Ballistics app op **GPS**.

2 Selecteer **Environment**.

3 Selecteer een optie die u wilt bewerken.

### Automatisch bijwerken inschakelen

U kunt de functie voor automatisch bijwerken gebruiken om de breedtegraad- en drukwaarden automatisch bij te werken. Bij aansluiting op een tempe™ sensor wordt de temperatuurwaarde ook bijgewerkt. Bij aansluiting op een weermeter worden ook de windsnelheid, windrichting en luchtvochtigheidswaarden bijgewerkt. De waarden worden elke vijf minuten bijgewerkt.

1 Druk in de Applied Ballistics® app op **GPS**.

2 Selecteer **Environment** > **Auto Update** > **On**.

## Bereikkaart

### De velden voor de afstandskaart aanpassen

1 Druk in de Applied Ballistics app op **GPS**.

2 Selecteer **Range Card**.

**TIP:** Druk op GPS om snel verschillende gegevensvelden voor de derde kolom weer te geven.

3 Houd **GPS** ingedrukt.

4 Selecteer **Change Fields**.

5 Druk op **DOWN** of **UP** om naar een veld te bladeren.

6 Druk op **GPS** om het veld te wijzigen.

7 Druk op **BACK** om uw wijzigingen op te slaan.

### De afstandsstappen bewerken

1 Druk in de Applied Ballistics app op **GPS**.

2 Selecteer **Range Card**.

3 Houd **GPS** ingedrukt.

4 Selecteer **Range Increment**.

5 Voer een waarde in.

### De basisafstand instellen

1 Druk in de Applied Ballistics app op **GPS**.

2 Selecteer **Range Card**.

3 Houd **GPS** ingedrukt.

4 Selecteer **Base Range**.

5 Voer een waarde in.

## Doelen

### Het doel wijzigen

1 Druk in de Applied Ballistics® app op **GPS**.

2 Selecteer **Target**.

3 Selecteer een doel.
4 Selecteer **Set as Current**.

### Het doel bewerken

1 Druk in de Applied Ballistics app op **GPS**.
2 Selecteer **Target**.
3 Selecteer een doel.
4 Selecteer een optie die u wilt bewerken.

## Profiel

### Een ander profiel selecteren

1 Druk in de Applied Ballistics app op **GPS**.
2 Selecteer **Profile** > **Profile**.
3 Selecteer een profiel.
4 Selecteer **Change Profile**.

### Een profiel toevoegen

U kunt een .pro-bestand met profielgegevens toevoegen door het bestand te maken met de Applied Ballistics Quantum™ app en het bestand over te brengen naar de map AB op het toestel. U kunt ook een profiel maken met uw Garmin® toestel.

1 Druk in de Applied Ballistics® app op **GPS**.
2 Selecteer **Profile** > **Profile** > **+ Profile**.
3 Selecteer een optie:
   - U kunt de kogeleigenschappen aanpassen door **Bullet Properties** te selecteren (*Kogeleigenschappen bewerken*, pagina 34).
   - U kunt de wapeneigenschappen aanpassen door **Gun Properties** te selecteren (*Wapeneigenschappen bewerken*, pagina 35).
   - Als u de maateenheden voor de uitvoervelden wilt wijzigen, selecteert u **Output Units**.

### Een profiel verwijderen

1 Druk in de Applied Ballistics app op **GPS**.
2 Selecteer **Profile** > **Profile**.
3 Selecteer een profiel.
4 Selecteer **Delete Profile**.

### Het scherm met profielgegevens aanpassen

1 Druk tijdens een Applied Ballistics activiteit op **DOWN** om naar het scherm met profielgegevens te bladeren.
2 Selecteer **GPS**.
3 Selecteer **Change Fields**.
4 Druk op **DOWN** of **UP** om naar een veld te bladeren.
5 Druk op **GPS** om het veld te wijzigen.
6 Druk op **BACK** om uw wijzigingen op te slaan.

### Kogeleigenschappen bewerken

1 Druk in de Applied Ballistics® app op **GPS**.
2 Selecteer **Profile** > **Bullet Properties**.
3 Selecteer een optie:
   - Als u de kogeleigenschappen automatisch wilt invoeren vanaf de Applied Ballistics kogeldatabase, selecteert u **Bullet Database** en vervolgens uw ballistische oplossing, het kogelkaliber, de fabrikant, de kogel en de weerstandscurve.

     **OPMERKING:** U kunt het kaliber van de kogel selecteren en vervolgens zoeken in een lijst met kogels met dat kaliber. Niet alle patroonnamen komen overeen met het werkelijke kogelkaliber. Een 300 Win Mag heeft bijvoorbeeld een werkelijke diameter van 0,308 inch.
   - Als u handmatig eigenschappen voor uw kogel wilt invoeren als deze niet in de kogeldatabase staat, drukt u op **DOWN** om door de opties te bladeren en selecteert u de waarden die u wilt bewerken.

     **OPMERKING:** U vindt deze informatie op de website van de kogelfabrikant.

**Wapeneigenschappen bewerken**

1 Druk in de Applied Ballistics app op **GPS**.
2 Selecteer **Profile** > **Gun Properties**.
3 Selecteer een optie die u wilt bewerken.

**De snelheid aan het loopmondstuk kalibreren**

Als de snelheid bij het loopmondstuk is gekalibreerd, is de nauwkeurigheid in het supersonische bereik van uw specifieke vuurwapen groter.

1 Druk in de Applied Ballistics app op **GPS**.
2 Selecteer **Profile** > **Gun Properties** > **Calibrate Muzzle Velocity**.
3 Selecteer een optie:
   - Selecteer **Range** om het bereik te bewerken.
   - Selecteer **True Drop** om de dalingsafstand te bewerken.
4 Selecteer **BACK**.

**De dalingsschaalfactor kalibreren**

Garmin® raadt aan dat u de snelheid bij het loopmondstuk kalibreert voordat u de DSF-factor kalibreert.

Als de DSF-factor is gekalibreerd, is de nauwkeurigheid groter in of boven het transsonische bereik van uw specifieke vuurwapen.

1 Druk in de Applied Ballistics app op **GPS**.
2 Selecteer **Profile** > **Gun Properties** > **Calibrate DSF**.
3 Selecteer een optie:
   - Selecteer **Range** om het bereik te bewerken.
   - Selecteer **True Drop** om de dalingsafstand te bewerken.
4 Selecteer **BACK**.

**De tabel met de dalingsschaalfactor weergeven**

De tabel met de dalingsschaalfactor wordt ingevuld nadat u de dalingsschaalfactor hebt gekalibreerd. U kunt de tabelwaarden desgewenst instellen op nul.

1 Druk in de Applied Ballistics® app op **GPS**.
2 Selecteer **Profile** > **Gun Properties** > **View DSF Table**.
3 Houd indien nodig **MENU** ingedrukt en selecteer **Clear DSF Table**.
   De tabelwaarden worden teruggezet op nul.

**De tabel met de snelheden aan het loopmondstuk en de temperaturen bewerken**

1 Druk in de Applied Ballistics® app op **GPS**.
2 Selecteer **Profile** > **Gun Properties** > **MV-Temp Table**.
3 Houd **MENU** ingedrukt.
4 Selecteer **Edit**.
5 Druk op **DOWN** of **UP** om door de tabel te bladeren.
6 Druk op **GPS** om een waarde te bewerken.
7 Druk op **BACK** om uw wijzigingen op te slaan.
8 Druk op **BACK**.
9 Selecteer **Muzzle Velocity** > **Enable MV-Temp** om de snelheid aan het loopmondstuk in te stellen met behulp van de temperatuurtabel.

**De tabel met de snelheden aan het mondstuk en de temperaturen wissen**

1 Druk in de Applied Ballistics® app op **GPS**.
2 Selecteer **Profile** > **Gun Properties** > **MV-Temp Table**.
3 Houd **MENU** ingedrukt.
4 Selecteer **Clear MV-Temp**.

## Applied Ballistics® Verklarende woordenlijst

**OPMERKING:** De Applied Ballistics is alleen beschikbaar op het Instinct® 2X Solar - Tactical Edition toestel.

***Velden van schietoplossing***

**DOF**: De schietrichting, met het noorden op 0 graden en het oosten op 90 graden. Invoerveld.

**TIP:** U kunt het kompas gebruiken om deze waarde in te stellen door met de bovenkant van het toestel in de schietrichting te wijzen. De huidige kompaswaarde wordt weergegeven in het veld DOF. U kunt op GPS drukken om deze waarde te gebruiken. U kunt handmatig een waarde invoeren door op DOWN of UP te drukken.

**OPMERKING:** De DOF wordt alleen gebruikt voor het berekenen van het corioliseffect. Als u schiet op een doel op een afstand van minder dan 914 meter (1.000 yard), is dit invoerveld optioneel.

**Elevation**: Het verticale deel van de richtfunctie, weergegeven in milliradiaal (mil) of boogminuten (MOA).

**RNG**: De afstand tot het doel, weergegeven in yards of meter. Invoerveld.

**W 1/2**: Windsnelheid 1, windsnelheid 2 en de windrichting. Als de windrichting (DIR) bijvoorbeeld 9:00 is, waait de wind van links naar rechts, vanuit het oogpunt van de schutter. Invoerveld.

**OPMERKING:** Het veld voor windsnelheid 2 is optioneel. Het gebruik van zowel windsnelheid 1 als windsnelheid 2 is niet effectief om rekening te houden met verschillende windsnelheden op verschillende afstanden tussen u en het doel. Als u deze velden gebruikt, worden de windwaarden aangepast (geïsoleerd) en worden u de minimale en maximale waarden voor de horizontale afwijking van de functie berekend.

**Windage 1**: Het horizontale deel van de richtfunctie, gebaseerd op windsnelheid 1 en windrichting, weergegeven in milliradiaal (mil) of boogminuten (MOA).

**Windage 2**: Het horizontale deel van de richtfunctie, gebaseerd op windsnelheid 2 en windrichting, weergegeven in milliradiaal (mil) of boogminuten (MOA).

***Extra uitvoervelden***

**Aero. Jump. Effect**: De hoogtecompensatie om aerodynamische stijging tegen te gaan. Aerodynamische afwijking is de verticale afwijking van de kogel als gevolg van tegenwind. Aërodynamische afwijking wordt berekend op basis van de waarde van windsnelheid 1. Als er geen tegenwind of windwaarde is, is deze waarde nul.

**Bullet Drop**: De totale daling van de kogel tijdens de kogelbaan, weergegeven in inch.

**Cos. Incl. Ang.**: De cosinus van de hellingshoek ten opzichte van het doel.

**H. Cor. Effect**: Het horizontale corioliseffect. Het horizontale corioliseffect is de berekende windcompensatie om het effect van horizontale corioliskracht op te heffen. Dit wordt altijd berekend door het toestel, hoewel het effect mogelijk minimaal is als u niet over een grote afstand schiet.

**Lead**: De benodigde horizontale correctie om een doel te raken dat zich met een bepaalde snelheid van links naar rechts verplaatst.

**TIP:** Wanneer u de snelheid van uw doel invoert, houdt het toestel rekening met de vereiste windcompensatie voor de totale waarde van de windcompensatie.

**Max. Ord.**: De maximale ordinaat. De maximale stijging is de maximale hoogte boven de as van de loop die een kogel bereikt tijdens de kogelbaan.

**Max. Ord. Range**: De afstand waarop de kogel de maximale ordinaat bereikt.

**Remaining Energy**: De resterende energie van de kogel tijdens inslag op het doel, uitgedrukt in voet-pond (ft. lbf) of joule (J).

**Spin Drift**: De berekende windcompensatie om het effect van spin-drift (gyroscopische drift) tegen te gaan. Op het noordelijk halfrond heeft een kogel die wordt afgevuurd vanuit een rechtsom draaiende getrokken loop altijd een kleine afwijking naar rechts.

**Time of Flight**: De vluchttijd (Time of Flight). Dit is de tijd die een kogel nodig heeft om vanaf een bepaalde afstand het doel te bereiken.

**V. Cor. Effect**: Het verticale corioliseffect. Het verticale corioliseffect is de hoeveelheid hoogte die wordt toegekend aan het corioliseffect. Dit wordt altijd berekend door het toestel, hoewel het effect mogelijk minimaal is als u niet over een grote afstand schiet.

**Velocity**: De geschatte snelheid van de kogel op het moment van inslag op het doel.

**Velocity Mach**: De geschatte snelheid van de kogel op het moment van inslag op het doel, uitgedrukt in mach (Ma of M).

***Omgevingsvelden***

**Amb/Stn Pressure**: De omgevingsdruk (lokale druk). De omgevingsdruk wordt niet gecorrigeerd voor de druk op zeeniveau (barometrische druk). Voor de ballistische schietoplossing is de omgevingsdruk nodig. Invoerveld.

**TIP:** U kunt deze waarde handmatig invoeren of u kunt de optie Use Current Pressure selecteren om de drukwaarde van de interne sensor in het toestel te gebruiken.

**Humidity**: Het percentage vocht in de lucht. Invoerveld.

**Latitude**: De horizontale locatie op het oppervlak van de aarde. Negatieve waarden bevinden zich onder de evenaar. Positieve waarden bevinden zich boven de evenaar. Met deze waarde worden de verticale en horizontale coriolisafwijking berekend. Invoerveld.

**TIP:** U kunt de optie Use Current Position selecteren om de GPS-coördinaten van uw toestel te gebruiken.

**OPMERKING:** Latitude wordt alleen gebruikt voor het berekenen van het corioliseffect. Als u schiet op een doel op een afstand van minder dan 914 meter (1.000 yard), is dit invoerveld optioneel.

**Temperature**: De temperatuur op uw huidige locatie. Invoerveld.

**TIP:** U kunt de temperatuurmetingen vanaf een aangesloten tempe™ sensor of andere temperatuurmeter handmatig invoeren. Dit veld wordt niet automatisch bijgewerkt wanneer het toestel is aangesloten op een tempe sensor.

**Wind Direction**: De richting waar de wind vandaan komt. Een wind uit 9:00 waait bijvoorbeeld vanaf uw linkerzijde naar uw rechterzijde. Invoerveld.

**Wind Speed 1**: De windsnelheid die wordt gebruikt in de schietoplossing. Invoerveld.

**Wind Speed 2**: Een optionele, extra windsnelheid die wordt gebruikt in de schietoplossing. Invoerveld.

**TIP:** U kunt twee windsnelheden gebruiken voor het berekenen van de horizontale afwijking die een hoge en lage waarde bevat. De werkelijke horizontale afwijking die u moet toepassen voor het schot, moet in dit bereik vallen.

***Doelvelden***

**Direction of Fire**: De schietrichting, met het noorden op 0 graden en het oosten op 90 graden. Invoerveld.

**OPMERKING:** Direction of Fire wordt alleen gebruikt voor het berekenen van het corioliseffect. Als u schiet op een doel op een afstand van minder dan 914 meter (1.000 yard), is dit invoerveld optioneel.

**Inclination**: De hellingshoek van het schot. Een negatieve waarde is een omlaag gericht schot. Een positieve waarde is een omhoog gericht schot. De schietoplossing vermenigvuldigt het verticale deel van de oplossing met de cosinus van de hellingshoek om de aangepaste oplossing voor een omhoog of omlaag gericht schot te berekenen. Invoerveld.

**Range**: De afstand tot het doel, weergegeven in yards of meter. Invoerveld.

**Speed**: De snelheid van een bewegend doel, uitgedrukt in mijl per uur (mph) of kilometer per uur (km/h). Bij een negatieve waarde beweegt het doel naar links. Bij een positieve waarde beweegt het doel naar rechts. Invoerveld.

***Profielvelden, kogeleigenschappen***

**Ballistic Coefficient**: De ballistische coëfficiënt van uw kogel, opgegeven door de fabrikant. Invoerveld.

**TIP:** Wanneer u een van de aangepaste Applied Ballistics glijgetallen gebruikt, heeft de ballistische coëfficiënt een waarde van 1,000.

**Bullet Diameter**: De diameter van de kogel, gemeten in inch. Invoerveld.

**OPMERKING:** De diameter van de kogel kan afwijken van de naam van de kogel. Een 300 Win Mag heeft bijvoorbeeld een werkelijke diameter van 0,308 inch.

**Bullet Length**: De lengte van de kogel, gemeten in inch. Invoerveld.

**Bullet Weight**: Het gewicht van de kogel, gemeten in grein. Invoerveld.

**Drag Curve**: De aangepaste Applied Ballistics weerstandscurve of de standaardprojectielmodellen G1 of G7. Invoerveld.

**OPMERKING:** Bij de meeste langeafstandswapens ligt het glijgetal dichter bij G7.

***Profielvelden, wapeneigenschappen***

**Muzzle Velocity**: De snelheid van de kogel wanneer deze het mondstuk van de loop verlaat. Invoerveld.

**OPMERKING:** Dit veld is vereist voor nauwkeurigere berekeningen door de schietoplossing. Als u de snelheid bij het mondstuk kalibreert, wordt het veld mogelijk automatisch bijgewerkt voor een nauwkeurigere schietoplossing.

**Output Units**: De maateenheden van de uitvoer. Een milliradiaal (mil) is 3,438 inch (8,733 cm) bij 100 yard (91,44 meter). Een boogminuut (MOA) is 1,047 inch (2,659 cm) bij 100 yard (91,44 meter).

**Sight Height**: De afstand vanaf de middenas van de loop tot de middenas van de richtkijker. Invoerveld.

**TIP:** U kunt deze waarde eenvoudig berekenen door de afstand tussen de bovenzijde van de grendel en het midden van de afstelling voor horizontale correctie te meten en de helft van de diameter van de grendel hierbij op te tellen.

**SSF - Elevation**: Een lineaire vermenigvuldiging waarbij rekening wordt gehouden met verticale schaling. Niet alle richtkijkers zijn perfect, waardoor de ballistische oplossing op schaal moet worden gecorrigeerd op basis

van de specifieke richtkijker. Als het mondstuk van de loop met 10 mil wordt verplaatst, maar de inslag 9 mil is, is de zichtschaal 0,9. Invoerveld.

**SSF - Windage**: Een lineaire vermenigvuldiging waarbij rekening wordt gehouden met horizontale schaling. Niet alle richtkijkers zijn perfect, waardoor de ballistische oplossing op schaal moet worden gecorrigeerd op basis van de specifieke richtkijker. Als het mondstuk van de loop met 10 mil wordt verplaatst, maar de inslag 9 mil is, is de zichtschaal 0,9. Invoerveld.

**Twist Rate**: De draaisnelheid van de kogel in de loop van het geweer. De rotatie wordt vaak opgegeven door de fabrikant van het wapen of de loop. Invoerveld.

**Zero Height**: Een optionele aanpassing voor beïnvloeding van de hoogte bij nulinstelling. Dit wordt vaak gebruikt wanneer u een demper plaatst of een subsonische lading gebruikt. Als u bijvoorbeeld een demper plaatst en de kogel het doel raakt op 1 inch hoger dan verwacht, is de Zero Height 1 inch. U moet dit instellen op nul wanneer u de demper verwijdert. Invoerveld.

**Zero Offset**: Een optionele aanpassing voor windcompensatie bij nulbereik. Dit wordt vaak gebruikt wanneer u een demper plaatst of een subsonische lading gebruikt. Als u bijvoorbeeld een demper plaatst en de kogel het doel raakt op 1 inch links van de verwachte inslagpositie, is de Zero Offset -1 inch. U moet dit instellen op nul wanneer u de demper verwijdert. Invoerveld.

**Zero Range**: De afstand waarbij het wapen is ingesteld op nul. Invoerveld.

***Profielvelden, wapeneigenschappen, Snelheid in loopmondstuk kalibreren***

**Range**: De afstand van het loopmondstuk tot het doel. Invoerveld.

**TIP:** Voer een waarde in die zo dicht mogelijk bij de afstand ligt die wordt voorgesteld in de schietoplossing. Dit is de afstand waarop de kogel vertraagt tot mach 1,2 en het transsonische-snelheidsbereik binnengaat.

**True Drop**: De werkelijke afstand die de kogel daalt tijdens de baan naar het doel, uitgedrukt in milliradian (mil) of boogminuten (MOA). Invoerveld.

***Profielvelden, wapeneigenschappen, dalingsschaalfactor kalibreren***

**Range**: De afstand waarop u schiet. Invoerveld.

**TIP:** Deze afstand moet binnen 90% zijn van de aanbevolen afstand die wordt voorgesteld in de schietoplossing. Waarden die lager zijn dan 80% van de aanbevolen afstand bieden geen geldige correctie.

**True Drop**: De werkelijke afstand die de kogel daalt na afvuren vanaf een specifieke afstand, uitgedrukt in milliradian (mil) of boogminuten (MOA). Invoerveld.

# Training

## 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 Instinct® 2 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 activiteitgegevens en hersteltijd op uw Instinct 2 watch bekijken.

Synchroniseer uw Instinct 2 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 39).

Recente activiteiten en prestatiemetingen vanaf uw andere Garmin toestellen worden op uw Instinct 2 watch weergegeven.

## Workouts

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

**Op uw 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*, pagina 12).

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 39).

U kunt workouts plannen.

U kunt uw huidige workouts bijwerken en bewerken.

### 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 72).

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

### Een workout beginnen

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

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer een activiteit.
3. Houd **MENU** ingedrukt.
4. Selecteer **Training** > **Workouts**.
5. Selecteer een workout.

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

6 Selecteer **Start workout**.
7 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.

Nadat een workout is gestart, geeft het toestel de verschillende onderdelen van de workout, stapnotities (optioneel), het doel (optioneel) en de huidige workoutgegevens weer.

## Een dagelijkse voorgestelde workout volgen

Voordat de watch een dagelijkse workout kan voorstellen, moet u over een trainingsstatus en geschat VO2 max. (*Trainingsstatus*, pagina 52).

1 Druk op **GPS** op de watch face.
2 Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**.
De dagelijkse voorgestelde workout wordt weergegeven.
3 Selecteer **GPS** en selecteer een optie:
- Als u de workout wilt gaan doen, selecteert u **Start workout**.
- Selecteer **Negeer** om de workout weg te gooien.
- Selecteer **Stappen** om een voorbeeld van de workoutstappen weer te geven.
- Selecteer **Type doel** om de instelling voor het workoutdoel bij te werken.
- Als u meldingen voor toekomstige workouts wilt uitschakelen, selecteert u **Prompt uitschakel**.

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

## Een intervalworkout maken

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer een activiteit.
3 Houd **MENU** ingedrukt.
4 Selecteer **Training** > **Intervallen** > **Wijzigen** > **Interval** > **Type**.
5 Selecteer **Afstand**, **Tijd** of **Open**.
**TIP:** U kunt een interval met een open einde maken door het type in te stellen op Open.
6 Selecteer indien nodig **Duur**, voer een afstands- of tijdsintervalwaarde voor de workout in en selecteer het ✔.
7 Druk op **BACK**.
8 Selecteer **Rust** > **Type**.
9 Selecteer **Afstand**, **Tijd** of **Open**.
10 Voer indien nodig een waarde in voor de afstand of tijd van het rustinterval en selecteer het ✔.
11 Druk op **BACK**.
12 Selecteer een of meer opties:
- Selecteer **Herhaal** om het aantal herhalingen in te stellen.
- Selecteer **Warm-up** > **Aan** om een warming-up met een open einde toe te voegen aan uw workout.
- Selecteer **Cooldown** > **Aan** om een coolingdown met een open einde toe te voegen aan uw workout.

## Een intervalworkout starten

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer een activiteit.
3 Houd **MENU** ingedrukt.
4 Selecteer **Training** > **Intervallen** > **Start workout**.
5 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
6 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, drukt u op **SET** om aan het eerste interval te beginnen.
7 Volg de instructies op het scherm.

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

## De trainingsagenda

De trainingsagenda op uw watch is een uitbreiding van de trainingsagenda of het trainingsschema dat u hebt ingesteld in uw Garmin Connect™ account. Nadat u workouts hebt toegevoegd aan de Garmin Connect agenda kunt u ze naar uw toestel verzenden. Alle geplande workouts die naar het toestel worden verzonden, worden weergegeven in het agenda-overzicht. Wanneer u een dag selecteert in de agenda, kunt u de workout weergeven

of uitvoeren. De geplande workout blijft aanwezig op uw watch, ongeacht of u deze voltooit of overslaat. Als u geplande workouts verzendt vanaf Garmin Connect, wordt de bestaande trainingsagenda overschreven.

**Garmin Connect™ trainingsplannen gebruiken**

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden en gebruiken, moet u over een Garmin Connect account beschikken (*Garmin Connect™*, pagina 72), en dient u de Instinct® 2 watch te koppelen met een compatibele smartphone.

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

## 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 72).

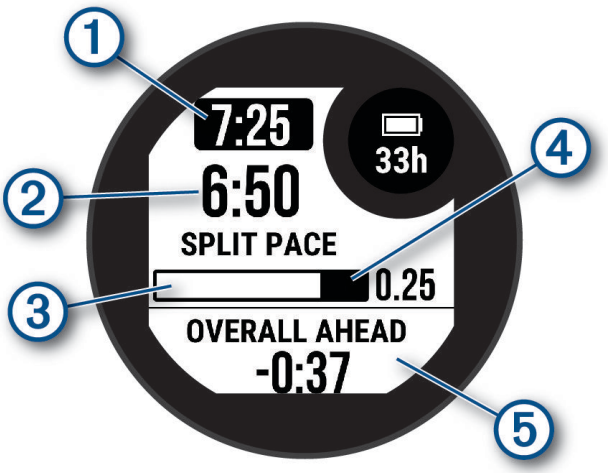
1. Selecteer een optie:
   - Open de Garmin Connect app en selecteer •••.
   - Ga naar **connect.garmin.com**.
2. Selecteer **Training & planning** > **PacePro tempostrategieën**.
3. Volg de aanwijzingen op het scherm om een PacePro plan te maken en op te slaan.
4. Selecteer of **Verzend naar toestel**.

### Een PacePro™ plan starten

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

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer een hardloopactiviteit voor buiten.
3. Houd **MENU** ingedrukt.
4. Selecteer **Training** > **PacePro plannen**.
5. Selecteer een plan.
6. Selecteer **GPS**.

   **TIP:** U kunt de splitsingen, het hoogteprofiel en de kaart bekijken voordat u het PacePro plan accepteert.
7. Selecteer **Accepteer plan** om het plan te starten.
8. Selecteer indien nodig ✓ om koersnavigatie in te schakelen.
9. Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.




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

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

## Virtual Partner® gebruiken

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

**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Activiteiten en apps**.
3. Selecteer een activiteit.
4. Selecteer de activiteitinstellingen.
5. Selecteer **Gegevensschermen** > **Voeg nieuw toe** > **Virtual Partner**.
6. Voer een waarde in voor de snelheid of het tempo.
7. Druk op **UP** of **DOWN** om de locatie van het Virtual Partner scherm te wijzigen (optioneel).
8. Begin uw activiteit (*Een activiteit starten*, pagina 12).
9. Druk op **UP** of **DOWN** om naar het Virtual Partner scherm te bladeren en te zien wie er aan kop ligt.

## Een trainingsdoel instellen

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

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer een activiteit.
3. Houd **MENU** ingedrukt.
4. Selecteer **Training** > **Stel een doel in**.
5. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Alleen afstand** om een vooraf ingestelde afstand te selecteren of voer een aangepaste afstand in.
   - Selecteer **Afstand en tijd** om een afstands- en tijdsdoel te selecteren.
   - Selecteer **Afstand en tempo** of **Afstand en snelheid** om uw afstands- en tempodoel of uw afstands- en snelheidsdoel in te stellen.

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

6 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.

**TIP:** U kunt MENU ingedrukt houden en **Annuleer doel** > ✔ selecteren om het trainingsdoel te annuleren.

## Racen tegen een eerder voltooide activiteit

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

**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer een activiteit.
3 Houd **MENU** ingedrukt.
4 Selecteer **Training** > **Race een activiteit**.
5 Selecteer een optie:
   - Selecteer **Uit geschiedenis** om een eerder op uw toestel geregistreerde activiteit te selecteren.
   - Selecteer **Gedownload** om een activiteit te selecteren die u via uw Garmin Connect™ account hebt gedownload.
6 Selecteer de activiteit.

   Het Virtual Partner scherm wordt weergegeven met daarop uw geschatte finishtijd.
7 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
8 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Sla op**.

# 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

De geschiedenis bevat eerdere activiteiten die u op de watch hebt opgeslagen.

1. Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Geschiedenis** > **Activiteiten**.
3. Selecteer een activiteit.
4. Selecteer **GPS**.
5. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Alle statistieken** om extra informatie over de activiteit weer te geven.
   - Selecteer **Training Effect** (*Training Effect*, pagina 53) om het effect van de activiteit op uw aerobe en anaerobe fitness weer te geven.
   - Selecteer **Hartslag** om uw tijd in elke hartslagzone weer te geven.
   - Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.
   - Selecteer **Runs** om een ski- of snowboardafdaling te selecteren en aanvullende informatie over elke afdaling weer te geven.
   - Selecteer **Sets** om een oefeningenset te selecteren en extra informatie weer te geven over elke set.
   - Selecteer **Kaart** om de activiteit op de kaart weer te geven.
   - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de activiteit weer te geven.
   - Selecteer **Wis** om de geselecteerde activiteit te verwijderen.

### Multisportgeschiedenis

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

## Persoonlijke records

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

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

### Uw persoonlijke records weergeven

1. Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Geschiedenis** > **Records**.
3. Selecteer een sport.
4. Selecteer een record.
5. Selecteer **Bekijk record**.

### Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

1. Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Geschiedenis** > **Records**.
3. Selecteer een sport.
4. Selecteer een record om te herstellen.
5. Selecteer **Vorige** > ✓.

   **OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

### Persoonlijke records verwijderen

1. Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Geschiedenis** > **Records**.
3 Selecteer een sport.
4 Selecteer een optie:
   - Als u één record wilt verwijderen, selecteert u een record en selecteert u **Wis record** > ✓.
   - Als u alle records voor de sport wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle records** > ✓.

   **OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

## Gegevenstotalen weergeven

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

1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Geschiedenis** > **Totalen**.
3 Selecteer een activiteit.
4 Selecteer een optie om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.

## De afstandteller gebruiker

De afstandteller houdt automatisch de in totaal afgelegde afstand, het bereikte hoogteverschil en de tijd bij tijdens activiteiten.

1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Geschiedenis** > **Totalen** > **Kilometerteller**.
3 Druk op **UP** of **DOWN** om de totalen van de afstandteller weer te geven.

## Geschiedenis verwijderen

1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Geschiedenis** > **Opties**.
3 Selecteer een optie:
   - Selecteer **Wis alle activiteiten** om alle activiteiten uit de geschiedenis te verwijderen.
   - Selecteer **Herstel totalen** om alle totalen voor afstand en tijd te herstellen.

     **OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

# 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 watch face aanpassen

U kunt de informatie en het uiterlijk van de watch face aanpassen.

1. Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Wijzerplaat**.
3. Druk op **UP** of **DOWN** om de opties voor de watch face in de voorbeeldweergave te bekijken.
4. Druk op **GPS**.
5. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Toepassen** om de watch face te activeren.
   - Als u de gegevens die op de watch face verschijnen wilt aanpassen, selecteer dan **Aanpassen** en druk op **UP** of **DOWN** om de opties te bekijken. Druk daarna op **GPS**.

## Korte blik

Uw watch wordt geleverd met vooraf geladen glances die u snel informatie geven (*De glancelijst weergeven*, pagina 48). 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 lijst met glances (*De glancelijst aanpassen*, pagina 48).

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| ABC | Geeft gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer. |
| Andere tijdzones | Geeft het huidige tijdstip van de dag in extra tijdzones weer (*Andere tijdzones toevoegen*, pagina 9). |
| 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 48). |
| Pauzeplanning | Hiermee kunt u een rit starten en pauzeplanningsinformatie voor uw huidige rit weergeven op uw Instinct® 2 - dēzl™ Edition watch.<br>**OPMERKING:** Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar. |
| Agenda | Geeft de in de agenda van uw smartphone geplande afspraken weer. |
| Calorieën | Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag. |
| Kompas | Geeft een elektronisch kompas weer. |
| Honden volgen | Geeft de locatie-informatie van uw hond weer als u een compatibel hondentrackingtoestel hebt gekoppeld met uw Instinct 2 watch. |
| 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. |
| Health Snapshot™ | Start een Health Snapshot sessie op uw watch die verschillende belangrijke gezondheidsgegevens registreert terwijl u twee minuten rust houdt. Deze functie geeft een inkijkje in uw algehele cardiovasculaire status. De watch registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie.<br>Geeft samenvattingen weer van uw opgeslagen Health Snapshot sessies. |

| Naam | Beschrijving |
| --- | --- |
| Hartslag | Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw gemiddelde hartslag in rust (HSR) weer. |
| HRV-status | Geeft de gemiddelde hartslagvariabiliteit gedurende de nacht weer over een periode van zeven dagen. (*Status hartslagvariatie*, pagina 50). |
| 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 op uw gekoppelde inReach toestel (*De inReach® afstandsbediening gebruiken*, pagina 67). |
| Laatste sport | Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit. |
| Laatste rit<br>Laatste hardloopsessie<br>Laatste zwemactiviteit | Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport. |
| Maanfase | Geeft de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer, gebaseerd op uw GPS-positie. |
| Muziekbediening | Hiermee kunt u de muziekspeler op uw smartphone bedienen. |
| My Love Rewards | Geeft uw Love's® beloningsgegevens weer op uw Instinct 2 - dēzl Edition watch.<br>**OPMERKING:** Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar. |
| Meldingen | Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone (*Bluetooth® meldingen inschakelen*, pagina 70). |
| Prestaties | Met deze prestatiemetingen kunt u uw trainingsactiviteiten en hardlooprestaties volgen en analyseren (*Prestatiemetingen*, pagina 49). |
| Pilot Flying J™ MyRewards | Geeft de gegevens van uw beloningskaart weer op uw Instinct 2 - dēzl Edition watch.<br>**OPMERKING:** Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar. |
| Pulse oxymeter | Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren (*Pulse Ox metingen verkrijgen*, pagina 62). Als u te actief bent voor de watch om uw waarde van de Pulse Ox meter te bepalen, worden de metingen niet geregistreerd. |
| Ademhaling | Uw huidige ademhalingssnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen. |
| Slaapstand | Geeft de totale slaaptijd, een slaapscore en informatie over de slaapfasen voor de vorige nacht weer. |
| Zonne-intensiteit | Geeft een grafiek weer van de intensiteit van de zonne-energie van de afgelopen 6 uur en het gemiddelde van de vorige week.<br>**OPMERKING:** Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar. |
| Stappen | Houdt uw dagelijkse aantal stappen, het stappendoel en de gegevens van de afgelopen dagen bij. |
| 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 de watch om uw stressniveau te bepalen, worden spanningsmetingen niet geregistreerd. |
| Zonsopgang en -ondergang | Geeft zonsopkomst, zonsondergang en schemering weer. |
| Surfline™ | Gebruikt uw huidige locatie om de huidige golfomstandigheden weer te geven, zoals getijden, golfhoogte en surfscore, voor de dichtstbijzijnde surfplekken.<br>**OPMERKING:** Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar. |
| Temperatuur | Geeft temperatuurgegevens van de interne temperatuursensor weer. |
| Getijden | Geeft informatie weer over een getijdenstation, zoals de hoogte van het getijde en de volgende eb- en vloedtijden (*Getijdeninformatie weergeven*, pagina 25). |
| Trainingsfitheid | Geeft een score en een kort bericht weer waarmee u kunt bepalen hoe klaar u bent om elke dag te trainen (*Trainingsfitheid*, pagina 55). |

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| Trainingsstatus | Geeft uw huidige trainingsstatus en trainingsbelasting weer, waaraan u kunt zien hoe uw training uw conditieniveau en prestaties beïnvloedt (*Trainingsstatus*, pagina 52). |
| VIRB® bedienings-elementen | Hiermee kunt u de camera bedienen als u een VIRB toestel hebt gekoppeld met uw Instinct 2 watch (*VIRB® afstandsbediening*, pagina 67). |
| Weer | Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer. |
| Xero® toestel | Hiermee wordt de laserlocatie-informatie weergegeven als u een compatibel Xero toestel hebt gekoppeld met uw Instinct 2 watch (*Xero® laserlocatie-instellingen*, pagina 68). |

## De glancelijst weergeven

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

1 Druk op **UP** of **DOWN**.
De watch bladert door de glancelijst en geeft samenvattingsgegevens voor elke glance weer.

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

## De glancelijst aanpassen

U kunt de volgorde van glances in de glancelijst wijzigen, glances verwijderen en nieuwe glances toevoegen.

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Lay-out** > **Widgets**.
3 Selecteer een optie:
- Selecteer een glance en druk op **UP** of **DOWN** om de locatie van de glance in de lijst te wijzigen.
- Selecteer een glance en selecteer om de glance uit de lijst te verwijderen.
- Selecteer **Voeg toe** en selecteer een glance om deze 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 48).

### Tips voor betere Body Battery™ gegevens

- Draag de watch tijdens het slapen voor nauwkeurigere resultaten.
- Goede nachtrust laadt uw Body Battery op.

- Inspannende activiteiten en hoge stress kunnen ervoor zorgen dat uw Body Battery sneller leegloopt.
- Voedselinname, inclusief pepmiddelen zoals cafeïne, heeft geen invloed op uw Body Battery.

## Prestatiemetingen

Deze prestatiemetingen zijn schattingen die u kunnen helpen om uw trainingsactiviteiten en hardlooprestaties 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 de watch uw prestaties leert begrijpen.

**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 49).

**Voorspelde wedstrijdtijden**: De watch gebruikt uw geschat VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen op basis van uw huidige conditie (*Voorspelde racetijden weergeven*, pagina 50).

**HRV-status**: De watch 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 50).

**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 50).

**FTP (Functional Threshold Power)**: De watch gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw FTP te schatten. Voor een nauwkeuriger schatting kunt u een FTP-test uitvoeren (*Uw FTP-waarde schatten*, pagina 51).

**Lactaatdrempel**: Lactaatdrempel vereist een hartslagmeter rond de borst. Uw lactaatdrempel is het punt waarop uw spieren snel vermoeid beginnen te raken. Uw watch meet uw lactaatdrempelniveau op basis van hartslaggegevens en tempo (*Lactaatdrempel*, pagina 51).

### 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 uw cardiovasculaire kracht, die meegroeit met uw fitnessniveau. De Instinct® 2 watch vereist hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband om uw VO2 max. indicatie te kunnen weergeven. De watch 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 de watch wordt uw geschatte VO2 max. weergegeven met een getal en een beschrijving. Op uw Garmin Connect™ account kunt u meer gegevens over uw geschatte VO2 max. bekijken, zoals uw fitnessleeftijd.

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 106), 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 65).

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 74) en maximale hartslag in (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 74) voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een aantal keer gebruiken zodat deze uw hardlooprestaties 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 (*Instellingen van activiteiten en apps*, pagina 27).

1. Start een hardloopactiviteit.
2. Ga ten minste 10 minuten buiten hardlopen.
3. Selecteer na het hardlopen **Sla op**.
4. Druk op **UP** of **DOWN** 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 65). Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch.

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 74) en maximale hartslag (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 74) in voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

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

### Voorspelde racetijden weergeven

Voor de meest nauwkeurige schattingen configureert u uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 74) en uw maximale hartslag (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 74).

Uw watch gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen (*Over VO2 max. indicaties*, pagina 49). De watch analyseert uw trainingsgegevens van enkele weken om de geschatte wedstrijdtijd te verfijnen.

1. Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de prestatie-glance weer te geven.
2. Druk op **GPS** om glance-details te bekijken.
3. Druk op **UP** of **DOWN** om de voorspelde racetijd weer te geven.
4. Druk op **GPS** om voorspellingen voor andere afstanden weer te geven.

   **OPMERKING:** De voorspellingen lijken in eerste instantie mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een aantal keer gebruiken zodat deze uw hardlooprestaties leert begrijpen.

### Status hartslagvariatie

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

| Status | Beschrijving |
|---|---|
| Evenwichtig | Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt binnen uw basislijnbereik. |
| Ongebalanceerd | Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt boven of onder uw basislijnbereik. |
| Laag | Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt ver onder uw basislijnbereik. |
| Slecht | Uw HRV-waarden liggen ruim onder het normale bereik voor uw leeftijd. |
| Geen status | 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 49).

### Uw prestatieconditie weergeven

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

1. Voeg **Prestatieomstandigheden** toe aan een gegevensscherm (*Gegevensschermen aanpassen*, pagina 26).
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 borsthartslagmeter en een vermogensmeter met uw watch koppelen (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 65) en moet u uw geschat VO2 max. opvragen (*Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven*, pagina 50).

De watch gebruikt informatie van uw gebruikersprofiel in de basisinstellingen en uw geschat VO2 max. om uw FTP te schatten. De watch detecteert op basis van de hartslag- en vermogensmeter automatisch uw FTP tijdens fietsen bij een constante, hoge intensiteit.

1. Druk op **UP** of **DOWN** om de prestatie-glance weer te geven.
2. Druk op **GPS** om de glance-details te bekijken.
3. Druk op **UP** of **DOWN** om uw geschatte FTP-waarde 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 gauge.

   Raadpleeg de appendix (*FTP-waarden*, pagina 106) voor meer informatie.

   **OPMERKING:** Als een prestatiemelding een nieuwe FTP meldt, kunt u Accepteer selecteren om de nieuwe FTP op te slaan of Weiger om uw huidige FTP te behouden.

### Een FTP-test uitvoeren

Voordat u een test kunt doen om uw Functional Threshold Power (FTP) te bepalen, moet u een hartslagmeter om de borst en een vermogensmeter met uw toestel koppelen (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 65) en moet u uw geschat VO2 max. verkrijgen (*Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven*, pagina 50).

**OPMERKING:** De FTP-test is een veeleisende workout van ongeveer 30 minuten. Kies een praktische en doorgaans vlakke fietsroute waarop u snelheid geleidelijk kunt opvoeren, zoals in een tijdrit.

1. Selecteer op de wijzerplaat **GPS**.
2. Selecteer een fietsactiviteit.
3. Houd **MENU** ingedrukt.
4. Selecteer **Training** > **FTP-test**.
5. Volg de instructies op het scherm.

   Zodra u aan de rit begint, geeft het toestel de duur van elke stap, het doel en de huidige vermogensgegevens weer. Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.
6. Na de begeleide test doorloopt u de cooldown, stopt u de timer en slaat u de activiteit op.

   Uw FTP-waarde wordt weergegeven als een waarde gemeten in watt per kilogram, uw geleverde vermogen in watt en een positie op de kleurenbalk.
7. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Accepteer** om de nieuwe FTP-waarde op te slaan.
   - Selecteer **Weiger** om uw huidige FTP-waarde te behouden.

### 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 74).U kunt de functie **Automatische detectie** inschakelen om uw lactaatdrempel automatisch vast te leggen tijdens een activiteit.

**Een begeleide test uitvoeren om uw lactaatdrempel te bepalen**

Voor deze functie is een Garmin® hartslagmeter met borstband vereist. Voordat u de begeleide test kunt uitvoeren, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 65).

Het toestel gebruikt informatie van uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen en uw geschat VO2 max. om uw lactaatdrempel te schatten. Het toestel detecteert uw lactaatdrempel automatisch tijdens hardlopen bij een constante, hoge intensiteit met hartslagmeter.

**TIP:** Dit toestel vereist een aantal hardloopsessies met een hartslagmeter met borstband om een nauwkeurige waarde voor maximale hartslag en een nauwkeurig geschat VO2 max. te verkrijgen. Als u geen schatting van uw lactaatdrempel kunt krijgen, probeer dan uw maximale hartslagwaarde handmatig te verlagen.

1. Selecteer op de wijzerplaat **GPS**.
2. Selecteer een hardloopactiviteit voor buiten.

   U hebt GPS nodig om de test uit te voeren.
3. Houd **MENU** ingedrukt.
4. Selecteer **Training** > **Lactaatdrempel-test**.
5. Start de timer en volg de instructies op het scherm.

   Zodra u aan de hardloopsessie begint, geeft het toestel de duur van elke stap, het doel en de huidige hartslaggegevens weer. Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.
6. Na de begeleide test stopt u de timer en slaat u de activiteit op.

   Als dit uw eerste lactaatdrempelschatting is, vraagt het toestel u om uw hartslagzones bij te werken op basis van uw lactaatdrempelhartslag. Bij elke volgende lactaatdrempelschatting vraagt het toestel u om de schatting te accepteren of te weigeren.

## 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 49). Uw watch geeft voor warmte en hoogte gecorrigeerde VO2 max.-waarden aan wanneer u acclimatiseert in zeer warme omgevingen of op grote hoogte (*Hartslag- en hoogteacclimatisatie*, pagina 53).

**HRV**: HRV is de status van uw hartslagvariabiliteit in de afgelopen zeven dagen (*Status hartslagvariatie*, pagina 50).

**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 53).

**Hersteltijd**: De hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining (*Hersteltijd*, pagina 54).

### 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. Ontraining 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 49). Indoor hardloopactiviteiten genereren geen VO2 max. schatting om de nauwkeurigheid van de metingen van uw fitnessniveau te behouden. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting (*Instellingen van activiteiten en apps*, pagina 27).

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 39).
- 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.

#### Hartslag- en hoogteacclimatisatie

Omgevingsfactoren zoals hoge temperaturen en hoogte zijn van invloed op uw training en prestaties. Hoogtetraining kan bijvoorbeeld een positief effect hebben op uw conditie, maar op grote hoogtes kan uw VO2 max tijdelijk dalen. Uw Instinct® 2 watch geeft meldingen en correcties van uw geschatte VO2 max. en trainingsstatus weer wanneer de temperatuur hoger is dan 22 °C (72 °F) en wanneer u zich op een hoogte boven 800 m (2625 ft.) bevindt. U kunt uw warmte- en hoogteacclimatisatie bijhouden in de Training status glance.

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

#### 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.

#### 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. 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 Training effect aeroob en Training effect anaeroob als een gegevensveld toevoegen aan een van uw trainingsschermen om uw gegevens tijdens de activiteit in de gaten te houden.

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

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

### Hersteltijd

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

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.

### Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten

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

U kunt uw trainingsstatus hervatten wanneer u klaar bent om de training opnieuw te starten. Voor de beste resultaten hebt u elke week minimaal één VO2 max.-meting nodig (*Over VO2 max. indicaties*, pagina 49).

1. Als u uw trainingsstatus wilt pauzeren, selecteert u een optie:
   - Houd in de trainingsstatus-glance **MENU** ingedrukt en selecteer **Opties** > **Onderbreek Trainingsstatus**.
   - Selecteer in uw Garmin Connect™ instellingen, **Prestatiestatistieken** > **Trainingsstatus** > ⋮ > **Onderbreek Trainingsstatus**.
2. Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.
3. Als u uw trainingsstatus wilt hervatten, selecteert u een optie:
   - Houd in de trainingsstatus-glance **MENU** ingedrukt en selecteer **Opties** > **Trainingsstatus hervatten**.

- Selecteer in uw Garmin Connect instellingen, **Prestatiestatistieken** > **Trainingsstatus** > ⋮ > **Trainingsstatus hervatten**.

**4** Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.

### Trainingsfitheid

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

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

| Score | Beschrijving |
|---|---|
| 95 tot 100 | Uitstekend<br>Best mogelijk |
| 75 tot 94 | Hoog<br>Klaar voor uitdagingen |
| 50 tot 74 | Gematigd<br>Startklaar |
| 25 tot 49 | Laag<br>Tijd om rustiger aan te doen |
| 1 tot 24 | Slecht<br>Laat uw lichaam herstellen |

Ga naar uw Garmin Connect™ account als u de trends in uw trainingsfitheid in de loop der tijd wilt zien.

## Bediening

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 57).

Houd **CTRL** ingedrukt in een scherm.

| Pictogram | Naam | Beschrijving |
|---|---|---|
| | Alarmen | Selecteer om een alarm toe te voegen of te bewerken (*Een alarm instellen*, pagina 8). |
| | Hoogtemeter | Selecteer om het hoogtemeterscherm te openen. |
| | Andere tijdzones | Selecteer deze optie om de huidige tijd in extra tijdzones weer te geven (*Andere tijdzones toevoegen*, pagina 9). |

| Pictogram | Naam | Beschrijving |
|---|---|---|
| | Applied Ballistics | Selecteer om de Applied Ballistics app (*Applied Ballistics®*, pagina 32) te openen.<br>**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar op Instinct® 2X Solar - Tactical Edition modellen. |
| | Hulp | Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden (*Hulp vragen*, pagina 78). |
| | Barometer | Selecteer om het barometerscherm te openen. |
| | Batterijspaarstand | Selecteer om de batterijspaarstand in of uit te schakelen (*De batterijspaarstand aanpassen*, pagina 86). |
| | Schermverlichting | Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen (*De scherminstellingen wijzigen*, pagina 87). |
| | Deel hartslag | Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen (*Hartslaggegevens verzenden*, pagina 61). |
| | Kompas | Selecteer om het kompas te openen. |
| | 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 Instinct watchscherm en neemt toe naarmate u dichter bij uw smartphone komt. |
| | Zaklamp | Selecteer om het scherm in te schakelen en uw watch als zaklamp te gebruiken. Op watches uit de Instinct 2X Solar wordt de LED-zaklamp ingeschakeld.<br>**OPMERKING:** Deze functie wordt zaklamp genoemd op uw watch uit de Instinct 2X Solar. |
| | Vergrendel knoppen | Selecteer om de knoppen te vergrendelen om onbedoeld indrukken te voorkomen. |
| | Maanfase | Selecteer om de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer te geven, gebaseerd op uw GPS-positie. |
| | Muziekbediening | Selecteer om het afspelen van muziek op uw smartphone te bedienen. |
| | Nachtweergave | Selecteer deze optie om het scherm aan te passen voor compatibiliteit met een nachtbril en om de polshartslagmeter uit te schakelen.<br>**OPMERKING:** Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar. |
| | Telefoon | Selecteer deze optie om de Bluetooth technologie en uw connectie met uw gekoppelde smartphone in of uit te schakelen. |
| | Schakel uit | Selecteer om de watch uit te schakelen. |
| | Referentiepunt | Selecteer om een referentiepunt voor de navigatie in te stellen (*Een referentiepunt instellen*, pagina 81). |
| | Locatie opslaan | Selecteer om uw huidige locatie op te slaan om er later naartoe terug te kunnen navigeren. |
| | Stel tijd in met GPS | Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw smartphone of via satellieten. |
| | Slaapstand | Selecteer deze optie om de Slaapstand (*De slaapstand aanpassen*, pagina 88). |
| | Stealth-modus | Selecteer deze optie om de stealth-modus in of uit te schakelen om draadloze communicatie uit te schakelen en te voorkomen dat uw GPS-positie wordt opgeslagen en gedeeld.<br>**OPMERKING:** Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar. |
| | Stopwatch | Selecteer om de stopwatch te starten (*De stopwatch gebruiken*, pagina 8). |
| | Stroboscoop | Selecteer dit om de led-stroboscoop in te schakelen. U kunt een aangepaste stroboscoopmodus maken (*De aangepaste Flashlight Strobe bewerken*, pagina 57).<br>**OPMERKING:** Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar. |

| Pictogram | Naam | Beschrijving |
|---|---|---|
| | ZON OP & ZON OND | Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven. |
| | Synchroniseren | Selecteer om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde smartphone. |
| | Timers | Selecteer om een afteltimer in te stellen (*De afteltimer instellen*, pagina 8). |
| | Portemonnee | Selecteer om uw Garmin Pay™ portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch (*Garmin Pay™*, pagina 58). |

## Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu (*Bediening*, pagina 55).

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Lay-out** > **Bediening**.
3. Selecteer een snelkoppeling die u wilt aanpassen.
4. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Sorteer** om de locatie van de snelkoppeling in het bedieningsmenu te wijzigen.
   - Selecteer **Verwijder** om de snelkoppeling uit het bedieningsmenu te verwijderen.
5. Selecteer indien nodig **Voeg nieuw toe** om nog 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.

Deze functie is alleen beschikbaar op Instinct® 2X Solar modellen.

Gebruik van de zaklamp kan de levensduur van de batterij doen afnemen. U kunt de helderheid beperken om de levensduur van de batterij te verlengen.

1. Houd **CTRL** ingedrukt.
2. Selecteer .
3. Druk indien nodig op **GPS** om de zaklamp in te schakelen.
4. Selecteer een optie:
   - Druk op **UP** of **DOWN** om de helderheid of kleur van de zaklamp aan te passen.

     **TIP:** U kunt snel tweemaal op **CTRL** drukken om de zaklamp in de toekomst in te schakelen met deze instelling.
   - Als u de zaklamp wilt programmeren om in een geselecteerd patroon te knipperen, houdt u **MENU** ingedrukt, selecteert u **Stroboscoop**, selecteert u een modus en drukt u op **GPS**.
   - Als u uw contactgegevens voor noodgevallen wilt weergeven en de zaklamp wilt programmeren om in een noodpatroon te knipperen, houdt u **MENU** ingedrukt, selecteert u **Noodpatroon** en drukt u op **GPS**.

     **⚠ LET OP**

     Als u de zaklamp programmeert om in een noodpatroon te flitsen, wordt er niet namens u contact opgenomen met uw contactpersonen voor noodgevallen of hulpdiensten. Uw contactgegevens voor noodgevallen worden alleen weergegeven als deze in de Garmin Connect™ app zijn geconfigureerd.

### De aangepaste Flashlight Strobe bewerken

1. Houd **CTRL** ingedrukt.
2. Selecteer  > **Aangepast**.
3. Druk op **GPS** om de flashlight strobe in te schakelen (optioneel).
4. Selecteer .
5. Druk op **UP** of **DOWN** om naar een stroboscoopinstelling te bladeren.
6. Druk op **GPS** om door de instellingsopties te bladeren.
7. Druk op **BACK** om op te slaan.

## Het scherm Zaklamp gebruiken

Deze functie is alleen beschikbaar op Instinct® 2/2S modellen.

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

1 Houd **CTRL** ingedrukt.

2 Selecteer .

## 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.

**OPMERKING:** Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar.

### 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 watch aankopen betalen in deelnemende winkels.

1 Houd **CTRL** ingedrukt.

2 Selecteer .

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, selecteert u **DOWN** 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 Instinct® 2 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 Instinct® 2 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 Instinct 2 watch, moet u de nieuwe pincode invoeren.

## Ochtendrapport

Uw watch geeft een ochtendrapport weer op basis van uw normale wektijd. Druk op **DOWN** om het rapport weer te geven, inclusief het weer, de slaap, de variabiliteit van de hartslag in de nacht en nog veel meer (*Aanpassen van uw ochtendrapport*, pagina 59).

### Aanpassen van uw ochtendrapport

**OPMERKING:** U kunt deze instellingen aanpassen op uw watch of in uw Garmin Connect™ account.

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Lay-out** > **Ochtendrapport**.
3. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Toon rapport** om het ochtendrapport in of uit te schakelen.
   - Selecteer **Wijzig rapport** om de volgorde en het type gegevens in uw ochtendrapport aan te passen.

# Sensoren en accessoires

De Instinct® 2 watch heeft verschillende interne sensoren en u kunt extra draadloze sensoren koppelen voor uw activiteiten.

## Polshartslag

Uw watch heeft een polshartslagmeter en u kunt uw hartslaggegevens in een hartslag-glance bekijken (*De glancelijst weergeven*, pagina 48).

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.

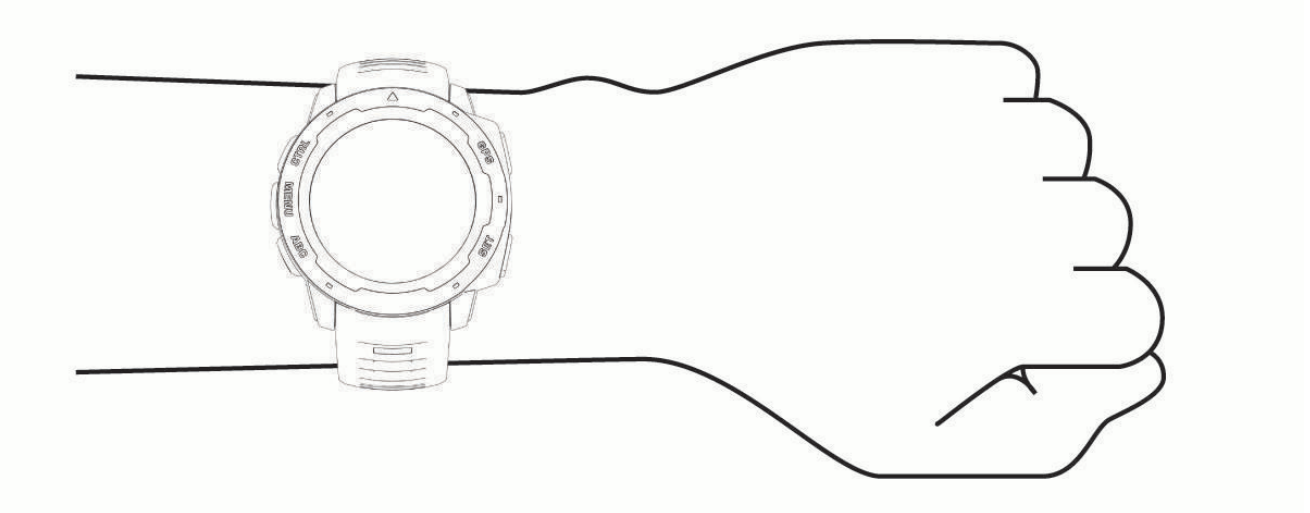
### De watch dragen

**⚠ LET OP**

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 60 voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie *Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens*, pagina 62 voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar **garmin.com/ataccuracy** voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar **garmin.com/fitandcare**.

### Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

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

  **OPMERKING:** Voer bij koud weer de warming-up binnen uit.
- Spoel de watch na elke training af met schoon water.

### Instellingen polshartslagmeter

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires** > **Polshartslag**.

**Status**: Hiermee schakelt u de polshartslagmeter in of uit. 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.

**Tijdens zwemmen**: Hiermee schakelt u de polshartslagmeter in of uit tijdens zwemactiviteiten.

**Abnormale hartslag**: Hiermee kunt u de watch instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt (*Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen*, pagina 61).

**Deel hartslag**: Hiermee kunt u uw hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel verzenden (*Hartslaggegevens verzenden*, pagina 61).

#### Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

**⚠ LET OP**

Deze functie waarschuwt u alleen wanneer uw hartslag na een periode van 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 slaapperiode die in de Garmin Connect™ app is geconfigureerd. Deze functie waarschuwt u niet voor een mogelijke hartaandoening en is niet bedoeld voor de behandeling of diagnose van een medische aandoening of ziekte. Neem bij hartproblemen altijd contact op met uw zorgverlener.

U kunt de drempelwaarde voor de hartslag instellen.

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Sensors en accessoires** > **Polshartslag** > **Abnormale hartslag**.
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.

#### 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 (*Instellingen van activiteiten en apps*, pagina 27). U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge® toestel tijdens het fietsen.

1. Selecteer een optie:
   - Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires** > **Polshartslag** > **Deel hartslag**.
   - Houd **CTRL** ingedrukt om het bedieningsmenu te openen en selecteer ❤.

     **OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen*, pagina 57).
2. Selecteer **GPS**.

   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 **GPS** om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen.

## Pulse Ox meter

De Instinct® 2 watch beschikt over een pulse oxymeter op de pols om de zuurstofsaturatie in uw bloed te meten. Als u weet wat uw zuurstofsaturatie is, kan dit waardevol zijn om uw algehele gezondheid te begrijpen en u te helpen bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan de hoogte. De watch meet uw bloedzuurstofniveau door licht op de huid te schijnen en te meten hoeveel licht wordt geabsorbeerd. Dit wordt $SpO_2$ genoemd.

Op de watch verschijnen uw pulse-oxymeterwaarden als een $SpO_2$-percentage. Op uw Garmin Connect™ account kunt u extra gegevens over uw pulse-oxymeterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen. (*Modus van de Puls Ox meter instellen*, pagina 62). Ga voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulsoximeter naar garmin.com/ataccuracy.

### 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 toont het meest recente percentage zuurstofsaturatie in uw bloed.

1. Druk terwijl u zit of inactief bent op **UP** of **DOWN** om de Pulse Ox meterglance weer te geven.
2. Wacht tot de watch begint met de Pulse Ox aflezing.
3. 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.

### Modus van de Puls Ox meter instellen

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Sensors en accessoires** > **Pulseoxymeter** > **Pulse Ox modus**.
3. Selecteer een optie:
   - Als u automatische metingen wilt uitschakelen, selecteert u **Handmatige controle**.
   - 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 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.

### 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.

## Kompas

De watch 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 62).

### Kompasinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires** > **Kompas**.

**Kalibreer**: Kalibreert de kompassensor handmatig (*Het kompas handmatig kalibreren*, pagina 62).

**Scherm**: Hiermee selecteert u de koersweergave van het kompas.

**Noordreferentie**: Hiermee stelt u de noordreferentie van het kompas in (*De noordreferentie instellen*, pagina 63).

**Modus**: Hiermee stelt u in dat het kompas een combinatie van GPS en elektronische sensorgegevens gebruikt bij het verplaatsen (Automatisch), alleen GPS-gegevens of de magnetometer.

#### Het kompas handmatig kalibreren

***LET OP***

Kalibreer het elektronische kompas buiten. Zorg dat u zich niet in de buurt bevindt van objecten die invloed uitoefenen op magnetische velden, zoals voertuigen, gebouwen of elektriciteitskabels.

Uw watch is al gekalibreerd in de fabriek en maakt standaard gebruik van automatische kalibratie. Als uw kompas niet goed werkt, bijvoorbeeld nadat u lange afstanden hebt afgelegd of na extreme temperatuurveranderingen, kunt u het handmatig kalibreren.

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Sensors en accessoires** > **Kompas** > **Kalibreer** > **Start**.
3 Volg de instructies op het scherm.
**TIP:** Maak een kleine 8-beweging met uw pols tot een bericht wordt weergegeven.

#### De noordreferentie instellen

U kunt de koersreferentie instellen die wordt gebruikt voor het berekenen van de voorliggende koers.

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Sensors en accessoires** > **Kompas** > **Noordreferentie**
3 Selecteer een optie:
- U kunt het geografische noorden instellen als koersreferentie door **Waar** te selecteren.
- U kunt automatisch de magnetische afwijking instellen voor uw locatie door **Magnetisch** te selecteren.
- U kunt het noorden van het grid (000º) 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 (*Hoogtemeterinstellingen*, pagina 63).

### Hoogtemeterinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires** > **Hoogtemeter**.

**Kalibreer**: Hiermee kunt u de sensor van de hoogtemeter handmatig kalibreren.

**Automatisch kalibreren**: Hiermee voert de hoogtemeter automatisch een kalibratie uit telkens wanneer u satellietsystemen 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.

#### De barometrische hoogtemeter kalibreren

Uw watch is al gekalibreerd in de fabriek. Standaard wordt automatische kalibratie op het GPS-beginpunt gebruikt. U kunt de barometrische hoogtemeter handmatig kalibreren als u de juiste hoogte kent.

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Sensors en accessoires** > **Hoogtemeter**.
3 Selecteer een optie:
- Selecteer **Automatisch kalibreren** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op het GPS-beginpunt.
- Selecteer **Kalibreer** > **Handmatig** als u de huidige hoogte handmatig wilt invoeren.
- Selecteer **Kalibreer** > **Gebruik DEM** om de huidige hoogte van het digitale hoogtemodel in te voeren.
**OPMERKING:** Voor sommige watches is een telefoonverbinding vereist om DEM te kunnen gebruiken voor kalibratie.
- Selecteer **Kalibreer** > **Gebruik GPS** om de huidige hoogte vanaf uw GPS-locatie in te voeren.

### Barometerinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires** > **Barometer**.

**Kalibreer**: Hiermee kunt u de sensor van de barometer handmatig kalibreren.

**Grafiek**: Hiermee stelt u de tijdschaal in voor de grafiek in de barometer-glance.

**Stormwaarschuwing**: Hiermee stelt u in bij welke barometerdrukwijziging een stormwaarschuwing wordt gegeven.

**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.

**Druk**: Hiermee stelt u in hoe de watch drukgegevens weergeeft.

### De barometer kalibreren

Uw watch is al gekalibreerd in de fabriek. Standaard wordt automatische kalibratie op het GPS-beginpunt gebruikt. U kunt de barometer handmatig kalibreren als de juiste hoogte of de druk op zeeniveau u bekend is.

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Sensors en accessoires** > **Barometer** > **Kalibreer**.
3. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Handmatig** als u de huidige hoogte en druk op zeeniveau (optioneel) wilt invoeren.
   - Selecteer **Gebruik DEM** als u automatisch wilt kalibreren op het Digital Elevation Model.

     **OPMERKING:** Voor sommige watches is een telefoonverbinding vereist om DEM te kunnen gebruiken voor kalibratie.
   - Selecteer **Gebruik GPS** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op het GPS-beginpunt.

## Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze sensoren met behulp van ANT+® of Bluetooth® technologie (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 65). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen (*Gegevensschermen aanpassen*, pagina 26). 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 |
|---|---|
| Applied Ballistics | U kunt Applied Ballistics® toestellen gebruiken, zoals rangefinders of windsensoren, en aanvullende ballistische informatie op uw watch bekijken. |
| Clubsensoren | U kunt Approach® CT10 golfclubsensoren gebruiken om uw golfshots, waaronder locatie, afstand en clubtype, automatisch te volgen. |
| DogTrack | Hiermee kunt u gegevens ontvangen van een compatibel handheld toestel voor het volgen van honden. |
| Extra scherm | U kunt de modus Extra scherm gebruiken om gegevensschermen van uw watch op een compatibele Edge® fietscomputer weer te geven tijdens een rit of triatlon. |
| Externe hartslagmeter | U kunt een externe sensor, zoals de HRM-Pro™ serie of HRM-Fit™ hartslagmonitor, gebruiken om hartslaggegevens te bekijken tijdens uw activiteiten. |
| 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. |
| inReach | Met de inReach® afstandsbedieningsfunctie kunt u uw inReach satellietcommunicator bedienen via uw Instinct® watch (*De inReach® afstandsbediening gebruiken*, pagina 67). |
| Lichten | U kunt Varia™ slimme fietsverlichting gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren. |
| Pc | U kunt videogames op uw computer spelen en real-time statistieken op uw toestel bekijken (*De Garmin GameOn™ app gebruiken*, pagina 17). |
| Vermogen | U kunt de Rally™ of Vector™ pedalen voor fietsvermogensmeter gebruiken om vermogensgegevens op uw toestel weer te geven. U kunt uw vermogenszones aanpassen aan uw doelen en capaciteiten (*Uw vermogenszones instellen*, pagina 75) of u kunt bereikwaarschuwingen gebruiken om een melding te ontvangen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Een waarschuwing instellen*, pagina 30). |
| Radar | U kunt een Varia achteruitkijkfietsradar gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren en waarschuwingen te verzenden bij naderende voertuigen. |
| RD-sensor | U kunt een Running Dynamics Pod gebruiken om hardloopdynamiekgegevens op te nemen en deze op uw watch weer te geven (*Hardloopdynamiek*, pagina 66). |
| Smart Trainer | U kunt uw watch met een slimme indoorfietstrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers, rit of workout volgt. (*Een indoortrainer gebruiken*, pagina 17). |
| 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 (*Wielmaat en omvang*, pagina 107). |

| 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. |
| Vectronix | U kunt Vectronix® rangefinders gebruiken en aanvullende ballistische informatie op uw smartwatch bekijken. |
| VIRB | Met de VIRB® afstandsbedieningsfunctie kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen via uw watch (*VIRB® afstandsbediening*, pagina 67). |
| Laserlocaties van de XERO | U kunt laserlocatiegegevens van een Xero® toestel bekijken en delen (*Xero® laserlocatie-instellingen*, pagina 68). |

## De draadloze sensoren koppelen

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

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. Als de sensor is voorzien van zowel ANT+ als Bluetooth technologie, raadt Garmin® u aan te koppelen met behulp van ANT+ technologie. 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. 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.
2. Houd **MENU** ingedrukt.
3. Selecteer **Sensors en accessoires** > **Voeg nieuw toe**.

   **TIP:** Wanneer u een activiteit start met de optie Automatische detectie ingeschakeld, zoekt de watch automatisch naar sensoren in de buurt en vraagt of u ze wilt koppelen.
4. 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 26).

## HRM-Pro™ Hardlooptempo en -afstand

Het accessoire uit de HRM-Pro serie berekent uw hardloopsnelheid 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 Instinct® 2 watch bekijken wanneer u bent verbonden via ANT+® technologie. U kunt deze gegevens ook bekijken op compatibele trainingsapps van derden wanneer u verbonden bent met behulp van Bluetooth® technologie.

De nauwkeurigheid van tempo en afstand verbetert met kalibratie.

**Automatische kalibratie**: De standaardinstelling voor uw watch is **Automatisch kalibreren**. Het accessoire uit de HRM-Pro serie wordt elke keer dat u buiten hardloopt gekalibreerd doordat hij is verbonden met uw compatibele Instinct 2 watch.

**OPMERKING:** Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteitsprofielen (*Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand*, pagina 65).

**Handmatige kalibratie**: U kunt **Kalibreren/opslaan** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected accessoire uit de HRM-Pro serie (*De loopbandafstand kalibreren*, pagina 13).

### Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw Instinct® 2 watch-software bij (*Productupdates*, pagina 93).
- Voltooi verschillende hardloopsessies buiten met GPS en uw connected accessoire uit de 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 verwijdert u deze uit de lijst met aangesloten sensoren.

- Voltooi een hardloopsessie op de loopband met handmatige kalibratie (*De loopbandafstand kalibreren*, pagina 13).
- Als automatische en handmatige kalibraties niet nauwkeurig lijken, ga dan naar de sensorinstellingen en selecteer **HRM-tempo en afstand** > **Reset kalibratiegeg.**.

  **OPMERKING:** U kunt proberen **Automatisch kalibreren** uit te schakelen en vervolgens handmatig opnieuw te kalibreren (*De loopbandafstand kalibreren*, pagina 13).

## Hardloopvermogen

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

Het hardloopvermogen kan worden gemeten met een compatibel accessoire voor hardloopdynamica of met de watchsensoren. U kunt de gegevensvelden voor hardloopvermogen aanpassen om uw uitgangsvermogen te bekijken en uw training aan te passen (*Gegevensvelden*, pagina 97). U kunt vermogenswaarschuwingen instellen om een melding te krijgen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Activiteitswaarschuwingen*, pagina 29).

Hardloopvermogenszones zijn vergelijkbaar met fietsvermogenszones. De waarden voor de zones zijn standaardwaarden op basis van geslacht, gewicht en gemiddelde vaardigheid en komen mogelijk niet overeen met uw persoonlijke vaardigheden. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect™ account (*Uw vermogenszones instellen*, pagina 75).

### Instellingen voor hardloopvermogen

Houd **MENU** ingedrukt, selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer een hardloopactiviteit, de activiteitsinstellingen en selecteer **Hardloopvermogen**.

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

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

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

## Hardloopdynamiek

U kunt uw compatibele Instinct® 2 toestel koppelen aan het HRM-Pro™ accessoire of andere accessoires voor hardloopdynamica om realtime feedback te krijgen over uw hardlooptechniek.

Het accessoire voor hardloopdynamica beschikt over een versnellingsmeter die bewegingen van het bovenlichaam meet voor het berekenen van zes hardloopgegevens. Ga voor meer informatie naar garmin.com/performance-data/running.

**Cadans**: Cadans is het aantal stappen per minuut. Het totale aantal stappen wordt weergegeven (links en rechts samen).

**Verticale oscillatie**: Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam wordt in centimeters weergegeven.

**Grondcontacttijd**: Grondcontacttijd is de hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond. Dit wordt gemeten in milliseconden.

**OPMERKING:** Grondcontacttijd en balans zijn niet beschikbaar wanneer u wandelt.

**Grondcontacttijd-balans**: 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.

**Staplengte**: Staplengte is de afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet. Deze lengte wordt gemeten in meters.

**Verticale ratio**: 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.

### Trainen met hardloopdynamiek

Voordat u uw hardloopdynamiek kunt bekijken, moet u een accessoire met hardloopdynamiek, bijvoorbeeld het HRM-Pro™ accessoire, omdoen en koppelen met uw toestel (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 65).

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Activiteiten en apps**.
3. Selecteer een activiteit.
4. Selecteer de activiteitinstellingen.
5. Selecteer **Gegevensschermen** > **Voeg nieuw toe**.
6. Selecteer een scherm met hardloopdynamiekgegevens.

   **OPMERKING:** De hardloopdynamiekschermen zijn niet beschikbaar voor alle activiteiten.
7. Ga hardlopen (*Een activiteit starten*, pagina 12).
8. Selecteer **UP** of **DOWN** om uw gegevens te bekijken op een hardloopdynamiekscherm.

### Tips voor ontbrekende hardloopdynamiekgegevens

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

- Zorg ervoor dat u beschikt over een accessoire voor hardloopdynamiek, zoals een accessoire uit de HRM-Pro™ serie.

  Accessoires met hardloopdynamiek herkent u aan voorop de module.
- Koppel het accessoire voor hardloopdynamiek nogmaals met uw watch volgens de instructies.
- Als u het accessoire uit de HRM-Pro serie gebruikt, koppelt u het met uw watch via ANT+® technologie in plaats van Bluetooth® technologie.
- Als de hardloopdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.

  **OPMERKING:** De grondcontacttijd en balans worden alleen weergegeven tijdens het hardlopen. Deze worden niet berekend als u wandelt.

  **Remember:** Grondcontacttijd-balans wordt niet berekend met hardloopdynamica aan de pols.

## inReach® afstandsbediening

Met de inReach afstandsbediening kunt u een inReach satellietcommunicator bedienen met behulp van uw Instinct® 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 aan de glancelijst toevoegen (*De glancelijst aanpassen*, pagina 48).

1. Schakel de inReach satellietcommunicator in.
2. Druk op de wijzerplaat van uw Instinct® watch op **UP** of **DOWN** om de inReach glance weer te geven.
3. Druk op **GPS** om uw inReach satellietcommunicator te zoeken.
4. Druk op **GPS** om uw inReach satellietcommunicator te koppelen.
5. Druk op **GPS** 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**.

## VIRB® afstandsbediening

Met de VIRB afstandsbediening kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen met uw toestel.

### Een VIRB® actiecamera bedienen

Voordat u de VIRB afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de instelling voor de afstandsbediening op uw VIRB camera inschakelen. Raadpleeg de *gebruikershandleiding van de VIRB serie* voor meer informatie.

1. Schakel uw VIRB camera in.

2 Koppel uw VIRB camera met uw Instinct® watch (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 65).
De VIRB glance wordt automatisch toegevoegd aan de glancelijst.
3 Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om de VIRB glance weer te geven.
4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
5 Selecteer een optie:
- Selecteer **Start opnemen** om een video-opname te starten.
De opnametijd wordt weergegeven op het Instinct scherm.
- Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
- Druk op **GPS** om een video-opname te stoppen.
- Selecteer **Maak foto** om een foto te maken.
- Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
- Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
- Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.
- Selecteer **Instellingen** om de video- en foto-instellingen te wijzigen.

**Een VIRB® actiecamera bedienen tijdens een activiteit**

Voordat u de VIRB afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de instelling voor de afstandsbediening op uw VIRB camera inschakelen. Raadpleeg de *gebruikershandleiding van de VIRB serie* voor meer informatie.

1 Schakel uw VIRB camera in.
2 Koppel uw VIRB camera met uw Instinct® smartwatch (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 65).
Wanneer de camera is gekoppeld, wordt er automatisch een VIRB gegevensscherm toegevoegd aan de activiteiten.
3 Druk tijdens een activiteit op **UP** of **DOWN** om het VIRB gegevensscherm weer te geven.
4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
5 Houd **MENU** ingedrukt.
6 Selecteer **VIRB**.
7 Selecteer een optie:
- Als u de camera wilt bedienen met de activiteittimer, selecteert u **Instellingen** > **Opnamemodus** > **Timer start/stop**.
**OPMERKING:** De video-opname start en stopt automatisch wanneer u een activiteit start of stopt.
- Selecteer **Instellingen** > **Opnamemodus** > **Handmatig** als u de camera wilt bedienen met de menuopties.
- Selecteer **Start opnemen** om een video-opname handmatig te starten.
De opnametijd wordt weergegeven op het Instinct scherm.
- Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
- Druk op **GPS** om een video-opname handmatig te stoppen.
- Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
- Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
- Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.

## Xero® laserlocatie-instellingen

Voordat u de laserlocatie-instellingen kunt aanpassen, moet u een compatibel Xero toestel koppelen (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 65).

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires** > **Laserlocaties van de XERO** > **Laserlocaties**.

**Tijdens activiteit**: Hiermee kunt u informatie over de laserlocatie-informatie van een compatibel, gekoppeld Xero toestel weergeven tijdens een activiteit.

**Deelmodus**: Hiermee kunt u laserlocatie-informatie openbaar delen of privé uitzenden.

# 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 69)
- Kaartinstellingen (*Kaartinstellingen*, pagina 69)

## Schuiven en zoomen op de kaart

1. Selecteer tijdens het navigeren **UP** of **DOWN** om de kaart te bekijken.
2. Houd **MENU** ingedrukt.
3. Selecteer **Pan/Zoom**.
4. Selecteer een optie:
   - Selecteer **GPS** om te schakelen tussen naar boven en naar beneden schuiven, naar links en naar rechts schuiven, of zoomen.
   - Selecteer **UP** en **DOWN** om op de kaart te schuiven of te zoomen.
   - Selecteer **BACK** om af te sluiten.

## Kaartinstellingen

U kunt de weergave van de kaart in de kaart-app en op gegevensschermen aanpassen.

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Kaart**.

**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 opgeslagen locaties 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.

# Connectiviteitsfuncties voor smartphones

Er zijn connectiviteitsfuncties voor smartphones beschikbaar voor uw Instinct® watch wanneer u die koppelt via de Garmin Connect™ app (*Uw smartphone koppelen*, pagina 70).

- App-functies van de Garmin Connect app, de Connect IQ™ app en meer (*Telefoon-apps en computertoepassingen*, pagina 71)
- Glances (*Korte blik*, pagina 46)
- Functies bedieningsmenu (*Bediening*, pagina 55)
- Veiligheids- en trackingfuncties (*Veiligheids- en trackingfuncties*, pagina 77)
- Interacties met de smartphone, zoals meldingen (*Bluetooth® meldingen inschakelen*, pagina 70)

## Uw smartphone koppelen

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

1. Selecteer een optie:
   - Selecteer tijdens de eerste installatie op uw watch ✔ als u wordt gevraagd om uw smartphone te koppelen.
   - Als u het koppelingsproces eerder hebt overgeslagen, houdt u op de wijzerplaat van de watch **MENU** ingedrukt en selecteert u **Koppel telefoon**.
   - Als u een nieuwe smartphone wilt koppelen, houdt u op de wijzerplaat van de watch **MENU** ingedrukt en selecteert u **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.

### Bluetooth® meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u de watch koppelen met een compatibele telefoon (*Uw smartphone koppelen*, pagina 70).

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Telefoon** > **Smartphone meldingen** > **Status** > **Aan**.
3. Selecteer **Algemeen gebruik** of **Tijdens activiteit**.
4. Selecteer een meldingstype.
5. Selecteer voorkeuren voor status, toon en trilling.
6. Druk op **BACK**.
7. Selecteer privacy- en time-outvoorkeuren.
8. Druk op **BACK**.
9. Selecteer **Handtekening** om een handtekening toe te voegen aan uw tekstberichten.

#### Meldingen weergeven

1. Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om het meldingenoverzicht weer te geven.
2. Selecteer **GPS**.
3. Selecteer een melding.
4. Druk op **GPS** voor meer opties.
5. Druk op **BACK** om terug te keren naar het vorige scherm.

#### Een inkomende oproep ontvangen

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

- Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u **Accepteer**.

  **OPMERKING:** Om met beller te prat.en gebruikt u uw verbonden smartphone.
- Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u **Weiger**.
- Als u de oproep wilt weigeren en meteen wilt antwoorden via een sms, selecteert u **Antwoord** en kiest u vervolgens een bericht uit de lijst.

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

#### Een sms-bericht beantwoorden

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

Wanneer u op uw watch 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 telefoon. De reguliere limieten voor sms-berichten zijn van toepassing en afhankelijk van uw provider en abonnement worden er mogelijk kosten in rekening gebracht. Neem contact op met uw mobiele provider voor meer informatie over kosten of limieten voor sms-berichten.

1. Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om het meldingenoverzicht weer te geven.
2. Druk op **GPS** en selecteer een melding voor een sms-bericht.
3. Selecteer **GPS**.
4. Selecteer **Antwoord**.
5. Selecteer een bericht in de lijst.

   Uw telefoon verzendt het geselecteerde bericht als een sms-bericht.

#### Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw Instinct® 2 watch worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele smartphone.

Selecteer een optie:

- Als u een iPhone® gebruikt, kunt u via de iOS® meldingsinstellingen de items selecteren die u op de watch wilt weergeven.
- Als u een Android™ smartphone gebruikt, selecteert u in de Garmin Connect™ app ••• > **Instellingen** > **Meldingen**.

### De Bluetooth® telefoon-verbinding uitschakelen

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

**OPMERKING:** U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen*, pagina 57).

1. Houd **CTRL** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
2. Selecteer om de Bluetooth telefoonverbinding op uw Instinct® watch uit te schakelen.

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

### Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen

U kunt instellen dat de Instinct® 2 watch u waarschuwt wanneer uw gekoppelde smartphone een verbinding via Bluetooth® technologie maakt of verbreekt.

**OPMERKING:** Waarschuwingen over telefoonverbindingen zijn standaard uitgeschakeld.

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Telefoon** > **Waarschuwingen**.

### Audiomeldingen afspelen tijdens een activiteit

U kunt uw watch zodanig instellen dat er tijdens het hardlopen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld. Gesproken meldingen worden afgespeeld op uw smartphone die via de Garmin Connect™ app is gekoppeld. Tijdens een audiomelding dempt de watch of de smartphone het geluid van de primaire audio om de aankondiging af te spelen.

**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

1. Houd het **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Telefoon** > **Audiomeldingen**.
3. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Rondewaarschuwing** om een melding voor elke ronde af te spelen.
   - Als u meldingen wilt aanpassen aan uw tempo en snelheid, selecteert u **Tempo-/snelheidswaarsch.**.
   - Als u meldingen wilt aanpassen aan uw hartslag, selecteert u **Hartslagwaarschuwing**.
   - Selecteer **Vermogenswaarsch.** om meldingen aan te passen aan energiegegevens.
   - Selecteer **Taal** om de taal of het dialect van de gesproken meldingen te wijzigen.

## Telefoon-apps en computertoepassingen

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

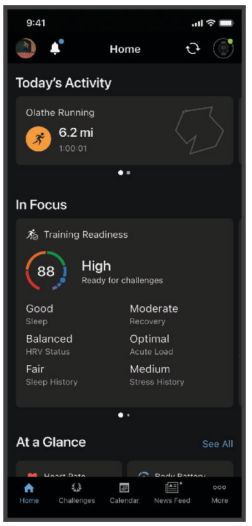
## Garmin Connect™

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, hardloopdynamica, 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.

### De Garmin Connect™ app gebruiken

Nadat u uw watch met uw telefoon hebt gekoppeld (*Uw smartphone koppelen*, pagina 70), 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 telefoon (*Uw smartphone koppelen*, pagina 70).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app (*De Garmin Connect™ app gebruiken*, pagina 72).

Wanneer er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Connect app deze update automatisch naar uw watch. De update wordt uitgevoerd wanneer u de watch niet actief gebruikt. Als de update is voltooid, wordt de watch opnieuw opgestart.

### 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 activiteitgegevens 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 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 software op uw watch kunt bijwerken, moet u eerst de Garmin Express toepassing downloaden en installeren en vervolgens uw watch toevoegen (*Garmin Connect™ op uw computer gebruiken*, pagina 72).

1. Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.
   Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Express toepassing deze naar uw watch.
2. Nadat de Garmin Express toepassing het verzenden van de update heeft voltooid, koppelt u de watch los van uw computer.
   De update wordt op de watch geïnstalleerd.

## Connect IQ™ functies

U kunt Connect IQ apps, gegevensvelden, overzichten en wijzerplaten toevoegen aan uw watch via de Connect IQ winkel op uw watch of telefoon (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.

#### Connect IQ™ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw Instinct® 2 watch koppelen met uw telefoon (*Uw smartphone koppelen*, pagina 70).

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 Explore™

Met de Garmin Explore website en app kunt u koersen, waypoints en verzamelingen maken, reizen plannen en cloudopslag gebruiken. Ze bieden geavanceerde planningsfuncties, zowel online als offline, en u kunt gegevens delen en synchroniseren met uw compatibele Garmin® toestel. U kunt de app gebruiken om kaarten te downloaden en overal te navigeren, zonder gebruik te maken van uw mobiele service.

U kunt de Garmin Explore app downloaden vanuit de app store op uw smartphone (garmin.com/exploreapp), of u kunt naar explore.garmin.com gaan.

## Garmin Golf™ app

Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw Instinct® 2 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. Met een Garmin Golf lidmaatschap kunt u green-contourgegevens bekijken op uw telefoon.

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).

# Gebruikersprofiel

U kunt uw gebruikersprofiel bijwerken op uw watch of in de Garmin Connect™ app.

## Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw geslacht, geboortedatum, lengte, gewicht, pols, hartslagzone en vermogenszone bijwerken. De watch gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Gebruikersprofiel**.
3. Selecteer een optie.

### Instellingen voor geslacht

Wanneer u de watch voor het eerst instelt, moet u een geslacht kiezen. De meeste fitness- en trainingsalgoritmen zijn binair. Voor de meest nauwkeurige resultaten raadt Garmin® u aan om het geslacht te selecteren waarmee u bent geboren. Nadat u de watch voor de eerste keer hebt ingesteld, kunt u de profielinstellingen in uw Garmin Connect™ account aanpassen.

**Profiel en privacy**: Hiermee kunt u de gegevens van uw openbare profiel aanpassen.

**Gebruikersinstellingen**: Hiermee stel u in wat uw geslacht is. Als u Niet opgegeven selecteert, gebruiken de algoritmes die binaire input vereisen, het geslacht dat u hebt opgegeven toen u de watch voor het eerst instelde.

## Uw fitnessleeftijd weergeven

Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht. Uw watch gebruikt informatie zoals uw leeftijd, BMI (Body Mass Index), hartslaggegevens in rust en een intensieve activiteitengeschiedenis om een fitnessleeftijd te verkrijgen. Als u een Index™ weegschaal hebt, gebruikt uw watch de meetwaarde voor percentage lichaamsvet in plaats van BMI om uw fitnessleeftijd te bepalen. Veranderingen in lichaamsbeweging en levensstijl kunnen van invloed zijn op uw fitnessleeftijd.

**OPMERKING:** Voor de meest nauwkeurige fitnessleeftijd dient u uw gebruikersprofiel in te vullen (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 74).

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **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 75) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

### Uw hartslagzones instellen

De watch gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw standaard hartslagzones te bepalen. U kunt afzonderlijke hartslagzones voor verschillende sportprofielen instellen, zoals hardlopen, fietsen en zwemmen. Stel uw maximale hartslag in voor de meest nauwkeurige caloriegegevens tijdens uw activiteit. U kunt ook iedere hartslagzone en uw hartslag in rust handmatig opgeven. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect™ account.

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Gebruikersprofiel** > **Hartslag- en verm.zones** > **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 76).

4 Selecteer **LDHS** en voer uw lactaatdrempelhartslag in.

U kunt een begeleide test uitvoeren om uw lactaatdrempel in te schatten (*Lactaatdrempel*, pagina 51). U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw lactaatdrempel tijdens een activiteit automatisch op te nemen (*Prestatiemetingen automatisch detecteren*, pagina 76).

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 lactaatdrempelhartslag 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 74).
- Ga vaak hardlopen met de hartslagmeter rond de borst of pols.
- Probeer een aantal van de hartslagtrainingsplannen die beschikbaar zijn in uw Garmin Connect™ account.
- 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) is, kunt u deze opgeven zodat de software automatisch uw vermogenszones kan berekenen. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect™ account.

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Gebruikersprofiel** > **Hartslag- en verm.zones** > **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 **% FTP** om de zones als een percentage van uw FTP-waarde (Functional Threshold Power) weer te geven en te wijzigen.
6 Selecteer **FTP** 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 76).
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 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Gebruikersprofiel** > **Hartslag- en verm.zones** > **Automatische detectie**.
3 Selecteer een optie.

# Veiligheids- en trackingfuncties

**⚠ LET OP**

Veiligheids- en trackingfuncties zijn een aanvullende functie en dienen niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect™ app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

***LET OP***

Als u deze veiligheids- en trackingfuncties wilt gebruiken, moet de Instinct® 2 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.

**Assistance**: Hiermee kunt u een bericht met uw naam, LiveTrack-koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden.

**Ongevaldetectie**: Wanneer de Instinct 2 watch een ongeval detecteert tijdens een bepaalde outdoor-activiteit, verzendt deze een automatisch bericht, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

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

**Live Event Sharing**: Hiermee kunt u tijdens een evenement berichten naar vrienden en familie sturen, met realtime updates.

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar als uw watch is gekoppeld met een compatibele Android™ smartphone.

## Contacten voor noodgevallen toevoegen

Telefoonnummers van contactpersonen voor noodgevallen worden gebruikt voor de veiligheids- en trackingfuncties.

1. Selecteer in de Garmin Connect™ app het •••.
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 77).

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 Instinct® 2 toestel (*De Garmin Connect™ app gebruiken*, pagina 72).

## Ongevaldetectie in- en uitschakelen

**⚠ LET OP**

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 77). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement 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 **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Veiligheid** > **Ongevaldetectie**.
3. Selecteer een GPS-activiteit.

   **OPMERKING:** Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als uw Instinct® 2 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

**⚠ LET OP**

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 77). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement 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 **CTRL** ingedrukt.
2. Wanneer u drie trillingen voelt, laat u de knop los om de hulpfunctie te activeren.

   Het aftelscherm wordt weergegeven.

   **TIP:** U kunt **Annuleer** selecteren voordat de afteltijd is verstreken als u het bericht wilt annuleren.

# Instellingen gezondheid en welzijn

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Gezondheid en welzijn**.

**Hartslag**: Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslagmonitor aanpassen (*Instellingen polshartslagmeter*, pagina 61).

**Pulse Ox modus**: Hiermee kunt u een modus voor de Pulse Ox meter selecteren (*Modus van de Puls Ox meter instellen*, pagina 62).

**Bewegingsmelding**: Hiermee schakelt u de functie Bewegingsmelding in of uit (*De bewegingswaarschuwing gebruiken*, pagina 79).

**Doelwaarschuwingen**: Hiermee kunt u doelwaarschuwingen aan- en uitzetten of ze alleen uitzetten tijdens activiteiten. Doelwaarschuwingen worden weergegeven voor uw dagelijkse stappendoel, het doel voor het dagelijkse aantal opgelopen trappen en het doel voor het wekelijkse aantal minuten intensieve training.

**Move IQ**: Hiermee kunt u Move IQ® gebeurtenissen in- en uitschakelen. 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.

## Automatisch doel

Uw toestel maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitenniveaus. 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.

## De bewegingswaarschuwing gebruiken

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit worden Beweeg! en de bewegingsbalk weergegeven. Vervolgens verschijnen extra segmenten in de balk na elke volgende 15 minuten inactiviteit. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld (*Systeeminstellingen*, pagina 87).

Maak een korte wandeling (minimaal enkele minuten) om de waarschuwing te verwijderen.

## 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 Instinct® 2 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. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapstadia, slaapbeweging en slaapscore. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

**OPMERKING:** Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*Bediening*, pagina 55).

## Uw slaap automatisch bijhouden

1 Draag uw watch terwijl u slaapt.

2 Upload uw slaapgegevens naar uw Garmin Connect™ account (*De Garmin Connect™ app gebruiken*, pagina 72).

U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

U kunt slaapgegevens van de vorige nacht bekijken op uw Instinct® 2 watch (*Korte blik*, pagina 46).

# Navigatie

## Uw opgeslagen locaties weergeven en bewerken

**TIP:** U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu (*Bediening*, pagina 55).

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer **Navigeer** > **Opgeslagen locaties**.
3. Selecteer een opgeslagen locatie.
4. Selecteer een optie om de locatiegegevens weer te geven of te bewerken.

### Een dubbel grid-locatie opslaan

U kunt uw huidige locatie opslaan met behulp van dubbele gridcoördinaten om later terug te gaan naar dezelfde locatie.

1. Houd **GPS** ingedrukt in een scherm.
2. Selecteer **GPS**.
3. Druk indien nodig op **DOWN** om locatiegegevens te bewerken.

## Een referentiepunt instellen

U kunt een referentiepunt instellen om de koers en de afstand tot een locatie of peiling weer te geven.

1. Selecteer een optie:
   - Houd **CTRL** ingedrukt.
     **TIP:** U kunt een referentiepunt instellen terwijl u een activiteit opneemt.
   - Druk op **GPS** op de watch face.
2. Selecteer **Referentiepunt**.
3. Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.
4. Druk op **GPS** en selecteer **Voeg punt toe**.
5. Selecteer een locatie of peiling die u als referentiepunt voor navigatie wilt gebruiken.
   De kompaspijl en de afstand tot uw bestemming worden weergegeven.
6. Richt de bovenkant van de watch in de richting van de koers.
   Wanneer u van de voorliggende koers afwijkt, geeft het kompas de richting ten opzichte van de koers en de deviatie in graden weer.
7. Druk zo nodig op **GPS** en selecteer **Wijzig punt** om een ander referentiepunt in te stellen.

## Navigeren naar een bestemming

U kunt uw toestel gebruiken om naar een bestemming te navigeren of om een koers te volgen.

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer een activiteit.
3. Houd **MENU** ingedrukt.
4. Selecteer **Navigatie**.
5. Selecteer een categorie.
6. Kies een bestemming door de vragen op het scherm te beantwoorden.
7. Selecteer **Ga naar**.
   Navigatie-informatie wordt weergegeven.
8. Druk op **GPS** om de navigatie te starten.

### Navigeren naar het vertrekpunt van een opgeslagen activiteit

U kunt in een rechte lijn of langs de door u afgelegde route terug navigeren naar het vertrekpunt van uw activiteit. Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.

1. Druk op de watch face op **GPS**.
2. Selecteer een activiteit.
3. Houd **MENU** ingedrukt.
4. Selecteer **Navigatie** > **Activiteiten**.
5. Selecteer een activiteit.

6 Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie:
   - Selecteer **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
   - Selecteer **Rechte lijn** om in een rechte lijn naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.

   Op de kaart wordt een lijn weergegeven vanaf uw huidige locatie naar het vertrekpunt van de laatst opgeslagen activiteit.

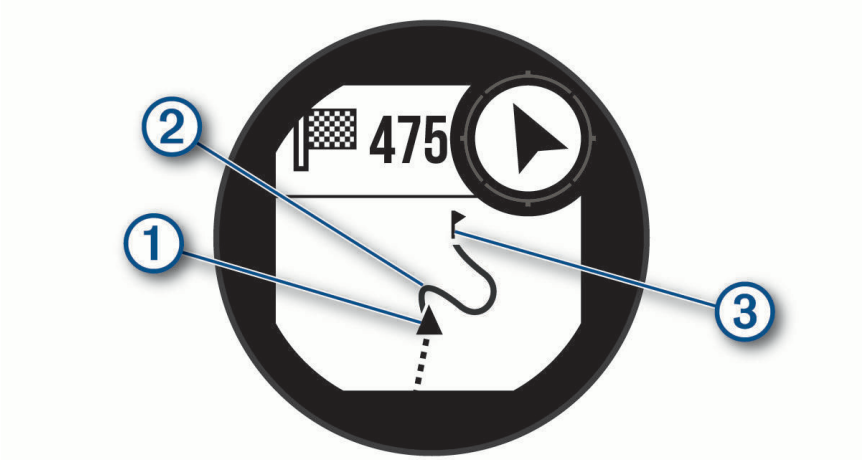
   **OPMERKING:** U kunt de timer starten om te voorkomen dat het toestel terugkeert naar horlogemodus.
7 Druk op **DOWN** om het kompas weer te geven (optioneel).

   De pijl wijst naar het startpunt.

## Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt

U kunt in een rechte lijn of langs de afgelegde route terug navigeren naar het vertrekpunt van uw huidige activiteit. Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.

1 Druk tijdens een activiteit op **GPS**.
2 Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie:
   - Selecteer **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
   - Selecteer **Rechte lijn** om in een rechte lijn naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.




Uw huidige locatie ①, het te volgen spoor ② en uw bestemming ③ worden op de kaart weergegeven.

## Navigeren met Peil en ga

U kunt het toestel op een object in de verte richten, bijvoorbeeld een watertoren, de richting vergrendelen en dan naar het object navigeren.

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer een activiteit.
3 Houd **MENU** ingedrukt.
4 Selecteer **Navigatie** > **Peil en ga**.
5 Wijs met de bovenkant van de smartwatch naar een object en druk op **GPS**.

   Er wordt navigatie-informatie weergegeven.
6 Druk op **GPS** om te beginnen met navigeren.

## Een Man-overboord-locatie markeren en de navigatie ernaartoe starten

U kunt een Man-overboord-locatie (MOB) opslaan en de navigatie naar dat punt automatisch starten.

**TIP:** U kunt de functie voor het ingedrukt houden van de knoppen aanpassen om toegang te krijgen tot de MOB-functie (*De sneltoetsen aanpassen*, pagina 88).

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer een activiteit.
3 Houd **MENU** ingedrukt.
4 Selecteer **Navigatie** > **Laatste MOB**.

   Er wordt navigatie-informatie weergegeven.

## Stoppen met navigeren

1 Houd tijdens de activiteit **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Navigatie stoppen**.

## 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 en volgen op uw toestel

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer een activiteit.
3 Houd **MENU** ingedrukt.
4 Selecteer **Navigatie** > **Koersen** > **Maak nieuw**.
5 Geef een naam op voor de koers en selecteer ✔.
6 Selecteer **Voeg locatie toe**.
7 Selecteer een optie.
8 Herhaal indien nodig de stappen 6 en 7.
9 Selecteer **OK** > **Start koers**.
Er wordt navigatie-informatie weergegeven.
10 Druk op **GPS** om te beginnen met navigeren.

### 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 72).

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 83).

#### 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 83).

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.

### Koersgegevens weergeven of bewerken

U kunt koersgegevens bekijken of bewerken voordat u door een koers navigeert.

1 Druk op de watch face op **GPS**.

2 Selecteer een activiteit.
3 Houd **MENU** ingedrukt.
4 Selecteer **Navigatie** > **Koersen**.
5 Druk op **GPS** om een koers te selecteren.
6 Selecteer een optie:
- Selecteer **Start koers** om te beginnen met navigeren.
- Als u een band voor aangepast tempo wilt maken, selecteert u **PacePro**.
- 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.
- Als u het koerspad wilt bewerken, selecteert u **Wijzigen**.
- Selecteer **Wis** om de koers te verwijderen.

## Een waypoint projecteren

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

**OPMERKING:** Mogelijk moet u de app Projecteer waypoint toevoegen aan de lijst met activiteiten en apps.

1 Druk op de watch face op **GPS**.
2 Selecteer **Projecteer waypoint**.
3 Druk op **UP** of **DOWN** om de koers in te stellen.
4 Druk op **GPS**.
5 Druk op **DOWN** om een meeteenheid te selecteren.
6 Druk op **UP** om de afstand in te voeren.
7 Druk op **GPS** om op te slaan.

Het geprojecteerde waypoint wordt opgeslagen onder een standaardnaam.

## Navigatie-instellingen

U kunt tijdens het navigeren naar een bestemming de functies en vormgeving van de kaart aanpassen.

### Schermen met navigatiegegevens aanpassen

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Navigatie** > **Gegevensschermen**.
3 Selecteer een optie:
- Selecteer **Kaart** > **Status** om de kaart in of uit te schakelen.
- Selecteer **Kaart** > **Gegevensveld** om een gegevensveld met routegegevens op de kaart in of uit te schakelen.
- Selecteer **Hoogteprofiel** om de hoogtegrafiek in of uit te schakelen.
- Selecteer een scherm dat u wilt toevoegen, verwijderen of aanpassen.

### Koersinstellingen

U kunt het gedrag van de wijzer instellen die wordt weergegeven tijdens het navigeren.

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Navigatie** > **Type**.

**Peiling**: Wijst in de richting van uw bestemming.

**Koers**: Toont uw relatie tot de koerslijn die naar de bestemming leidt.

### Navigatiewaarschuwingen instellen

U kunt waarschuwingen instellen om u te helpen navigeren naar uw bestemming.

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Navigatie** > **Waarschuwingen**.
3 Selecteer een optie:
- Selecteer **Afstand tot einddoel** om een waarschuwing in te stellen voor een bepaalde afstand tot uw eindbestemming.

- Selecteer **Bestemming ETE** om een waarschuwing in te stellen voor een resterende geschatte tijd tot u aankomt op uw eindbestemming.
- Selecteer **Uit koers** om een waarschuwing in te stellen voor als u van uw koers afraakt.
- Selecteer **Afslagaanwijzingen** om afslag-voor-afslag navigatieaanwijzingen in te schakelen.

4 Selecteer zo nodig **Status** om de waarschuwing in te schakelen.

5 Voer zo nodig een afstand of tijdwaarde in en selecteer ✓.

# Instellingen voor energiebeheer

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Energiebeheer**.

**Batterijspaarstand**: Hiermee kunt u systeeminstellingen aanpassen om de levensduur van de batterij in de horlogemodus te verlengen (*De batterijspaarstand aanpassen*, pagina 86).

**Energiemodi**: Hiermee kunt u systeeminstellingen, activiteitinstellingen en GPS-instellingen aanpassen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen (*Energiemodi aanpassen*, pagina 86).

## De batterijspaarstand aanpassen

Met de batterijspaarstand kunt u snel systeeminstellingen aanpassen om de levensduur van de batterij in de watch modus te verlengen.

U kunt de batterijspaarstand inschakelen via het bedieningsmenu (*Bediening*, pagina 55).

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Energiebeheer** > **Batterijspaarstand**.
3. Selecteer **Status** om de batterijspaarstand in te schakelen.
4. Selecteer **Wijzigen** en selecteer een optie:
   - Selecteer **Wijzerplaat** om een energiezuinige watch face in te schakelen die eenmaal per minuut wordt bijgewerkt.
   - Selecteer **Telefoon** om de verbinding met uw gekoppelde telefoon te verbreken.
   - Selecteer **Polshartslag** om de polshartslagmeter uit te schakelen.
   - Selecteer **Pulseoxymeter** om de sensor van de pulse oximeter uit te schakelen.
   - Selecteer **Schermverlichting** om de automatische schermverlichting uit te schakelen.

   De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.
5. Selecteer **Batterij bijna leeg** om een waarschuwing te ontvangen wanneer de batterij bijna leeg is.

## De vermogensmodus wijzigen

U kunt de vermogensmodus wijzigen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen.

1. Houd tijdens de activiteit **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Energiemodus**.
3. Selecteer een optie.

   De watch laat zien hoeveel uur de batterij mee zal gaan in de geselecteerde vermogensmodus.

## Energiemodi aanpassen

Uw toestel wordt geleverd met verschillende energiemodi, zodat u snel systeeminstellingen, activiteitinstellingen en GPS-instellingen kunt aanpassen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen. U kunt bestaande energiemodi aanpassen en nieuwe aangepaste energiemodi maken.

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Energiebeheer** > **Energiemodi**.
3. Selecteer een optie:
   - Selecteer een energiemodus die u wilt aanpassen.
   - Selecteer **Voeg toe** om een aangepaste energiemodus te maken.
4. Voer zo nodig een aangepaste naam in.
5. Selecteer een optie om bepaalde energiemodi aan te passen.

   U kunt bijvoorbeeld de GPS-instelling wijzigen of de verbinding met uw gekoppelde telefoon verbreken.

   De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.
6. Selecteer indien nodig **OK** om op te slaan en de aangepaste energiemodus te gebruiken.

## Een energiemodus herstellen

U kunt een vooraf geladen energiemodus herstellen naar de standaard fabrieksinstellingen.

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Energiebeheer** > **Energiemodi**.
3. Selecteer een vooraf geladen energiemodus.
4. Selecteer **Herstel** > ✓.

# Systeeminstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Systeem**.

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

**Tijd**: Hiermee kunt u de tijdinstellingen wijzigen (*Tijdinstellingen*, pagina 87).

**Schermverlichting**: Hiermee kunt u scherminstellingen aanpassen (*De scherminstellingen wijzigen*, pagina 87).

**Satellieten**: Hiermee kunt u het standaard satellietsysteem instellen dat wordt gebruikt voor activiteiten. Indien nodig kunt u de satellietinstelling voor elke activiteit aanpassen (*Satellietinstellingen*, pagina 30).

**Geluid en trillen**: Hiermee kunt u de watchgeluiden instellen, zoals knoptonen, waarschuwingen en trillingen.

**Slaapstand**: Hiermee kunt u uw slaaptijden en voorkeuren voor de slaapstand instellen (*De slaapstand aanpassen*, pagina 88).

**Niet storen**: Hiermee kunt u de Niet storen modus inschakelen. U kunt uw voorkeuren voor het scherm, meldingen, waarschuwingen en polsbewegingen bewerken.

**Sneltoetsen**: Hiermee kunt u snelkoppelingen toewijzen aan knoppen (*De sneltoetsen aanpassen*, pagina 88).

**Automatische vergrendeling**: Hiermee kunt u de knoppen automatisch vergrendelen om te voorkomen dat de knoppen per ongeluk worden ingedrukt. Gebruik de optie Tijdens activiteit om de knoppen te vergrendelen tijdens een activiteit met tijdmeting. Gebruik de optie Algemeen gebruik om de knoppen te vergrendelen wanneer u geen activiteit met tijdmeting registreert.

**Formaat**: Hiermee kunt u algemene notatievoorkeuren instellen, zoals de meeteenheden, het tempo en de snelheid die tijdens activiteiten worden weergegeven, het begin van de week, de geografische positieweergave en datumopties (*De maateenheden wijzigen*, pagina 88).

**Prestatie Conditie**: Hiermee kunt u de functie voor prestatieconditie instellen tijdens een activiteit (*Prestatieconditie*, pagina 50).

**Gegevensopslag**: Hiermee stelt u in hoe de watch activiteitgegevens vastlegt. Met de 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.

**USB-modus**: Hiermee kunt u de massaopslagmodus of de Garmin® modus inschakelen op de watch als er verbinding is met een computer.

**Herstel**: Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen (*Alle standaardinstellingen herstellen*, pagina 94).

**Software-update**: Hiermee kunt u gedownloade software-updates installeren of automatische updates inschakelen (*Productupdates*, pagina 93).

**Over**: Hiermee wordt informatie over het toestel, de software, de licentie en de regelgeving weergegeven.

## Tijdinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **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 aanpassen als de optie Stel tijd in is ingesteld op Handmatig.

**Waarschuwingen**: Hiermee kunt u de waarschuwingen per uur en zonsopkomst- en zonsondergangswaarschuwingen zodanig instellen dat een bepaald aantal minuten of uren vóór de feitelijke zonsopkomst of zonsondergang een waarschuwingssignaal wordt gegeven (*Waarschuwingen instellen*, pagina 9).

**Synchroniseer met GPS**: Hiermee kunt u de tijd handmatig synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen (*De tijd synchroniseren met GPS*, pagina 9).

## De scherminstellingen wijzigen

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Systeem** > **Schermverlichting**.
3. Selecteer **Nachtweergave** om de intensiteit van de schermverlichting te verminderen voor compatibiliteit met een nachtzichtbril (optioneel).
4. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Tijdens activiteit**.
   - Selecteer **Algemeen gebruik**.

- Selecteer **In slaapstand**.

5 Selecteer een optie:
- Selecteer **Helderheid** om het helderheidsniveau van het scherm in te stellen.
  **OPMERKING:** Als u de modus Nachtweergave inschakelt, kunt u het helderheidsniveau niet aanpassen.
- Selecteer **Knoppen** om het scherm in te schakelen bij het indrukken van knoppen.
- Selecteer **Waarschuwingen** om het scherm in te schakelen bij waarschuwingen.
- Selecteer **Beweging** om het scherm in te schakelen als u uw arm optilt en draait om op uw pols te kijken.
- Selecteer **Time-out** om de tijdsduur in te stellen voordat het scherm wordt uitgeschakeld.

## De slaapstand aanpassen

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Systeem** > **Slaapstand**.
3 Selecteer een optie:
- Selecteer **Plannen**, selecteer een dag en voer uw normale slaaptijden in.
- Selecteer **Wijzerplaat** om de slaapwijzerplaat te gebruiken.
- Selecteer **Schermverlichting** om de scherminstellingen te configureren.
- Selecteer **Niet storen** om de modus Niet storen in of uit te schakelen.
- Selecteer **Batterijspaarstand** om de batterijspaarstand in of uit te schakelen (*De batterijspaarstand aanpassen*, pagina 86).

## De sneltoetsen aanpassen

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

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Systeem** > **Sneltoetsen**.
3 Selecteer een knop of knopcombinatie die u wilt aanpassen.
4 Selecteer een functie.

## De maateenheden wijzigen

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

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Systeem** > **Formaat** > **Eenheden**.
3 Selecteer een type maatsysteem.
4 Selecteer een maateenheid.

## Toestelgegevens weergeven

U kunt toestelinformatie zoals de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving en de licentieovereenkomst weergeven.

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Systeem** > **Over**.

### Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

Het label voor dit toestel wordt op elektronische wijze geleverd. Het e-label kan regelgeving bevatten, zoals identificatienummers verstrekt door de FCC of regionale compliance-markeringen, maar ook toepasselijke product- en licentiegegevens.

1 Houd **MENU** ingedrukt.
2 Selecteer **Over** in het instellingenmenu.

# Toestelinformatie

## 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 90).

1 Sluit de kabel (het ▲ uiteinde) aan op de oplaadpoort van uw watch.

2 Steek het andere uiteinde van de kabel in een USB-oplaadpoort.
De watch geeft het huidige batterijniveau weer.

### Opladen met zonne-energie

**OPMERKING:** Deze functie is niet op alle toestellen beschikbaar.

Met de functie Opladen met zonne-energie kunt u uw watch opladen terwijl u deze gebruikt.

#### Tips voor opladen met zonne-energie

Volg deze tips om de levensduur van de batterij van uw watch te verlengen.

- Wanneer u de watch draagt, zorg er dan voor dat u de watch face niet bedekt met uw mouw.
- Regelmatig gebruik buitenshuis in zonnige omstandigheden kan de levensduur van de batterij verlengen.
  **OPMERKING:** Uw watch is beveiligd tegen oververhitting en stopt automatisch met opladen als de interne temperatuur de maximale temperatuur voor opladen met zonne-energie overschrijdt (*Specificaties*, pagina 89).
  **OPMERKING:** De watch laadt niet met zonne-energie op wanneer deze is aangesloten op een externe voedingsbron of wanneer de batterij vol is.

## Specificaties

| | |
|---|---|
| Batterijtype | Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij |
| Waterbestendigheid | 10 ATM[1] |
| Bedrijfs- en opslagtemperatuurbereik | Van -20° tot 60 °C (van -4° tot 140 °F) |
| Temperatuurbereik bij opladen via USB | Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F) |
| Temperatuurbereik bij opladen met zonne-energie | Van 0 tot 60 °C (van 32 tot 140 °F) |
| Draadloze frequentie | 2,4 GHz bij 4 dBm maximaal |

[1] Het toestel is bestand tegen een druk die gelijk is aan een diepte van 100 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

### Informatie over de levensduur van de batterij

De werkelijke levensduur van de batterij hangt af van de op uw watch ingeschakelde functies, zoals activiteiten-tracking, polshartslagmeting, smartphonemeldingen, GPS, interne sensoren en aangesloten sensoren (*Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij*, pagina 94).

| Modus | Instinct® 2 levensduur van batterij | Instinct 2 levensduur van batterij | Instinct 2S levensduur van batterij | |
|---|---|---|---|---|
| Smartwatch-modus met activiteiten volgen en 24/7 hartslagmeting bij de pols | Maximaal 40 dagen/onbeperkt met zonne-energie[1] | Maximaal 28 dagen/onbeperkt met zonne-energie[1] | Tot 21 dagen/51 dagen met zonne-energie[1] | |
| GPS-modus | Tot 60 uur/145 uur met zonne-energie[2] | Tot 30 uur/48 uur met zonne-energie[2] | Tot 22 uur/28 uur met zonne-energie[2] | |
| Max. batterij in GPS-modus | Maximaal 150 uur/onbeperkt met zonne-energie[2] | Tot 70 uur/370 uur met zonne-energie[2] | Tot 54 uur/114 uur met zonne-energie[2] | |
| Expeditie-GPS-modus | Maximaal 60 dagen/onbeperkt met zonne-energie[1] | Maximaal 32 dagen/onbeperkt met zonne-energie[1] | Tot 25 dagen/105 dagen met zonne-energie[1] | |
| Batterijspaarstand smartwatchmodus | Maximaal 100 dagen/onbeperkt met zonne-energie[1] | Maximaal 65 dagen/onbeperkt met zonne-energie[1] | Maximaal 50 dagen/onbeperkt met zonne-energie[1] | |

## Toestelonderhoud

***LET OP***

Gebruik nooit een scherp voorwerp om het toestel schoon te maken.

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

**⚠ LET OP**

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

***LET OP***

Ook een klein beetje zweet of vocht kan corrosie van de elektrische contactpunten veroorzaken als de watch is aangesloten op een oplader. Corrosie kan opladen en gegevensoverdracht blokkeren.

**TIP:** Ga voor meer informatie naar garmin.com/fitandcare.

1. Spoel af met water of gebruik een vochtige, pluisvrije doek.
2. Laat de watch volledig drogen.

## De banden van het veertje vervangen

U kunt de banden vervangen door nieuwe Instinct® 2 banden of compatibele QuickFit® 22 banden.

1. Gebruik het pengereedschap om de horlogepin in te drukken.

[1] Kan hele dag worden gedragen met 3 uur/dag buiten in omstandigheden van 50.000 lux.

[2] Bij gebruik in omstandigheden van 50.000 lux.

2 Verwijder de band van het horloge.
3 Selecteer een optie:
   - Als u Instinct 2 banden wilt installeren, lijnt u één kant van de nieuwe band uit met de gaatjes op de watch, drukt u de zichtbare watchpin in en duwt u de band op zijn plaats.

     **OPMERKING:** Controleer of de band stevig vastzit. De watchpin moet op één lijn liggen met de gaatjes op de watch.
   - Als u een QuickFit 22 band wilt plaatsen, verwijdert u de watchpin uit de Instinct 2 band, plaatst u de watchpin op de watch terug en duwt u de nieuwe band op zijn plaats.

     **OPMERKING:** Controleer of de band stevig vastzit. De vergrendeling moet over het pennetje van het horloge heen sluiten.
4 Herhaal de stappen om de andere band te wijzigen.

## Gegevensbeheer

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

### Bestanden verwijderen

***LET OP***

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

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

**OPMERKING:** Als u een Apple® computer gebruikt, moet u de map Trash leegmaken om de bestanden volledig te verwijderen.

# Problemen oplossen

## Productupdates

Uw toestel controleert automatisch op updates wanneer u verbonden bent met Bluetooth®. U kunt handmatig controleren of er updates zijn via de systeeminstellingen (*Systeeminstellingen*, pagina 87). Installeer Garmin Express™ (**garmin.com/express**) op uw computer. Installeer de Garmin Connect™ app op uw smartphone.

Op die manier kunt u gemakkelijk gebruikmaken van de volgende diensten voor Garmin® toestellen:

- Software-updates
- Baanupdates
- 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 het toestel.

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en druk op **GPS**.
3. Druk op **GPS**.
4. Selecteer uw taal.
5. Druk op **GPS**.

## Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Instinct® 2 watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

Ga naar **garmin.com/ble** voor Bluetooth informatie over compatibiliteit.

## Ik kan mijn telefoon 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, verwijdert u uw watch uit de Garmin Connect app op de telefoon die u niet meer wilt gebruiken.
- Houd uw telefoon binnen 10 m (33 ft.) van de watch.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone en selecteer **•••** > **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus te activeren.
- Houd op de watch face **MENU** ingedrukt en selecteer **Telefoon** > **Koppel telefoon**.

## Mijn watch geeft de juiste tijd niet weer

De watch werkt de tijd en datum bij wanneer u het toestel synchroniseert. U dient uw watch te synchroniseren om de juiste tijd te ontvangen wanneer u naar een andere tijdzone gaat, en om de watch bij te werken voor zomertijd of wintertijd.

1. Controleer of de tijd is ingesteld op automatisch (*Tijdinstellingen*, pagina 87).
2. Controleer of uw computer of telefoon de juiste lokale tijd weergeven.
3. Selecteer een optie:
   - Synchroniseer uw watch met een computer (*Garmin Connect™ op uw computer gebruiken*, pagina 72).
   - Synchroniseer uw watch met een telefoon (*De Garmin Connect™ app gebruiken*, pagina 72).

- Synchroniseer uw watch met GPS (*De tijd synchroniseren met GPS*, pagina 9).

Tijd en datum worden automatisch bijgewerkt.

## Kan ik mijn Bluetooth® sensor gebruiken bij mijn watch?

De watch is compatibel met sommige Bluetooth sensoren. Wanneer u voor de eerste keer een sensor met uw Garmin® watch verbindt, moet u de watch en de sensor koppelen. Nadat de koppeling is voltooid, maakt de watch automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

1. Houd het **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Sensors en accessoires** > **Voeg nieuw toe**.
3. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Zoek alles**.
   - Selecteer uw type sensor.

   U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen (*Gegevensschermen aanpassen*, pagina 26).

## Uw watch opnieuw starten

1. Houd **CTRL** ingedrukt tot de watch is uitgeschakeld.
2. Houd **CTRL** ingedrukt om de watch in te schakelen.

## Alle standaardinstellingen herstellen

Voordat u alle standaardinstellingen herstelt, moet u de watch synchroniseren met de Garmin Connect™ app om uw activiteitgegevens te uploaden.

U kunt alle fabrieksinstellingen van de watch resetten.

1. Houd **MENU** ingedrukt.
2. Selecteer **Systeem** > **Herstel**.
3. Selecteer een optie:
   - Als u alle fabrieksinstellingen van de watch wilt herstellen, inclusief de gebruikersprofielgegevens, maar de activiteitengeschiedenis en gedownloade apps en bestanden wilt opslaan, selecteert u **Standaard instellingen herstellen**.
   - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verw. en inst. herstellen**.

     **OPMERKING:** Als u een Garmin Pay™ portemonnee hebt ingesteld, wordt door deze optie de portemonnee van uw watch verwijderd.

## Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij

U kunt deze tips uitproberen om de levensduur van de batterij te verlengen.

- De vermogensmodus tijdens een activiteit wijzigen (*De vermogensmodus wijzigen*, pagina 86).
- Schakel de batterijspaarstandfunctie in vanuit het bedieningsmenu (*Bediening*, pagina 55).
- Verlaag de tijdsduur tot de schermtime-out (*De scherminstellingen wijzigen*, pagina 87).
- Beperk de helderheid van het scherm (*De scherminstellingen wijzigen*, pagina 87).
- Gebruik de UltraTrac satellietmodus voor uw activiteit (*Satellietinstellingen*, pagina 30).
- Schakel Bluetooth® technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies (*Bediening*, pagina 55).
- 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 watch face aanpassen*, pagina 46).
- Beperk de telefoonmeldingen die op de watch worden weergegeven (*Meldingen beheren*, pagina 71).
- Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde toestellen (*Hartslaggegevens verzenden*, pagina 61).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*Instellingen polshartslagmeter*, pagina 61).

  **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 62).

## 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.

  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 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 tempe™ temperatuursensor gebruiken voor een nauwkeurige meting van de omgevingstemperatuur wanneer u de watch draagt.

## Activiteiten volgen

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

### Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven

De dagelijkse stappentelling wordt elke dag om middernacht op nul gezet.

Als er streepjes verschijnen in plaats van uw stappentelling, moet u wachten tot uw toestel satellietsignalen ontvangt en de tijd automatisch instelt.

### 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 72).
   - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app (*De Garmin Connect™ app gebruiken*, pagina 72).

2 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.

   Synchronisatie kan enkele minuten duren.

   **OPMERKING:** U kunt uw gegevens niet synchroniseren en uw stappentelling niet bijwerken door het scherm van de Garmin Connect app of de Garmin Express toepassing te vernieuwen.

### Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

Uw watch gebruikt een interne barometer om hoogteverschillen te meten als u trappen loopt. Een opgelopen trap staat gelijk aan 3 m (10 ft.).

- Houd geen trapleuningen vast en sla geen treden over bij het traplopen.

- Bescherm uw watch in winderige omgevingen met uw mouw of jas. Sterke windvlagen kunnen namelijk foutieve metingen veroorzaken.

# Appendix

## Gegevensvelden

**OPMERKING:** Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteittypen. 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. |

### 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 ronde afstand | De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde. |
| Ltste oefening afstand | De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide oefening. |
| Laatste ronde 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. |

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| Ltste 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. |
| Max. stijging | De maximale stijgsnelheid in voet per minuut of meter per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld. |
| Max. daling | De maximale daalsnelheid in meter per minuut of voeten per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld. |
| Max. hoogte | Het hoogst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld. |
| Min. 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. |
| 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. |

**Hartslagvelden**

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| %HSR | Het percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag). |
| Training effect aeroob | De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie. |
| Training effect anaeroob | 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. 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 gem. %maximum | Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval. |
| Interval gem. 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 gem. %maximum | Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval. |
| Interval maximum HS | 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. |
| HS %Max. laatste ronde | 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 oefening. |
| Ltste oefening hartslag | De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide oefening. |
| Ltste oefening HS %Max. | Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste oefening. |

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| Maximum hartslag | De maximale hartslag voor de huidige activiteit. |
| Oefening % hartslagreserve | Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige oefening. |
| Maximum hartslag | De gemiddelde hartslag in de huidige oefening. |
| Oefening hartslag %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. |

**Navigatievelden**

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| Peiling | De richting vanaf uw huidige locatie naar een bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| Koers | De richting van uw beginlocatie naar een bestemming. De koers kan worden weergegeven als een geplande of ingestelde route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| Bestemmingswaypoint | Het laatste punt op de route naar de bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| Nog te gaan | De resterende afstand tot de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| Afstand tot volgende | De resterende afstand tot het volgende waypoint op uw route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| Geschatte totale afstand | De geschatte afstand vanaf de start naar de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| ETA | Het geschatte tijdstip waarop u de eindbestemming zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van de bestemming). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| ETA bij volgende | Het geschatte tijdstip waarop u het volgende waypoint op de route zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van het waypoint). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| ETE | De tijd die u naar verwachting nodig hebt om de eindbestemming te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| Glijhoek tot bestemming | De glijhoek die nodig is om van uw huidige positie af te dalen naar de hoogte van uw bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| Volgend waypoint | Het volgende punt op de route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| Uit koers | De afstand naar links of rechts die u van uw oorspronkelijke koers bent afgeweken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| Tijd tot volgende | De tijd die u naar verwachting nodig hebt om het volgende waypoint op de route te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| VMG | De snelheid waarmee u een bestemming langs uw route nadert. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| Vert. afstand tot best. | De afstand die u stijgt tussen uw huidige positie en de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |
| Verticale snelheid tot doel | De stijg- of daalsnelheid naar een vooraf bepaalde hoogte. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren. |

**Overige velden**

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| Actieve calorieën | De calorieën die tijdens de activiteit zijn verbrand. |
| Plaatselijke luchtdruk | De niet-gekalibreerde omgevingsluchtdruk. |

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| Barometerdruk | De huidige gekalibreerde omgevingsluchtdruk. |
| Batterijniveau | Het batterijniveau van de watch. |
| Actieve calorieën | De calorieën die in de loop van de dag zijn verbrand. |
| 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. |
| Grit | De meting van de moeilijkheidsgraad voor de huidige activiteit op basis van hoogte, helling en snelle richtingsveranderingen. |
| Ronde flow | De totale flowscore voor de huidige ronde. |
| Ronde grit | De totale gritscore voor de huidige ronde. |
| Ronden | Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit. |
| Last | De trainingsbelasting voor de huidige activiteit. De trainingsbelasting is het overtollig zuurstofverbruik na inspanning (EPOC), dat aangeeft hoe inspannend uw workout was. |
| Max. stress | Het maximale stressniveau voor de huidige activiteit. |
| Beweg. | Het aantal oefeningen dat is voltooid voor de huidige activiteit. |
| Prestatieomstandigheden | De score voor de prestatieconditie is een real-time meting van uw prestatievermogen. |
| Herhalingen | Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een krachttraining. |
| Ademhalingsritme | Uw ademhalingsritme in ademhalingen per minuut (brpm). |
| Runs | Het aantal hardloopronden tijdens de activiteit. |
| Set timer | De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een krachttraining. |
| 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 tijdinstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd). |

**Tempovelden**

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| Tempo 500 meter | Het huidige roeitempo per 500 meter. |
| Gem. temp. 500m | Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige activiteit. |
| Gemiddeld tempo | Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit. |
| Voor helling gecorr. 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. |
| Tem. 500m l. ron. | 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. |
| Totaal voor/achter | Hardlopen. De totale tijd voor of achter het doeltempo. |
| 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. |
| Gem. balans 3 seconden | Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van de vermogensbalans links/rechts. |
| Gem. vermogen 3 sec. | Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen. |
| Gem. balans 10 s. | Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van de vermogensbalans links/rechts. |
| Gem. vermogen 10 sec. | Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen. |
| Gem. balans 30 s. | Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de vermogensbalans links/rechts. |
| Gem. vermogen 30 sec. | Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen. |
| 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. |
| 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. |
| Normalized Power ronde | Het gemiddelde Normalized Power™ van de huidige ronde. |
| Ronde PMO | De gemiddelde pedaalmidden-offset voor de huidige ronde. |
| Vermogen ronde | Het gemiddelde uitgangsvermogen 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. |
| NP 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. |
| Max. vrm. l. ron. | Het hoogste uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde. |
| Maximum vermogen ronde | Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde. |
| Maximum vermogen | Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit. |
| Normalized Power | De Normalized Power voor de huidige activiteit. |

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| 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 pedaaloppervlak waarop kracht wordt uitgeoefend. |
| Vermogen | Het huidige uitgangsvermogen in watt. |
| 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. |
| 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). |

### Hardloopdynamiek

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| Gemiddelde GCT balans | De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige sessie. |
| Gemiddeld grondcontacttijd | Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige activiteit. |
| Gemiddelde staplengte | De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie. |
| Gem. 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 GCT | De links/rechts-balans van uw grondcontacttijd tijdens het hardlopen. |
| GCT | 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. |
| Balans ronde 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. nautische grondsnelh | De gemiddelde snelheid waarmee u zich tijdens de huidige activiteit voortbeweegt in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties. |
| Nautische gem. snelheid | De gemiddelde snelheid in knopen voor de huidige activiteit. |
| 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. |
| Ltste 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. |
| Max. nautische grondsnelh | De maximale snelheid tijdens de huidige activiteit in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties. |
| Max. nautische snelheid | De maximumsnelheid in knopen voor de huidige activiteit. |
| Oefening snelheid | De gemiddelde snelheid voor de huidige oefening. |
| Nautische grondsnelh | De werkelijke snelheid tijdens de huidige activiteit in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties. |
| Nautische snelheid | De huidige snelheid in knopen. |
| Run SOG | De snelheid waarmee u zich tijdens de huidige afdaling voortbeweegt, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties. |
| 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 slagsnelheid | Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit. |
| Gemiddelde slagen/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 slagsnelheid | Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens het huidige interval. |
| Interval slag/baan | Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige interval. |
| Interval slagtype | Het huidige slagtype voor het interval. |

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| 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. |
| Slagsnelheid laatste baan | Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan. |
| 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. |
| 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 14). Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter. |
| Interval Swolf | 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. |
| Swolf laatste baan | De swolf-score voor de laatste voltooide baan. |

### Temperatuurvelden

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| Max. 24 uur | De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor. |
| Min. 24 uur | De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor. |
| Temperatuur | De omgevingstemperatuur tijdens de activiteit. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor. U kunt een tempe™ sensor koppelen met uw toestel voor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens. |

### Timervelden

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| Gemiddelde rondetijd | De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit. |
| Oefening gemiddelde tijd | De gemiddelde tijd van de oefeningen voor de huidige activiteit. |

| Naam | Beschrijving |
|---|---|
| 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. |
| 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. |
| Tijd om te bewegen | De stopwatchtijd voor de huidige oefening. |
| Tijd bewogen | De totale tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit. |
| Multisporttijd | De totale tijd voor alle sporten tijdens een multisportactiviteit, inclusief overgangen. |
| Totaal voor/achter | Hardlopen. De totale tijd voor of achter het doeltempo. |
| 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 afteltimer. |

## Kleurenbalken en hardloopdynamiekgegevens

In de Garmin Connect™ activiteit worden de hardloopdynamicagegevens weergegeven in gekleurde grafieken. De gekleurde zones zijn gebaseerd op percentielen en zetten uw hardloopdynamicagegevens af tegen de gegevens van andere hardlopers.

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 hardloopdynamica. Voor aanvullende inzichten en interpretaties van hardloopdynamiekgegevens kunt u toonaangevende hardlooppublicaties 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

**OPMERKING:** In de Garmin Connect™ activiteit worden de hardloopdynamicagegevens weergegeven in gekleurde grafieken.

De grondcontacttijd-balans meet uw hardloopsymmetrie en wordt vermeld als een percentage van uw totale grondcontacttijd. 51,3% met een naar links wijzende pijl geeft bijvoorbeeld aan dat de linkervoet van hardloper langer contact heeft met de grond. Als beide aantallen op uw gegevensscherm worden weergegeven, bijvoorbeeld 48–52, verwijst 48% naar uw linkervoet en 52% naar uw rechtervoet.

| **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 hardloopdynamiek 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 hardloopdynamiekgegevens is de grondcontacttijd-balans een kwantitatieve meetwaarde die u meer informatie verschaft over uw hardloopconditie.

### Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens

In de Garmin Connect™ activiteit worden de hardloopdynamicagegevens weergegeven in gekleurde grafieken.

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-Fit™ of accessoires uit de HRM-Pro™ serie) of bij uw middel (Running Dynamics Pod accessoire).

| Kleurzone | Percentiel in zone | Bereik verticale oscillatie op borst | Bereik verticale oscillatie bij middel | Verticale ratio op borst | Verticale ratio bij middel |
|---|---|---|---|---|---|
| Paars | >95 | <6,4 cm | <6,8 cm | <6,1% | <6,5% |
| Blauw | 70–95 | 6,4-8,1 cm | 6,8-8,9 cm | 6,1–7,4% | 6,5–8,3% |
| Groen | 30-69 | 8,2-9,7 cm | 9,0-10,9 cm | 7,5–8,6% | 8,4–10,0% |
| Oranje | 5-29 | 9,8-11,5 cm | 11,0-13,0 cm | 8,7–10,1% | 10,1–11,9% |
| Rood | <5 | >11,5 cm | >13,0 cm | >10,1% | >11,9% |

## Standaardwaarden VO2 Max.

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

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

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

Gegevens afgedrukt met toestemming vanThe Cooper Institute®. Ga voor meer informatie naar www.CooperInstitute.org.

## FTP-waarden

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

| Mannen | Watt per kilogram (W/kg) |
|---|---|
| Voortreffelijk | 5,05 en meer |
| Uitstekend | Tussen 3,93 en 5,04 |
| Goed | Tussen 2,79 en 3,92 |
| Redelijk | Tussen 2,23 en 2,78 |
| Ongetraind | Minder dan 2,23 |

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

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

## Wielmaat en omvang

Uw snelheidsensor detecteert automatisch uw wielmaat. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor.

De wielmaat wordt aan weerszijden van de band aangegeven. U kunt de omtrek van uw wiel meten of een van de rekenmachines op internet gebruiken.

## Symbooldefinities

Deze symbolen worden mogelijk weergegeven op de toestel- of accessoirelabels.

| | |
| --- | --- |
| | WEEE-symbool voor weggooien en recycling. Het WEEE-symbool is toegevoegd op het product in overeenstemming met de EU-richtlijn 2012/19/EU betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA). Hiermee wordt het onjuist afdanken van dit product ontmoedigd en het hergebruiken en recyclen bevorderd. |

© 2022 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin®, het Garmin logo, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, en Xero® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Connect IQ™, dēzl™,Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin eLog™, Garmin Express™, Garmin GameOn™,Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, 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 Mac® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Applied Ballistics Quantum™ is een handelsmerk, en Applied Ballistics® is een geregistreerd handelsmerk van Applied Ballistics, LLC. 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. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. dat onder licentie wordt gebruikt door Apple Inc. Love's® en Love's Travel Stops® zijn geregistreerde handelsmerken van Love's Travel Stops & Country Stores, Inc. Overwolf™ is een handelsmerk van Overwolf Ltd. Pilot Flying J™ en Pilot Flying J Travel Centers™ zijn handelsmerken van Pilot Travel Centers LLC en haar dochtermaatschappijen. PrePass® is een handelsmerk van de PrePass Safety Alliance. Surfline™, het woordmerk Surfline, en gerelateerde logo's zijn handelsmerken van Surfline\Wavetrak, Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) en Normalized Power™ (NP) zijn handelsmerken van Peaksware, LLC.Vectronix® Is een handelsmerk dat in de VS is geregistreerd en eigendom is van Safran Vectronix AG 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.