GARMIN®

FORERUNNER® 170

GPS Running Smartwatch



Gebruikershandleiding

Inhoudsopgave

Inleiding 6
- Uw smartwatch instellen 6
- Knopfuncties 6
- GPS-status en statuspictogrammen 7
- Functies van het touchscreen 8
  - Het touchscreen in- en uitschakelen 8
- De wijzerplaat aanpassen 8

Apps en activiteiten 10
- Apps 10
  - Workouts 11
  - Garmin Pay™ 14
  - De Messenger functie gebruiken 16
- Activiteiten 16
  - Een activiteit starten 17
  - Een activiteit stoppen 17
  - Hardlopen 18
  - Fietsen 22
  - Zwemmen 22
  - Fitnessactiviteiten 24
  - Wintersport 25
  - Overige activiteiten 25
  - Activiteiten en apps aanpassen 26

Bedieningselementen 32
- Het bedieningsmenu aanpassen 33
- Het scherm Zaklamp gebruiken 34
- Muziek luisteren op uw smartphone 34

Glances 35
- Glances weergeven 36
- De glancelijst aanpassen 37
  - Een glancemap maken 37
- Body Battery™ 37
  - Tips voor betere Body Battery™ gegevens 38
- Gezondheidsstatus 38
- Prestatiemetingen 38
  - Over VO2 max. indicaties 38
  - Voorspelde racetijden weergeven 40
  - Status hartslagvariatie 40
  - Uw vermogenscurve weergeven 41
- Trainingsstatus 41
  - Trainingsstatusniveaus 42
  - Acute belasting 42
  - Hersteltijd 44
  - Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten 44
- Trainingsfitheid 44
- Racekalender en Primaire race 45
  - Training voor een wedstrijdevenement 46
- Een aandeel toevoegen 46
- Levensstijlregistratie 46
  - Volgen gedrag levensstijlregistratie 47

Klokken 48
- Een alarm instellen 48
  - Een alarm wijzigen 48
- De afteltimer gebruiken 48
  - Een afteltimer verwijderen 49
- De stopwatch gebruiken 49
- Andere tijdzones toevoegen 50
  - Een andere tijdzone wijzigen 50
- Een aftelgebeurtenis toevoegen 50
  - Een aftelgebeurtenis bewerken 50

Geschiedenis 52
- Werken met de geschiedenis 52
- Persoonlijke records 52
  - Uw persoonlijke records weergeven 52
  - Een persoonlijk record herstellen 52
  - Persoonlijke records verwijderen 52
- Gegevenstotalen weergeven 53

Instellingen voor meldingen en waarschuwingen 54
- Waarschuwingen voor gezondheid en welzijn 54
  - Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen 54
  - Bewegingsmelding 54
- Ochtendrapport 55
  - Aanpassen van uw ochtendrapport 55
- Avondrapport 55
  - Aanpassen van uw avondrapport 55
- Tijdwaarschuwingen instellen 55

Een stormwaarschuwing instellen..... 56
Waarschuwingen voor telefoonverbinding inschakelen..... 56

Instellingen voor geluid en trillingen..... 57

Weergave- en helderheidsinstellingen..... 58

Connectiviteit..... 59

Sensoren en accessoires..... 59
Draadloze sensoren..... 59
Connectiviteitsfuncties voor smartphones..... 62
Uw smartphone koppelen..... 62
Smartphonemeldingen inschakelen..... 62
Een verloren toestel lokaliseren..... 63
De Bluetooth® telefoonverbinding uitschakelen..... 64
Meldingen voor Zoek mijn smartphone in- en uitschakelen..... 64
Wi-Fi® Connectiviteitsfuncties..... 64
Verbinding maken met een Wi-Fi® netwerk..... 64
Garmin Share..... 65
Gegevens delen met Garmin Share..... 65
Gegevens ontvangen met Garmin Share..... 65
Garmin Share instellingen..... 65
Telefoon-apps en computertoepassingen..... 65
Garmin Connect™..... 65
Connect IQ functies..... 68
Garmin Messenger™ app..... 68

Focusmodi..... 70

Een standaard focusmodus aanpassen..... 70
Aangepaste focusmodus maken..... 70

Instellingen gezondheid en welzijn..... 72

Polshartslag..... 72
De watch dragen..... 72
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens..... 72
Instellingen polshartslagmeter..... 73
Pulse Ox meter..... 73
Pulse Ox metingen verkrijgen..... 74
Modus van de Puls Ox meter instellen..... 74
Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens..... 74
Automatisch doel..... 75
Minuten intensieve training..... 75
Minuten intensieve training opbouwen..... 75
Slaap bijhouden..... 75
Uw slaapschema instellen..... 75
Uw slaap automatisch bijhouden..... 75
Variaties in de ademhaling..... 76

Navigatie..... 77

Uw locatie bewaren..... 77
Opgeslagen locaties weergeven en bewerken..... 77
Een locatie verwijderen..... 77
Navigeren naar een bestemming..... 77
Terug naar startlocatie navigeren..... 77
Stoppen met navigeren..... 78
Koersen..... 78
Een koers maken op Garmin Connect™..... 78
Een koers volgen op uw toestel..... 78
De kompaskoers instellen..... 79

Kaart..... 80

Het scherm Kaartgegevens toevoegen..... 80
Schuiven en zoomen op de kaart..... 80
Kaartinstellingen..... 80

Veiligheids- en trackingfuncties..... 81

Contactpersonen voor hulp toevoegen..... 81
Contactpersonen toevoegen..... 81
Ongevaldetectie in- en uitschakelen..... 81
Hulp vragen..... 82

Muziek..... 83

Verbinding maken met een externe provider..... 83
Audiocontent van een externe provider downloaden..... 83
Persoonlijke audiocontent downloaden..... 83
Luisteren naar muziek..... 83
Bediening voor afspelen van muziek.. 84
Een Bluetooth® hoofdtelefoon aansluiten.....84
De audiomodus wijzigen..... 85

Gebruikersprofiel.....86
Uw gebruikersprofiel instellen..... 86
Instellingen voor geslacht..... 86
Uw fitnessleeftijd weergeven..... 86
Hartslagzones..... 86
Fitnessdoelstellingen..... 86
Uw hartslagzones instellen.....86
Uw hartslagzones laten instellen door de watch..... 87
Berekeningen van hartslagzones.... 87
Uw vermogenszones instellen.....87

Instellingen voor energiebeheer..... 89
De batterijspaarstand aanpassen..... 89

Toegankelijkheid..... 90
Toegankelijkheidsinstellingen..... 90

Systeeminstellingen..... 91
Snelkoppelingen van knoppen aanpassen.....91
De pincode van uw watch instellen.....91
De pincode van uw watch wijzigen.. 91
De pincode van uw match uitschakelen..... 92
Kompas..... 92
Kompasinstellingen..... 92
Hoogtemeter en barometer..... 92
Hoogtemeter- en barometerinstellingen..... 93
Tijdinstellingen..... 93
De tijd synchroniseren.....93
Geavanceerde systeeminstellingen.... 93
De maateenheden wijzigen.....94
Instellingen voor gegevens vastleggen.....94
Instellingen herstellen en resetten..... 94
Uw instellingen en gegevens herstellen van Garmin Connect™..... 94
Alle standaardinstellingen herstellen..... 94
Toestelgegevens weergeven..... 95
Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven..... 95

Toestelinformatie..... 96
Over het AMOLED-scherm..... 96
De watch opladen.....96
De watch dragen..... 96
Toestelonderhoud..... 97
De watch reinigen.....97
De banden vervangen.....97
Specificaties..... 98
Batterijgegevens..... 98
Informações de Radiocomunicação..... 0

Problemen oplossen.....99
Productupdates..... 99
Meer informatie..... 99
Mijn watch gebruikt niet de juiste taal..... 99
Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij..... 99
Uw watch opnieuw starten..... 99
Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?..... 100
Ik kan mijn smartphone niet koppelen met de watch.....100
Kan ik mijn Bluetooth® sensor gebruiken bij mijn watch?.....100
Ik kan mijn hoofdtelefoon niet koppelen met de watch.....100
Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoon blijft niet verbonden...100
Hoe kan ik het indrukken van een rondeknop ongedaan maken?..... 101
Satellietsignalen ontvangen..... 101
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren..... 101

De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig..... 101
De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig.....101
Demomodus verlaten..... 101
Activiteiten volgen..... 101
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....101
De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect™ account komen niet overeen..... 101
Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen.....102

Appendix..... 103
Standaardwaarden VO2 Max..... 103
Kleurenbalken en hardloopdynamiekgegevens..... 103
Gegevens over grondcontacttijd-balans.....103
Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens..... 104
Wielmaat en omvang.....104

Gegevensvelden..... 105

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

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

Uw smartwatch instellen

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

- Houd ingedrukt om het horloge aan te zetten (*Knopfuncties*, pagina 6).
- Volg de instructies op het scherm om de basisinstellingen te voltooien.

  Tijdens de eerste installatie kunt u uw smartphone aan uw watch koppelen om meldingen te ontvangen, uw activiteiten te synchroniseren en meer (*Uw smartphone koppelen*, pagina 62). Als u een upgrade uitvoert van een compatibel horloge, kunt u uw horloge-instellingen, opgeslagen koersen en meer migreren wanneer u uw nieuwe Forerunner horloge koppelt met uw smartphone.
- Laad de watch op (*De watch opladen*, pagina 96).
- Controleer op software-updates (*Systeeminstellingen*, pagina 91).

  Voor de beste ervaring dient u de software op uw watch up-to-date te houden. Software-updates bieden wijzigingen en verbeteringen in privacy, beveiliging en functies.
- Stel Wi-Fi® netwerken in (*Verbinding maken met een Wi-Fi® netwerk*, pagina 64).

  OPMERKING: Wi-Fi is alleen beschikbaar op de Forerunner 170 Music watch.
- Stel veiligheidsfuncties in (*Veiligheids- en trackingfuncties*, pagina 81).
- Stel muziek in op de Forerunner 170 Music (*Muziek*, pagina 83) watch.
- Stel uw Garmin Pay™ portemonnee in (*Uw Garmin Pay™ portemonnee instellen*, pagina 14).
- Ga hardlopen (*Hardlopen*, pagina 18).

Knopfuncties



TIP: U kunt bepaalde functies voor het vasthouden van knoppen aanpassen en nieuwe snelkoppelingen van knoppen maken (*Snelkoppelingen van knoppen aanpassen*, pagina 91).

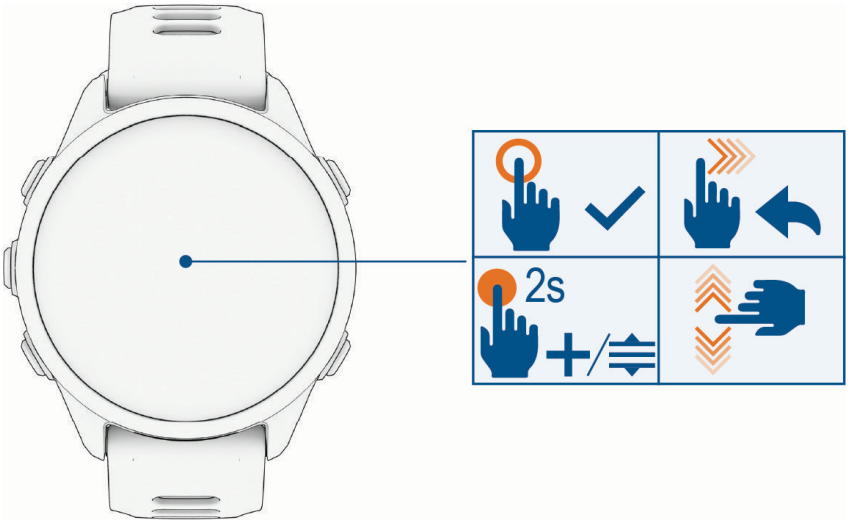
1 Upper-left button	• Druk hierop om het scherm te verlichten. • Druk twee keer snel hierop om de zaklamp in of uit te schakelen (*Het scherm Zaklamp gebruiken*, pagina 34). • Houd deze knop twee seconden ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven (*Bedieningselementen*, pagina 32). • Houd deze knop drie seconden ingedrukt om het toestel in te schakelen. • Houd deze knop vijf seconden ingedrukt als u om hulp wilt vragen (*Hulp vragen*, pagina 82).
2 Middle-left button	• Druk hierop op de wijzerplaat om het meldingencentrum weer te geven (*Meldingen weergeven*, pagina 63). • Druk hierop om door menu's of gegevensschermen te bladeren. • Houd deze knop ingedrukt op de wijzerplaat om het hoofdmenu te openen.
3 Lower-left button	• Druk hierop op de wijzerplaat om door de lijst met glances te bladeren (*Glances weergeven*, pagina 36). • Druk hierop om door menu's of gegevensschermen te bladeren. • Houd deze knop ingedrukt om de muziekbediening te bekijken (*Luisteren naar muziek*, pagina 83).
4 Upper-right button	• Druk in om een optie te kiezen in een menu. • Druk hierop op de wijzerplaat om het menu met apps en activiteiten te openen (*Apps en activiteiten*, pagina 10). • Druk hierop om een activiteit te starten of te stoppen (*Een activiteit starten*, pagina 17).
5 Lower-right button	• Druk om terug te keren naar het vorige scherm. • Druk hierop tijdens een activiteit om een ronde of rustpauze vast te leggen of naar de volgende workoutstap te gaan.

GPS-status en statuspictogrammen

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

GPS	GPS-status
	Batterijstatus
	Status van smartphoneverbinding
	Wi-Fi® technologiestatus (Alleen Forerunner® 170 Music watches)
	Status vliegtuigmodus
	LiveTrack status
	Hartslagstatus
	Status Bluetooth® technologie
	ANT+® verbindingsstatus
	Running Dynamics Pod status
	Status snelheid- en cadanssensor
	Status fietsverlichting
	Status fietsradar
	Status van smart trainer
	Status vermogensmeter
	tempe™ sensorstatus

Functies van het touchscreen



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

Het touchscreen in- en uitschakelen

U kunt het touchscreen aanpassen voor algemeen gebruik van het horloge, elk activiteitenprofiel (*Activiteitinstellingen*, pagina 28) en elke focusmodus (*Focusmodi*, pagina 70).

OPMERKING: Het aanraakscherm is niet beschikbaar tijdens zwemactiviteiten.

- Houd de ingedrukt en selecteer .
  Als u deze optie wilt toevoegen aan het bedieningsmenu, gaat u naar (*Het bedieningsmenu aanpassen*, pagina 33).
- Houd de ingedrukt, selecteer **Instellingen van watch** > **Weergave & helderheid** > **Touchscreen**, en vervolgens een optie.
- Als u een snelkoppeling wilt aanpassen om het touchscreen tijdelijk in of uit te schakelen, houdt u ingedrukt en selecteert u **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Sneltoetsen**.

De wijzerplaat aanpassen

U kunt de informatie van de wijzerplaat en de vormgeving aanpassen of een geïnstalleerde Connect IQ™ wijzerplaat activeren (*Connect IQ functies*, pagina 68).

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

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

Apps en activiteiten

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

Apps: Apps bieden interactieve functies voor uw horloge, zoals het bekijken van workouts of de weersverwachting (*Apps*, pagina 10).

Activiteiten: Uw horloge wordt geleverd met een aantal vooraf geïnstalleerde apps voor binnen- en buitenactiviteiten, zoals hardlopen, fietsen, krachttraining, zwemmen in een zwembad en meer (*Activiteiten*, pagina 16). Als u een activiteit start, worden sensorgegevens door uw horloge weergegeven en geregistreerd. Deze gegevens kunt u opslaan en delen met de Garmin Connect™ community.

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

Connect IQ™ apps: U kunt functies aan uw horloge toevoegen door apps uit de Connect IQ app te installeren (*Connect IQ functies*, pagina 68).

Apps

U kunt uw watch aanpassen via het menu Apps, waarmee u snel toegang hebt tot functies en opties van de watch. Voor sommige apps is een Bluetooth® verbinding met een compatibele smartphone vereist. Veel apps zijn ook te vinden in de glances (*Glances*, pagina 35) of bedieningselementen (*Bedieningselementen*, pagina 32).

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



Naam	Aanvullende informatie
ABC	Selecteer dit om gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer te geven.
Deel hartslag	Selecteer deze optie om de hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel te verzenden (*Hartslaggegevens verzenden*, pagina 73).
Rekenmachine	Selecteer om de rekenmachine te gebruiken, inclusief de fooicalculator.
Agenda	Selecteer dit om komende gebeurtenissen uit de agenda van uw smartphone weer te geven.
Klokken	Selecteer deze optie om een alarm, timer, stopwatch, alternatieve tijdzone of aftelgebeurtenis in te stellen (*Klokken*, pagina 48).
Connect IQ™	Selecteer om de Connect IQ Store op uw watch te gebruiken (*Connect IQ functies*, pagina 68).
Garmin Share	Selecteer deze optie om gegevens te verzenden of te ontvangen met andere Garmin® toestellen (*Garmin Share*, pagina 65).
Health Snapshot™	Selecteer om verschillende belangrijke gezondheidsgegevens, zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie, vast te leggen terwijl u twee minuten stil staat. Deze functie geeft een inkijkje in uw algehele cardiovasculaire status.
Geschiedenis	Selecteer dit om uw opgenomen activiteitgeschiedenis, records en totalen weer te geven (*Werken met de geschiedenis*, pagina 52).
Levensstijlregistratie	Selecteer om uw dagelijkse gedrag bij te houden en te zien hoe uw gedrag invloed heeft op bepaalde gezondheidsgegevens in de Garmin Connect™ app (*Levensstijlregistratie*, pagina 46).

Naam	Aanvullende informatie
Messenger	Selecteer deze optie om berichten te bekijken en te verzenden via de Garmin Messenger™ smartphone-app (*De Messenger functie gebruiken*, pagina 16).
Maanfase	Selecteer deze optie om de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer te geven, gebaseerd op uw GPS-positie.
Muziek	Selecteer deze optie om het afspelen van audio te regelen met uw watch (*Luisteren naar muziek*, pagina 83).
Meldingen	Selecteer om uw smartphonemeldingen weer te geven (*Meldingen weergeven*, pagina 63).
Voeding	Selecteer om uw dagelijkse voeding bij te houden, inclusief calorieën en macronutriënten. U kunt ook uw voedselinname registreren. U moet een actief Garmin Connect+ abonnement hebben om uw voeding te volgen en te bekijken (*Garmin Connect+™ abonnement*, pagina 66).
Pulseoxymeter	Selecteer deze optie om een pulsoximetermeting uit te voeren (*Pulse Ox meter*, pagina 73).
Instellingen	Tik op deze knop om het menu Instellingen te openen.
Sportscores	Selecteer deze optie om collegeteams of professionele sportteams te volgen met scores en live-gegevens.
ZON OP & ZON ONDER	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
Tips	Selecteer om interactieve horlogetips te bekijken, kom meer te weten over nieuwe functies van uw watch en scan een directe link naar support.garmin.com om de gebruikershandleiding voor uw watch te openen.
Wallet	Selecteer om uw Garmin Pay™ portemonnee te openen (*Garmin Pay™*, pagina 14).
Weer	Selecteer dit om de huidige weersverwachting en omstandigheden weer te geven.
Gewicht bijhouden	Selecteer deze optie om uw recente gewichtstrends en -geschiedenis te bekijken. U kunt uw gewicht handmatig invoeren. Als u een Index™ weegschaal aan uw Garmin Connect account hebt gekoppeld, worden uw gewichtsgegevens in de app weergegeven.
Workouts	Selecteer deze optie om uw opgeslagen workouts weer te geven (*Workouts*, pagina 11).

Workouts

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

Op uw horloge: U kunt de workouts-app openen vanuit de lijst met apps om alle workouts weer te geven die momenteel op uw horloge zijn geladen (*Apps en activiteiten*, pagina 10).

U kunt ook uw workoutgeschiedenis bekijken.

In de app: U kunt workouts maken en meer workouts zoeken of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts en deze overzetten naar uw horloge (*Een workout vanuit Garmin Connect™ volgen*, pagina 12).

U kunt workouts plannen.

U kunt uw huidige workouts bijwerken en bewerken.

Een workout beginnen

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

1. Druk op de wijzerplaat op .

   TIP: Als u al een geplande of voorgestelde workout voor vandaag hebt, kunt u omlaag bladeren en **Workouts** selecteren.
2. Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
3. Druk op , en selecteer **Training**.
4. Selecteer een optie:
   - Om het horloge een training te laten voorstellen nadat u uw intensiteits- en tijdsdoelen hebt geselecteerd, selecteert u **Snelle workout**.
   - Om een intervalworkout te starten of een trainingsdoel in te stellen, selecteert u **Doelen en intervallen** of **Stel een doel in** (*Een intervalworkout starten*, pagina 13, *Een trainingsdoel instellen*, pagina 13).
   - Als u een vooraf geladen of opgeslagen workout wilt starten, selecteert u **Workoutbibliotheek** (*Een workout vanuit Garmin Connect™ volgen*, pagina 12).

OPMERKING: Om een workout op uw horloge op te slaan, moet u de workout downloaden vanuit uw Garmin Connect™ account en vervolgens synchroniseren.

- Als u een geplande workout wilt starten vanuit uw Garmin Connect trainingsagenda, selecteert u **Trainingsagenda** (*De trainingsagenda*, pagina 14).

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteittypen.

5 Selecteer een workout.

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

6 Selecteer indien nodig **Start workout**.

7 Druk op om de activiteitentimer te starten.

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

Uitvoeringsscore workout

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

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

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

Een workout vanuit Garmin Connect™ volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account (*Garmin Connect™*, pagina 65).

1 Selecteer een optie:

- Open de Garmin Connect app en selecteer •••.
- Ga naar **connect.garmin.com**.

2 Selecteer **Training & planning** > **Workouts**.

3 Zoek een workout of maak een nieuwe workout en sla deze op.

4 Selecteer of **Verzend naar toestel**.

5 Volg de instructies op het scherm.

Een dagelijkse voorgestelde workout volgen

Voordat de watch een dagelijkse workout kan voorstellen, moet u over een geschatte VO2 max. beschikken voor die activiteit (*Over VO2 max. indicaties*, pagina 38).

1 Druk op de wijzerplaat op .

2 Selecteer **Activiteiten**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Hardlopen** en vervolgens een activiteit.
- Selecteer **Fietsen** en vervolgens een activiteit.

4 Druk op en selecteer de dagelijkse aanbevolen workout.

Er wordt geen aanbevolen workout weergegeven als u een geplande rustdag hebt of een ander trainingsplan volgt.

5 Blader omlaag om details over de workout weer te geven, zoals stappen en geschat voordeel.

6 Scrol omhoog en selecteer een optie:

- Als u de workout wilt gaan doen, selecteert u **Start workout**.
- Selecteer **Meer** > **Negeer** om de workout over te slaan.
- Als u workoutsuggesties voor de komende week wilt bekijken, selecteert u **Meer** > **Meer suggesties**.
- Als u de workoutinstellingen wilt weergeven, zoals trainingsdagen, doeltype en workoutprompts, selecteert u **Meer** > **Instellingen** en selecteert u een optie.

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

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

Een intervalworkout starten

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

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

Een intervalworkout aanpassen

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer **Activiteiten** en selecteer een hardloop- of fietsactiviteit.
3. Druk op .
4. Selecteer **Training** > **Doelen en intervallen** > **Intervallen** > **Gestructureerde herhalingen**.
   Er wordt een workout weergegeven.
5. Druk op .
6. Selecteer **Meer** > **Wijzig workout**
7. Selecteer een of meer opties:
   - Als u de intervalduur en het type wilt instellen, selecteert u **Interval**.
   - Als u de rustduur en het type wilt instellen, selecteert u **Rust**.
   - Selecteer **Herhaal** om het aantal herhalingen in te stellen.
   - Selecteer **Warm-up** > **Aan** om een warming-up met een open einde toe te voegen aan uw workout.
8. Druk op .

Een trainingsdoel instellen

Met behulp van de trainingsdoelfunctie kunt u een trainingsdoel 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.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer **Activiteiten** en selecteer vervolgens een activiteit, zoals **Wandelen** of **Hiken**.
3. Druk op .
4. Selecteer **Training** > **Stel een doel in**.
5. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Afstand en tijd** om een afstands- en tijdsdoel te selecteren.

- Selecteer **Afstand en tempo** of **Afstand en snelheid** om uw afstands- en tempodoel of uw afstands- en snelheidsdoel in te stellen.
- Selecteer **Alleen afstand** om een aangepaste afstand in te voeren.

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteittypen.

6 Druk op om de activiteitentimer te starten.

Racen tegen een eerder voltooide activiteit

U kunt racen tegen een eerder vastgelegde of gedownloade activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

De trainingsagenda

De trainingsagenda op uw watch is een uitbreiding van de trainingsagenda of het trainingsschema dat u hebt ingesteld in uw Garmin Connect™ account. Nadat u workouts hebt toegevoegd aan de Garmin Connect agenda kunt u ze naar uw toestel verzenden. Alle geplande workouts die naar het toestel worden verzonden, worden weergegeven in het agenda-overzicht. Wanneer u een dag selecteert in de agenda, kunt u de workout weergeven of uitvoeren. De geplande workout blijft aanwezig op uw watch, ongeacht of u deze voltooit of overslaat. Als u geplande workouts verzendt vanaf Garmin Connect, wordt de bestaande trainingsagenda overschreven.

Garmin Connect™ trainingsplannen gebruiken

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden en gebruiken, Garmin Connect moet u beschikken over een account en moet u uw Garmin® horloge of fietscomputer koppelen met een compatibele smartphone (*Garmin Connect™*, pagina 65).

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

Aangepaste trainingsplannen

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

Garmin Pay™

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

Uw Garmin Pay™ portemonnee instellen

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

1 Selecteer in de Garmin Connect™ app het •••.
2 Selecteer **Wallet & Garmin Pay** > **Aan de slag**.
3 Volg de instructies op het scherm.

Een aankoop betalen via uw horloge

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

U kunt met uw horloge aankopen betalen in deelnemende winkels.

1. Selecteer een optie:
   - Druk vanaf de wijzerplaat op .
   - Houd ingedrukt.
2. Selecteer **Wallet**.
3. Voer uw pincode van vier cijfers in.

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

   Uw laatst gebruikte betaalkaart wordt weergegeven.



4. Als u meerdere kaarten hebt toegevoegd aan uw Garmin Pay™ portemonnee, drukt u op om een andere kaart te gebruiken (optioneel).
5. Houd uw horloge binnen 60 seconden bij de lezer, met het scherm in de richting van de lezer.

   Het horloge trilt en u ziet een vinkje op het scherm wanneer de communicatie met de lezer is voltooid.
6. Volg de instructies op de kaartlezer, indien nodig, om de transactie te voltooien.

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

Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay™ portemonnee

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

1. Selecteer in de Garmin Connect™ app ••• > **Wallet & Garmin Pay** > ✚.
2. 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. Selecteer in de Garmin Connect™ app ••• > **Wallet & Garmin Pay**.
2. Selecteer een kaart.
3. Selecteer ⋮.
4. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Blokkeer kaart** om de kaart tijdelijk op te schorten of de opschorting op te heffen.

     De kaart moet actief zijn om aankopen te kunnen doen met uw Forerunner® watch.
   - Als u de kaart wilt verwijderen, selecteert u 🗑 of **Verwijder kaart**.

Uw Garmin Pay™ pincode wijzigen

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

1. In de Garmin Connect™ app selecteert u •••.
2. Selecteer **Wallet & Garmin Pay** > **Wijzig pincode**.
3. Volg de instructies op het scherm.

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

De Messenger functie gebruiken

⚠ LET OP

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

LET OP

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

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

1. Druk op de wijzerplaat op om de **Messenger** glance weer te geven.

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

Activiteiten

Druk op de wijzerplaat op de , selecteer **Activiteiten**, en druk op de om door de activiteiten te bladeren. Uw lijst met favoriete activiteiten wordt bovenaan de lijst weergegeven (*Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen*, pagina 26).

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

OPMERKING: Sommige activiteiten zijn alleen beschikbaar met een Forerunner® 170 Music watch.



categorie	Activiteiten
Hardlopen	Indoortrack, Obstacle Race, Hardlopen, Track Run, Trail run, Loopband, Ultra Run, Virtueel hardlopen
Fietsen	Fietsen, Gewoon fietsen, Fiets binnen, Toerfietsen, Veldrijden, eBike, eMTB, Gravelfietsen, Mountainbiken, Wielrennen
Zwemmen	Zwemmen in open water, Zwembad
Sportschool	Boksen, Cardio, Crosstrainer, Floor Climb, HIIT, Touwtjespringen, Gemengde vechtsporten, Mobiliteit, Pilates, Indoorroeien, Stair stepper, Kracht, Lopen binnen, XC Ski indoor, Yoga
Outdoor	Paardrijden, Discgolf, Hiken, Paardrijden, Inline skaten, Alpinisme, Wandelen met bepakking, Wandelen
Wintersport	Schaatsen, Skiën, Snowboarden, Sneeuwscooter, Sneeuwschoenlopen, Langlaufen, Rolskiën
Watersport	Kajakken, Roeien, Snorkelen, SUP
Teamsporten	American football, Honkbal, Basketbal, Cricket, Hockey, IJshockey, Lacrosse, Rugby, Voetbal, Softbal, Volleybal, Ultimate Disc
Racketsport	Badminton, Padel, Pickleball, Platformtennis, Racquetball, Squash, Tafeltennis, Tennis
Motorsport	ATV, Motorcrossen, Motorfiets, Overland
Overige	Ademhaling, Meditatie

Een activiteit starten

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

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer **Activiteiten**.
3. Selecteer een optie:
   - Selecteer een activiteit uit uw lijst met favorieten.
   - Blader naar de lijst **Meer** activiteiten, selecteer een activiteitcategorie en selecteer een activiteit.
4. Ga naar buiten naar een plek met vrij zicht op de hemel tijdens activiteiten waarvoor u een GPS-signaal nodig hebt en wacht tot de GPS-statusbalk is gevuld.

   De watch is klaar als deze uw hartslag weergeeft, GPS-signalen ontvangt (indien nodig) en verbinding maakt met uw draadloze sensoren (indien nodig).
5. Druk op om de activiteitentimer te starten.

   De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

Tips voor het vastleggen van activiteiten

- Laad de watch op voordat u aan een activiteit begint (*De watch opladen*, pagina 96).
- Nadat u een activiteit hebt geselecteerd, maar voordat u de activiteitentimer start, drukt u op en bladert u om het activiteitenstatusmenu weer te geven en bij te werken.

  TIP: Tijdens een activiteit kunt u de ingedrukt houden en omlaag vegen vanaf de bovenkant van het scherm om het activiteitenstatusmenu weer te geven.
- Druk op om ronden vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.

  U kunt selecteren om een ronde te verwijderen voor bepaalde activiteiten die handmatige ronden, handmatige sportwijzigingen en automatische sportwijzigingen ondersteunen (*Hoe kan ik het indrukken van een rondeknop ongedaan maken?*, pagina 101).
- Druk op of om extra gegevensschermen weer te geven.
- Veeg omhoog of omlaag om meer gegevensschermen te bekijken.

  TIP: U kunt vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden vegen om het touchscreen te ontgrendelen tijdens een activiteit.
- Veeg naar rechts of links om de muziekbediening of activiteitinstellingen weer te geven.

Een activiteit stoppen

Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteittypen.

1. Druk op .
2. Selecteer een optie:
   - Als u de activiteit weer wilt hervatten, selecteert u **Hervat**.

- Als u de activiteit wilt opslaan en de gegevens wilt bekijken, selecteert u **Sla op** en selecteert u een optie.
  OPMERKING: Nadat u de activiteit hebt opgeslagen, kunt u een zelfbeoordeling invoeren (*Een activiteit evalueren*, pagina 18).
- Als u de activiteit wilt onderbreken en later wilt hervatten, selecteert u **Hervat later**.
- Als u een ronde wilt markeren, selecteert u **Ronde**.
  U kunt ↶ selecteren om een ronde voor bepaalde activiteiten te verwijderen (*Hoe kan ik het indrukken van een rondeknop ongedaan maken?*, pagina 101).
- Selecteer **Terug naar start** > **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.
- Selecteer **Terug naar start** > **Rechte lijn** om via het meest directe pad naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.
- Als u het verschil tussen uw hartslag aan het einde van de activiteit en uw hartslag twee minuten later wilt meten, selecteert u **Herstelhartslag** en wacht u terwijl de timer aftelt (*Herstelhartslag*, pagina 44).
- Als u de activiteit wilt verwijderen, selecteert u **Verwijder** en drukt u op ◯.

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

Een activiteit evalueren

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

U kunt de instelling voor zelfevaluatie aanpassen voor bepaalde activiteiten (*Activiteitinstellingen*, pagina 28).

1. Nadat u een activiteit hebt voltooid, selecteert u **Sla op** (*Een activiteit stoppen*, pagina 17).
2. Selecteer een waarde die overeenkomt met uw waargenomen inspanning.
   OPMERKING: U kunt » selecteren om de zelfevaluatie over te slaan.
3. Selecteer hoe u zich voelde tijdens de activiteit.

U kunt evaluaties in de Garmin Connect™ app bekijken.

Hardlopen

Hardlopen

De eerste fitnessactiviteit die u op uw watch opslaat kan een hardloopsessie, een rit of een andere buitenactiviteit zijn. U moet de watch mogelijk opladen voordat u aan de activiteit begint (*De watch opladen*, pagina 96).

De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

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



Tijdens een activiteit kunt u ingedrukt houden om de muziekbediening te openen (*Bediening voor afspelen van muziek*, pagina 84).

5 Druk op nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid.

6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Hervat** om de activiteitentimer weer te starten.
- Selecteer **Sla op** om uw hardloopsessie op te slaan en de activiteitentimer opnieuw in te stellen. U kunt de hardloopsessie selecteren om een samenvatting te bekijken.



Zie *Een activiteit stoppen*, pagina 17 voor meer hardloopopties.

Hardlopen op de baan

Voordat u een hardloopsessie gaat doen, moet u ervoor zorgen dat u op een standaard 400 m-baan loopt.

U kunt de hardloopsessie gebruiken om uw outdoor baangegevens te registreren, waaronder de afstand in meters en rondetijden.

1 Ga op de baan staan.

2 Druk op de watch face op .

3 Selecteer **Activiteiten** > **Hardlopen** > **Track Run**.

4 Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.

5 Als u in baan 1 loopt, gaat u verder met stap 8.

6 Selecteer **Baannummer**.

7 Selecteer een baannummer.

8 Druk op .

9 Ga hardlopen op de baan.

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

Tips voor het registreren van een hardloopsessie

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

- Wacht tot het horloge satellietsignalen ontvangt voordat u een track run gaat doen.
- Als uw horloge de baan niet herkent, kunt u vier rondes hardlopen om uw baanafstand te kalibreren.
  U moet iets voorbij uw vertrekpunt lopen om de ronde te voltooien.
- Loop iedere ronde in dezelfde baan.
  OPMERKING: De standaard Auto Lap® afstand is 1600 m, of vier rondes de baan rond.
- Als u in een andere baan loopt dan in baan 1, stelt u het baannummer in de activiteiteninstellingen in.

Virtueel hardlopen

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

1 Druk op de wijzerplaat op .

2 Selecteer **Activiteiten** > **Hardlopen** > **Virtueel hardlopen**.

3 Open de Zwift™ app of een andere virtuele trainingsapp op uw tablet, laptop of smartphone.
4 Volg de instructies op het scherm om een hardloopactiviteit te starten en de toestellen te koppelen.
5 Druk op de om de activiteitentimer te starten.
6 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op , en selecteert u **Sla op**.

De loopbandafstand kalibreren

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

1 Begin een loopbandactiviteit (*Een activiteit starten*, pagina 17).
2 Laat de loopband draaien totdat uw watch ten minste 2,4 km (1,5 mijl) heeft opgenomen.
3 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op om de activiteitentimer te stoppen.
4 Selecteer een optie:
   - Als u de loopbandafstand voor de eerste keer wilt kalibreren, selecteert u **Sla op**.
     U wordt gevraagd de kalibratie van de loopband te voltooien.
   - Als u de loopbandafstand na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u **Kalibreren en opslaan** > ✔.
5 Bekijk de gelopen afstand op het scherm van de loopband en voer de afstand in op uw watch.

Een ultra run-activiteit vastleggen

1 Druk op de wijzerplaat op .
2 Selecteer **Activiteiten** > **Hardlopen** > **Ultra Run**.
3 Druk op om de activiteitentimer te starten.
4 Begin met hardlopen.
5 Druk op om een ronde vast te leggen en de rusttimer te starten.
   TIP: U kunt configureren hoe de instelling Auto Rust rustintervallen en ronden vastlegt (*Instellingen voor automatische rustfunctie tijdens ultraruns*, pagina 20).
6 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op om uw hardloopsessie te hervatten.
7 Druk op of om extra gegevensschermen weer te geven (optioneel).
8 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op , en selecteert u **Sla op**.

Instellingen voor automatische rustfunctie tijdens ultraruns

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

Status: Hiermee kunt u automatisch rustintervallen vastleggen.

Start rust: Hiermee wordt de rusttimer automatisch gestart wanneer u stopt met hardlopen. U kunt de optie Alleen handmatig gebruiken om de rusttimer alleen te starten wanneer u op drukt.

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

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

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

Een activiteit voor obstakelracen vastleggen

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

1 Druk op de wijzerplaat op .
2 Selecteer **Activiteiten** > **Hardlopen** > **Obstacle Race**.
3 Druk op om de activiteitentimer te starten.
4 Druk op om handmatig het begin en einde van elk obstakel te markeren.
   OPMERKING: U kunt de instelling **Obstakels registreren** configureren om obstakellocaties van uw eerste cyclus van de koers op te slaan. In herhalingscycli van de koers gebruikt de watch de opgeslagen locaties om te schakelen tussen obstakel- en hardloopintervallen.

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

PacePro™ training

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

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

Een PacePro™ plan downloaden van Garmin Connect™

Voordat u een PacePro plan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u een Garmin Connect account hebben (*Garmin Connect™*, pagina 65).

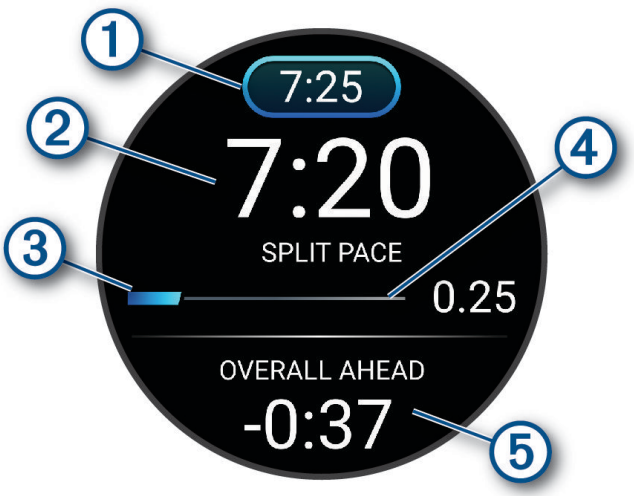
1 Selecteer een optie:
   - Open de Garmin Connect app en selecteer •••.
   - Ga naar **connect.garmin.com**.
2 Selecteer **Training & planning** > **PacePro tempostrategieën**.
3 Volg de aanwijzingen op het scherm om een PacePro plan te maken en op te slaan.
4 Selecteer of **Verzend naar toestel**.

Een PacePro™ plan starten

Voordat u een PacePro plan kunt beginnen, moet u een workout downloaden van uw Garmin Connect™ account (*Een PacePro™ plan downloaden van Garmin Connect™*, pagina 21).

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

   TIP: U kunt omlaag scrollen om een voorbeeld van de tussentijden en de hoogtegrafiek te bekijken voordat u het PacePro plan accepteert.
5 Druk op .
6 Selecteer **Plan gebruiken** om het plan te starten.
7 Selecteer indien nodig ✓ om koersnavigatie in te schakelen.
8 Druk op de om de activiteitentimer te starten.



①	Tussentijds doeltempo
②	Huidig tussentijds tempo
③	Voortgang van de tussentijd voltooid

④	Resterende afstand in de tussentijd
⑤	Totale tijd voor of achter uw doeltijd

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

Fietsen

Een rit maken

Voordat u een draadloze sensor kunt gebruiken voor uw rit, moet u de sensor met uw watch koppelen (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 59).

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

Een indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele indoortrainer kunt gebruiken, moet u de trainer koppelen met uw watch met behulp van Bluetooth® of ANT+® technologie (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 59).

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

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer **Activiteiten** > **Fietsen** > **Fiets binnen**.
3. Houd • ingedrukt.
4. Selecteer **Smart Trainer opties**.
5. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Vrije rit** om een rit te maken.
   - Selecteer **Volg workout** om een opgeslagen workout te volgen (*Workouts*, pagina 11).
   - Selecteer **Volg koers** om een opgeslagen koers te volgen (*Koersen*, pagina 78).
   - Selecteer **Stel vermogen in** om het gewenste doelvermogen in te stellen.
   - Selecteer **Stel hellings% in** om de gesimuleerde waarde in te stellen.
   - Selecteer **Stel weerstand in** om het weerstandsniveau van de trainer in te stellen.
6. Druk op om de activiteitentimer te starten.
   De trainer verhoogt of verlaagt de weerstand op basis van de hoogtegegevens van de koers of rit.

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 27).

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 23)

Tips voor zwemactiviteiten

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

  De watch meet afstanden over afgelegde baanlengten en legt deze vast. De grootte van het bad moet juist zijn om de afstand nauwkeurig weer te geven. Als u weer een zwemactiviteit in een zwembad start, gebruikt de watch de grootte van dit zwembad. Blader omlaag om de activiteitinstellingen te selecteren en selecteer **Grootte van bad** om de grootte te wijzigen.
- Leg voor nauwkeurige resultaten de gehele zwembadlengte af en gebruik hierbij één slagtype voor de gehele baan. Pauzeer de activiteitentimer wanneer u rust.
- Druk op om een rustpauze tijdens het zwemmen in een zwembad vast te leggen (*Swim Auto Rest en Manual Rest*, pagina 23)) .

  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 23).

Swim Auto Rest en Manual Rest

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

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

Als u in plaats daarvan handmatige rusttijden wilt gebruiken, kunt u de automatische rustfunctie uitschakelen in de activiteitsopties (*Activiteitinstellingen*, pagina 28). Tijdens een zwemactiviteit in het zwembad of open water kunt u handmatig een rustinterval markeren door op te drukken. Tijdens een rustinterval worden geen zwemgegevens vastgelegd.

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

Training met het trainingslog

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

1. Blader tijdens uw zwemactiviteit omhoog of omlaag om het trainingslogscherm weer te geven.
2. Druk op om de oefeningstimer te starten.
3. Druk op na afloop van uw oefeninginterval.

   De oefeningstimer stopt, maar de activiteitentimer blijft de hele zwemsessie vastleggen.

4 Selecteer een afstand voor de voltooide oefening.

Afstandsinstellingen worden gebaseerd op de voor het activiteitenprofiel geselecteerde zwembadafmetingen.

5 Selecteer een optie:

- Druk op als u een andere oefeninginterval wilt starten.
- Blader omhoog of omlaag om terug te keren naar de zwemtrainingsschermen en een zweminterval te starten.

Nadat u de oefening hebt voltooid, schakelt de activiteit over naar de rustmodus.

6 Selecteer een optie:

- Druk op om de activiteit te hervatten.
- Als u de activiteit wilt beëindigen, drukt u op .

Fitnessactiviteiten

De watch kan worden gebruikt voor indoor training, zoals hardlopen op een binnenbaan of fietsen op een hometrainer. GPS is uitgeschakeld voor binnenactiviteiten (*Activiteitinstellingen*, pagina 28).

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

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

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

Een krachttraining vastleggen

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

1 Druk op de wijzerplaat op .

2 Selecteer **Activiteiten** > **Sportschool** > **Kracht**.

3 Selecteer een optie:

- Als u een workout met een open einde wilt doen, selecteert u **Vrij**.

  TIP: U kunt de optie **Aftellen bij rust** inschakelen om u te waarschuwen na een opgegeven rusttijdduur.
- Als u een gestructureerde workout wilt volgen, selecteert u een workout, bladert u omlaag en selecteert u een stap om de animatie van de oefening weer te geven (indien beschikbaar). Als u klaar bent met het bekijken van de workout, selecteert u **Start workout**.

  TIP: Selecteer **Meer** om de vereiste apparatuur te bekijken, de workout te bewerken en nog veel meer voordat u de workout start.

4 Druk op om de activiteit te starten.

5 Start uw eerste set.

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

TIP: De watch kan alleen herhalingen van een enkele beweging voor elke set tellen. Wanneer u andere bewegingen wilt doen, moet u eerst de set voltooien en vervolgens een nieuwe starten.

6 Druk op om de set te voltooien en naar de volgende oefening te gaan, indien beschikbaar.

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

7 Bewerk indien nodig de set, het aantal herhalingen en het gewicht dat voor de set wordt gebruikt.

8 Druk indien nodig op als u klaar bent met rusten om de volgende set te starten.

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

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

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

11 Selecteer **Sla op**.

Een mobiliteitsworkout vastleggen

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

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer **Activiteiten** > **Sportschool** > **Mobiliteit**.
3. Blader omlaag en selecteer **Training**.
4. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Intervallen** om het actieve interval en het rustinterval te wijzigen.
   - Als u een workout wilt downloaden en voltooien Garmin Connect, selecteert u **Workoutbibliotheek** > **Blader door workouts**en volgt u de instructies op het scherm.
5. Druk op om de activiteitentimer te starten.
   De watch leidt u door de mobiliteitsoefeningen.
6. Blader om meer gegevensschermen te bekijken.

Een HIIT-activiteit vastleggen

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

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer **Activiteiten** > **Sportschool** > **HIIT**.
3. Selecteer indien nodig **HIIT-type** en selecteer een optie:
   - Selecteer **Vrij** om een open, ongestructureerde HIIT-activiteit vast te leggen.
   - Selecteer **HIIT-timers** > **AMRAP** om zo veel mogelijk ronden op te nemen gedurende een ingestelde periode.
   - Selecteer **HIIT-timers** > **EMOM** om een ingesteld aantal bewegingen per minuut op de minuut vast te leggen.
   - Selecteer **HIIT-timers** > **Tabata** om te wisselen tussen intervallen van 20 seconden van maximale inspanning en 10 seconden rust.
   - Selecteer **HIIT-timers** > **Aangepast** om uw bewegingstijd, rusttijd, aantal bewegingen en aantal ronden in te stellen.
   - Selecteer **Workouts** om een opgeslagen workout te volgen.
4. Volg indien nodig de instructies op het scherm.
5. Druk op de om de eerste ronde te starten.
   De watch geeft een afteltimer en uw huidige hartslag weer.
6. Druk indien nodig op de om handmatig naar de volgende ronde of rust te gaan.
7. Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op de om de activiteitentimer te stoppen.
8. Selecteer **Sla op**.

Wintersport

Uw afdalingen weergeven

U kunt de rondeknop gebruiken om afdalingen vast te leggen tijdens het skiën of snowboarden.

1. Start een ski- of snowboardactiviteit.
2. Druk op wanneer u een hardloopsessie hebt voltooid.
3. Houd ingedrukt.
4. Selecteer **Bekijk afdalingen**.
5. Scrol details over uw laatste afdaling, over uw huidige afdaling of over al uw afdalingen te bekijken.
   Op de schermen worden de tijd, afgelegde afstand, maximumsnelheid, gemiddelde snelheid en totale daling weergegeven.

Overige activiteiten

Een ademhalingsactiviteit vastleggen

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer **Activiteiten** > **Overige** > **Ademhaling**.
3. Selecteer een optie:

- Selecteer **Coherentie** om een kalme alertheid te bereiken.
- Selecteer **Relax en concentreer** om uw lichaam te ontspannen en de geest te concentreren.
- Selecteer **Relax en concentreer (kort)** om uw lichaam te ontspannen en de geest te concentreren in een kortere tijdsperiode.
- Selecteer **Rust** om uw stressniveau te verlagen en u voor te bereiden op het slapen.

4 Selecteer indien nodig **Start workout**.

5 Druk op om de activiteit te starten.

6 Volg de instructies op het scherm terwijl de watch u door de ademhalingsoefeningen leidt.

7 Druk op om naar de volgende stap in de ademhalingsfase te gaan.

8 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op , en selecteert u **Sla op**.
Uw gemiddelde ademhalingsfrequentie en hartslag worden weergegeven.

9 Druk op .

10 Selecteer **Alle statistieken**.
Uw gemiddelde hartslag, maximale hartslag, gemiddelde ademhalingsfrequentie en stressverandering worden weergegeven.

Een meditatieactiviteit vastleggen

OPMERKING: Deze activiteit is alleen beschikbaar voor een Forerunner® 170 Music watch.

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

1 Druk op de wijzerplaat op .

2 Selecteer **Activiteiten** > **Overige** > **Meditatie**.

3 Selecteer een optie:
- Selecteer **Vrij** om een open, ongestructureerde meditatieactiviteit vast te leggen.
- Selecteer **Sessie** om een begeleide sessie met geluid te volgen.
- Selecteer **Aangepast** om een aangepaste sessie met audio te maken.

4 Druk indien nodig op of volg de instructies op het scherm.

5 Sluit uw hoofdtelefoon aan om te luisteren naar de meditatieaudio (*Een Bluetooth® hoofdtelefoon aansluiten*, pagina 84).
OPMERKING: Meldingen worden uitgeschakeld tijdens de meditatieactiviteit.

6 Druk op om de activiteitentimer te starten.
De watch geeft een afteltimer of intentie weer.

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

Activiteiten en apps aanpassen

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

De lijst met apps aanpassen

1 Druk op de wijzerplaat op .

2 Selecteer **Wijzigen**.

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

Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen

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

1 Druk op de wijzerplaat op .

2 Selecteer **Activiteiten**.
Uw favoriete activiteiten worden bovenaan de lijst weergegeven.

3 Selecteer **Wijzigen**.

4 Selecteer een optie:

- Als u de plaats van een activiteit in de lijst wilt wijzigen, selecteert u een activiteit, drukt u op of de om de activiteit te verplaatsen en drukt u op om de nieuwe plaats in de lijst te selecteren.
- Als u een favoriete activiteit wilt verwijderen, selecteert u de activiteit en selecteert u > **Verwijder**.
- Als u een favoriete activiteit wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe** en selecteert u een of meer activiteiten.

Een favoriete activiteit aan de lijst vastmaken

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

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer **Activiteiten**.
3. Blader naar een favoriete activiteit (*Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen*, pagina 26).
4. Houd de ingedrukt en selecteer **Activiteit vastzetten**.

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

Gegevensschermen aanpassen

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

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
3. Blader omlaag en selecteer de activiteitsinstellingen.
4. Selecteer **Gegevensschermen**.
5. Blader naar het gegevensscherm dat u wilt aanpassen.
6. Selecteer .
7. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
   - Selecteer **Gegevensvelden** en selecteer een gegevensveld om het type gegevens in het veld te wijzigen.
     TIP: Voor een lijst met alle beschikbare gegevensvelden gaat u naar *Gegevensvelden*, pagina 105. Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteittypen.
   - Selecteer **Wijzig volgorde** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.
   - Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.
8. Selecteer indien nodig **Voeg nieuw toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.
   U kunt een aangepast gegevensscherm toevoegen of een van de vooraf gedefinieerde gegevensschermen selecteren.

Het scherm Kaartgegevens toevoegen

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

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

Een aangepaste activiteit maken

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer **Activiteiten** > **Wijzigen** > **Voeg toe**.
3. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Kopieer activiteit** om uw aangepaste activiteit te maken op basis van een van uw opgeslagen activiteiten.
   - Selecteer **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.

Activiteitinstellingen

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

Selecteer , selecteer een activiteit, houd • ingedrukt en selecteer de activiteitinstellingen.

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

Waarschuwingen: Hiermee kunt u de trainings- of navigatiewaarschuwingen voor de activiteit instellen (*Activiteitswaarschuwingen*, pagina 29).

Audio-output: Hiermee schakelt u verbonden audiotoestellen in voor spraakwaarschuwingen (*Spraakwaarschuwingen afspelen tijdens uw activiteit*, pagina 30).

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

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

Auto Rust: Maakt automatisch een rustinterval wanneer u stopt met bewegen tijdens een zwemactiviteit in het zwembad (*Swim Auto Rest en Manual Rest*, pagina 23). Hiermee stelt u de opties in voor het automatisch starten en stoppen van de rusttimer voor de ultra run-activiteit (*Instellingen voor automatische rustfunctie tijdens ultraruns*, pagina 20).

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

Deel hartslag: Zendt automatisch hartslaggegevens van uw watch naar gekoppelde toestellen wanneer u de activiteit start (*Hartslaggegevens verzenden*, pagina 73).

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 27).

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

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

OPMERKING: De meditatieactiviteit is beschikbaar met een Forerunner® 170 Music watch.

Uitrustingskeuze: Nadat u een activiteit hebt voltooid, wordt u gevraagd om de uitrusting of uitrusting te selecteren die u tijdens de activiteit hebt gebruikt. U kunt uitrusting toevoegen aan en verwijderen uit uw Garmin Connect™ account (*Garmin Connect™*, pagina 65).

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

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

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

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

Ronde-toets: Hiermee schakelt u in voor het vastleggen van een ronde of rusttijd tijdens een activiteit.

Obstakels registreren: Hiermee kan de watch obstakellocaties van uw eerste ronde in de koers opslaan. Op herhalingscycli van de koers gebruikt de watch de opgeslagen locaties om te schakelen tussen obstakel- en hardloopintervallen (*Een activiteit voor obstakelracen vastleggen*, pagina 20).

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

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

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

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

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

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

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

Standaardinstellingen: Hiermee herstelt u de activiteitsinstellingen.

Hardloopvermogen: Hiermee kunt u hardloopvermogensgegevens registreren en de instellingen aanpassen (*Instellingen voor hardloopvermogen*, pagina 61).

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

Satellieten: Hiermee stelt u het satellietsysteem in dat wordt gebruikt voor de activiteit (*Satellietinstellingen*, pagina 31).

Zelfbeoordeling: Bepaalt hoe vaak u uw waargenomen inspanning voor de activiteit evalueert (*Een activiteit evalueren*, pagina 18).

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

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

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

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

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

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

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

Activiteitswaarschuwingen

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

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

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

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

Terugkerende waarschuwing:

Waarschuwingsnaam	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.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren. Zie *Hartslagzones*, pagina 86 en *Berekeningen van hartslagzones*, pagina 87.
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Aan/uit	Bereik	U kunt het hoge of lage vermogensniveau instellen.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige looppauzes inlassen (*Hardloop- en wandelintervallen gebruiken*, pagina 30).
Hardloopvermogen	Gebeurtenis, bereik	U kunt minimale en maximale vermogenszonewaarden instellen.

Waarschuwings-naam	Waarschuwingstype	Beschrijving
Snelheid	Bereik	U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.
Slagsnelheid	Bereik	U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.
Tijd	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een tijdsinterval instellen.
Tracktimer	Terugkerend	U kunt een baantijdsinterval in seconden instellen.

Een waarschuwing instellen

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.

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

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

Hardloop- en wandelintervallen gebruiken

OPMERKING: U moet eerst de hardloop-/wandelintervalwaarschuwingen instellen voordat u gaat hardlopen. Zodra de hardlooptimer is gestart, kunt u de instellingen niet meer wijzigen.

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer een hardloopactiviteit.

   OPMERKING: Wandelpauzewaarschuwingen zijn alleen beschikbaar voor hardloopactiviteiten.
3. Blader omlaag en selecteer de activiteitsinstellingen.
4. Selecteer **Waarschuwingen** > **Voeg nieuw toe** > **Hardlopen/Wandelen**.
5. Stel de hardlooptijd in voor elk interval.
6. Stel de wandeltijd in voor elk interval.
7. Ga hardlopen.

Telkens wanneer u een interval voltooit, wordt er een bericht weergegeven. De watch laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld (*Systeeminstellingen*, pagina 91). Nadat u de hardloop-/wandelwaarschuwingen hebt ingeschakeld, worden deze telkens gebruikt als u gaat hardlopen, totdat u deze uitschakelt of een andere hardloopmodus inschakelt.

Spraakwaarschuwingen afspelen tijdens uw activiteit

U kunt uw watch of smartphone zodanig instellen dat er tijdens het hardlopen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld. Tijdens een gesproken waarschuwing wordt het volume van de primaire audio verlaagd om de aankondiging af te spelen.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Focusmodi** > **Activiteit** > **Spraakwaarschuwingen**.
3. Selecteer een optie:
   - Om spraakwaarschuwingen in te stellen die via uw smartphone of indien beschikbaar, aangesloten Bluetooth® hoofdtelefoon worden afgespeeld, selecteer **Audio-output** > **Verbonden toestellen**.
   - Selecteer **Rondewaarschuwing** om een melding voor elke ronde af te spelen.
   - Als u waarschuwingen wilt aanpassen aan uw tempo en snelheid, selecteert u **Tempo-/snelheidswaarschuwing**.

- Als u waarschuwingen wilt aanpassen aan uw hartslag, selecteert u **Hartslagwaarschuwing**.
- Selecteer **Vermogenswaarschuwing** om waarschuwingen aan te passen aan energiegegevens.
- Als u waarschuwingen wilt horen wanneer u de activiteitentimer start of stopt, waaronder de functie Auto Pause®, selecteert u **Timergebeurtenissen**.
- Als u workoutwaarschuwingen wilt horen als spraakwaarschuwing, selecteert u **Workoutwaarsch.**.
- Als u activiteitenwaarschuwingen wilt horen als spraakwaarschuwing, selecteert u **Activiteitswaarsch.** (*Activiteitswaarschuwingen*, pagina 29).

Satellietinstellingen

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

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

Gebruik standaard: Hiermee kan de watch de standaardmodus voor activiteitsfocus voor GNSS-satellieten gebruiken (*Een standaard focusmodus aanpassen*, pagina 70).

Alleen GPS: Hiermee activeert u het GPS-satellietsysteem.

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

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

Bedieningselementen

Via het bedieningsmenu hebt u snel toegang tot watchfuncties en -opties. U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen (*Het bedieningsmenu aanpassen*, pagina 33).

Houd in een willekeurig scherm ingedrukt.



Pictogram	Naam	Beschrijving
	ABC	Selecteer dit om de hoogtemeter-, barometer- en kompasapp te openen.
	Vliegtuigmodus	Selecteer deze optie om de vliegtuigmodus in te schakelen om alle draadloze communicatie uit te schakelen.
	Alarmen	Selecteer om een alarm toe te voegen of te bewerken (*Een alarm instellen*, pagina 48).
	Andere tijdzones	Selecteer deze optie om de huidige tijd in extra tijdzones weer te geven (*Andere tijdzones toevoegen*, pagina 50).
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden (*Hulp vragen*, pagina 82).
	Batterijspaarstand	Selecteer om de batterijspaarstand in te schakelen (*De batterijspaarstand aanpassen*, pagina 89).
	Helderheid	Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen (*Weergave- en helderheidsinstellingen*, pagina 58).
	Deel hartslag	Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen (*Hartslaggegevens verzenden*, pagina 73).
	Rekenmachine	Selecteer om de rekenmachine te gebruiken, inclusief de fooicalculator.
	Agenda	Selecteer dit om komende gebeurtenissen uit de agenda van uw smartphone weer te geven.
	Cameraknoppen	Selecteer dit om handmatig een foto maken en een videoclip op te nemen (*De Varia™ Camerabediening gebruiken*, pagina 62).
	Klokken	Selecteer deze optie om de Klokken app te openen om een alarm, timer, stopwatch of andere tijdzones in te stellen (*Klokken*, pagina 48).
	Kleurverschuiving	Selecteer dit om het scherm met rode, groene of oranje tinten in te stellen om de watch bij weinig licht te kunnen gebruiken.
	Scherm	Selecteer dit om het scherm uit te schakelen voor waarschuwingen, bewegingen en de modus Scherm altijd ingsch mode (*Weergave- en helderheidsinstellingen*, pagina 58).
	Niet storen	Selecteer deze optie om de modus Niet storen in te schakelen om het scherm te dimmen en waarschuwingen en meldingen uit te schakelen. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u naar een film kijkt.
	Vind mijn telefoon	Selecteer deze optie om een geluidssignaal af te spelen op uw gekoppelde smartphone als deze binnen Bluetooth® bereik is. De Bluetooth signaalsterkte wordt weergegeven op het Forerunner® scherm van de watch en neemt toe naarmate u dichter bij uw smartphone komt.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Zaklamp	Selecteer om het scherm in te schakelen en uw horloge als zaklamp te gebruiken (*Het scherm Zaklamp gebruiken*, pagina 34).
	Focusmodus	Selecteer om de huidige focusmodus te wijzigen (*Focusmodi*, pagina 70).
	Garmin Share	Selecteer om de Garmin Share app (*Garmin Share*, pagina 65) te openen.
	Geschiedenis	Selecteer dit om uw activiteitgeschiedenis, records en totalen weer te geven.
	Vergrendel toestel	Selecteer deze optie om de knoppen en het touchscreen te vergrendelen om te voorkomen dat er per ongeluk op wordt gedrukt of over het scherm wordt geveegd.
	Messenger	Selecteer om berichten te bekijken en te verzenden met de Messenger app (*De Messenger functie gebruiken*, pagina 16).
	Muziek	Selecteer om het afspelen van muziek te bedienen (*Muziek luisteren op uw smartphone*, pagina 34). **OPMERKING:** U kunt ook muziek downloaden naar uw Forerunner 170 Music watch (*Luisteren naar muziek*, pagina 83).
	Meldingen	Selecteer deze optie om oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone weer te geven (*Smartphone-meldingen inschakelen*, pagina 62).
	Telefoon	Selecteer deze optie om de Bluetooth technologie en uw connectie met uw gekoppelde smartphone in te schakelen.
	Uitschakelen	Selecteer dit om de watch uit te schakelen.
	Pulseoxymeter	Selecteer dit om de Pulse Oximeter-app te openen (*Pulse Ox meter*, pagina 73).
	Locatie opslaan	Selecteer om uw huidige locatie op te slaan om er later naartoe terug te kunnen navigeren.
	Instellingen	Tik op deze knop om het menu Instellingen te openen.
	Stille modus	Selecteer om de stille modus in te schakelen om alle geluiden uit te schakelen.
	Stopwatch	Selecteer om de stopwatch te starten (*De stopwatch gebruiken*, pagina 49).
	ZON OP & ZON ONDER	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
	Synchroniseren	Selecteer om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde smartphone.
	Tijdsync	Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw smartphone of via satellieten.
	Timer	Selecteer om een afteltimer in te stellen (*De afteltimer gebruiken*, pagina 48).
	Touchscreen	Selecteer deze optie om de bedieningselementen op het touchscreen uit te schakelen.
	Vergrendel scherm	Selecteer dit om omlaag te vegen vanaf de bovenkant van het scherm om het touchscreen te ontgrendelen.
	Wallet	Selecteer om uw Garmin Pay™ portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch (*Garmin Pay™*, pagina 14).
	Weer	Selecteer dit om de huidige weersverwachting en huidige omstandigheden weer te geven.
	Wi-Fi	Selecteer om Wi-Fi® communicatie uit te schakelen. **OPMERKING:** Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar.

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu (*Bedieningselementen*, pagina 32).

1 Houd ingedrukt om het bedieningsmenu te openen.
2 Houd ingedrukt.
3 Selecteer een optie:

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

Het scherm Zaklamp gebruiken

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

1. Houd ingedrukt.
   OPMERKING: Hiermee kunt u het bedieningsmenu aanpassen (*Het bedieningsmenu aanpassen*, pagina 33)
2. Selecteer .
3. Druk op of om de helderheid en de kleur aan te passen.

Muziek luisteren op uw smartphone

U kunt het afspelen van muziek op uw telefoon bedienen vanaf uw Forerunner® 170 watch.

1. Houd de in een willekeurig scherm ingedrukt om de muziekbediening te openen.
2. Selecteer een optie:
   - Selecteer ▶ om de huidige track af te spelen en te pauzeren.
   - Selecteer ▶| om naar de volgende track te gaan.
   - Selecteer ⋮ voor toegang tot meer bedieningselementen voor muziek en het volume.
3. Luister naar muziek vanaf uw gekoppelde smartphone.

Glances

Uw watch wordt geleverd met vooraf geladen glances die u snel informatie geven (*Glances weergeven*, pagina 36). Voor sommige glances is een Bluetooth® verbinding met een compatibele smartphone vereist.

Sommige glances zijn standaard niet zichtbaar. U kunt deze handmatig toevoegen aan de glancelijst (*De glancelijst aanpassen*, pagina 37). Sommige glances verschijnen in een groep gerelateerde gegevens, zoals gezondheid of prestaties van activiteiten.

TIP: U kunt ook glances downloaden uit de Connect IQ™ Store (*Connect IQ functies*, pagina 68).

Naam	Beschrijving
ABC	Geeft gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer.
Andere tijdzones	Geeft de huidige tijd in extra tijdzones weer (*Andere tijdzones toevoegen*, pagina 50).
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 37).
Agenda	Geeft de in de agenda van uw smartphone geplande afspraken weer.
Calorieën	Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.
Afteltimers	Geeft aanstaande aftelgebeurtenissen weer.
Fietsprestaties	Geeft gegevens over fietsprestatie weer, zoals uw VO2 max. en FTP-schattingen (*Prestatiemetingen*, pagina 38).
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 indien van toepassing 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. Geeft samenvattingen weer van uw opgeslagen Health Snapshot sessies.
Gezondheidsstatus	Geeft gezondheidsgegevens weer, zoals uw ademhaling en hartslagwisselingen. **TIP:** U kunt elke factor selecteren om uw geschiedenis te bekijken, uw basislijn te bekijken en inzicht te krijgen in uw gegevens (*Gezondheidsstatus*, pagina 38).
Hartslag	Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw gemiddelde hartslag in rust (HSR) weer.
Geschiedenis	Geeft uw activiteitengeschiedenis en een grafiek van uw geregistreerde activiteiten weer (*Werken met de geschiedenis*, pagina 52).
HRV-status	Geeft de gemiddelde hartslagvariabiliteit gedurende de nacht weer over een periode van zeven dagen. (*Status hartslagvariatie*, pagina 40).
Laatste activiteit	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Laatste rit Laatste hardloopsessie Laatste zwemactiviteit	Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport.
Levensstijlregistratie	Houdt uw dagelijkse gedrag bij en laat u zien hoe het gedrag bepaalde gezondheidsgegevens in de Garmin Connect app beïnvloedt (*Levensstijlregistratie*, pagina 46).
Messenger	Geeft uw Garmin Messenger™ app-gesprekken weer en hiermee kunt u berichten vanaf uw watch beantwoorden (*Garmin Messenger™ app*, pagina 68).
Maanfase	Geeft de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer, gebaseerd op uw GPS-positie.
Muziek	Hiermee kunt u de muziekspeler op uw smartphone bedienen. U kunt gedownloade muziek ook bedienen op uw Forerunner® 170 Music horloge.
Dutjes	Geeft de totale tijd voor dutjes en Body Battery niveauversterking weer. U kunt de dutjestimer starten en een alarm instellen om u wakker te maken (*Uw slaapschema instellen*, pagina 75).

Naam	Beschrijving
Meldingen	Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone (*Smartphonemeldingen inschakelen*, pagina 62).
Voeding	Geeft uw dagelijkse voedingsoverzicht weer, inclusief calorieën en macronutriënten. U kunt ook uw voedselinname registreren. U moet een actief Garmin Connect+ abonnement hebben om uw voeding te volgen en te bekijken (*Garmin Connect+™ abonnement*, pagina 66).
Primaire race	Geeft het race-evenement weer die u als primaire race in uw Garmin Connect agenda hebt aangewezen (*Racekalender en Primaire race*, pagina 45).
Pulse oxymeter	Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren (*Pulse Ox metingen verkrijgen*, pagina 74). Als u te actief bent voor de watch om uw waarde van de Pulse Ox meter te bepalen, worden de metingen niet geregistreerd.
Racekalender	Geeft uw aankomende race-evenementen weer die in uw Garmin Connect agenda zijn ingesteld (*Racekalender en Primaire race*, pagina 45).
Herstel	Geeft uw hersteltijd weer. De maximale tijd is vier dagen.
Ademhaling	Uw huidige ademhalingssnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen.
Hardloopprestaties	Geeft gegevens over hardloopprestaties weer, zoals een schatting van uw VO2 max. en lactact-drempel (*Prestatiemetingen*, pagina 38).
Slaapcoach	Geeft aanbevelingen voor uw slaapbehoefte op basis van slaap- en activiteitsgeschiedenis, dag-nachtritme, HRV-status en dutjes. **OPMERKING:** U kunt inzichten in de slaap bekijken, de slaapmodus inschakelen, alarmen instellen en de slaapinstellingen bijwerken.
Sleep score	Geeft de totale slaaptijd, een slaapscore en informatie over de slaapfasen voor de vorige nacht weer. U kunt ook eventuele variaties in de ademhaling 's nachts bekijken (*Slaap bijhouden*, pagina 75).
Sportscores	Volgt collegeteams of professionele sportteams met scores en live-gegevens.
Stappen	Houdt uw dagelijkse aantal stappen, het stappendoel en de gegevens van de afgelopen dagen bij.
Aandelen	Geeft een aanpasbare lijst met aandelen weer (*Een aandeel toevoegen*, pagina 46).
Stress	Geeft uw huidige stressniveau en een grafiek van uw stressniveau weer. U kunt een ademhalings-activiteit 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.
Trainingsfitheid	Geeft een score en een kort bericht weer waarmee u kunt bepalen hoe klaar u bent om elke dag te trainen (*Trainingsfitheid*, pagina 44).
Trainingsstatus	Geeft uw huidige trainingsstatus en trainingsbelasting weer, waaraan u kunt zien hoe uw training uw conditieniveau en prestaties beïnvloedt (*Trainingsstatus*, pagina 41).
Weer	Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.
Gewicht bijhouden	Geeft uw recente gewichtstrends en -geschiedenis weer. U kunt uw gewicht handmatig invoeren. Als u een Index™ weegschaal aan uw Garmin Connect account hebt gekoppeld, worden uw gewichtsgegevens in de glance weergegeven.

Glances weergeven

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

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



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

2 Druk op voor meer informatie.

3 Selecteer een optie:

- Druk op om details van een glance te bekijken.
- Druk op om meer opties en functies voor een glance weer te geven.

De glancelijst aanpassen

1 Druk op de watch face op om de glancelijst weer te geven.

2 Selecteer **Wijzigen**.

3 Selecteer een optie:

- Als u de plek van een glance in de lijst wilt wijzigen, selecteert u een glance, drukt u op of om de glance te verplaatsen en drukt u op om de nieuwe plek te selecteren.
- Als u een glance uit de lijst wilt verwijderen, selecteert u een glance en vervolgens .
- Als u een glance aan de lijst wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe** en vervolgens een of meer glances.
  TIP: U kunt **Map maken** selecteren om een map te maken die meerdere glances bevat (*Een glancemap maken*, pagina 37).

Een glancemap maken

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

1 Druk op de watch face op om de glancelijst weer te geven.

2 Selecteer **Wijzigen** > **Voeg toe** > **Map maken**.

3 Selecteer de glances die u in de map wilt opnemen en selecteer **OK**.
OPMERKING: Als de glances al in de glancelijst staan, kunt u ze verplaatsen of kopiëren naar de map.

4 Selecteer of voer een naam in voor de map.

5 Selecteer een pictogram voor de map.

6 Selecteer indien nodig een optie:

- Als u de map wilt bewerken, bladert u naar de map in de glancelijst en houdt u ingedrukt.
- Als u de glances in de map wilt bewerken, opent u de map en selecteert u **Wijzigen** (*De glancelijst aanpassen*, pagina 37).

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 38).

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.

Gezondheidsstatus

De glance Gezondheidsstatus geeft inzicht in uw gezondheid aan de hand van uw slaapgegevens. De meetgegevens omvatten uw hartslag, HRV, ademhalingsritme en slaapgegevens van pulse oxymeter. Nadat u uw watch drie weken hebt gedragen, kunt u elke meetwaarde selecteren om uw geschiedenis, basislijn en inzichten te bekijken.

TIP: Alle gegevens die blauw worden weergegeven, vallen binnen uw berekende basislijn. Alle gegevens die oranje worden weergegeven, vallen buiten het bereik van uw basislijn.

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 Garmin Human Performance Lab™. Ga voor meer informatie naar garmin.com/performance-data/running.

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

HRV-status: Het horloge analyseert de hartslagmetingen van uw pols terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV)-status te bepalen op basis van uw persoonlijke HRV-gemiddelden op lange termijn (*Status hartslagvariatie*, pagina 40).

Voorspelde wedstrijdtijden: Het horloge gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen op basis van uw huidige conditie (*Voorspelde racetijden weergeven*, pagina 40).

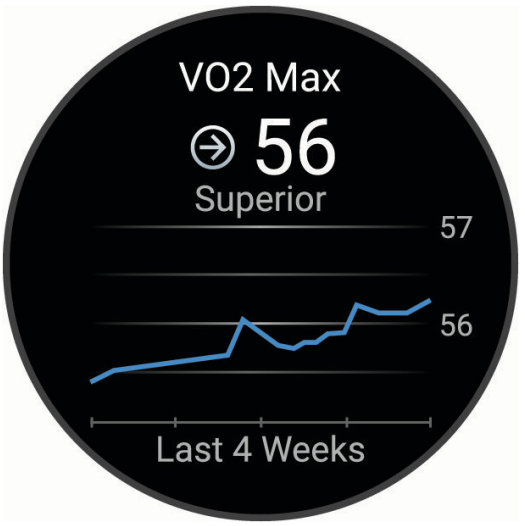
Vermogenscurve (cyclus): In de vermogenscurve wordt uw constante vermogensafgifte in de loop van de tijd weergegeven. U kunt uw vermogenscurve voor de vorige maand, drie maanden of twaalf maanden bekijken (*Uw vermogenscurve weergeven*, pagina 41).

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 38).

Over VO2 max. indicaties

VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max. is een indicatie van atletische prestaties, die meegroeit met uw fitnessniveau. Het Forerunner® toestel vereist hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband om uw VO2 max. indicatie te kunnen weergeven. Het toestel biedt afzonderlijke VO2 max. indicaties voor hardlopen en fietsen. Voor een nauwkeurige schatting van uw VO2 max. moet u een paar minuten buiten gaan hardlopen met GPS of fietsen met een compatibele vermogensmeter bij een gemiddeld inspanningsniveau.

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



Paars	Voortreffelijk
Blauw	Uitstekend
Groen	Goed
Oranje	Redelijk
Rood	Slecht

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door Garmin Human Performance Lab™. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max.*, pagina 103), 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 59).

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 86) en maximale hartslag in (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 86) voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het horloge een aantal keer gebruiken zodat deze uw hardlooppresteties leert begrijpen. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting (*Activiteitinstellingen*, pagina 28).

1. Start een hardloopactiviteit.
2. Ga buiten hardlopen met een gemiddelde of hoge intensiteit en bereik minimaal 70% van uw maximale hartslag.
3. Selecteer na ten minste 10 minuten **Sla op**.
4. Druk op ◌ of op ◌ 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 59). Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch.

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 86) en maximale hartslag (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 86) in voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

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

Voorspelde racetijden weergeven

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 86) en maximale hartslag in (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 86) voor de meest nauwkeurige schattingen.

Uw horloge gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen (*Over VO2 max. indicaties*, pagina 38). Het horloge analyseert uw trainingsgegevens van enkele weken om de geschatte wedstrijdtijd te verfijnen.

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



5. Blader om voorspellingen voor andere afstanden weer te geven.

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

Status hartslagvariatie

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



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

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

Uw vermogenscurve weergeven

Voordat u uw vermogenscurve kunt bekijken, moet u in de afgelopen 90 dagen een rit van minstens een uur hebben vastgelegd met een vermogensmeter (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 59).

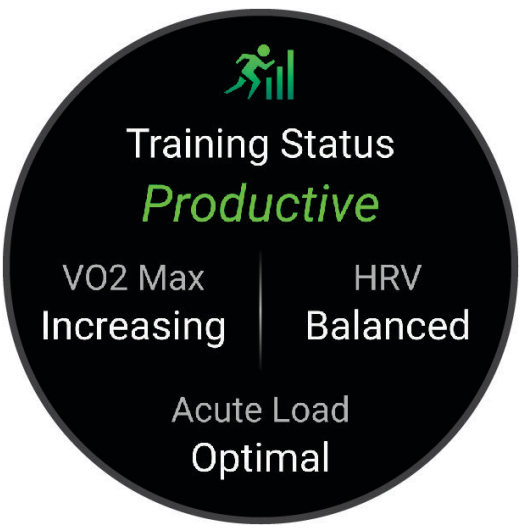
U kunt workouts maken in uw Garmin Connect™ account. In de vermogenscurve wordt uw constante vermogensafgifte in de loop van de tijd weergegeven. U kunt uw vermogenscurve voor de vorige maand, drie maanden of twaalf maanden bekijken.

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

Trainingsstatus

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

Deze waarden worden geleverd en ondersteund door Garmin Human Performance Lab™. 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 38).

HRV: HRV is de status van uw hartslagvariabiliteit in de afgelopen zeven dagen (*Status hartslagvariatie*, pagina 40).

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 42).

Focus trainingsbelasting: Uw watch analyseert en verdeelt uw trainingsbelasting in verschillende categorieën op basis van de intensiteit en structuur van elke vastgelegde activiteit. De focus trainingsbelasting omvat de

totale verzamelde belasting per categorie en de focus van de training. Uw watch geeft uw belastingverdeling over de afgelopen 4 weken weer (*Focus trainingsbelasting*, pagina 42).

Hersteltijd: Hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining (*Hersteltijd*, pagina 44).

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 38). Indoor hardloopactiviteiten genereren geen VO2 max. schatting om de nauwkeurigheid van de metingen van uw fitnessniveau te behouden. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting (*Activiteitinstellingen*, pagina 28).

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 67).
- Draag de watch consequent terwijl u slaapt, om een actuele HRV-status te blijven genereren. Het hebben van een geldige HRV-status kan helpen een geldige trainingsstatus te behouden wanneer u niet zoveel activiteiten hebt met VO2 max. metingen.

Acute belasting

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

Focus trainingsbelasting

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

weken trainen bevat de geschiedenis van uw trainingsbelasting meer gedetailleerde doelinformatie waarmee u uw trainingsactiviteiten in balans kunt brengen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Belastingsverhouding

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

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

Training Effect

Training Effect meet de gevolgen van een activiteit op uw aerobe en anaerobe conditie. Training Effect neemt tijdens de activiteit toe. Naarmate de activiteit vordert, neemt de waarde Training Effect toe. Training Effect wordt berekend op basis van de gegevens in uw gebruikersprofiel en trainingsgeschiedenis, uw hartslag, en de duur en intensiteit van de activiteit. Er zijn zeven verschillende Training Effect labels om het belangrijkste voordeel van uw activiteit te beschrijven. Elk label is voorzien van een kleurcode en komt overeen met uw focus trainingsbelasting (*Focus trainingsbelasting*, pagina 42). Elke feedbackzin, bijvoorbeeld "Grote impact op VO2 Max.", bevat een bijbehorende beschrijving in uw Garmin Connect™ activiteitgegevens.

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

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

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

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

Training Effect technologie wordt geleverd en ondersteund door Garmin Human Performance Lab™. Ga voor meer informatie naar garmin.com/performance-data.

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 38).

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

Trainingsfitheid

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

- Slaapscore (afgelopen nacht)
- Hersteltijd

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

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



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

Racekalender en Primaire race

Wanneer u een race-evenement aan uw Garmin Connect™ kalender toevoegt, kunt u de gebeurtenis op uw watch bekijken door de primaire race-glance toe te voegen (*Glances*, pagina 35). De datum van het evenement moet in de komende 365 dagen liggen. De watch toont een aftelling naar het evenement, uw doeltijd of uw voorspelde eindtijd (alleen hardloopevenementen), en weersinformatie.



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

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

Afhankelijk van de beschikbare koersgegevens voor uw evenement kunt u hoogtegegevens en de baankaart bekijken en een PacePro™ plan (*PacePro™ training*, pagina 21) toevoegen.

Training voor een wedstrijdevenement

Uw horloge kan dagelijkse workouts voorstellen om u te helpen trainen voor een hardloop- of fietsevenement, als u een geschat VO2 max. hebt (*Over VO2 max. indicaties*, pagina 38).

1. In de Garmin Connect™ app selecteert u •••.
2. Selecteer **Training & planning** > **Races en evenementen** > **Zoek een gebeurtenis**.
3. Zoek naar een evenement in de buurt.
   U kunt ook kiezen voor **Maak een gebeurtenis** om uw eigen evenement te creëren.
4. Selecteer **Voeg toe aan agenda**.
5. Synchroniseer uw horloge met uw Garmin Connect account.
6. Blader op uw horloge naar de primaire race-glance. U ziet dat er wordt afgeteld naar uw volgende race-evenement.
7. Druk op de wijzerplaat op ◌, en selecteer een hardloop- of fietsactiviteit.
   OPMERKING: Als u ten minste één hardloopsessie buiten met hartslaggegevens of één rit met hartslag- en vermogensgegevens hebt voltooid, worden er dagelijkse aanbevolen workouts op uw horloge weergegeven.

Een aandeel toevoegen

Voordat u de aandelenlijst kunt aanpassen, moet u de aandelenlijst toevoegen aan de weergavelijst (*De glancelijst aanpassen*, pagina 37).

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

Levensstijlregistratie

Gebruik de levensstijlregistratie-glance op uw Forerunner® watch om te ontdekken hoe dagelijks gedrag van invloed is op verschillende gezondheidsgegevens, zoals uw slaapscore, hartslag in rust en meer. U kunt gedrag dat uw dagelijkse gewoonten en handelingen weerspiegelt, zoals late inname van cafeïne, koude

dompelbaden of lezen voor het slapengaan, registreren en bijhouden in de Garmin Connect™ app (*Volgen gedrag levensstijlregistratie*, pagina 47). U kunt zelfs aangepaste gedragingen creëren en bijhouden.

Volgen gedrag levensstijlregistratie

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

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

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

TIP: U kunt de levensstijlregistratie-glance op uw watch inschakelen om uw levensstijl te bekijken en vast te leggen (*De glancelijst aanpassen*, pagina 37).

Klokken

Een alarm instellen

U kunt meerdere alarmen instellen.

1. Selecteer een optie:
   - Houd op de wijzerplaat • ingedrukt.
   - Druk vanaf de wijzerplaat op .
   - Houd ingedrukt.
2. Selecteer **Klokken** > **Alarmen**.
3. Selecteer een optie:
   - Voer de alarmtijd in om een alarm voor de eerste keer in te stellen en op te slaan.
   - Als u extra alarmen wilt instellen en opslaan, selecteert u **Voeg alarm toe** en voert u de tijd van het alarm in.
4. Blader naar beneden voor meer opties.
5. Selecteer **Sla op**.

Een alarm wijzigen

1. Selecteer een optie:
   - Houd op de wijzerplaat • ingedrukt.
   - Druk vanaf de wijzerplaat op .
   - Houd ingedrukt.
2. Selecteer **Klokken** > **Alarmen**.
3. Selecteer een alarm.
4. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Status** om het alarm in of uit te schakelen.
   - Als u de alarmtijd wilt wijzigen, selecteert u **Tijd**.
   - Als u een alarm wilt instellen dat u 30 minuten voor het geplande alarm op basis van de optimale slaaptijd rustig wakker maakt, selecteert u **Smart Wake**.

     OPMERKING: Uw alarm gaat altijd af op het door u geselecteerde tijdstip, naast eerdere alarmen. Als u bijvoorbeeld de wekker instelt op 8.00 uur, kan het alarm u tussen 7.30 en 8.00 uur al zachtjes wakker maken.
   - Als u het alarm regelmatig wilt laten herhalen, selecteert u **Herhaal** en selecteert u wanneer het alarm moet worden herhaald.
   - Selecteer **Geluid en trillen** om het type alarmmelding te selecteren.

     OPMERKING: U kunt ook een voorbeeld van het alarmgeluid horen en trilopties selecteren. U kunt **Stille start** selecteren als u wilt dat het alarm zacht begint te trillen en vervolgens sterker wordt.
   - Selecteer **Label** om een beschrijving voor het alarm te selecteren.
5. Selecteer een optie:
   - Als u de wijzigingen wilt opslaan, selecteert u **OK**.
   - Selecteer **Wis** om het alarm te verwijderen.

De afteltimer gebruiken

1. Selecteer een optie:
   - Houd op de wijzerplaat • ingedrukt.
   - Druk op de wijzerplaat op .
   - Houd ingedrukt.
2. Selecteer **Klokken** > **Timers**.
3. Als u voor de eerste keer een timer wilt instellen, voert u de tijd in met behulp van het touchscreen of de • en .
4. Als u eerder een timer hebt opgeslagen, selecteert u een optie:
   - Als u een nieuwe afteltimer wilt instellen zonder deze op te slaan, selecteert u **Snelle timer** en voert u de tijd in.

- Als u een nieuwe afteltimer wilt instellen en opslaan, selecteert u **Wijzigen** > **Voeg timer toe** en voert u de tijd in.
- Als u een opgeslagen afteltimer wilt instellen, selecteert u de opgeslagen timer.

5 Druk op om de timer te starten.
6 Selecteer indien nodig een optie:
- Selecteer om de timer te stoppen.
- Als u de timer opnieuw wilt starten, selecteert u .
- Als u de timer wilt annuleren, selecteert u > **Timer annuleren**.
- Als u de timer wilt opslaan, selecteert u > **Timer opslaan**.
- Als u de timer na afloop automatisch opnieuw wilt starten, selecteert u > **Herstart automatisch** > **Aan**.
- Als u de timermelding wilt aanpassen, selecteert u > **Geluid en trillen**.

Een afteltimer verwijderen

1 Selecteer een optie:
- Houd op de watch face ingedrukt.
- Druk op de watch face op .
- Houd ingedrukt.

2 Selecteer **Klokken** > **Timers** > **Wijzigen**.
3 Selecteer een timer.
4 Selecteer **Wis**.

De stopwatch gebruiken

1 Selecteer een optie:
- Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
- Druk vanaf de wijzerplaat op .
- Houd ingedrukt.

2 Selecteer **Klokken** > **Stopwatch**.
3 Druk op om de timer te starten.
4 Druk op om de rondetimer opnieuw te starten ①.



De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

5 Druk op om beide timers te stoppen.
6 Selecteer een optie:
- Druk op om beide timers te resetten.
- Als u de stopwatchtijd als een activiteit wilt opslaan, drukt u op , en selecteert u **Sla activiteit op**.
- Als u de timers wilt resetten en de stopwatch wilt afsluiten, drukt u op , en selecteert u **OK**.

- Als u de rondetimers wilt bekijken, drukt u op •◯, en selecteert u **Bekijk**.
  OPMERKING: De optie **Bekijk** wordt alleen weergegeven als er meerdere ronden zijn geweest.
- Als u wilt terugkeren naar de watch face zonder de timers te resetten, drukt u op •◯, en selecteert u **Ga naar Watchface**.
- Als u rondeopname wilt in- of uitschakelen, drukt u op •◯, en selecteert u **Ronde-toets**.

Andere tijdzones toevoegen

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

1. Selecteer een optie:
   - Houd op de wijzerplaat •◯ ingedrukt.
   - Druk op de wijzerplaat op ◯.
   - Houd •◯ ingedrukt.

   TIP: U kunt uw andere tijdzones bekijken in de weergavelijstlist (*De glancelijst aanpassen*, pagina 37).
2. Selecteer **Klokken** > **Andere tijdzones** > **Zone toevoegen**.
3. Druk op •◯ of ◯ om een regio te markeren en druk op ◯ om deze te selecteren.
4. Kies een tijdzone.

Een andere tijdzone wijzigen

1. Selecteer een optie:
   - Houd op de wijzerplaat •◯ ingedrukt.
   - Druk vanaf de wijzerplaat op ◯.
   - Houd •◯ ingedrukt.

   TIP: U kunt uw andere tijdzones bekijken in de lijst met glances (*De glancelijst aanpassen*, pagina 37).
2. Selecteer **Klokken** > **Andere tijdzones**.
3. Kies een tijdzone.
4. Druk op ◯.
5. Selecteer een optie:
   - Als u de tijdzone wilt instellen die in de weergavelijst moet worden weergegeven, selecteert u **Stel als favoriet in**.
   - Als u een andere naam voor de tijdzone wilt invoeren, selecteert u **Wijzig naam**.
   - Als u een aangepaste afkorting voor de tijdzone wilt invoeren, selecteert u **Afkorten**.
   - U kunt de tijdzone wijzigen door **Wijzig zone** te selecteren.
   - U kunt de tijdzone verwijderen door **Wis** te selecteren.

Een aftelgebeurtenis toevoegen

1. Selecteer een optie:
   - Houd op de wijzerplaat •◯ ingedrukt.
   - Druk vanaf de wijzerplaat op ◯.
   - Houd •◯ ingedrukt.

   TIP: U kunt uw aftelgebeurtenissen ook bekijken in de glancelijst (*De glancelijst aanpassen*, pagina 37).
2. Selecteer **Klokken** > **Afteltimers** > **Voeg toe**.
3. Voer een naam in.
4. Selecteer een jaar, maand en dag.
5. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Gehele dag**.
   - Selecteer **Specifieke tijd** en voer een tijd in.
6. Selecteer een pictogram.

Een aftelgebeurtenis bewerken

1. Selecteer een optie:
   - Houd op de wijzerplaat •◯ ingedrukt.

- Druk op de wijzerplaat op .
- Houd ingedrukt.

TIP: U kunt uw aftelgebeurtenissen ook bekijken in de glancelijst (*De glancelijst aanpassen*, pagina 37).

2 Selecteer **Klokken** > **Afteltimers**.

3 Selecteer een aftelgebeurtenis.

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

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

6 Selecteer een optie die u wilt bewerken:
- Als u de naam van de gebeurtenis wilt wijzigen, selecteert u **Naam**.
- Als u de datum wilt wijzigen, selecteert u **Datum**.
- Als u de tijd wilt wijzigen, selecteert u **Tijd**.
- Als u het pictogram wilt wijzigen, selecteert u **Pictogram**.
- Als u een verkorte naam voor de gebeurtenis wilt toevoegen, selecteert u **Afkorting**.
- Als u herinneringen voor gebeurtenissen wilt toevoegen, selecteert u **Herinneringen**.
- Als u de gebeurtenis elk jaar wilt herhalen, selecteert u **Jaarlijks herhalen**.
- Als u de gebeurtenis wilt verwijderen, selecteert u **Afteltimer verwijderen**.

Geschiedenis

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

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

Werken met de geschiedenis

Geschiedenis bevat opgeslagen activiteitsgegevens, records en totalen.

De watch heeft een geschiedenisglance voor snelle toegang tot uw activiteitgegevens (*Glances*, pagina 35).

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Geschiedenis**.
   Er verschijnt een staafdiagram van uw recente activiteiten.
3. Selecteer een optie:
   - Als u de tijdsperiode voor het staafdiagram wilt wijzigen, drukt u op en selecteert u **Grafiekopties**.
   - Als u uw persoonlijke records per sport wilt bekijken, drukt u op en selecteert u **Records** (*Persoonlijke records*, pagina 52).
   - Als u uw wekelijkse of maandelijkse totalen wilt weergeven, drukt u op en selecteert u **Totalen** (*Gegevenstotalen weergeven*, pagina 53).
   - Als u uw activiteitengeschiedenis wilt weergeven, drukt u op en selecteert u een activiteit.

Persoonlijke records

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

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

Uw persoonlijke records weergeven

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

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Geschiedenis**.
3. Druk op en selecteer **Records**.
4. Selecteer een sport.
5. Selecteer een record om te herstellen.
6. Selecteer **Vorige** > ✓.
   OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Persoonlijke records verwijderen

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

- Als u alle records voor de sport wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle records** > ✔.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Gegevenstotalen weergeven

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

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

Instellingen voor meldingen en waarschuwingen

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

Smartphone meldingen: Hiermee past u de smartphone meldingen aan die op uw watch worden weergegeven (*Smartphonemeldingen inschakelen*, pagina 62).

Gezondheid en welzijn: Hiermee kunt u de gezondheids- en wellnesswaarschuwingen aanpassen die op uw watch worden weergegeven (*Waarschuwingen voor gezondheid en welzijn*, pagina 54).

Rapportinstellingen: Hiermee worden rapporten ingeschakeld en worden de rapportgegevens en het thema aangepast. U kunt **Ochtendrapport** selecteren om dagelijkse berichten in het ochtendrapport te maken en te bewerken (*Aanpassen van uw ochtendrapport*, pagina 55). U kunt **Avondrapport** selecteren om het schema voor het avondrapport in te stellen (*Aanpassen van uw avondrapport*, pagina 55). U kunt **Kies thema** selecteren om het achtergrondthema voor uw rapporten aan te passen.

Systeemwaarschuwingen: Hiermee stelt u de tijd in (*Tijdwaarschuwingen instellen*, pagina 55), de barometer (*Een stormwaarschuwing instellen*, pagina 56), of waarschuwingen voor telefoonverbinding (*Waarschuwingen voor telefoonverbinding inschakelen*, pagina 56).

Meldingencentrum: Hiermee schakelt u het meldingencentrum in voor het bekijken van nieuwe meldingen (*Meldingen weergeven*, pagina 63).

Waarschuwingen voor gezondheid en welzijn

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

Dagelijks overzicht: Enkele uren voor het begin van uw slaapperiode wordt een dagelijks overzicht van Body Battery™ weergegeven. Het dagelijkse overzicht biedt inzicht in de invloed van uw dagelijkse stress- en activiteitsgeschiedenis op uw Body Battery niveau (*Body Battery™*, pagina 37).

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

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

Abnormale-hartslagwaarsch.: Waarschuwt u wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt (*Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen*, pagina 54).

Bewegingsmelding: Herinnert u eraan om te blijven bewegen (*Bewegingswaarschuwingen aanpassen*, pagina 55).

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

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

⚠ LET OP

Deze functie waarschuwt u alleen wanneer uw hartslag na ten minste tien minuten inactiviteit een bepaald aantal slagen per minuut overschrijdt of daalt, zoals geselecteerd door de gebruiker. Deze functie waarschuwt u niet wanneer uw hartslag onder de geselecteerde drempel komt tijdens het door de gekozen 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 op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Meldingen en waarschuwingen** > **Gezondheid en welzijn** > **Abnormale-hartslagwaarsch.**.
3. Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
4. Stel de drempelwaarde voor de hartslag in.

Telkens wanneer uw hartslag boven of onder de drempelwaarde komt, verschijnt er een bericht en trilt de watch.

Bewegingsmelding

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit wordt een bericht weergegeven. De watch piept of trilt ook als geluidssignalen zijn ingeschakeld (*Systeeminstellingen*, pagina 91). U kunt uw bewegingswaarschuwing negeren door te gaan lopen of door andere beweging.

Bewegingswaarschuwingen aanpassen

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

Ochtendrapport

Uw watch geeft een ochtendrapport weer op basis van uw normale wektijd. Blader om het rapport weer te geven, inclusief het weer, de slaap, variabiliteit van de hartslag in de nacht en nog veel meer (*Aanpassen van uw ochtendrapport*, pagina 55).

Aanpassen van uw ochtendrapport

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

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

Avondrapport

Uw horloge geeft een avondrapport weer voorafgaand aan uw slaaptijd. Scroll naar beneden om het rapport te zien dat uw details Body Battery™ bevat, de workout en het weer van morgen, de aanbeveling van de slaapcoach, en meer (*Aanpassen van uw avondrapport*, pagina 55).

Aanpassen van uw avondrapport

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

1 Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2 Selecteer **Instellingen van watch** > **Meldingen en waarschuwingen** > **Rapportinstellingen** > **Avondrapport**.
3 Selecteer een optie:
   - Selecteer **Toon rapport** om het avondrapport in of uit te schakelen.
   - Selecteer **Wijzig rapport** om de volgorde en het type gegevens in uw avondrapport aan te passen.
   - Selecteer **Slaapsuggestie** om de slaapsuggestie in uw avondrapport in of uit te schakelen.
   - Selecteer **Rapport plannen** om de tijd tussen het rapport en het begin van uw slaap in te stellen (*Uw slaapschema instellen*, pagina 75).

Tijdwaarschuwingen instellen

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

Een stormwaarschuwing instellen

⚠ WAARSCHUWING

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

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

Waarschuwingen voor telefoonverbinding inschakelen

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

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

Instellingen voor geluid en trillingen

Houd op de wijzerplaat de • ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch** > **Geluid en trillen**. U kunt deze instellingen ook aanpassen voor verschillende situaties, zoals slaap en activiteiten (*Focusmodi*, pagina 70).

Stille modus: Selecteer om alle geluiden uit te schakelen.

Waarschuwingstonen: Hiermee wordt een toon voor waarschuwingen afgespeeld.

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

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

Weergave- en helderheidsinstellingen

Houd op de wijzerplaat • ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch** > **Weergave & helderheid**. U kunt deze instellingen ook aanpassen voor verschillende situaties, zoals slaap en activiteiten (*Focusmodi*, pagina 70).

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

Scherm altijd ingsch: Hiermee stelt u in dat de gegevens van de wijzerplaat zichtbaar blijven en de helderheid en achtergrond worden verlaagd. Deze optie is van invloed op de batterij en de levensduur van het scherm (*Over het AMOLED-scherm*, pagina 96).

Wijzerplaatseconden: Hiermee stelt u in hoe vaak de seconden van de wijzerplaat worden weergegeven wanneer de Scherm altijd ingsch instelling is ingeschakeld. Deze optie is van invloed op de batterij en de levensduur van het scherm (*Over het AMOLED-scherm*, pagina 96).

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

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

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

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

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

Touchscreen: Hiermee schalt u het touchscreen in.

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

Connectiviteit

Er zijn connectiviteitsfuncties beschikbaar voor uw watch wanneer u deze koppelt met uw compatibele smartphone (*Uw smartphone koppelen*, pagina 62). *Verbinding maken met een Wi-Fi® netwerk*, pagina 64Er zijn extra functies beschikbaar wanneer u uw watch verbindt met een Wi-Fi® network (*Verbinding maken met een Wi-Fi® netwerk*, pagina 64).

OPMERKING: Wi-Fi functies zijn alleen beschikbaar met een Forerunner® 170 Music watch.

Sensoren en accessoires

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

Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze sensoren met behulp van ANT+® of Bluetooth® technologie (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 59). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen (*Gegevensschermen aanpassen*, pagina 27). 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 garmin.com voor de desbetreffende sensor.

Sensortype	Beschrijving
Externe HS-meter	U kunt een externe sensor, zoals de HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™, of HRM-Pro™ serie hartslagmonitor gebruiken om hartslaggegevens te bekijken tijdens uw activiteiten. Sommige hartslagmeters kunnen ook gegevens opslaan of geavanceerde hardloopgegevens weergeven (*Hardloopdynamiek*, pagina 60) (*Hardloopvermogen*, pagina 61).
Voetsensor	Bij indoortrainingen of als het GPS-signaal zwak is, kunt u in plaats van de GPS een voetsensor gebruiken om tempo en afstand vast te leggen.
Hoofdtelefoon	U kunt een Bluetooth hoofdtelefoon gebruiken om naar muziek op uw Forerunner® 170 Music watch te luisteren (*Een Bluetooth® hoofdtelefoon aansluiten*, pagina 84).
Lichten	U kunt Varia™ slimme fietsverlichting gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren. Met een Varia koplampcamera, kunt u ook foto's maken en video's opnemen tijdens een rit (*De Varia™ Camerabediening gebruiken*, pagina 62).
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 87), 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. Met een Varia achterlicht van een radarcamera kunt u ook foto's maken en video's opnemen tijdens een rit (*De Varia™ Camerabediening gebruiken*, pagina 62).
RD-sensor	U kunt een Running Dynamics Pod gebruiken om hardloopdynamiekgegevens op te nemen en deze op uw watch weer te geven (*Hardloopdynamiek*, pagina 60).
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 22).
Snelheid/cadanssensor	U kunt snelheids- of cadanssensoren aan uw fiets bevestigen en de gegevens tijdens uw rit bekijken. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor (*Wielmaat en omvang*, pagina 104).
Tempe	U kunt de tempe™ temperatuursensor aan een stevige band of lus bevestigen op een plek waar deze is blootgesteld aan omgevingslucht, zodat de sensor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens biedt.

De draadloze sensoren koppelen

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

1 Doe de hartslagmeter om, installeer de sensor of druk op de knop om de sensor te activeren.

OPMERKING: Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw draadloze sensor voor informatie over koppelen.

2 Breng de watch binnen 3 m (10 ft.) van de sensor.

OPMERKING: Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere draadloze sensoren vandaan bent tijdens het koppelen.

3 Houd op de wijzerplaat ingedrukt.

4 Selecteer **Instellingen van watch** > **Connectiviteit** > **Sensors en accessoires** > **Voeg nieuw toe**.

5 Selecteer een optie:

- Selecteer **Zoek alles**.
- Selecteer uw type sensor.

Als de sensor is gekoppeld met uw watch wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld. U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen (*Gegevensschermen aanpassen*, pagina 27).

Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand

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

De nauwkeurigheid van tempo en afstand verbetert met kalibratie.

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

OPMERKING: Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteiten (*Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand*, pagina 60).

Handmatige kalibratie: U kunt **Kalibreren en opslaan** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected hartslagaccessoire (*De loopbandafstand kalibreren*, pagina 20).

Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw Forerunner® horlogesoftware bij (*Productupdates*, pagina 99).
- Voltooi verschillende hardloopsessies buiten met GPS en uw connected accessoire uit de HRM 600, HRM-Fit™ of HRM-Pro™ serie. Het is belangrijk dat uw outdoortempobereik overeenkomt met uw tempobereik op de loopband.
- Als er in uw hardloopsessie zand of diepe sneeuw voorkomt, gaat u naar de sensorinstellingen en schakelt u **Autom. kalibreren** uit.
- Als u eerder een compatibele voetsensor hebt aangesloten met behulp van ANT+® technologie, stelt u de status van de voetsensor in op **Uit**, of verwijdert u deze uit de lijst met aangesloten sensoren.
- Voltooi een hardloopsessie op de loopband met handmatige kalibratie (*De loopbandafstand kalibreren*, pagina 20).
- Als automatische en handmatige kalibraties niet nauwkeurig lijken, ga dan naar de sensorinstellingen en selecteer **HRM-tempo en afstand** > **Reset kalibratiegegevens**.

  OPMERKING: U kunt proberen **Autom. kalibreren** uit te schakelen en vervolgens handmatig opnieuw te kalibreren (*De loopbandafstand kalibreren*, pagina 20).

Hardloopdynamiek

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

Metrisch	Sensortype	Beschrijving
Cadans	Watch of compatibel accessoire	Cadans is het aantal stappen per minuut. Het totale aantal stappen wordt weergegeven (links en rechts samen).
Staplengte	Watch of compatibel accessoire	Staplengte is de afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet. Deze lengte wordt gemeten in meters.
Verticale oscillatie	Watch of compatibel accessoire	Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam wordt in centimeters weergegeven.

Metrisch	Sensortype	Beschrijving
Verticale ratio	Watch of compatibel accessoire	Verticale ratio is de verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Een lagere ratio duidt meestal op een betere hardloopconditie.
Grondcontact-tijd	Watch of compatibel accessoire	Grondcontacttijd is de hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond. Dit wordt gemeten in milliseconden. **OPMERKING:** Grondcontactgegevens zijn niet beschikbaar wanneer u wandelt.
Grondcontact-tijd-balans	Alleen compatibele accessoires	Grondcontacttijd-balans geeft de links/rechts-balans van uw grondcontacttijd weer tijdens het hardlopen. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Bijvoorbeeld 53,2 met een pijl naar links of naar rechts.

Tips voor ontbrekende hardloopdynamiekgegevens

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

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

  Ga voor meer informatie over verbindingstypes naar garmin.com/hrm_connection_types.
- Als u een accessoire uit de HRM-Fit of HRM-Pro serie gebruikt, koppelt u het met uw horloge via ANT+® technologie, in plaats van Bluetooth technologie.
- Als de hardloopdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.

  OPMERKING: Sommige statistieken worden niet weergegeven tijdens het wandelen (*Hardloopdynamiek*, pagina 60).

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 105). U kunt vermogenswaarschuwingen instellen om een melding te krijgen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Activiteitswaarschuwingen*, pagina 29).

Voor zones voor hardloopvermogen worden standaardwaarden gebruikt op basis van geslacht, gewicht en gemiddelde bekwaamheid. Deze waarden komen mogelijk niet overeen met uw persoonlijke capaciteiten. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect™ account (*Uw vermogenszones instellen*, pagina 87).

Instellingen voor hardloopvermogen

Druk op de watch face op , selecteer **Activiteiten**, selecteer een hardloopactiviteit, druk op , selecteer 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.

De Varia™ Camerabediening gebruiken

LET OP

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

Voordat u de Varia bedieningselementen van de camera kunt gebruiken, moet u het accessoire aan uw horloge koppelen (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 59).

1. Selecteer een optie:
   - Voeg de **Cameraknoppen** bediening toe aan uw horloge (*Het bedieningsmenu aanpassen*, pagina 33).
   - Voeg de **Cameraknoppen** glance toe aan uw horloge (*De glancelijst aanpassen*, pagina 37).
2. Selecteer een optie in het bedieningselement **Cameraknoppen** of in de glance:
   - Selecteer ⋮ > ⚙ om de camera-instellingen weer te geven.
   - Selecteer ⋮ > ● om de rit vast te leggen.
   - Selecteer 📷 om een foto te maken.
   - Selecteer 📹 om een clip op te slaan.

Connectiviteitsfuncties voor smartphones

Er zijn connectiviteitsfuncties voor smartphones beschikbaar voor uw Forerunner® horloge wanneer u deze koppelt via de Garmin Connect™ app (*Uw smartphone koppelen*, pagina 62).

- App-functies van de Garmin Connect app (*Garmin Connect™*, pagina 65)
- App-functies van de Connect IQ™ app en meer (*Telefoon-apps en computertoepassingen*, pagina 65)
- Glances (*Glances*, pagina 35)
- Functies bedieningsmenu (*Bedieningselementen*, pagina 32)
- Veiligheids- en trackingfuncties (*Veiligheids- en trackingfuncties*, pagina 81)
- Interacties met de smartphone, zoals meldingen (*Smartphonemeldingen inschakelen*, pagina 62)

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.

OPMERKING: Ga naar garmin.com/ble voor informatie over de compatibiliteit van Bluetooth smartphones.

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 ◌ ingedrukt en selecteert u **Instellingen van watch** > **Connectiviteit** > **Koppel telefoon**.
   - Als u een nieuwe smartphone wilt koppelen, houdt u op de wijzerplaat van de watch ◌ ingedrukt en selecteert u **Instellingen van watch** > **Connectiviteit** > **Telefoon** > **Koppel telefoon**.

     OPMERKING: Deze optie wordt alleen weergegeven als uw watch momenteel niet is verbonden met een gekoppelde smartphone.
2. Scan de QR-code met uw smartphone en volg de instructies op het scherm om het koppelings- en installatieproces te voltooien.

Smartphonemeldingen inschakelen

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

OPMERKING: U kunt meldingen tijdens de slaap of activiteiten aanpassen in de Focusmodi instellingen (*Focusmodi*, pagina 70).

1. Houd op de wijzerplaat ◌ ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Connectiviteit** > **Telefoon** > **Meldingen**.
3. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Status** > **Aan** om smartphonemeldingen in te schakelen.
   - Als u meldingen voor telefoongesprekken wilt inschakelen, selecteert u **Oproepen** en selecteert u de opties voor status en melding.

- Als u meldingen voor tekstberichten wilt inschakelen, selecteert u **Sms-berichten** en selecteert u de opties voor status en melding.
- Als u meldingen voor smartphone-apps wilt inschakelen, selecteert u **Apps** en selecteert u de opties voor status en melding.
- Als u app-meldingsmachtigingen wilt weergeven, selecteert u **Apps**, en bladert u naar de lijst met apps.

  OPMERKING: Met uw smartphone kunt u instellen welke app-meldingen op uw watch worden weergegeven.

  Op iOS® smartphones, wanneer uw smartphone en watch een melding ontvangen van een app, wordt de app weergegeven in de lijst **Verbonden apps** op uw watch. In de Garmin Connect™ app kunt u **•••** > **Instellingen** > **Verbonden apps** selecteren, een app selecteren en selecteren welke gegevens u wilt delen. U kunt ook **Loskoppelen** selecteren om de verbinding tussen de app en uw watchte verbreken.

  Op Android™ smartphones in de Garmin Connect app, kunt u **•••** > **Instellingen** > **Meldingen** > **App-meldingen** selecteren en selecteren welke app-meldingen u wilt inschakelen. In de lijst **Geblokkeerde apps** op uw watch worden apps weergegeven die geen meldingen naar uw watch verzenden.
- Als u meldingsgegevens wilt verbergen totdat u een actie uitvoert, selecteert u **Privacy** en selecteert u een optie.
- Als u wilt wijzigen hoe lang meldingen op de watch worden weergegeven, selecteert u **Time-out**.
- Selecteer **Handtekening** om een handtekening toe te voegen aan uw sms/mms-antwoorden van uw watch.

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

Meldingen weergeven

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

1. Selecteer een optie:
   - Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het meldingencentrum weer te geven.
   - Veeg op de wijzerplaat omhoog om de meldingenglance weer te geven.

     TIP: Vanuit de glance kunt u naar links vegen om een melding te negeren.
   - Druk vanaf de wijzerplaat op ◯ en selecteer **Meldingen** om de app met meldingen te bekijken.
   - Houd ◯ ingedrukt en selecteer **Meldingen** om het bedieningselement Meldingen weer te geven.
2. Selecteer een melding.
3. Druk op ◯ voor meer opties.
4. Blader naar de bovenkant van de meldingen en selecteer **Alles negrn** negeren om alle meldingen te negeren.

Een sms-bericht beantwoorden

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

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

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

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

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

Een verloren toestel lokaliseren

U kunt deze functie gebruiken om een verloren Garmin® toestel te vinden dat zich binnen het bereik van een gekoppelde smartphone bevindt.

1. In de Garmin Connect™ app selecteert u **•••** > **Garmin toestellen**.
2. Selecteer uw toestel.
3. Selecteer **Zoek mijn toestel**.

De telefoon begint te zoeken naar de gekoppelde Forerunner® watch. De watch trilt en piept totdat u op een knop drukt.

4 Selecteer **OK** in de Garmin Connect app.

De Bluetooth® telefoonverbinding uitschakelen

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

OPMERKING: U kunt het bedieningsmenu aanpassen (*Het bedieningsmenu aanpassen*, pagina 33)

1 Houd ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.

2 Selecteer .

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

Meldingen voor Zoek mijn smartphone in- en uitschakelen

1 Houd op de wijzerplaat ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen van watch** > **Connectiviteit** > **Telefoon** > **Zoek mijn telf.waarsch**.

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

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

Ga voor meer informatie naar garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Start een GPS-activiteit.

2 Wanneer u wordt gevraagd om naar de laatst bekende locatie van uw toestel te navigeren, selecteert u .

3 Navigeer naar de locatie op de kaart.

4 Druk op om een kompas weer te geven dat naar de locatie wijst (optioneel).

5 Wanneer uw watch zich binnen Bluetooth® van uw smartphone bevindt, wordt de Bluetooth signaalsterkte op het scherm weergegeven.

De signaalsterkte neemt toe naarmate u dichter bij uw smartphone komt.

Wi-Fi® Connectiviteitsfuncties

OPMERKING: Wi-Fi connectiviteit is alleen beschikbaar op de Forerunner® 170 Music watch.

Wi-Fi connectiviteit is niet op alle modellen beschikbaar. Voor modellen zonder Wi-Fi connectiviteit kunt u verbinding maken met de Garmin Connect™ app of Garmin Express™ toepassing om toegang te krijgen tot enkele van deze functies.

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

Audiocontent: Hiermee kunt u audiocontent van externe providers synchroniseren.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar op de Forerunner 170 Music watch.

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

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

Verbinding maken met een Wi-Fi® netwerk

OPMERKING: Wi-Fi connectiviteit is alleen beschikbaar op de Forerunner® 170 Music watch.

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

1 Houd op de wijzerplaat ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen van watch** > **Connectiviteit** > **Wi-Fi** > **Mijn netwerken** > **Zoek naar netwerken**.

De watch geeft een lijst met Wi-Fi netwerken in de buurt weer.

3 Selecteer een netwerk.

4 Geef zo nodig het wachtwoord op voor het netwerk.

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

Garmin Share

LET OP

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

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

Gegevens delen met Garmin Share

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

Uw Forerunner® watch kan gegevens verzenden en ontvangen wanneer dit is verbonden met een ander compatibel Garmin toestel (*Gegevens ontvangen met Garmin Share*, pagina 65). U kunt uw gegevens ook overbrengen tussen verschillende toestellen. U kunt bijvoorbeeld een favoriete koers van uw Edge® fietscomputer delen met uw compatibele Garmin watch.

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

Gegevens ontvangen met Garmin Share

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

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

Garmin Share instellingen

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

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

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

Telefoon-apps en computertoepassingen

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

Garmin Connect™

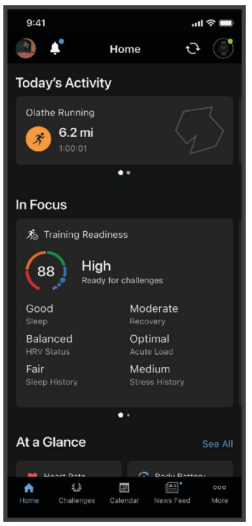
U kunt contact houden met uw vrienden op Garmin Connect. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals

hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes 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.

Garmin Connect+™ abonnement

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

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

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

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

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

Livestatistieken van activiteiten: Volg een workout in de Garmin Connect app en bekijk uw trainingsgegevens in real time.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten of toestellen.

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

Voedingsregistratie: Houd uw dagelijkse voeding bij met uitgebreide voedseldatabases en bekijk gedetailleerde rapporten over geconsumeerde macronutriënten en calorieën. Vanaf uw compatibele Garmin toestel kunt u eenvoudig uw dagelijkse voedingsoverzicht bekijken, uw voeding handmatig registreren en voedingsrapporten in de ochtend en avond ontvangen. In de Garmin Connect app kunt u de UPC scannen, nieuwe etenswaren registreren, voedingsdoelen maken en meer.

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

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

De Garmin Connect™ app gebruiken

Nadat u uw watch met uw telefoon hebt gekoppeld (*Uw smartphone koppelen*, pagina 62), kunt u de Garmin Connect app gebruiken om al uw activiteitsgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account.

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

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

De software bijwerken met de Garmin Connect™ app

Voordat u de software op uw watch kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en de watch koppelen met een compatibele smartphone (*Uw smartphone koppelen*, pagina 62).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app (*De Garmin Connect™ app gebruiken*, pagina 67).

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

Uniforme trainingsstatus

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

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

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

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

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

Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

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

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

TIP: U kunt een primair trainingstoestel en een primaire wearable instellen in de Garmin Connect app (*Uniforme trainingsstatus*, pagina 67).

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

Garmin Connect™ op uw computer gebruiken

De Garmin Express™ toepassing maakt met behulp van een computer verbinding tussen uw watch en uw Garmin Connect account. U kunt de Garmin Express toepassing gebruiken om uw 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 muziek toevoegen aan uw Forerunner® 170 Music watch (*Persoonlijke audiocontent downloaden*, pagina 83). U kunt ook software-updates voor uw watch installeren en uw Connect IQ™ apps beheren.

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

De software bijwerken via Garmin Express™

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

1. Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.

   Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt Garmin Express deze naar uw watch.
2. Volg de instructies op het scherm.

3 Koppel uw watch niet los van de computer tijdens het bijwerken.

Als u Wi-Fi® connectiviteit al hebt ingesteld voor uw Forerunner® 170 Music watch met, Garmin Connect kan automatisch nieuwe software-updates downloaden naar uw watch als verbinding wordt gemaakt met Wi-Fi.

Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect™

OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen*, pagina 33).

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

Connect IQ functies

U kunt Connect IQ™ functies aan uw horloge toevoegen via de Connect IQ store op uw horloge of smartphone (garmin.com/connectiqapp).

Watch faces: Pas de weergave van de klok aan.

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

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

Muziek: Voeg muziekproviders aan uw watch toe.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar op een Forerunner® 170 Music horloge.

Connect IQ™ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw Garmin® watch koppelen met uw telefoon (*Uw smartphone koppelen*, pagina 62).

1 U kunt de Connect IQ app via de App Store op uw smartphone installeren en openen.
2 Selecteer indien nodig uw horloge of fietscomputer.
3 Selecteer een Connect IQ functie.
4 Volg de instructies op het scherm.

Connect IQ™ functies downloaden via uw computer

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

Garmin Messenger™ app

⚠ WAARSCHUWING

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

⚠ LET OP

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

LET OP

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

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

Voor berichten die worden verzonden via een draadloze verbinding of mobiele gegevens op uw smartphone worden geen datakosten of extra kosten in rekening gebracht voor uw inReach abonnement. Voor ontvangen berichten kunnen kosten in rekening worden gebracht als wordt geprobeerd het bericht zowel via het

satellietnetwerk als via internet af te leveren. Er gelden standaardtarieven voor sms-berichten voor uw mobiele gegevensabonnement.

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

Focusmodi

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

Een standaard focusmodus aanpassen

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

   OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle modi.

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

     TIP: U kunt de instelling **Satellieten** aanpassen voor individuele activiteiten (*Activiteitinstellingen*, pagina 28).
   - Selecteer **Spraakwaarschuwingen** om gesproken meldingen in te schakelen tijdens activiteiten (*Spraakwaarschuwingen afspelen tijdens uw activiteit*, pagina 30).
   - Selecteer in het gedeelte **Meldingen en waarschuwingen** een optie om smartphonemeldingen, gezondheids- en wellnesswaarschuwingen of systeemwaarschuwingen (*Instellingen voor meldingen en waarschuwingen*, pagina 54) te configureren.
   - Selecteer in het gedeelte **Geluid en trillen** een optie om de instellingen voor tonen en trillingen te configureren (*Instellingen voor geluid en trillingen*, pagina 57).
   - Selecteer in het gedeelte **Weergave & helderheid** een optie om de scherminstellingen te configureren (*Weergave- en helderheidsinstellingen*, pagina 58).
   - Selecteer **Naam** om de naam van de focusmodus te bewerken.
   - Selecteer **Pictogram** om het symbool of de kleur van het pictogram bij te werken.
   - Selecteer **Voeg toe** om meer aanpassingen toe te voegen.
   - Selecteer **Verwijder focus** om de focusmodus te verwijderen.
   - Selecteer **Stand.inst.** om de standaardinstellingen te herstellen.

Aangepaste focusmodus maken

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Focusmodi** > **Voeg toe**.
3. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Standaard** om een aangepaste focusmodus te maken die u op elk gewenst moment kunt gebruiken.
   - Selecteer **Activiteit** om een focusmodus voor een specifieke activiteit te configureren.
4. Geef een naam op voor de focusmodus en selecteer ✓.
5. Selecteer een pictogram en een kleur.
6. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Meldingen en waarschuwingen** om de smartphone en horloge meldingen en waarschuwingen (*Instellingen voor meldingen en waarschuwingen*, pagina 54) te configureren.
   - Selecteer **Geluid en trillen** om tonen en trillingen te configureren (*Instellingen voor geluid en trillingen*, pagina 57).
   - Selecteer **Weergave & helderheid** om de scherminstellingen te configureren (*Weergave- en helderheidsinstellingen*, pagina 58).
7. Selecteer **OK**.
8. Selecteer een optie:

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

   - Selecteer **Status** om aangepaste focusmodus in of uit te schakelen.
   - Selecteer **Plannen** om het schema te configureren.
   - Selecteer **Wijzerplaat** om de wijzerplaat bij te werken.

- Selecteer **Automatisch ingeschakeld** om te kiezen welke activiteit de aangepaste activiteitsfocusmodus activeert.
- Selecteer **Satellieten** om de satellietoptie GNSSin te stellen.
- Selecteer **Spraakwaarschuwingen** om gesproken meldingen in te schakelen.
- Selecteer **Naam** om de naam van de aangepaste focusmodus te bewerken.
- Selecteer **Pictogram** om het symbool en de kleur van het pictogram voor de aangepaste focusmodus te bewerken.

Instellingen gezondheid en welzijn

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

Polshartslag: Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslagmonitor aanpassen (*Instellingen polshartslagmeter*, pagina 73).

Pulseoxymeter: Hiermee stelt u de Puls Ox meter in (*Modus van de Puls Ox meter instellen*, pagina 74).

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

Polshartslag

Uw watch heeft een polshartslagmeter en u kunt uw hartslaggegevens in een hartslag-glance bekijken (*Glances weergeven*, pagina 36).

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.

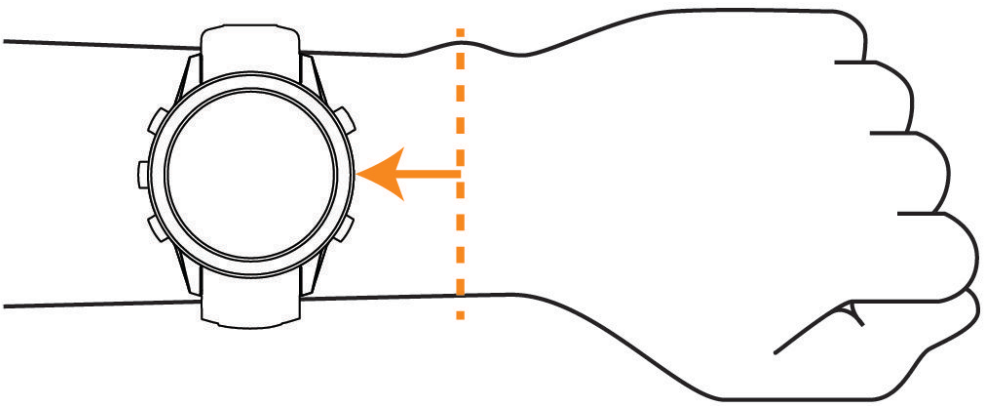
De watch dragen

⚠ 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 72 voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie *Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens*, pagina 74 voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar **garmin.com/ataccuracy** voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar **garmin.com/fitandcare**.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

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

  OPMERKING: Voer bij koud weer de warming-up binnen uit.

- Spoel de watch na elke training af met schoon water.

Instellingen polshartslagmeter

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

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

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

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

Deel hartslag: Hiermee verzendt u uw hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel (*Hartslaggegevens verzenden*, pagina 73).

Hartslaggegevens verzenden

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

TIP: U kunt de activiteitinstellingen aanpassen zodat uw hartslaggegevens automatisch worden verzonden wanneer u een activiteit start (*Activiteitinstellingen*, pagina 28). U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge® fietscomputer tijdens het fietsen.

1. Selecteer een optie:
   - Houd ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch** > **Gezondheid en welzijn** > **Polshartslag** > **Deel hartslag**.
   - Houd ingedrukt om het bedieningsmenu te openen en selecteer .

     OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen*, pagina 33).
2. Druk op .

   Het horloge begint met het verzenden van uw hartslaggegevens.
3. Koppel uw horloge met uw compatibele toestel.

   OPMERKING: De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin® compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.
4. Druk op om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen.

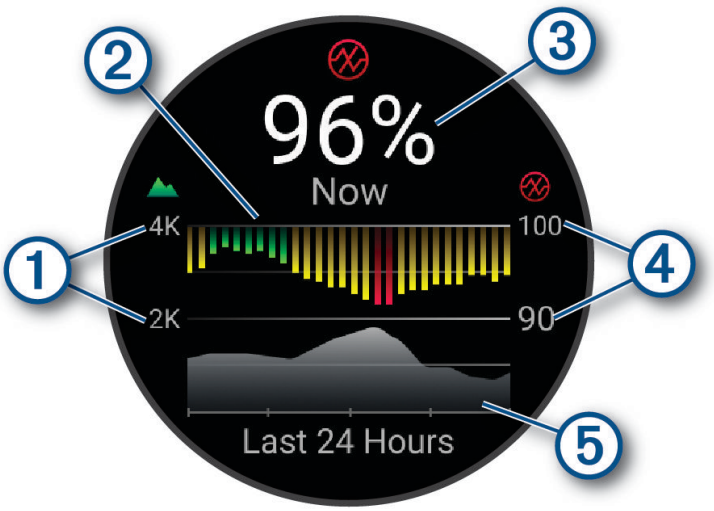
Pulse Ox meter

Uw watch beschikt over een Pulse Ox meter op de pols om de perifere zuurstofsaturatie in uw bloed te meten (SpO2). Naarmate uw hoogte toeneemt, kan het zuurstofgehalte in uw bloed afnemen. Het kennen van uw zuurstofsaturatie kan u helpen bepalen hoe uw lichaam zich op grote hoogte aanpast voor bergsporten en andere activiteiten.

U kunt handmatig beginnen met een Pulse Ox meting door de Pulse Ox meterglance te bekijken (*Pulse Ox metingen verkrijgen*, pagina 74). U kunt ook doorlopende metingen inschakelen (*Modus van de Puls Ox meter instellen*, pagina 74). Wanneer u de Pulse Ox meter glance bekijkt terwijl u niet beweegt, analyseert uw watch uw zuurstofsaturatie en uw hoogte. Het hoogteprofiel geeft aan hoe uw Pulse Ox meterwaarden veranderen in verhouding tot uw hoogte.

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

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



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

Pulse Ox metingen verkrijgen

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

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

1. Veeg vanaf de wijzerplaat omhoog terwijl u zit of inactief bent.
2. Blader naar de pulse oximeter glance.
3. Selecteer de pulse oximeter glance.
   Het horloge begint met een Pulse Ox-meting.
4. Beweeg niet gedurende maximaal 30 seconden.
   OPMERKING: Als u te actief bent, kan de smartwatch uw zuurstofsaturatie niet bepalen en wordt er een bericht weergegeven in plaats van een percentage. Na enkele minuten inactiviteit kunt u uw zuurstofsaturatie opnieuw controleren. Voor het beste resultaat houdt u de arm waaraan u de watch draagt ter hoogte van uw hart terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed meet.
5. Blader omlaag om een grafiek van uw Pulse Ox-meterwaarden voor de laatste zeven dagen weer te geven.

Modus van de Puls Ox meter instellen

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

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

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

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

Automatisch doel

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

Minuten intensieve training

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

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

Minuten intensieve training opbouwen

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

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

Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaapuren instellen in de Garmin Connect™ app of in de instellingen van de watch (*Uw slaapschema instellen*, pagina 75). Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. Uw slaapcoach geeft aanbevelingen voor slaapbehoeften op basis van uw slaap- en activiteitsgeschiedenis, dag-nachtritme, HRV-status en dutjes (*Glances*, pagina 35). Dutjes worden toegevoegd aan uw slaapstatistieken en kunnen ook van invloed zijn op uw herstel. U kunt gedetailleerde slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*Bedieningselementen*, pagina 32).

Uw slaapschema instellen

Uw horloge gebruikt uw slaapschema als richtlijn om uw slaap nauwkeurig te meten.

U kunt ook de Garmin Connect™ app gebruiken om uw normale slaaptijden in te stellen.

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Focusmodi** > **Slaap** > **Plannen**.
3. Selecteer het dagbereik.
4. Selecteer uw slaappatroon.
5. Herhaal stappen 3 en 4 tot uw slaapschema is voltooid.

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 67).
   U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

U kunt slaapgegevens, waaronder dutjes, bekijken op uw Forerunner® watch (*Glances*, pagina 35).

Variaties in de ademhaling

⚠ WAARSCHUWING

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

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

U moet slaapregistratie van de pulsoximeter inschakelen om variaties in de ademhaling te detecteren (*Modus van de Puls Ox meter instellen*, pagina 74).

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

U moet mogelijk de glance toevoegen aan uw lijst met glances (*De glancelijst aanpassen*, pagina 37).

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

Navigatie

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

Uw locatie bewaren

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

1 Houd ingedrukt.
2 Selecteer **Locatie opslaan**.
U kunt het bedieningsmenu aanpassen (*Het bedieningsmenu aanpassen*, pagina 33)
3 Volg de instructies op het scherm.

Opgeslagen locaties weergeven en bewerken

TIP: U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu (*Bedieningselementen*, pagina 32).

1 Druk op de wijzerplaat op .
2 Selecteer een activiteit.
3 Blader omlaag en selecteer **Navigatie** > **Opgeslagen locaties**.
4 Selecteer een opgeslagen locatie.
5 Selecteer een optie om de locatiegegevens weer te geven of te bewerken.

Een locatie verwijderen

1 Druk op .
2 Selecteer een activiteit die GPS gebruikt, bijvoorbeeld **Hardlopen**.
3 Blader omlaag en selecteer **Navigatie** > **Opgeslagen locaties**.
4 Selecteer een opgeslagen locatie.
5 Selecteer **Wis**.

Navigeren naar een bestemming

U kunt uw toestel gebruiken om naar een eerdere bestemming of een opgeslagen locatie te navigeren.

1 Druk op de wijzerplaat op .
2 Selecteer een GPS-activiteit.
3 Blader omlaag en selecteer **Navigatie**.
4 Selecteer een optie.
- Selecteer **Vorige activiteiten**, selecteer een activiteit en selecteer vervolgens **Ga**.
- Selecteer **Opgeslagen locaties**, selecteer een locatie en selecteer **Ga naar**.
TIP: U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu (*Bedieningselementen*, pagina 32).

5 Druk op de om de navigatie te starten.

Terug naar startlocatie navigeren

Voordat u terug kunt navigeren naar uw startlocatie, moet u satellieten zoeken, de timer starten en uw activiteit starten.

U kunt tijdens uw activiteit op elk gewenst moment terugkeren naar uw startlocatie. Als u bijvoorbeeld hardloopt in een nieuwe stad en de weg terug naar het vertrekpunt of het hotel niet meer weet, kunt u terug navigeren naar uw startlocatie. Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

1 Druk op .
2 Selecteer een activiteit die GPS gebruikt, bijvoorbeeld **Hardlopen**.
3 Houd tijdens uw activiteit ingedrukt.
4 Selecteer **Navigatie** > **Terug naar start**.
5 Selecteer **TracBack** of **Rechte lijn**.
Het informatiescherm wordt weergegeven.
6 Beweeg naar voren.
De pijl wijst naar het startpunt.
TIP: Voor nauwkeurigere navigatie kunt u uw watch in de richting draaien waarin u navigeert.

Stoppen met navigeren

1 Selecteer een optie tijdens het navigeren gedurende een activiteit:
   - Houd • ingedrukt.
   - Veeg naar rechts.
2 Scrol omlaag en selecteer **Navigatie stoppen** of **Stop koers**.
3 Selecteer ✔.

De navigatie naar uw bestemming stopt, maar uw activiteit blijft actief.Druk op de om terug te keren naar de activiteitentimer.

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.

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 65).

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 78).

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 78).

1 Selecteer in de Garmin Connect app het •••.
2 Selecteer **Training & planning** > **Koersen**.
3 Selecteer een koers.
4 Selecteer .
5 Selecteer uw compatibele toestel.
6 Volg de instructies op het scherm.

Een koers volgen op uw toestel

1 Druk op de wijzerplaat op .
2 Selecteer een GPS-activiteit.
3 Blader omlaag en selecteer **Navigatie** > **Koersen**.
4 Selecteer een koers.
5 Druk op
6 Selecteer **Start koers** of **Voer koers omgekeerd uit**.
7 Druk op de om de navigatie te starten.

Koersgegevens weergeven of bewerken

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

1 Druk op de wijzerplaat op .
2 Selecteer een GPS-activiteit.
3 Blader omlaag en selecteer **Navigatie** > **Koersen**.
4 Selecteer een koers.
5 Druk op
6 Selecteer een optie:
   - Selecteer **Start koers** om te beginnen met navigeren.
   - Als u koerspunten wilt weergeven, zoals waterstops, obstakels of steile hellingen, selecteert u **Koerspunten weergeven**.

     TIP: U kunt koerspunten toevoegen wanneer u een koers maakt in de Garmin Connect™ app (*Een koers maken op Garmin Connect™*, pagina 78).
   - Als u een band voor aangepast tempo wilt maken, selecteert u **PacePro** (*PacePro™ training*, pagina 21).
   - Selecteer **Kaart** als u de koers op de kaart wilt weergeven en wilt schuiven of in- of uitzoomen op de kaart.
   - Als u de koers in omgekeerde volgorde wilt beginnen, selecteert u **Voer koers omgekeerd uit**.
   - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.
   - Selecteer **Naam** als u de naam van de koers wilt wijzigen.
   - Selecteer **Wis** om de koers te verwijderen.

De kompaskoers instellen

1 Selecteer een optie:
   - Blader in de ABC-glance naar het kompas en druk op .
   - Blader vanuit het ABC-bedieningspaneel naar het kompas en druk op .
2 Selecteer **Koers vergrendelen**.
3 Richt de bovenkant van het horloge naar u toe en druk op .

   Wanneer u van de voorliggende koers afwijkt, geeft het kompas de richting ten opzichte van de koers en de deviatie in graden weer.

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.

Het scherm Kaartgegevens toevoegen

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

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

Schuiven en zoomen op de kaart

1. Druk tijdens het navigeren op • of om de kaart weer te geven.
   Mogelijk moet u het scherm kaartgegevens toevoegen voor de activiteit (*Gegevensschermen aanpassen*, pagina 27).
2. Houd • ingedrukt.
3. Selecteer **Kaartbesturing**.
4. Selecteer een optie:
   - Als u wilt schakelen tussen omhoog en omlaag schuiven, naar links en naar rechts schuiven of zoomen, drukt u op .
   - Als u de kaart wilt verschuiven of zoomen, drukt u op • of .
   - Als u wilt afsluiten, drukt u op .

Kaartinstellingen

U kunt de weergave van de kaart op gegevensschermen aanpassen.

Houd • ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch > Kaart en navigatie**.

Oriëntatie: Hiermee stelt u de oriëntatie van de kaart in. Selecteer Noord boven om het noorden boven aan de pagina weer te geven. Selecteer Koers boven om uw huidige richting boven aan de pagina weer te geven.

Gebruikerslocaties: Hiermee worden gebruikerslocaties op de kaart weergegeven of verborgen.

Auto.zoom: Hiermee wordt automatisch het juiste zoomniveau geselecteerd voor optimaal gebruik van de kaart. Als u deze functie uitschakelt, moet u handmatig in- en uitzoomen.

Veiligheids- en trackingfuncties

⚠ LET OP

Veiligheids- en trackingfuncties die beschikbaar zijn in de Garmin Connect™ app, 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

Om de veiligheids- en trackingfuncties te kunnen gebruiken, moet uw watch zijn verbonden met 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 hulpcontactpersonen in uw Garmin Connect account invoeren.

Ga voor meer informatie over veiligheids- en trackingfuncties naar garmin.com/safety.

Hulp: Wanneer u hulp vraagt, verzendt de watch een bericht met uw naam, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw hulpcontactpersonen voor noodgevallen (*Hulp vragen*, pagina 82).

Ongevaldetectie: Wanneer de Forerunner® watch een ongeval detecteert tijdens een bepaalde outdoor-activiteit, verzendt deze een automatisch bericht met een LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw hulpcontactpersonen voor noodgevallen (*Ongevaldetectie in- en uitschakelen*, pagina 81).

Live Event Sharing: Stuurt tijdens een evenement berichten naar vrienden en familie, met realtime updates.

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

LiveTrack: Dankzij de functie Live volgen kunnen uw vrienden en familieleden uw wedstrijden en trainingsactiviteiten in realtime volgen. U kunt met de Garmin Connect app volgers uitnodigen via e-mail of social media, waardoor zij uw live-gegevens kunnen zien.

Contactpersonen voor hulp toevoegen

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

1. Selecteer in de Garmin Connect™ app het •••.
2. Selecteer **Veiligheid en tracking** > **Veiligheidsfuncties** > **Hulpcontactpersonen** > **Hulpcontactpersoon toevoegen**.
3. Volg de instructies op het scherm.

Uw hulpcontactpersonen ontvangen een melding wanneer u ze toevoegt als hulpcontactpersoon. Ze kunnen uw verzoek vervolgens accepteren of afwijzen. Als een contactpersoon weigert, moet u een ander hupcontactpersoon 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 hulpcontacten (*Contactpersonen voor hulp toevoegen*, pagina 81).

1. In de Garmin Connect app selecteert u •••.
2. Selecteer **Contacten**.
3. Volg de instructies op het scherm.

Nadat u contactpersonen hebt toegevoegd, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen toe te passen op uw Forerunner® toestel (*De Garmin Connect™ app gebruiken*, pagina 67).

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 hulpcontactpersonen instellen in de Garmin Connect app (*Contactpersonen voor hulp toevoegen*, pagina 81). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw hulpcontactpersonen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

1 Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2 Selecteer **Instellingen van watch** > **Veiligheid en tracking** > **Ongevaldetectie**.
3 Selecteer een GPS-activiteit.

OPMERKING: Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als uw Forerunner® watch een ongeval detecteert en als uw smartphone is gekoppeld, kan de Garmin Connect app automatisch een sms- en e-mailbericht met uw naam en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw hulpcontactpersonen 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 het automatische bericht 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 hulpcontactpersonen instellen in de Garmin Connect app (*Contactpersonen voor hulp toevoegen*, pagina 81). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een gegevensabonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw hulpcontactpersonen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

1 Houd ingedrukt.

De watch trilt wanneer de hulpfunctie is geactiveerd.

2 Wacht op de afteltimer.

De watch verstuurt een bericht naar uw hulpcontactpersonen.

TIP: Voordat het aftellen is voltooid, kunt u een willekeurige knop ingedrukt houden om het bericht te annuleren.

Muziek

OPMERKING: Er zijn drie verschillende opties voor het afspelen van muziek voor uw Forerunner® 170 Music watch.

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

U kunt op een Forerunner 170 Music watch audiocontent downloaden naar uw watch vanaf uw computer of een externe provider, zodat u muziek kunt luisteren als u uw smartphone niet binnen handbereik hebt. Om audio-inhoud te beluisteren die op uw watch is opgeslagen, moet u een Bluetooth® hoofdtelefoon aansluiten.

Verbinding maken met een externe provider

Voordat u muziek of andere audiobestanden van een ondersteunde externe provider kunt downloaden naar uw watch, moet u de provider koppelen met uw watch.

Voor meer opties kunt u de Connect IQ™ app downloaden naar uw smartphone (*Connect IQ™ functies downloaden*, pagina 68).

1. Druk op de wijzerplaat op .
2. Selecteer **Connect IQ™ Store**.
3. Volg de instructies op het scherm om een muziekprovider van derden te installeren.
4. Houd ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
5. Selecteer de muziekprovider.

   OPMERKING: Als u een andere provider wilt selecteren, houdt u ingedrukt en selecteert u **Instellingen van watch** > **Muziek** > **Muziekproviders**. Volg de instructies op het scherm.

Audiocontent van een externe provider downloaden

Voordat u audiocontent van een externe provider kunt downloaden, moet u verbonden zijn met een Wi-Fi® netwerk (*Verbinding maken met een Wi-Fi® netwerk*, pagina 64).

1. Houd ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
2. Houd ingedrukt.
3. Selecteer **Muziekproviders**.
4. Selecteer een verbonden provider of selecteer **Muziekapps toevoegen** om een muziekprovider uit de Connect IQ™ store toe te voegen.
5. Selecteer een afspeellijst of ander item om naar de watch te downloaden.
6. Houd indien nodig ingedrukt totdat u wordt gevraagd te synchroniseren met de service.

OPMERKING: Door het downloaden van audio-inhoud kan de batterij snel leegraken. Mogelijk dient u de watch aan te sluiten op een externe voedingsbron als de batterij bijna leeg is.

Persoonlijke audiocontent downloaden

Voordat u persoonlijke muziek naar uw watch kunt verzenden, moet u de Garmin Express™ app op uw computer installeren (garmin.com/express).

U kunt uw persoonlijke audiobestanden, zoals .mp3- en .m4a-bestanden, naar een Forerunner® 170 Music watch laden vanaf uw computer. Ga voor meer informatie naar garmin.com/musicfiles.

1. Sluit de watch met de meegeleverde USB-kabel aan op uw computer.
2. Open de Garmin Express toepassing op uw computer, selecteer uw watch en selecteer **Muziek**.

   TIP: Bij Windows® computers kunt u selecteren en naar de map met uw audiobestanden bladeren. Bij Apple® computers, maakt de Garmin Express app gebruik van uw iTunes® bibliotheek.
3. Selecteer in de lijst **Mijn muziek** of **iTunes Library**, een audiobestandscategorie, zoals nummers of afspeellijsten.
4. Schakel de selectievakjes in voor de audiobestanden, en selecteer **Verzend naar toestel**.
5. Selecteer indien nodig in de lijst Forerunner 170 Music een categorie, schakel de selectievakjes in en selecteer **Verwijder van toestel** om audiobestanden te verwijderen.

Luisteren naar muziek

1. Houd ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.

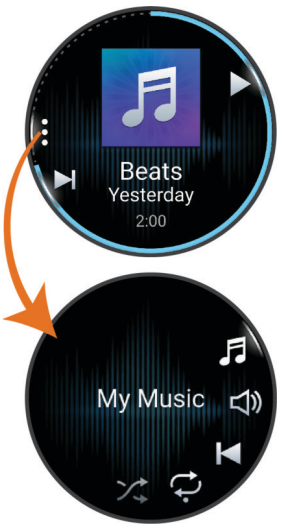
2 Houd ingedrukt.
3 Selecteer een optie:
   - Als dit de eerste keer is dat u naar muziek luistert, selecteert u **Instellingen** > **Muziek** > **Muziekproviders**.
   - Als dit niet de eerste keer is dat u naar muziek luistert, selecteert u **Muziekproviders**.
4 Selecteer een optie:
   - Als u vanaf uw computer naar de watch gedownloade muziek wilt luisteren, selecteert u **Mijn muziek** en daarna een optie (*Persoonlijke audiocontent downloaden*, pagina 83).
   - Selecteer de naam van de provider om naar muziek van derden te luisteren en selecteer een afspeellijst.
   - Als u het afspelen van muziek op uw smartphone wilt bedienen, selecteert u **Telefoon bedienen**.
5 Sluit zo nodig uw Bluetooth® hoofdtelefoon aan (*Een Bluetooth® hoofdtelefoon aansluiten*, pagina 84).
6 Selecteer ▶.

Bediening voor afspelen van muziek

OPMERKING: Bepaalde bedieningselementen voor het afspelen van muziek zijn alleen beschikbaar op een Forerunner® 170 Music watch.

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

De bedieningselementen voor het afspelen van muziek kunnen er anders uitzien, afhankelijk van de geselecteerde muziekbron.



⋮	Selecteer om de bediening voor het afspelen van muziek te bekijken.
♫	Selecteer om naar de audiobestanden en afspeellijsten te bladeren voor de geselecteerde bron.
🔊	Selecteer om het volume aan te passen.
▶	Selecteer om het huidige audiobestand af te spelen en te pauzeren.
▶|	Selecteer om naar het volgende audiobestand in de afspeellijst te gaan. Houd ingedrukt om het huidige audiobestand vooruit te spoelen.
|◀	Selecteer om het huidige audiobestand opnieuw te starten. Selecteer twee keer om naar het vorige audiobestand in de afspeellijst te gaan. Houd ingedrukt om het huidige audiobestand terug te spoelen.
🔁	Selecteer om de herhaalmodus te wijzigen.
🔀	Selecteer om de shuffle-modus te wijzigen.

Een Bluetooth® hoofdtelefoon aansluiten

Om naar muziek te luisteren die op uw Forerunner® 170 Music watch is geladen, moet u een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten.

1 Houd de hoofdtelefon op maximaal 2 m (6,6 ft.) afstand van uw watch.
2 Schakel de koppelingstatus in op de hoofdtelefoon.

3 Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
4 Selecteer **Instellingen van watch** > **Muziek** > **Hoofdtelefoon** > **Voeg nieuw toe**.
5 Selecteer uw hoofdtelefoon om het koppelen te voltooien.

De audiomodus wijzigen

U kunt de muziekafspeelmodus wijzigen van stereo naar mono.

1 Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2 Selecteer **Instellingen van watch** > **Muziek** > **Audio**.
3 Selecteer een optie.

Gebruikersprofiel

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

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw persoonlijke gegevens, zoals lengte, gewicht, trainingszones en meer, bijwerken. De watch gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Gebruikersprofiel**.
3. Selecteer een optie.

Instellingen voor geslacht

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

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

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

Uw fitnessleeftijd weergeven

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

OPMERKING: Voor de meest nauwkeurige fitnessleeftijd dient u uw gebruikersprofiel in te vullen (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 86).

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Gebruikersprofiel** > **Fitnessleeftijd**.

Hartslagzones

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

Fitnessdoelstellingen

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

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.
- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel (*Berekeningen van hartslagzones*, pagina 87) 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 en fietsen. Stel uw maximale hartslag in voor de meest nauwkeurige caloriegegevens tijdens uw activiteit. U kunt ook iedere hartslagzone en uw hartslag in rust handmatig opgeven. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect™ account.

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Gebruikersprofiel** > **Hartslag- en vermogenszones** > **Hartslag**.
3. Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.

U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw maximumhartslag automatisch vast te leggen tijdens een activiteit.

4 Selecteer **LDHS** en voer uw percentage van de lactaatdrempel in als u de waarde van uw percentage van de lactaatdrempel kent.

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 86).
- Ga vaak hardlopen met de hartslagmeter rond de borst of pols.
- Bekijk uw hartslagtrends en -tijden in zones via uw Garmin Connect™ account.

Berekeningen van hartslagzones

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

Uw vermogenszones instellen

Voor de vermogenszones worden standaardwaarden gebruikt op basis van geslacht, gewicht en gemiddelde bekwaamheid. Deze waarden komen mogelijk niet overeen met uw persoonlijke capaciteiten. Als u weet wat uw TP-waarde (Threshold Power) is, kunt u deze opgeven zodat de software automatisch uw vermogenszones kan berekenen. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect™ account.

1 Houd op de wijzerplaat ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen van watch** > **Gebruikersprofiel** > **Hartslag- en vermogenszones** > **Vermogen**.

3 Selecteer een activiteit.

4 Selecteer **Op basis van**.

5 Selecteer een optie:

- Selecteer **Watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.
- Selecteer **%van FTP** of **%van TP** om de zones als een percentage van uw drempelvermogen weer te geven en te wijzigen.

6 Selecteer **FTP** of **Drempelvermogen**en voer uw waarde in.
7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
8 Selecteer zo nodig **Minimum** en voer een minimale vermogenswaarde in.

Instellingen voor energiebeheer

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

Batterijspaarstand: Met deze batterijspaarstand worden de systeeminstellingen zo aangepast dat de levensduur van de batterij in de horlogemodus wordt verlengd (*De batterijspaarstand aanpassen*, pagina 89).

Batterijpercentage: Geeft de resterende levensduur van de batterij als percentage weer.

Batterijschattingen: Geeft de resterende levensduur van de batterij weer als een geschat aantal dagen of uren.

Waarschuwing Batterij bijna leeg: Geeft een melding wanneer de batterij bijna leeg is.

De batterijspaarstand aanpassen

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

U kunt de batterijspaarstand inschakelen via het bedieningsmenu (*Bedieningselementen*, pagina 32).

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Energiebeheer** > **Batterijspaarstand**.
   De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.

Toegankelijkheid

Uw Forerunner® horloge beschikt over toegankelijkheidsfuncties, zoals aangepaste kleurfilters en andere audio- en scherminstellingen.

Toegankelijkheidsinstellingen

Houd op de wijzerplaat • ingedrukt, en selecteer **Instellingen van watch** > **Toegankelijkheid**.

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

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar op een Forerunner® 170 Music horloge.

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

Melding ieder uur: Hiermee schakelt u een waarschuwing in aan het begin van elk uur.

OPMERKING: U kunt deze waarschuwing instellen als een weergavetoon of trilsignaal, gesproken tijd van de dag via een aangesloten koptelefoon of een combinatie met een Forerunner 170 Music horloge.

Systeeminstellingen

Houd op de wijzerplaat de • en selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem**.

Taal: Hiermee kunt u de taal van het horloge instellen.

Sneltoetsen: Hiermee wijst u snelkoppelingen toe aan knoppen (*Snelkoppelingen van knoppen aanpassen*, pagina 91).

Pincode: Hiermee stelt u een viercijferige pincode in om uw persoonlijke gegevens te beveiligen wanneer u de smartwatch niet om uw pols hebt (*De pincode van uw watch instellen*, pagina 91).

Niet storen: Hiermee schakelt u de modus Niet storen in. Bij uitschakelen wordt het scherm gedimd en worden waarschuwingen en meldingen uitgeschakeld.

Kompas: Hiermee kalibreert u het interne kompas en past u de instellingen aan (*Kompas*, pagina 92).

Hoogtemeter en barometer: Kalibreert de interne barometrische hoogtemeter en past de instellingen aan (*Hoogtemeter en barometer*, pagina 92).

Tijd: Hiermee kunt u de tijdinstellingen wijzigen (*Tijdinstellingen*, pagina 93).

Stem: Hiermee stelt u het spraakdialect en het stemtype van de watch in. U kunt ook spraakwaarschuwingen instellen tijdens een activiteit (*Spraakwaarschuwingen afspelen tijdens uw activiteit*, pagina 30).

Geavanceerd: Hiermee opent u de geavanceerde systeeminstellingen voor het instellen van de maateenheden, de gegevensregistratiemodus en de USB-modus (*Geavanceerde systeeminstellingen*, pagina 93).

Herstellen en resetten: Hiermee configureert u back-ups van watchgegevens en herstelt u gebruikersgegevens en -instellingen (*Instellingen herstellen en resetten*, pagina 94).

Software-update: Hiermee installeert u gedownloade software-updates, schakelt u automatische updates in en kunt u handmatig controleren op updates (*Productupdates*, pagina 99).

Over: Geeft informatie over het toestel, de software, de licentie en de regelgeving weer (*Toestelgegevens weergeven*, pagina 95).

Snelkoppelingen van knoppen aanpassen

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

1. Houd op de wijzerplaat • ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Sneltoetsen**.
3. Selecteer een knop of knopcombinatie die u wilt aanpassen.
4. Selecteer een functie.

De pincode van uw watch instellen

LET OP

Als u drie keer een onjuiste pincode invoert, wordt de smartwatch tijdelijk vergrendeld. Na vijf onjuiste pogingen wordt de watch vergrendeld totdat u uw wachtwoord opnieuw instelt in de Garmin Connect™ app. Als u uw watch niet aan uw smartphone hebt gekoppeld, verwijdert de watch uw gegevens en worden de fabrieksinstellingen hersteld na vijf onjuiste pogingen.

U kunt een pincode voor de watch instellen om uw persoonlijke gegevens te beveiligen wanneer de watch niet om uw pols zit. Als u de Garmin Pay™ functie gebruikt, gebruikt de watch dezelfde viercijferige pincode die u nodig hebt om uw portemonnee te openen (*Garmin Pay™*, pagina 14).

1. Houd op de wijzerplaat • ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Pincode** > **Stel pincode in**.
3. Voer een pincode van vier cijfers in.

De volgende keer dat u de watch van uw pols verwijdert, moet u de pincode invoeren voordat u informatie kunt bekijken.

De pincode van uw watch wijzigen

U dient de huidige pincode van uw watch te weten om deze te kunnen wijzigen. Als u uw pincode bent vergeten of te veel onjuiste pogingen doet, moet u deze opnieuw instellen in de Garmin Connect™ app.

1. Houd op de wijzerplaat • ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Pincode** > **Wijzig pincode**.
3. Voer uw bestaande pincode van vier cijfers in.
4. Voer uw nieuwe pincode van vier cijfers in.

De volgende keer dat u de watch van uw pols verwijdert, moet u de pincode invoeren voordat u informatie kunt bekijken.

De pincode van uw match uitschakelen

OPMERKING: U moet de huidige pincode van uw toestel weten om deze uit te kunnen schakelen. Als u uw pincode bent vergeten of te veel onjuiste pogingen doet, moet u deze opnieuw instellen in de Garmin Connect™ app.

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Pincode** > **Pincode** > **Uit**.
3. Voer uw bestaande pincode van vier cijfers in.

De watch schakelt de pincode-optie uit.

Kompas

Het horloge is voorzien van een kompas met drie assen en automatische kalibratie. De kompasfuncties en -weergave veranderen op basis van uw activiteit, of GPS is ingeschakeld en of u naar een bestemming navigeert. U kunt de kompasinstellingen handmatig wijzigen (*Kompasinstellingen*, pagina 92). U kunt het kompas weergeven in het bedieningsmenu (*Bedieningselementen*, pagina 32), de glanceslijst (*Glances*, pagina 35), of een gegevensscherm tijdens een activiteit (*Gegevensschermen aanpassen*, pagina 27).

Kompasinstellingen

Houd op de wijzerplaat de ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Kompas**.

Kalibreer: Hiermee kalibreert u handmatig de kompassensor (*Het kompas handmatig kalibreren*, pagina 92).

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

Noordreferentie: Hiermee stelt u de noordreferentie van het kompas in (*De noordreferentie instellen*, pagina 92).

Mag. afwijking: Hiermee stelt u de variatie van de magnetometer voor de noordreferentie in als de noordreferentie **Noordreferentie** optie is ingesteld op **Gebruiker**.

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

Het kompas handmatig kalibreren

LET OP

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

Het horloge gebruikt standaard automatische kalibratie. Als uw kompas niet goed werkt, bijvoorbeeld nadat u lange afstanden hebt afgelegd of na extreme temperatuurveranderingen, kunt u het handmatig kalibreren.

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Kompas** > **Kalibreer**.
3. Maak een kleine 8-beweging met uw pols tot een bericht wordt weergegeven.

De noordreferentie instellen

U kunt de routereferentie instellen die wordt gebruikt voor het berekenen van de voorliggende route.

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Kompas** > **Noordreferentie**.
3. Selecteer een optie:
   - U kunt het geografische noorden instellen als koersreferentie door **Waar** te selecteren.
   - Als u het magnetische noorden wilt instellen als de koers zonder declinatie, selecteert u **Magnetisch**.
   - U kunt het noorden van het grid (000°) instellen als koersreferentie door **Grid** te selecteren.
   - Als u de magnetische-variatiewaarde handmatig wilt instellen, selecteert u **Gebruiker** > **Mag. afwijking**, voert u de magnetische variatie in en selecteert u **OK**.

Hoogtemeter en barometer

De watch is uitgerust met een ingebouwde hoogtemeter en barometer. De watch verzamelt voortdurend hoogte- en luchtdrukgegevens, ook in de energiezuinige modus. Op de hoogtemeter wordt uw geschatte hoogte weergegeven op basis van luchtdrukverschillen. Op de barometer worden gegevens over omgevingsluchtdruk weergegeven op basis van de vaste hoogte waarop de hoogtemeter voor het laatst is gekalibreerd (*Hoogtemeter- en barometerinstellingen*, pagina 93). U kunt de hoogtemeter en de barometer weergeven in

het bedieningsmenu (*Bedieningselementen*, pagina 32), de lijst met glances (*Glances*, pagina 35) of apps list (*Apps*, pagina 10).

Hoogtemeter- en barometerinstellingen

Druk op de wijzerplaat op ingedrukt, selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Hoogtemeter en barometer**.

Kalibreer: Hiermee kalibreert u de hoogtemeter en barometersensor handmatig.

Auto kalibr.: Kalibreert de sensor automatisch telkens wanneer u 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.

Druk: Hiermee stelt u de maateenheden voor druk in.

Barometergrafiek: Hiermee stelt u de tijd in die in de grafiek moet worden weergegeven voor de barometerweergave.

De barometrische hoogtemeter kalibreren

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

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem**.
3. Selecteer **Hoogtemeter en barometer**.
4. Selecteer **Kalibreer**.
5. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Handmatig invoeren** als u de huidige hoogte handmatig wilt invoeren.
   - Selecteer **Gebruik GPS** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op de GPS-locatie.

Tijdinstellingen

Houd op de watch face ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Tijd**.

Tijdweergave: Hiermee stelt u de 12- of 24-uursklok (militaire notatie) op uw watch in.

Datumnotatie: Hiermee stelt u de volgorde voor dag, maand en het jaar in voor datums.

Stel tijd in: Hiermee stelt u de tijdzone op de watch in. De optie Automatisch stelt de tijdzone automatisch in op basis van uw GPS-positie.

Tijd: Hiermee kunt u de tijd instellen als de optie Stel tijd in is ingesteld op Handmatig.

Tijdsync: Hiermee kunt u de tijd synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen (*De tijd synchroniseren*, pagina 93).

De tijd synchroniseren

Telkens wanneer u het horloge inschakelt en naar satellieten zoekt of de Garmin Connect™ app op uw gekoppelde smartphone opent, worden de tijdzones en het tijdstip automatisch door het horloge gedetecteerd. U kunt de tijd ook handmatig synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen.

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Tijd** > **Tijdsync**.
3. Wacht tot het horloge verbinding maakt met uw gekoppelde smartphone of satellieten vindt (*Satellietsignalen ontvangen*, pagina 101).

   TIP: Druk op om de bron te wijzigen.

Geavanceerde systeeminstellingen

Houd op de wijzerplaat ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Geavanceerd**.

Formaat: Hiermee kunt u algemene notatievoorkeuren instellen, zoals de meeteenheden, het tempo en de snelheid die tijdens activiteiten worden weergegeven, het begin van de week (*De maateenheden wijzigen*, pagina 94).

Gegevensopslag: Hiermee configureert u hoe het horloge activiteitgegevens registreert (*Instellingen voor gegevens vastleggen*, pagina 94).

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

De maateenheden wijzigen

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

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Geavanceerd** > **Formaat** > **Eenh.**.
3. Selecteer een type maatsysteem.
4. Selecteer een maateenheid.

Instellingen voor gegevens vastleggen

Houd op de wijzerplaat ingedrukt en selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Geavanceerd** > **Gegevens opslag**.

Frequentie: Hiermee stelt u in hoe vaak het horloge activiteitgegevens vastlegt. Bij de opname-instelling **Slim** (standaard) kunnen langere activiteiten worden vastgelegd. Met de instelling **Iedere seconde** zijn de opnamen van activiteiten meer gedetailleerd, maar worden langere activiteiten mogelijk niet geheel vastgelegd. Het legt belangrijke punten vast waar u van richting bent veranderd of waarop uw tempo of hartslag is gewijzigd. De omvang van de activiteitgegevens wordt beperkt, waardoor u meer activiteiten kunt opslaan in het toestelgeheugen.

Registreer HRV: Hiermee kan het horloge uw hartslagvariabiliteit tijdens een activiteit registreren (*Status hartslagvariatie*, pagina 40).

Instellingen herstellen en resetten

U kunt een back-up maken van de instellingen van een bestaande Garmin® horloge en deze instellingen herstellen naar een andere, compatibele Garmin horloge met behulp van de Garmin Connect™ app (*Uw instellingen en gegevens herstellen van Garmin Connect™*, pagina 94). Instellingen omvatten sportprofielen, glances, gebruikersinstellingen, workouts en meer.

Houd op de wijzerplaat ingedrukt, en selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Herstellen en resetten**.

Automatische back-ups: Maakt regelmatig een back-up van uw instellingen op uw Garmin Connect account.

Nu back-up maken: Maakt handmatig een back-up van uw instellingen op uw Garmin Connect account.

Rapport weergeven: Geeft problemen weer van het moment waarop uw horloge de instellingen voor het laatst heeft hersteld.

Deze instelling wordt alleen weergegeven als sommige horloge-instellingen niet goed zijn hersteld.

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

Herstel: Herstelt de geselecteerde instellingen naar de standaardwaarden (*Alle standaardinstellingen herstellen*, pagina 94).

Uw instellingen en gegevens herstellen van Garmin Connect™

1. In de Garmin Connect app selecteert u •••.
2. Selecteer **Garmin toestellen** en selecteer vervolgens uw watch.
3. Selecteer **Systeem** > **Herstellen en resetten** > **Back-ups van toestel**.
4. Selecteer een back-up in de lijst.
5. Selecteer **Herstellen vanuit back-up** > **Herstel**.
6. Volg de instructies op het scherm.
7. Wacht tot uw watch is gesynchroniseerd met de app.
8. Druk op uw horloge op , en selecteer ✔.
   De watch wordt opnieuw opgestart en herstelt uw instellingen en gegevens.
9. Volg de instructies op het scherm.

Alle standaardinstellingen herstellen

Voordat u alle standaardinstellingen herstelt, moet u de watch synchroniseren met de Garmin Connect™ app om uw activiteitgegevens te uploaden.

U kunt alle fabrieksinstellingen van de watch resetten.

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Herstellen en resetten** > **Herstel**.

3 Selecteer een optie:
   - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis op te slaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.
   - Als u alle activiteiten uit de geschiedenis wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle activiteiten**.
   - Als u alle totalen voor afstand en tijd wilt herstellen, selecteert u **Herstel totalen**.
   - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verw. en inst. herstellen**.

     OPMERKING: Als u een Garmin Pay™ portemonnee hebt ingesteld, wordt door deze optie de portemonnee van uw watch verwijderd. Als u muziek op uw watch hebt opgeslagen, wordt door deze optie de opgeslagen muziek verwijderd.
   - Als u alle tijdelijke bestanden van de watch wilt verwijderen, selecteert u **Tijdelijke bestanden verwijderen**.

Toestelgegevens weergeven

U kunt toestelinformatie zoals de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving en de licentieovereenkomst weergeven.

1 Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2 Selecteer **Instellingen van watch** > **Systeem** > **Over**.

Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

Het label voor dit toestel wordt op elektronische wijze geleverd. Het e-label kan regelgeving bevatten, zoals identificatienummers verstrekt door de FCC of regionale compliance-markeringen, maar ook toepasselijke product- en licentiegegevens.

1 Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2 Selecteer **Systeem** in het instellingenmenu.
3 Selecteer **Over**.

Toestelinformatie

Over het AMOLED-scherm

De horloge-instellingen zijn geoptimaliseerd voor de levensduur en prestaties van de batterij (*Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij*, pagina 99).

Aanhouden van beelden of inbranden van pixels is normaal bij AMOLED-toestellen. Om de levensduur van het scherm te verlengen, moet u voorkomen dat statische beelden gedurende lange tijd op een hoog helderheidsniveau worden weergegeven. Om het inbranden te minimaliseren, wordt het Forerunner® scherm uitgeschakeld na de geselecteerde time-out (*Weergave- en helderheidsinstellingen*, pagina 58). U kunt uw pols naar uw lichaam draaien, op het touchscreen tikken of op een knop drukken om het horloge te activeren.

De watch opladen

⚠ WAARSCHUWING

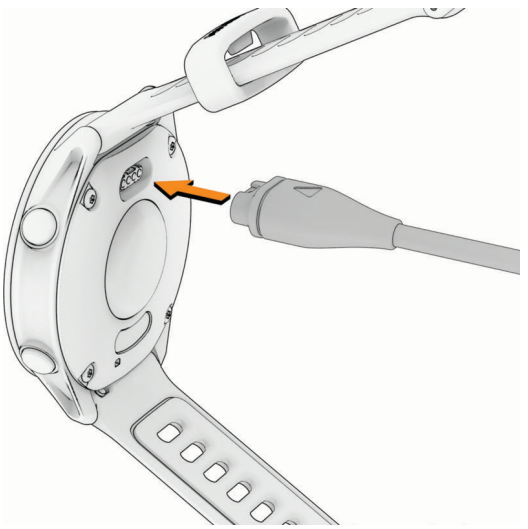
Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

LET OP

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan grondig te reinigen en af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer. Raadpleeg de instructies voor reiniging (*Toestelonderhoud*, pagina 97).

Uw watch wordt geleverd met een speciale oplaadkabel. Ga voor optionele accessoires en vervangingsonderdelen naar garmin.com, of neem contact op met uw Garmin® dealer.

1 Sluit de kabel (▲ uiteinde) aan op de oplaadpoort van uw watch.



2 Sluit het andere uiteinde van de kabel aan op een USB-C® computerpoort of netadapter (minimaal nominaal vermogen van 5 W).

De watch geeft het huidige batterijniveau weer.

3 Koppel de watch los zodra het batterijniveau op 100% staat.

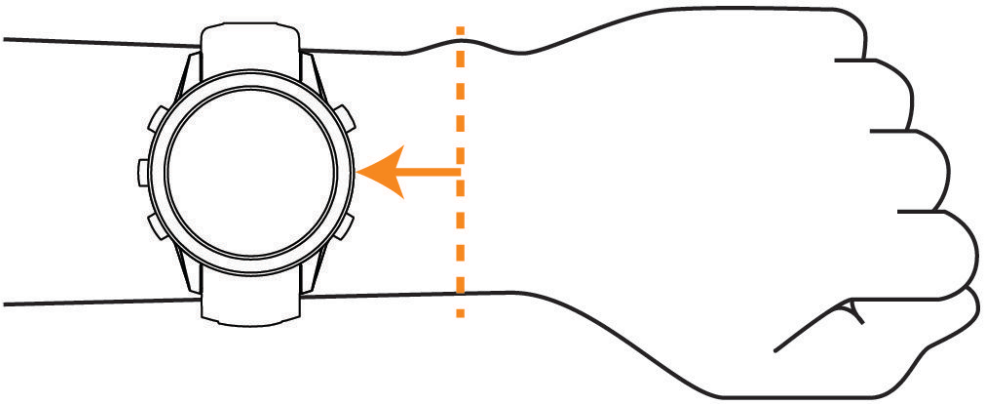
De watch dragen

⚠ 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 72 voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie *Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens*, pagina 74 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**.

Toestelonderhoud

LET OP
Gebruik nooit een scherp voorwerp om het toestel schoon te maken.
Gebruik nooit een hard of scherp object om het aanraakscherm te bedienen omdat het scherm daardoor beschadigd kan raken.
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 vervangen

Het horloge is compatibel met standaardbanden van 20 mm breed met een snelsluiting.

1. Druk het veertje van de pushpin in om de band te verwijderen.



2 Plaats één uiteinde van de pushpin in het gaatje om de nieuwe band op het horloge aan te brengen.
3 Druk het veertje op de pushpin in en duw het andere uiteinde van de pushpin in het tegenoverliggende gaatje van het horloge.
4 Herhaal de stappen 1 t/m 3 om de andere band te vervangen.

Specificaties

Batterijsoort	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Waterbestendigheid	5 ATM[1]
Bedrijfs- en opslagtemperatuurbereik	Van -20° tot 60 °C (van -4° tot 140 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Forerunner® 170 EU draadloze frequenties en zendvermogen	2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m @ 10m
Forerunner 170 Music EU draadloze frequenties en zendvermogen	2400 - 2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m @ 10m
Forerunner 170 EU SAR-waarden	0.050 W/kg ledemaat
Forerunner 170 Music EU SAR-waarden	0.691 W/kg ledemaat

Batterijgegevens

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

Modus	Forerunner® 170 Levensduur van batterij	Forerunner 170 Music Levensduur van batterij
De modus Smartwatch	Maximaal 10 dagen	Maximaal 10 dagen
Batterijspaarstand smartwatchmodus	Maximaal 19 dagen	Maximaal 19 dagen
Modus GNSS Alleen GPS	Maximaal 20 uur	Maximaal 20 uur
GNSS-modus Alle systemen	Maximaal 14 uur	Maximaal 14 uur
Modus GNSS Alleen GPS met muziekweergave	Niet van toepassing	Maximaal 7,5 uur
GNSS-modus Alle systemen met muziekweergave	Niet van toepassing	Maximaal 6,5 uur

[1] Het toestel is bestand tegen een druk die gelijk is aan een diepte van 50 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Problemen oplossen

Productupdates

Uw toestel controleert automatisch op updates wanneer het is gekoppeld met een smartphone met Bluetooth® technologie of wanneer verbonden met Wi-Fi®. U kunt handmatig controleren of er updates zijn via de systeeminstellingen (*Systeeminstellingen*, pagina 91). Installeer Garmin Express™ (**garmin.com/express**) op uw computer. Open de Garmin Connect™ app op uw smartphone.

Op die manier kunt u gemakkelijk gebruikmaken van de volgende diensten voor Garmin® toestellen:

- Software-updates
- Gegevens worden geüpload naar de Garmin Connect app op uw telefoon
- Productregistratie

Meer informatie

Meer informatie over dit product vindt u op de Garmin® website.

- Ga naar **support.garmin.com** voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar **garmin.com** of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
- Ga naar **garmin.com/ataccuracy** voor informatie over de nauwkeurigheid van functies.

  Dit is geen medisch toestel.

Mijn watch gebruikt niet de juiste taal

U kunt de taal wijzigen als u per ongeluk niet de juiste taal hebt geselecteerd op het horloge.

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer .
3. Selecteer .
4. Selecteer .
5. Selecteer uw taal.

Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij

U kunt deze tips uitproberen om de batterijduur te verlengen.

- Schakel de batterijspaarstandfunctie in vanuit het bedieningsmenu (*Bedieningselementen*, pagina 32).
- Verminder de schermtime-out (*Weergave- en helderheidsinstellingen*, pagina 58).
- Stop met het gebruik van de optie **Scherm altijd ingsch** voor de schermtime-out en selecteer een kortere tijdsduur voor de time-out (*Weergave- en helderheidsinstellingen*, pagina 58).
- Verminder de helderheid van het scherm (*Weergave- en helderheidsinstellingen*, pagina 58).
- Gebruik de UltraTrac GNSS-satellietmodus voor uw activiteit (*Satellietinstellingen*, pagina 31).
- Schakel Bluetooth® technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies (*Bedieningselementen*, pagina 32).
- Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u de **Hervat later** optie gebruiken (*Een activiteit stoppen*, pagina 17).
- Gebruik een wijzerplaat die niet elke seconde wordt bijgewerkt.

  Gebruik bijvoorbeeld een wijzerplaat zonder secondewijzer (*De wijzerplaat aanpassen*, pagina 8).
- Beperk de smartphonemeldingen die op de watch worden weergegeven (*Smartphonemeldingen inschakelen*, pagina 62).
- Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde toestellen (*Hartslaggegevens verzenden*, pagina 73).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*Instellingen polshartslagmeter*, pagina 73).

  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 74).

Uw watch opnieuw starten

Als uw watch niet meer reageert, kunt u deze stappen proberen om het opnieuw op te starten.

- Houd de ingedrukt tot de watch wordt uitgeschakeld en houd de ingedrukt om de watch in te schakelen.
- Sluit de watch minimaal 30 seconen aan op een USB-C® oplaadpoort, koppel de kabel los en sluit de kabel opnieuw aan.

Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Forerunner® watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

Ga naar **garmin.com/ble** voor Bluetooth informatie over compatibiliteit.

Ik kan mijn smartphone niet koppelen met de watch

Als uw telefoon geen verbinding maakt met de watch, kunt u deze tips proberen.

- Schakel uw telefoon en uw watch uit en weer in.
- Schakel Bluetooth® technologie op uw smartphone in.
- Werk de Garmin Connect™ app bij naar de nieuwste versie.
- Verwijder uw watch uit de Garmin Connect app en de Bluetooth instellingen op uw telefoon om het koppelingsproces opnieuw te proberen.
- Als u een nieuwe telefoon hebt gekocht, 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** > **Toestel toevoegen** om de koppelmodus te activeren.
- Houd ingedrukt op de watch face en selecteer **Instellingen van watch** > **Connectiviteit** > **Telefoon** > **Koppel telefoon**.

Kan ik mijn Bluetooth® sensor gebruiken bij mijn watch?

De watch is compatibel met sommige Bluetooth sensoren. Wanneer u voor de eerste keer een sensor met uw Garmin® watch verbindt, moet u de watch en de sensor koppelen. Nadat de koppeling is voltooid, maakt de watch automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

1. Houd op de wijzerplaat ingedrukt.
2. Selecteer **Instellingen van watch** > **Connectiviteit** > **Sensors en accessoires** > **Voeg nieuw toe**.
3. Selecteer een optie:
   - Selecteer **Zoek alles**.
   - Selecteer uw type sensor.

   U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen (*Gegevensschermen aanpassen*, pagina 27).

Ik kan mijn hoofdtelefoon niet koppelen met de watch

Als uw Bluetooth® hoofdtelefoon eerder met uw smartphone was gekoppeld, kan de hoofdtelefoon automatisch verbinding maken met uw smartphone voordat verbinding wordt gemaakt met uw watch. U kunt deze tips proberen.

- Schakel Bluetooth technologie uit op uw smartphone.

  Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw smartphone voor meer informatie.
- Houd 10 m (33 ft.) afstand van uw smartphone als uw hoofdtelefoon verbinding maakt met de watch.
- Koppel uw hoofdtelefoon met uw watch (*Een Bluetooth® hoofdtelefoon aansluiten*, pagina 84).

Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoon blijft niet verbonden

Wanneer u een Forerunner® 170 Music watch gebruikt die met een Bluetooth® hoofdtelefoon is verbonden, is het signaal het sterkst wanneer zich niets tussen de watch en de antenne van de hoofdtelefoon bevindt.

- Als het signaal door uw lichaam gaat, treedt er mogelijk signaalverlies op of wordt de verbinding met uw hoofdtelefoons verbroken.
- Als u uw Forerunner 170 Music watch om uw linkerpols draagt, moet u ervoor zorgen dat de Bluetooth antenne van de hoofdtelefoon zich op uw linkeroor bevindt.
- Aangezien de hoofdtelefoon per model anders werkt, kunt u proberen de watch om uw andere pols te dragen.
- Als u een metalen of leren horlogeband gebruikt, kunt u overschakelen naar een siliconen horlogeband om de signaalsterkte te verbeteren.

Hoe kan ik het indrukken van een rondeknop ongedaan maken?

Tijdens een activiteit kunt u per ongeluk op de rondeknop drukken. In de meeste gevallen wordt ↶ op het scherm naast een knop en hebt u een paar seconden de tijd om de knop in te drukken en de meest recente ronde of sportwijziging te verwijderen. De functie Ronde ongedaan maken is beschikbaar voor activiteiten die handmatige ronden, handmatige sportwijzigingen en automatische sportwijzigingen ondersteunen. De functie voor het ongedaan maken van ronden is niet beschikbaar voor activiteiten die automatische ronden, hardloopsessies, rustpauzes of pauzes activeren, zoals fitnessactiviteiten, zwemmen in het zwembad en workouts.

Satellietsignalen ontvangen

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

TIP: Ga voor meer informatie over GPS naar garmin.com/aboutGPS.

1. Ga naar buiten naar een open gebied.
   De voorzijde van het toestel moet naar de lucht zijn gericht.
2. Wacht terwijl het toestel satellieten zoekt.
   Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat satellietsignalen worden gevonden.

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer de watch regelmatig met uw Garmin® account:
  - Verbind uw watch met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express™ app.
  - Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect™ app op uw Bluetooth® telefoon.
  - Verbind uw Forerunner® 170 Music watch met uw Garmin account via een Forerunner draadloos netwerk.

  Na verbinding met uw Garmin account downloadt de watch diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het snel satellietsignalen kan vinden.
- Ga met uw watch naar buiten, naar een open gebied, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
- Blijf enkele minuten stilstaan.

De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig

Voor meer informatie over uw hartslagsensor, gaat u naar garmin.com/heartrate.

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.

Demomodus verlaten

In de demomodus ziet u een voorbeeld van de functies op uw horloge.

1. Druk acht keer snel op ⌚.
2. Selecteer ✓.

Activiteiten volgen

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

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

Als uw stappentelling niet nauwkeurig lijkt te zijn, kunt u deze tips proberen.

- Draag de watch om uw niet-dominante pols.
- Draag de watch in uw zak wanneer u een wandelwagen of grasmaaier duwt.
- Draag de watch in uw zak wanneer u alleen uw handen of armen gebruikt.

  OPMERKING: De watch kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect™ account komen niet overeen

De stappentelling op uw Garmin Connect account wordt bijgewerkt wanneer u uw watch synchroniseert.

1 Selecteer een optie:
   - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Express™ toepassing (*Garmin Connect™ op uw computer gebruiken*, pagina 67).
   - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app (*De Garmin Connect™ app gebruiken*, pagina 67).
2 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.

   Synchronisatie kan enkele minuten duren.

   OPMERKING: U kunt uw gegevens niet synchroniseren en uw stappentelling niet bijwerken door het scherm van de Garmin Connect app of de Garmin Express toepassing te vernieuwen.

Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

Uw watch gebruikt een interne barometer om hoogteverschillen te meten als u trappen loopt. Een opgelopen trap staat gelijk aan 3 m (10 ft.).

- Zoek de kleine barometergaten, die zich meestal aan de achterkant van het horloge bevinden, en maak het gebied rond de oplaadpoort schoon.

  TIP: De barometergaten kunnen zich bij de oplaadpoort bevinden, aan de zijkanten of aan de onderkant van het horloge, vlakbij de bevestiging van de band.

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

  Laat de watch na reiniging helemaal drogen.
- Houd geen 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

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.

Kleurenbalken en hardloopdynamiekgegevens

De hardloopdynamiekschermen tonen een kleurenbalk voor de primaire meetwaarde. U kunt de cadans, verticale oscillatie, grondcontacttijd, grondcontacttijd-balans of verticale ratio weergeven als de primaire meetwaarde. De kleurenbalk zet uw hardloopdynamiekgegevens af tegen de gegevens van andere hardlopers. De kleurenzones zijn gebaseerd op percentielen.

Garmin® heeft veel hardlopers op verschillende niveaus onderzocht. De gegevenswaarden in de rode of oranje zones kenmerken de onervaren of langzamere hardlopers. De gegevenswaarden in de groene, blauwe of paarse zones kenmerken de meer ervaren of snellere hardlopers. Ervaren hardlopers hebben over het algemeen een kortere grondcontacttijd, lagere verticale oscillatie, een lagere verticale ratio en een hogere cadans dan minder ervaren hardlopers. Grotere hardlopers hebben echter meestal een iets lagere cadans, langere passen en een iets hogere verticale oscillatie. Verticale ratio wordt berekend door uw verticale oscillatie te delen door uw staplengte. Deze verhoudt zich niet tot uw lengte.

Ga naar garmin.com/runningdynamics voor meer informatie over 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

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

Het gegevensbereik voor verticale oscillatie en dat voor verticale ratio verschillen enigszins, afhankelijk van de sensor en of deze is geplaatst op uw borst (HRM 600, HRM-Fit™, of accessoires uit de HRM-Pro™ serie) of bij uw middel (Running Dynamics Pod accessoire).

Kleurzone	Percentiel in zone	Bereik verticale oscillatie op borst	Bereik verticale oscillatie bij middel	Verticale ratio op borst	Verticale ratio bij middel
Paars	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
Blauw	70–95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
Groen	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
Oranje	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
Rood	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Wielmaat en omvang

Wanneer u de snelheidssensor gebruikt om te fietsen, detecteert deze automatisch de wielmaat. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor.

De wielmaat voor fietsen wordt aan weerszijden van de band aangegeven. U kunt de omtrek van uw wiel meten of een van de rekenmachines op internet gebruiken.

Gegevensvelden

OPMERKING: Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle 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.

Grafieken

Naam	Beschrijving
Barometergrafiek	Een grafiek van de barometerdruk in de loop van de tijd.
Hoogtegrafiek	Een grafiek van de hoogte in de loop van de tijd.
Hartslaggrafiek	Een grafiek van uw hartslag tijdens de activiteit.
Tempografiek	Een grafiek van uw tempo tijdens de activiteit.
Vermogensgrafiek	Een grafiek van uw vermogen tijdens de activiteit.
Snelheidsgrafiek	Een grafiek van uw snelheid tijdens de activiteit.

Kompasvelden

Naam	Beschrijving
Kompaskoers	De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.
GPS-koers	De richting waar u naartoe gaat op basis van GPS.
Richting	De richting waarin u zich verplaatst.

Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige activiteit of het huidige spoor.
Interval Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor het huidige interval.
Rondeafstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.
Laatste rondeafstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefen afst	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide oefening.
Oefen afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige oefening.

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.

Naam	Beschrijving
Gradiënt	De berekening van de stijging over de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 ft (3 m.) stijgt na elke 200 ft (60 m.) die u aflegt, dan is de helling ofwel het stijgingspercentage 5%.
Stijging ronde	De verticale afstand van de stijging van de huidige ronde.
Daling ronde	De verticale afstand van de daling voor de huidige ronde.
Stijging laatste ronde	De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide ronde.
Daling laatste ronde	De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening stijging	De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide oefening.
Laatste oefening daling	De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide oefening.
Maximum stijging	De maximale stijgsnelheid in voet per minuut of meter per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Maximum daling	De maximale daalsnelheid in meter per minuut of voeten per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Maximale hoogte	Het hoogst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Minimale hoogte	Het laagst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Oefening stijging	De verticale afstand van de stijging van de huidige oefening.
Oefening daling	De verticale afstand van de daling van de huidige oefening.
Totale stijging	De totale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Totale daling	De totale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Verdiepingsvelden

Naam	Beschrijving
Trappen omhoog	Het totale aantal trappen dat u die dag hebt geklommen.
Verdiepingen omlaag	Het totale aantal trappen dat u die dag bent afgegaan.
Verdiepingen per minuut	Het aantal trappen dat u per minuut hebt geklommen.

Grafisch

Naam	Beschrijving
Widgetweergaven	Hardlopen. Een gekleurde meter die uw huidige cadansbereik aangeeft.
KOMPASMETER	De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.
Balans GCT-meter	Een gekleurde meter die tijdens hardlopen de balans links/rechts van de grondcontact-tijd aangeeft.
Grondcontacttijd-meter	Een gekleurde meter die de hoeveelheid tijd aangeeft waarop bij iedere stap tijdens het hardlopen contact met de grond is, gemeten in milliseconden.
Hartslagmeter	Een gekleurde meter die uw huidige hartslagzone weergeeft.
Hartslagzones ratio	Een kleurenmeter die de tijdsduur weergeeft die u in elke hartslagzone hebt doorge-bracht.
PacePro meter	Hardlopen. Uw huidige tussentijdse tempo en uw tussentijds doeltempo.
VERMOGENSMETER	Een gekleurde meter die uw huidige vermogenszone weergeeft.
Meter voor totale stijging/daling	De totale stijgingen en dalingen tijdens de activiteit of sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Trainingseffectmeter	De impact van de huidige activiteit op uw aerobe en anaerobe fitnessniveaus.
Meter voor verticale oscillatie	Een gekleurde meter die de hoeveelheid verticale afzet tijdens het hardlopen aangeeft.
Verticale ratio-meter	Een gekleurde meter die de verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte aangeeft.

Hartslagvelden

Naam	Beschrijving
% hartslagreserve	Het percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).
Aeroob trainingseffect	De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie.
Anaeroob trainingseffect	De impact van de huidige activiteit op uw anaerobe conditie.
Gemiddelde %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige activiteit.
Gemiddelde hartslag	De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.
Gemiddelde HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.
Hartslag	Uw aantal hartslagen per minuut (bpm). Voor deze fysiologische metingen moet uw toestel beschikken over hartslagmeting aan de pols of zijn verbonden met een compatibele hartslagmeter.
HS %Max.	Het percentage van maximale hartslag.
HS-zone	Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).
Interval gem. %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval gemiddelde %maximum	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval gemiddelde hartslag	De gemiddelde hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval maximum %maximum	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum hartslag	De maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Ronde %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige ronde.
Ronde HS	De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.
Ronde HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.
%HSR laatste ronde	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide ronde.
HS laatste ronde	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.
Ronde HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefen %HRR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide oefening.
Laatste oefen HR	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide oefening.
L OEF HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide oefening.
Oefen %HRR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige oefening.
Oefening HR	De gemiddelde hartslag voor de huidige oefening.
Oefen HR %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige oefening.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke hartslagzone.

Baanvelden

Naam	Beschrijving
Intervalbanen	Het aantal volledige banen dat tijdens het huidige interval is afgelegd.
Banen	Het aantal volledige banen dat gedurende de huidige activiteit is afgelegd.

Overige velden

Naam	Beschrijving
Actieve calorieën	De calorieën die tijdens de activiteit zijn verbrand.
Omgevingsluchtdruk	De niet-gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Barometerdruk	De huidige gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Batterijuren	Het aantal resterende uren voordat de batterij leeg is.
Batterijniveau	De resterende batterijvoeding.
eBike batterij	De resterende batterijspanning van een eBike.
eBike-bereik	De geschatte resterende afstand waarvoor de eBike ondersteuning kan bieden.
GPS	De sterkte van het signaal van de GPS-satelliet.
Intervallen	Het aantal intervals dat is voltooid voor de huidige activiteit.
Ronden	Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.
Laatste ronde herhalingen	Het aantal herhalingen in de laatste ronde van de activiteit.
Last	De trainingsbelasting voor de huidige activiteit. De trainingsbelasting is het overtollig zuurstofverbruik na inspanning (EPOC), dat aangeeft hoe inspannend uw workout was.
Bewegingen	Het totaal aantal oefeningen dat is voltooid tijdens de huidige activiteit.
Herhalingen	Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een fitnessactiviteit.
Ademhalingsritme	Uw ademhalingsritme in ademhalingen per minuut (brpm).
Ronden	Het aantal oefeningsgroepen dat wordt uitgevoerd in een activiteit, zoals touwtjespringen.
Stappen	Het aantal gezette stappen tijdens de huidige activiteit.
Stress	Uw huidige stressniveau.
Zon op	Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.
Zon onder	Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.
Tijd	De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdinstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).
Totaal calorieën	Het aantal verbrande calorieën gedurende de dag.

Tempovelden

Naam	Beschrijving
Tempo 500 meter	Het huidige roeitempo per 500 meter.
Gemiddeld tempo 500 meter	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige activiteit.
Gemiddeld tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.
Voor helling gecorrigeerd tempo	Het gemiddelde tempo aangepast door de steilheid van het terrein.
Intervaltempo	Het gemiddelde tempo van het huidige interval.
Tempo 500 meter ronde	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige ronde.
Rondetempo	Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.
Tempo 500 meter laatste ronde	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de laatste ronde.
Laatste rondetempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide ronde.
Tempo laatste baan	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide volledige baan.
Laatste oefening tempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide oefening.
Oefening tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige oefening.
Tempo	Het huidige tempo.
Roltempo	Het continue gemiddelde tempo van de laatste voltooide mijl of kilometer.

PacePro velden

Naam	Beschrijving
Volgende split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de volgende tussentijd.
Volgend split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de volgende tussentijd.
Split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de huidige tussentijd.
Resterende split afstand	Hardlopen. De resterende afstand voor de huidige tussentijd.
Split tempo	Hardlopen. Het tempo voor de huidige tussentijd.
Split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de huidige tussentijd.

Vermogensvelden

Naam	Beschrijving
% FTP	Het huidige uitgangsvermogen als percentage van het functionele drempelvermogen.
3s vermogen	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.
3s Vermogen per gewicht	Het gemiddelde vermogen van 3 seconden gemeten in watt per kilogram voor de huidige activiteit.
10s vermogen	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.
10s Vermogen per gewicht	Het gemiddelde vermogen van 10 seconden gemeten in watt per kilogram voor de huidige activiteit.
30s vermogen	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.
30s Vermogen per gewicht	Het gemiddelde vermogen van 30 seconden gemeten in watt per kilogram voor de huidige activiteit.
Gemiddeld vermogen	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Gem vermogen per gewicht	Het gemiddelde vermogen gemeten in watt per kilogram voor de huidige activiteit.
Maximumvermogen in ronde	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Vermogen ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Rondevermogen per gewicht	Het gemiddelde vermogen gemeten in watt per kilogram voor de huidige ronde.
Max. verm. laatste ronde	Het hoogste uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
Vermogen laatste ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
Maximum vermogen	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Vermogen per gewicht	Het huidige vermogen gemeten in watt per kilogram.
Vermogenszone	Het huidige uitgangsvermogensbereik, gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke vermogenszone.
Arbeid	De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.

Rustvelden

Naam	Beschrijving
Herhaal	De timer voor het laatste interval plus de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).
Rusttijd	De timer voor de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).

Hardloopdynamiek

Naam	Beschrijving
Gem. balans grondcontacttijd	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige sessie.
Gemiddelde grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige activiteit.
Gemiddelde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie.
Gemiddelde verticale oscillatie	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige activiteit.
Gemiddelde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige sessie.
Balans grondcontacttijd	De links/rechts-balans van uw grondcontacttijd tijdens het hardlopen.

Naam	Beschrijving
Grondcontacttijd	De hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond, gemeten in milliseconden. Grondcontacttijd wordt niet berekend als u wandelt.
Ronde balans grondcontacttijd	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige ronde.
Ronde-grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige ronde.
Ronde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige ronde.
Ronde verticale oscillatie	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige ronde.
Ronde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige ronde.
Staplengte	De afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet, gemeten in meters.
Verticale oscillatie	De op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam, gemeten in centimeters voor iedere stap.
Verticale ratio	De verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte.

Snelheidsvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde bewogen snelheid	De gemiddelde snelheid wanneer u zich verplaatst voor de huidige activiteit.
Gemiddelde snelheid totaal	De totale gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit, op basis van de snelheid wanneer u zich verplaatst en stilstand.
Gemiddelde snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.
Rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.
Laatste rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening snelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide oefening.
Maximumsnelheid	De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.
Oefening snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige oefening.
Snelheid	De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.
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 afstand per slag	Indoor langlaufen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagsnelheid	Indoor langlaufen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagen per baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige activiteit.
Afstand per slag	Roeisporten. De afstand die u per slag hebt afgelegd.
Afstand per slag	Indoor langlaufen. De afstand die u per slag hebt afgelegd.
Interval slagen/baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige interval.
Slagtype interval	Het huidige slagtype voor het interval.
Ronde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.

Naam	Beschrijving
Ronde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.
Ronde afstand per slag	Indoor langlaufen. 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 slagsnelheid	Indoor langlaufen. 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.
Ronde slagen	Indoor langlaufen. 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 afstand per slag	Indoor langlaufen. 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 slagsnelheid	Indoor langlaufen. 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.
Laatste ronde slagen	Indoor langlaufen. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.
Slagen laatste baan	Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.
Slagtype laatste baan	Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.
Slagsnelheid	Zwemmen. Het aantal slagen per minuut (spm).
Slagsnelheid	Roeisporten. Het aantal slagen per minuut (spm).
slagsnelheid	Indoor langlaufen. 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.
Slagen	Indoor langlaufen. 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 22). Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter.
Swolf van interval	De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.
Ronde Swolf	De swolf-score voor de huidige ronde.
Laatste ronde Swolf	De swolf-score voor de laatst voltooide ronde.
Laatste baan Swolf	De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

Temperatuurvelden

Naam	Beschrijving
24-uur maximum	De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
24-uur minimum	De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
Temperatuur	De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor. U kunt een tempe™ sensor koppelen met uw toestel voor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens.

Timervelden

Naam	Beschrijving
Actieve tijd	De totale actieve tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde rondetijd	De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.
Oefening gemiddelde tijd	De gemiddelde tijd van de oefeningen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde tijd voor houding	De gemiddelde tijd voor houding voor de huidige activiteit.
Verstreken tijd	De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer voor een activiteit start en 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.
Geschatte finishtijd	De geschatte finishtijd voor de huidige activiteit.
Intervaltijd	De stopwatchtijd voor het huidige interval.
Rondetijd	De stopwatchtijd voor de huidige ronde.
Laatste rondetijd	De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening tijd	De stopwatchtijd van de laatste voltooide oefening.
Laatste tijd houding	De stopwatchtijd van de laatste voltooide houding.
Tijd om te bewegen	De stopwatchtijd voor de huidige oefening.
Tijd bewogen	De totale tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.
Totaal voor/achter	De totale tijd voor of achter het doeltempo of doelsnelheid.
Tijd voor houding	De stopwatchtijd voor de huidige houding.
Set timer	De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een krachttraining.
Tijd gestopt	De totale tijd die u hebt stilgestaan voor de huidige activiteit.
Zwemtijd	De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.
Timer	De huidige tijd van de activiteitentimer.

Workout-velden

Naam	Beschrijving
Herhalingen te gaan	Het resterende aantal herhalingen tijdens een workout.
Stapduur	De resterende tijd of afstand voor de workoutstap.
Staptempo	Het huidige tempo tijdens de workoutstap.
Stapsnelheid	De huidige snelheid tijdens de workoutstap.
Tijd workoutstap	De verstreken tijd voor de workoutstap.

© 2026 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin®, het Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® en TracBack® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Garmin Connect+™, Index™, PacePro™ serie, 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 Inc. Apple®, iPhone® en iTunes® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen en regio's. 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. USB-C® is een gedeponeerd handelsmerk van USB Implementers Forum. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® en Windows NT® zijn geregistreerde handelsmerken van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en/of andere landen. Zwift™ is een geregistreerd handelsmerk van Zwift Inc. Andere handelsmerken en merknamen zijn eigendom van hun respectieve eigenaars.

M/N: AA5206, A05206