

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

Gebruikershandleiding

© 2025 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

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

Android™ is een handelsmerk van Google LLC. Apple®, iPhone® en iTunes® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. Di2™ is een handelsmerk van Shimano, Inc. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. dat onder licentie door Apple Inc. wordt gebruikt. Iridium® is een geregistreerd handelsmerk van Iridium Satellite LLC. Shimano® is een geregistreerd handelsmerk van Shimano, Inc. USB-C® is een geregistreerd handelsmerk van USB Implementers Forum. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Zwift™ is een geregistreerd handelsmerk van Zwift Inc. Andere handelsmerken en merknamen zijn eigendom van hun respectieve eigenaars.

M/N: A04951

Inhoudsopgave

Inleiding..... 1

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

Apps en activiteiten..... 3

Apps.....	4
Health Snapshot.....	6
Garmin Pay.....	6
Uw Garmin Pay portemonnee instellen.....	6
Een aankoop betalen via uw horloge.....	6
Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.....	7
Uw Garmin Pay kaarten beheren.....	7
Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	7
De Messenger functie gebruiken.....	8
Activiteiten.....	8
Een activiteit starten.....	9
Tips voor het vastleggen van activiteiten.....	9
Een activiteit stoppen.....	10
Een activiteit evalueren.....	10
Hardlopen.....	11
Hardlopen.....	11
Hardlopen op de baan.....	11
Tips voor het registreren van een hardloopsessie.....	11
Virtueel hardlopen.....	12
De loopbandafstand kalibreren....	12
Een activiteit voor obstakelraces vastleggen.....	12
Fietsen.....	13
Een rit maken.....	13
Zwemmen.....	13
Zwemmen in het zwembad.....	13
Zwemtermen.....	13
Slagtypen.....	14
Tips voor zwemactiviteiten.....	14

Swim Auto Rest en Manual Rest..	14
Training met het trainingslog.....	15
Multisport.....	15
Triatlontraining.....	15
Een multisportactiviteit maken.....	15
Fitnessactiviteiten.....	16
Een krachttraining vastleggen.....	16
Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten.....	17
Een HIIT-activiteit vastleggen.....	17
Een mobiliteitsworkout vastleggen.....	17
Golfen.....	18
Golfen.....	18
Golfmenu.....	20
Golfinstellingen.....	20
De vlag verplaatsen.....	20
De richting naar de pinlocatie bekijken.....	21
Layup- en dogleg-afstanden weergeven.....	21
Hindernissen weergeven.....	21
Gemeten slagen weergeven.....	22
Een slag handmatig meten.....	22
Een slag handmatig toevoegen.....	22
Score bijhouden.....	22
Score-instellingen.....	23
De scoringsmethode instellen..	23
Golfstatistieken bijhouden.....	23
Golfstatistieken vastleggen.....	24
Uw shotgeschiedenis weergeven.....	24
Uw rondeoverzicht bekijken.....	24
Een ronde beëindigen.....	24
Uw lijst met golfclubs aanpassen.....	24
Buitenactiviteiten.....	25
Vissen.....	25
Wintersport.....	25
Uw afdalingen weergeven.....	25
Overige activiteiten.....	25
Een ademhalingsactiviteit vastleggen.....	25
Een meditatieactiviteit vastleggen.....	26
Gamen.....	26

De Garmin GameOn™ app gebruiken.....	26	Bewegingsmelding.....	43
Een handmatige game-activiteit opnemen.....	27	De bewegingsmelding inschakelen.....	43
Activiteiten en apps aanpassen.....	27	Bewegingswaarschuwingen aanpassen.....	43
De lijst met apps aanpassen.....	27	Slaap bijhouden.....	44
Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen.....	27	Uw slaap automatisch bijhouden.....	44
Een favoriete activiteit aan de lijst vastmaken.....	27	Variaties in de ademhaling.....	44
Gegevensschermen aanpassen.....	28	Move IQ®.....	44
Een aangepaste activiteit maken.....	28	Workouts.....	45
Activiteitinstellingen.....	29	Een workout beginnen.....	45
Activiteitswaarschuwingen.....	30	Een workout vanuit Garmin Connect volgen.....	46
Een waarschuwing instellen.....	31	Intervalworkouts.....	46
Gesproken meldingen afspelen tijdens een activiteit.....	32	Een intervalworkout starten.....	46
Satellietinstellingen.....	32	Een intervalworkout aanpassen... ..	47
Lay-out.....	32	Een intervalworkout stoppen.....	47
Wijzerplaatinstellingen.....	32	Een trainingsdoel instellen.....	47
De wijzerplaat aanpassen.....	33	PacePro™ training.....	48
Glances.....	33	Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect.....	48
Glances weergeven.....	35	Een PacePro plan maken op uw smartwatch.....	48
De lijst met glances aanpassen....	36	Een PacePro plan starten.....	49
Body Battery.....	36	Racen tegen een eerder voltooide activiteit.....	50
De Body Battery glance weergeven.....	36	Racekalender en Primaire race.....	50
Tips voor betere Body Battery gegevens.....	36	Training voor een wedstrijd-evenement.....	51
De stressniveauglance gebruiken....	37	De trainingsagenda.....	51
Gezondheid vrouwen.....	37	Aangepaste trainingsplannen.....	51
Tracking van menstruatiecyclus..	37	Zelfbeoordeling inschakelen.....	51
Bijhouden van uw menstruatiecyclus.....	37	Prestatiemetingen.....	52
Zwangerschap volgen.....	38	Over VO2 max. indicaties.....	52
Uw zwangerschapsgegevens registreren.....	38	Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven.....	53
De weerglance aanpassen.....	38	Voorspelde racetijden weergeven....	53
Een aandeel toevoegen.....	39	Status hartslagvariatie.....	54
Bedieningselementen.....	39	Lactaatdrempel.....	54
Het bedieningsmenu aanpassen.....	42	Hersteltijd.....	55
De modus Niet storen gebruiken.....	42	Herstelhartslag.....	55
Een snelkoppeling instellen.....	42	Geschiedenis.....	55
Training.....	42	Werken met de geschiedenis.....	55
Activiteiten volgen.....	42	Persoonlijke records.....	56
Automatisch doel.....	43	Uw persoonlijke records weergeven.....	56

Een persoonlijk record herstellen.....	56
Persoonlijke records verwijderen.....	56
Gegevenstotalen weergeven.....	56
Klokken.....	57
Een alarm instellen.....	57
Een alarm wijzigen.....	57
Smart Wake-alarm.....	57
De afteltimer gebruiken.....	58
Een afteltimer verwijderen.....	58
De stopwatch gebruiken.....	59
Andere tijdzones toevoegen.....	59
Een andere tijdzone wijzigen.....	60
Een aftelgebeurtenis toevoegen.....	60
Een aftelgebeurtenis bewerken.....	60
Instellingen voor meldingen en waarschuwingen.....	61
Waarschuwingen voor gezondheid en welzijn.....	61
Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen.....	61
Bewegingsmelding.....	62
Bewegingswaarschuwingen aanpassen.....	62
Ochtendrapport.....	62
Aanpassen van uw ochtendrapport.....	62
Avondrapport.....	62
Aanpassen van uw avondrapport.....	62
Tijdwaarschuwingen instellen.....	63
Waarschuwingen voor telefoonverbinding inschakelen.....	63
Trillen instellingen.....	63
Weergave- en helderheidsinstellingen.....	63
Connectiviteit.....	63
Sensoren en accessoires.....	63
Draadloze sensoren.....	64
De draadloze sensoren koppelen.....	65
Hardloophouding.....	65
Tips voor ontbrekende hardloophoudinggegevens.....	66
Hardloophouding.....	66
De Varia Camerabediening gebruiken.....	67
Connectiviteitsfuncties voor smartphones.....	67
Uw smartphone koppelen.....	67
Smartphonemeldingen inschakelen.....	68
Meldingen weergeven.....	68
Een inkomende oproep ontvangen.....	69
Een sms-bericht beantwoorden....	69
De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen.....	69
Meldingen voor Zoek mijn smartphone in- en uitschakelen.....	69
Een smartphone zoeken die tijdens een GPS-activiteit verloren is gegaan.....	69
Wi-Fi Connectiviteitsfuncties.....	70
Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk.....	70
Garmin Share.....	70
Gegevens delen met Garmin Share..	71
Gegevens ontvangen met Garmin Share.....	71
Garmin Share instellingen.....	71
Telefoon-apps en computertoepassingen.....	71
Garmin Connect.....	72
Garmin Connect+ abonnement....	72
De Garmin Connect app gebruiken.....	73
De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	73
Uniforme trainingsstatus.....	73
Garmin Connect op uw computer gebruiken.....	73
De software bijwerken via Garmin Express.....	74
Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect.....	74
Connect IQ functies.....	74
Connect IQ functies downloaden.....	74
Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	74

Garmin Messenger app.....	75	Een koers naar uw toestel verzenden.....	84
Garmin Golf app.....	75	Een koers volgen op uw toestel.....	84
Focusmodi.....	75	Koersgegevens weergeven of bewerken.....	84
Een standaard focusmodus aanpassen.....	76	Kompas.....	85
Aangepaste focusmodus maken.....	76	De kompas koers instellen.....	85
Instellingen gezondheid en welzijn.....	77	Kaart.....	85
Polshartslag.....	77	Het scherm Kaartgegevens toevoegen.....	85
De watch dragen.....	77	Schuiven en zoomen op de kaart.....	85
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	78	Kaartinstellingen.....	85
Instellingen polshartslagmeter.....	78	Veiligheids- en trackingfuncties.....	86
Hartslaggegevens verzenden.....	78	Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	86
Pulse Ox meter.....	79	Contactpersonen toevoegen.....	86
Pulse Ox metingen verkrijgen.....	80	Ongevaldetectie in- en uitschakelen....	87
Modus van de Puls Ox meter instellen.....	80	Hulp vragen.....	87
Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens.....	80	Muziek.....	87
Automatisch doel.....	80	Verbinding maken met een externe provider.....	88
Minuten intensieve training.....	81	Audiocontent van een externe provider downloaden.....	88
Minuten intensieve training opbouwen.....	81	Persoonlijke audiocontent downloaden.....	88
Slaap bijhouden.....	81	Luisteren naar muziek.....	89
Uw slaap automatisch bijhouden.....	81	Bediening voor afspelen van muziek... ..	90
Navigatie.....	81	Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten.....	90
Locaties opslaan.....	81	De audiomodus wijzigen.....	91
Uw locatie bewaren.....	81	Gebruikersprofiel.....	91
Opgeslagen locaties weergeven en bewerken.....	82	Uw gebruikersprofiel instellen.....	91
Een locatie verwijderen.....	82	Instellingen voor geslacht.....	91
Een locatie delen vanaf een kaart met behulp van de Garmin Connect app.....	82	Rolstoelmodus.....	91
Een GPS-activiteit starten vanaf een gedeelde locatie.....	82	Uw fitnessleeftijd weergeven.....	92
Tijdens een activiteit navigeren naar een gedeelde locatie.....	82	Hartslagzones.....	92
Navigeren naar een bestemming.....	83	Fitnessdoelstellingen.....	92
Terug naar startlocatie navigeren.....	83	Uw hartslagzones instellen.....	93
Stoppen met navigeren.....	83	Uw hartslagzones laten instellen door de watch.....	93
Koersen.....	83	Berekeningen van hartslagzones.....	93
Een koers maken op Garmin Connect.....	84	Uw vermogenszones instellen.....	94

Prestatiemetingen automatisch detecteren	94	Ik kan mijn smartphone niet koppelen met de watch	103
Instellingen voor energiebeheer.....	94	Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?	104
De batterijspaarstand aanpassen	95	Ik kan mijn hoofdtelefoon niet koppelen met de watch	104
Systeeminstellingen	95	Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoon blijft niet verbonden... ..	104
Snelkoppelingen van knoppen aanpassen	95	Hoe kan ik het indrukken van een rondknop ongedaan maken?	104
De pincode van uw watch instellen	96	Satellietsignalen ontvangen	104
De pincode van uw watch wijzigen ..	96	De ontvangst van GPS-signalen verbeteren	105
Kompas	96	De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig	105
Kompasinstellingen	96	De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig	105
Het kompas handmatig kalibreren	97	Demomodus verlaten	105
De noordreferentie instellen	97	Activiteiten volgen	105
Tijdstellingen	97	Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn	105
De tijd synchroniseren	97	De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen	105
Geavanceerde systeeminstellingen	98	Appendix.....	106
De maateenheden wijzigen	98	Standaardwaarden VO2 Max	106
Instellingen voor gegevens vastleggen	98	Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens	107
Alle standaardinstellingen herstellen ..	98	Gegevens over grondcontacttijd-balans	107
Toestelgegevens weergeven	99	Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens	108
Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven ..	99	Wielmaat en omvang	108
Toestelinformatie.....	99	Gegevensvelden.....	109
Over het AMOLED-scherm	99		
De watch opladen	100		
Specificaties	100		
Batterijgegevens	101		
Toestelonderhoud	101		
De watch reinigen	101		
De banden vervangen	102		
Problemen oplossen.....	102		
Productupdates	102		
Meer informatie	102		
Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt	102		
Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij	103		
Uw watch opnieuw starten	103		
Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?	103		

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

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

Aan de slag

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

- 1 Houd  ingedrukt om de watch aan te zetten.
- 2 Volg de instructies op het scherm om de basisinstellingen te voltooien.
Tijdens de eerste installatie kunt u uw smartphone aan uw watch koppelen om meldingen te ontvangen, uw activiteiten te synchroniseren en meer ([Uw smartphone koppelen, pagina 67](#)).
- 3 Laad de watch op ([De watch opladen, pagina 100](#)).
- 4 Controleer op software-updates ([Systeeminstellingen, pagina 95](#)).
Voor de beste ervaring dient u de software op uw watch up-to-date te houden. Software-updates bieden wijzigingen en verbeteringen in privacy, beveiliging en functies.
- 5 Start een activiteit ([Een activiteit starten, pagina 9](#)).

Overzicht



 Start-knop	• Houd 2 seconden ingedrukt om de watch in te schakelen. • Druk op om het menu met activiteiten en apps te openen, inclusief watch-instellingen. • Houd 2 seconden ingedrukt om het bedieningsmenu met onder andere het vermogen weer te geven. • Houd ingedrukt totdat de watch 3 keer trilt om hulp aan te vragen (<i>Veiligheids- en tracking-functies, pagina 86</i>).
 Terug-knop	• Druk om terug te keren naar de vorige pagina. TIP: Tijdens een activiteit verschijnen er tips op het scherm om het gedrag van niet-standaard knoppen uit te leggen. • Houd ingedrukt om de functie voor aangepaste snelkoppelingen weer te geven (<i>Een snelkoppeling instellen, pagina 42</i>).
 Aanraakscherm	• Veeg omhoog, omlaag, naar links of naar rechts om door talen, functies en menu's te bladeren (<i>Tips voor het aanraakscherm, pagina 2</i>). • Tik om een optie te selecteren in een menu. • Veeg naar rechts om terug te keren naar het vorige scherm.

Tips voor het aanraakscherm

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

Het toestel vergrendelen en ontgrendelen

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

OPMERKING: U kunt het bedieningsmenu aanpassen (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 42*)

1 Houd  ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.

2 Selecteer .

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

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

Overzicht van pictogrammen

Een knipperend pictogram geeft aan dat de watch een signaal zoekt. Een niet-knipperend pictogram geeft aan dat het signaal is gevonden of de sensor is verbonden. Een schuine streep door een pictogram betekent dat de functie is uitgeschakeld.

Zie [Draadloze sensoren, pagina 64](#) voor een volledige lijst met compatibele sensoren.

	Status van de telefoonverbinding (Waarschuwingen voor telefoonverbinding inschakelen, pagina 63)
	Hartslagmonitorstatus Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 78
	LiveTrack status (Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 86)
	Status snelheids- en cadanssensor (De draadloze sensoren koppelen, pagina 65)

Apps en activiteiten

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

Apps: Apps bieden interactieve functies voor uw watch, zoals het bekijken van workouts of luisteren naar muziek ([Apps, pagina 4](#)).

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

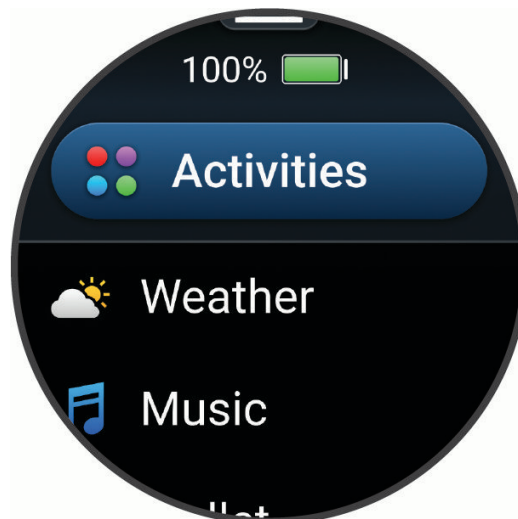
Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over activiteiten-tracking en de nauwkeurigheid van fitnessgegevens.

Connect IQ™ apps: U kunt functies aan uw watch toevoegen door apps te installeren uit de Connect IQ store ([Connect IQ functies downloaden, pagina 74](#)).

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 33](#)) of bedieningselementen ([Bedieningselementen, pagina 39](#)).

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



Naam	Aanvullende informatie
	Selecteer dit om gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer te geven.
Alarmen	Selecteer om een alarm in te stellen.
Andere tijdzones	Geeft de huidige tijd in extra tijdzones weer.
Deel hartslag	Selecteer deze optie om de hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel te verzenden (Hartslaggegevens verzenden, pagina 78).
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 57).
Kompas	Geeft een elektronisch kompas weer.
Afteltimers	Geeft aanstaande aftelgebeurtenissen weer.
Connect IQ Store	Selecteer om de Connect IQ Store Store op uw watch te gebruiken (Connect IQ functies, pagina 74).
Garmin Share	Selecteer deze optie om gegevens te verzenden of te ontvangen met andere Garmin® toestellen (Garmin Share, pagina 70).
Health Snapshot™	Selecteer deze optie om verschillende belangrijke gezondheidsgegevens (Health Snapshot, pagina 6) vast te leggen.
Geschiedenis	Selecteer dit om uw opgenomen activiteitgeschiedenis, records en totalen weer te geven (Werken met de geschiedenis, pagina 55).
Messenger	Selecteer deze optie om berichten te bekijken en te verzenden vanuit de Garmin Messenger™ smartphone-app (Garmin Messenger app, pagina 75).
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 89).
Meldingen	Selecteer om uw smarphonemeldingen weer te geven (Meldingen weergeven, pagina 68).
Pulseoxymeter	Selecteer deze optie om een pulsoximetermeting uit te voeren (Pulse Ox meter, pagina 79).
Instellingen	Tik op deze knop om het menu Instellingen te openen.
Aandelen	Selecteer om een aanpasbare lijst met aandelen weer te geven (Een aandeel toevoegen, pagina 39).
Stopwatch	Selecteer om de stopwatch gebruiken.
Zon op en onder	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
Timers	Selecteer om een timer in te stellen.
Tips	Selecteer om interactieve watchtips te bekijken en scan een directe link naar support.garmin.com om de gebruikershandleiding voor uw watch te openen.
Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay™ portemonnee te openen (Garmin Pay, pagina 6).

Naam	Aanvullende informatie
Wijzerplaat	Selecteer deze optie om uw wijzerplaat te personaliseren (De wijzerplaat aanpassen, pagina 33).
Weer	Selecteer dit om de huidige weersverwachting en omstandigheden weer te geven.
Workouts	Selecteer deze optie om uw opgeslagen workouts weer te geven (Workouts, pagina 45).

Health Snapshot

De Health Snapshot functie registreert verschillende belangrijke gezondheidsgegevens terwijl u twee minuten stilstaat. Deze functie geeft een inkijkje in uw algehele cardiovasculaire status. De watch registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie. U kunt de Health Snapshot functie toevoegen aan de lijst met uw favoriete apps ([Activiteiten en apps aanpassen, pagina 27](#)).

Garmin Pay

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

Uw Garmin Pay portemonnee instellen

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

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

Een aankoop betalen via uw horloge

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

U kunt met uw horloge aankopen betalen in deelnemende winkels.

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

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

Uw laatst gebruikte betaalkaart wordt weergegeven.



- 4 Als u meerdere kaarten hebt toegevoegd aan uw Garmin Pay portemonnee, veegt u om een andere kaart te gebruiken (optioneel).
- 5 Houd uw horloge binnen 60 seconden bij de lezer, met het scherm in de richting van de lezer.
Het horloge trilt en u ziet een vinkje op het scherm wanneer de communicatie met de lezer is voltooid.
- 6 Volg de instructies op de kaartlezer, indien nodig, om de transactie te voltooien.

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

Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee

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

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

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

Uw Garmin Pay kaarten beheren

U kunt een kaart tijdelijk opschorten of verwijderen.

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

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin Pay**.
- 3 Selecteer een kaart.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Blokkeer kaart** om de kaart tijdelijk op te schorten of de opschorting op te heffen.
De kaart moet actief zijn om aankopen te kunnen doen met uw vívoactive 6 watch.
 - Selecteer  om de kaart te verwijderen.

Uw Garmin Pay pincode wijzigen

U dient uw huidige pincode te weten om deze te kunnen wijzigen. Als u uw pincode bent vergeten, moet u de Garmin Pay functie voor uw vívoactive 6 watch opnieuw instellen, een nieuwe pincode maken en uw kaartgegevens opnieuw invoeren.

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

De volgende keer dat u betaalt met uw vívoactive 6 watch, moet u de nieuwe pincode invoeren.

De Messenger functie gebruiken

⚠ VOORZICHTIG

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

LET OP

Als u de Messenger functie wilt gebruiken, moet uw vívoactive 6 watch via Bluetooth technologie zijn verbonden met de Garmin Messenger app op uw compatibele smartphone.

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

- 1 Veeg op de wijzerplaat omhoog om de **Messenger** glance weer te geven.

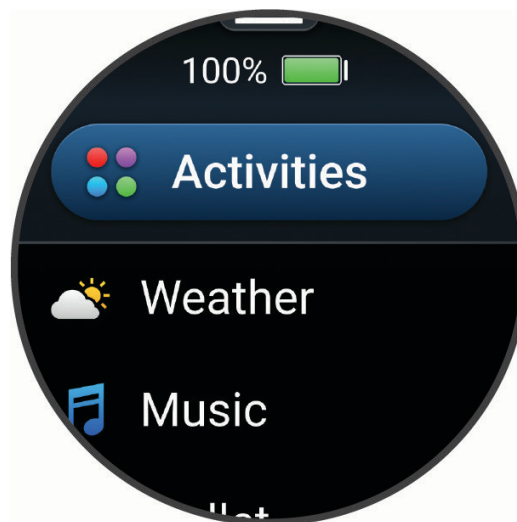
TIP: De Messenger functie is beschikbaar als een glance, app of optie in het bedieningsmenu op uw watch.

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

Activiteiten

Veeg op de wijzerplaat naar links en selecteer **Activiteiten**. Uw lijst met favoriete activiteiten wordt bovenaan de lijst weergegeven ([Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen, pagina 27](#)).

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



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

Een activiteit starten

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

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

Tips voor het vastleggen van activiteiten

- Laad de watch op voordat u aan de activiteit begint ([De watch opladen, pagina 100](#)).
- Voor sommige activiteiten drukt u op  om ronden vast te leggen, een nieuwe set of pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.
U kunt  selecteren om een ronde voor bepaalde activiteiten te verwijderen ([Hoe kan ik het indrukken van een rondedknop ongedaan maken?, pagina 104](#)).
- Veeg omhoog of omlaag om meer gegevensschermen te bekijken.

Een activiteit stoppen

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**. Druk vervolgens op  en selecteer een optie.

OPMERKING: Nadat u de activiteit hebt opgeslagen, kunt u een zelfbeoordeling invoeren ([Een activiteit evalueren, pagina 10](#)).

- Als u de activiteit wilt onderbreken en later wilt hervatten, selecteert u **Hervat later**.
- Als u een ronde wilt markeren, selecteert u **Ronde**.
U kunt  selecteren om een ronde voor bepaalde activiteiten te verwijderen ([Hoe kan ik het indrukken van een rondedknop ongedaan maken?, pagina 104](#)).

- 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 terug 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 55](#)).
- Selecteer  om de activiteit te verwijderen.

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

Een activiteit evalueren

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

U kunt de instelling voor zelfevaluatie aanpassen voor bepaalde activiteiten ([Zelfbeoordeling inschakelen, pagina 51](#)).

1 Nadat u een activiteit hebt voltooid, selecteert u **Sla op** ([Een activiteit stoppen, pagina 10](#)).

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

Voordat u een draadloze sensor kunt gebruiken voor uw hardloopsessie, moet u de sensor met uw watch koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 65](#)).

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

Hardlopen op de baan

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

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

Tips voor het registreren van een hardloopsessie

- Wacht tot de watch satelliet signalen ontvangt voordat u een track run gaat doen.
- Tijdens de eerste hardloopsessie op een onbekende baan moet u vier ronden lopen om uw baanafstand te kalibreren.
U moet iets voorbij uw vertrekpunt lopen om de ronde te voltooien.
- Loop iedere ronde in dezelfde baan.
OPMERKING: De standaard Auto Lap® afstand is 1600 m, of vier rondes de baan rond.
- Als u in een andere baan loopt dan in baan 1, stelt u het baannummer in de activiteiteninstellingen in.

Virtueel hardlopen

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

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

De loopbandafstand kalibreren

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

- 1 Begin een loopbandactiviteit ([Een activiteit starten, pagina 9](#)).
- 2 Laat de loopband draaien totdat uw watch ten minste 2,4 km (1,5 mijl) heeft opgenomen.
- 3 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op  om de activiteitentimer te stoppen.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de loopbandafstand voor de eerste keer wilt kalibreren, selecteert u **Sla op**.
U wordt gevraagd de kalibratie van de loopband te voltooien.
 - Als u de loopbandafstand na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u **Kalibreren en opslaan** > .
- 5 Bekijk de gelopen afstand op het scherm van de loopband en voer de afstand in op uw watch.

Een activiteit voor obstakelraces vastleggen

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

- 1 Druk 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 hardlooppintervallen.

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

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 65](#)).

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

Zwemmen

OPMERKING: De watch heeft een polshartslagmeter ingeschakeld voor zwemactiviteiten.

Zwemmen in het zwembad

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Zwemmen > Zwembad**.
- 3 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.
- 4 Controleer voordat u gaat zwemmen de activiteitinstellingen ([Activiteitinstellingen, pagina 29](#)).
De aanraakvergrendeling is bijvoorbeeld standaard ingeschakeld voor zwemactiviteiten.
- 5 Druk op .
- Het toestel legt alleen zwemgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 6 Beginnen met zwemmen.
Het toestel legt automatisch de zwemintervallen en de banen vast. De functie **Auto Rust** is standaard ingeschakeld ([Swim Auto Rest en Manual Rest, pagina 14](#)).
- 7 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Sla op**.

Zwemtermen

Lengte: Eén keer de lengte van het zwembad.

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

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

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

Bijvoorbeeld 30 seconden plus 15 slagen levert een swolfscore van 45 op. Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiëncy 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 28](#)).

Vrij	Vrije slag
Rug	Rugslag
School	Borstslag
Vlinderslag	Vlinderslag
Wissel	Meerdere slagtypen in een interval
Training	Voor het vastleggen van oefeningen (Training met het trainingslog, pagina 15)

Tips voor zwemactiviteiten

- Controleer voordat u gaat zwemmen de activiteitinstellingen ([Activiteitinstellingen, pagina 29](#)).
De aanraakvergrendeling is bijvoorbeeld standaard ingeschakeld voor zwemactiviteiten.
- Druk op  om een interval tijdens het zwemmen in open water vast te leggen.
- Volg de instructies op het scherm om de grootte van het zwembad te selecteren of een aangepaste grootte in te voeren voordat u een zwemactiviteit start.
De watch meet afstanden over afgelegde baanlengten en legt deze vast. De grootte van het bad moet juist zijn om de afstand nauwkeurig weer te geven. Als u weer een zwemactiviteit in een zwembad start, gebruikt de watch de grootte van dit zwembad. Blader omlaag om de activiteitinstellingen te selecteren en selecteer **Grootte van bad** om de grootte te wijzigen.
- Leg voor nauwkeurige resultaten de gehele zwembadlengte af en gebruik hierbij één slagtype voor de gehele baan. Pauzeer de activiteitentimer wanneer u rust.
- Druk op  om een rustpauze tijdens het zwemmen in een zwembad vast te leggen ([Swim Auto Rest en Manual Rest, pagina 14](#)) .
De watch legt automatisch de zwemintervallen en de banen voor zwemmen in een zwembad vast.
- Om de watch uw banen beter te laten tellen, raden wij aan dat u zich sterk afzet tegen de wand en dan doorglijdt alvorens uw eerste slag te maken.
- Als u oefeningen doet, moet u de activiteitentimer pauzeren of de functie die oefeningen in logs vastlegt gebruiken ([Training met het trainingslog, pagina 15](#)).

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 29](#)). 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 trainingslogscherf weer te geven.

2 Druk op  om de oefeningstimer te starten.

3 Druk op  nadat u een oefeningsinterval hebt voltooid.

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

4 Selecteer een afstand voor de voltooide oefening.

Afstandsinstellingen worden gebaseerd op de voor het activiteitenprofiel geselecteerde zwembadafmetingen.

5 Selecteer een optie:

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

Multisport

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

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

Triatlontraining

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

1 Druk op .

2 Selecteer **Activiteiten**.

3 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

OPMERKING: De eerste keer dat u een triatlonactiviteit start, kunt u inschakelen zodat het horloge automatisch sportwijzigingen detecteert en naar de volgende overgang of sport gaat ([Activiteitinstellingen](#), pagina 29).

4 Druk zo nodig op de  aan het begin en het einde van elke overgang ([Hoe kan ik het indrukken van een rondknop ongedaan maken?](#), pagina 104).

De overgangsfunctie staat standaard aan, en de overgangstijd wordt afzonderlijk van de duur van de activiteit vastgelegd. De overgangsfunctie kan worden in- of uitgeschakeld in de triatlonactiviteitinstellingen. Als overgangen zijn uitgeschakeld, drukt u op de  om van sport te veranderen.

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

Een multisportactiviteit maken

1 Druk op .

2 Selecteer **Activiteiten > Wijzig > Voeg toe**.

3 Selecteer een multisport-activiteitstype of selecteer **Aangepast** en voer een naam in. Identieke activiteitsnamen zijn voorzien van een nummer. Bijvoorbeeld Triatlon(2).

4 Selecteer twee of meer activiteiten.

5 Selecteer een optie:

- Selecteer een optie om bepaalde activiteitinstellingen aan te passen. U kunt bijvoorbeeld selecteren of overgangen moeten worden meegerekend.
- Selecteer **OK** om de multisportactiviteit op te slaan en te gebruiken.

Fitnessactiviteiten

De watch kan worden gebruikt voor indoor training, zoals hardlopen op een binnenbaan of fietsen op een hometrainer. GPS is uitgeschakeld voor binnenactiviteiten ([Activiteitinstellingen, pagina 29](#)).

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

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

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

Een krachttraining vastleggen

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

TIP: Druk tijdens uw krachtworkout op  voor meer opties.

1 Druk op .

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

De eerste keer dat u een krachttrainingactiviteit vastlegt, selecteert u aan welke pols u uw smartwatch draagt.

3 Als dit de eerste keer is dat u een krachttrainingsactiviteit vastlegt, selecteert u **Workouts > Blader door workouts** en volgt u de instructies op het scherm ([Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 46](#)).

4 Selecteer een workout.

OPMERKING: Als u geen krachtworkouts op uw watch hebt gedownload, selecteert u **Vrij** >  en gaat u naar stap 7.

5 Blader omlaag om de workoutgegevens weer te geven.

6 Selecteer **Start workout**.

U kunt Meer selecteren om extra workoutopties weer te geven.

7 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

8 Start uw eerste set.

Standaard telt de watch uw herhalingen. Het aantal herhalingen wordt weergegeven als u ten minste vier sets hebt voltooid. U kunt het tellen van herhalingen uitschakelen via de activiteitsinstellingen ([Activiteitinstellingen, pagina 29](#)).

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

9 Blader omhoog of omlaag om meer gegevensschermen te bekijken.

10 Druk op  om de set te voltooien.

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

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

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

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

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

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

Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten

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

Een HIIT-activiteit vastleggen

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

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

Een mobiliteitsworkout vastleggen

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

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

Golfen

Golfen

Voordat u voor de eerste keer golf gaat spelen, moet u de Garmin Golf™ app downloaden uit de app store op uw smartphone ([Garmin Golf app, pagina 75](#)).

Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat de watch is opgeladen ([De watch opladen, pagina 100](#)).

1 Druk op .

2 Selecteer **Golfen**.

Het toestel zoekt satellieten, berekent uw locatie en selecteert een baan als er zich maar één baan in de buurt bevindt.

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

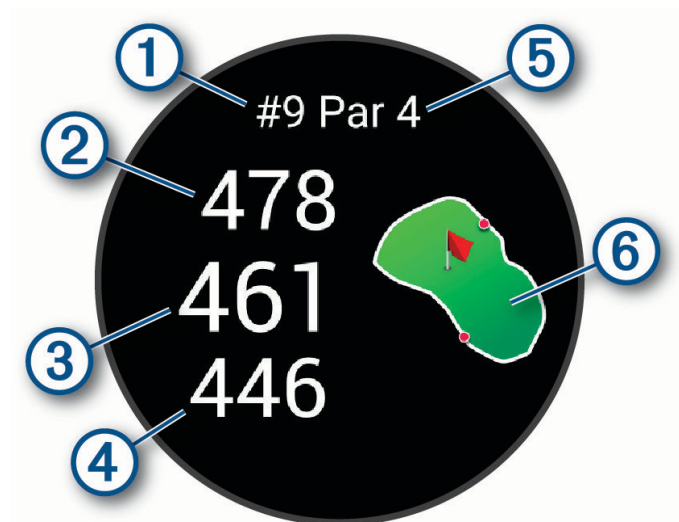
Banen worden automatisch bijgewerkt.

4 Druk op .

5 Selecteer het  om de score bij te houden.

6 Selecteer een tee box.

Het scherm met hole-informatie wordt weergegeven.



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

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

7 Selecteer een optie:

- Tik op de kaart om meer details weer te geven of wijzig de pinlocatie (*De vlag verplaatsen, pagina 20*).
- Druk op  om het golfmenu te openen (*Golfmenu, pagina 20*).
- Houd  ingedrukt om de golfinstellingen te openen (*Golfinstellingen, pagina 20*).

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

Golfmenu

Tijdens een ronde kunt u op  drukken om extra functies in het golfmenu weer te geven.

Green weergeven: Hiermee kunt u de pinlocatie verplaatsen voor een nauwkeurigere afstandsmeting ([De vlag verplaatsen, pagina 20](#)).

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

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

Hole wijzigen: Hiermee kunt u de hole handmatig wijzigen.

Scorekaart: Hiermee opent u de scorekaart voor de ronde ([Score bijhouden, pagina 22](#)).

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

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

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

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

Laatste shot: Geef informatie weer over uw laatste shot.

OPMERKING: U kunt afstanden weergeven voor alle slagen die tijdens de huidige ronde zijn gedetecteerd. Indien nodig kunt u handmatig een slag toevoegen ([Een slag handmatig toevoegen, pagina 22](#)).

Clubgegevens: Toont uw statistieken bij elke golfclub, zoals gegevens over afstanden en nauwkeurigheid. Wordt weergegeven wanneer u compatibele Approach® CT10 clubtrackingsensoren koppelt of de Clubmelding-instelling inschakelt.

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

Instellingen: Hiermee kunt u de instellingen voor golfactiviteiten aanpassen ([Golfinstellingen, pagina 20](#)).

Einde van ronde: Beëindigt de huidige ronde.

Golfinstellingen

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

Score: Hiermee kunt u uw scorevoorkeuren instellen en het bijhouden van statistieken inschakelen.

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

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

Golfafstand: Hiermee stelt u de maateenheid voor afstand in.

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

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

Clubsensoren: Hiermee kan je jouw compatibele Approach CT10 clubtrackingsensoren instellen.

De vlag verplaatsen

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

1 Druk op het scherm met informatie over de hole op .

2 Selecteer **Green weergeven**.

3 Tik op de pin en sleep deze naar de juiste locatie.

 geeft de geselecteerde pinlocatie aan.

4 Druk op  om de pinlocatie te accepteren.

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

De richting naar de pinlocatie bekijken

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

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

- 1 Druk in het hole-weergavescherm op .
- 2 Selecteer **Pin-richting**.
De pijl wijst naar de pinlocatie.

Layup- en dogleg-afstanden weergeven

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

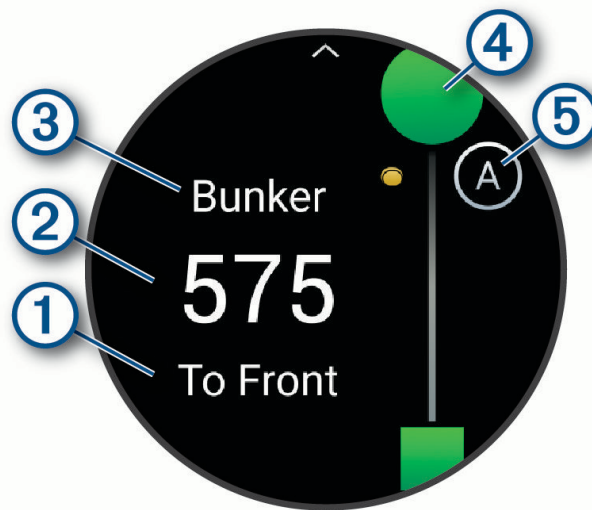
- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Layups**.

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

Hindernissen weergeven

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

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



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

Gemeten slagen weergeven

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

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

1 Druk tijdens het golfen op .

2 Selecteer **Shot meten**.

Uw laatste slagafstand wordt weergegeven.

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

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

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

Een slag handmatig meten

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

1 Sla de bal en kijk waar deze landt.

2 Druk op  op het hole-informatiescherm.

3 Selecteer **Shot meten**.

4 Selecteer .

5 Selecteer **Voeg slag toe** > .

6 Voer indien nodig de club in die u voor de slag hebt gebruikt.

7 Loop of rijd rechtstreeks naar de bal.

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

Een slag handmatig toevoegen

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

1 Druk op .

2 Selecteer **Ltste shot** >  > **Voeg slag toe**.

3 Selecteer  om een nieuwe slag te starten vanaf uw huidige locatie.

Score bijhouden

1 Druk tijdens het golfen op .

2 Selecteer **Scorekaart**.

3 Selecteer een hole.

4 Selecteer  of  om de score in te stellen.

Score-instellingen

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

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

Handicap-score: Hiermee worden handicap-scores ingeschakeld.

Score weergeven: Hier wordt uw totale score voor de ronde boven aan de scorekaart weergegeven ([Score bijhouden, pagina 22](#)).

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

Straffen: Hiermee schakelt u penaltystroke tracking in tijdens het golfen ([Golfstatistieken vastleggen, pagina 24](#)).

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

De scoringsmethode instellen

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

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

Stableford-scoring

Wanneer u de Stableford-scoringsmethode selecteert ([De scoringsmethode instellen, pagina 23](#)), worden punten toegekend op basis van het aantal slagen ten opzichte van par. Aan het einde van een ronde wint de hoogste score. Het toestel kent punten toe zoals gespecificeerd door de United States Golf Association.

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

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

Golfstatistieken bijhouden

Als u Statistieken bijhouden op uw watch inschakelt, kunt u de statistieken voor de huidige ronde bekijken ([Uw rondeoverzicht bekijken, pagina 24](#)). U kunt rondes vergelijken en uw verbeteringen bijhouden met de Garmin Golf app.

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

Golfstatistieken vastleggen

Voordat u statistieken kunt vastleggen, moet u het bijhouden van statistieken inschakelen ([Golfstatistieken bijhouden](#), pagina 23).

- 1 Selecteer een hole vanaf de scorekaart.
- 2 Stel het aantal gespeelde slagen in, inclusief putts en selecteer **Sla op**.
- 3 Stel het aantal gespeelde putts in en selecteer **Sla op**.

OPMERKING: Het aantal gespeelde putts wordt alleen gebruikt voor het bijhouden van statistieken en verhoogt uw score niet.

- 4 Selecteer een optie:
 - Als uw bal de fairway raakt, selecteert u .
 - Als uw bal de fairway heeft gemist, selecteert u  of .
- 5 Selecteer **Sla op**.

Uw shotgeschiedenis weergeven

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

Uw rondeoverzicht bekijken

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

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

Een ronde beëindigen

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

Uw lijst met golfclubs aanpassen

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

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

Buitenactiviteiten

Vissen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Outdoor > Vissen**.
- 3 Druk op .
- 4 Druk op  en selecteer een optie:
 - Als u de vangst aan uw vistelling wilt toevoegen en de locatie wilt opslaan, selecteert u .
 - Als u uw huidige locatie wilt opslaan, selecteert u **Locatie opslaan**.
 - Als u een intervaltimer, eindtijd of herinnering voor de eindtijd voor de activiteit wilt instellen, selecteert u .
 - Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie om naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
 - Als u uw opgeslagen locaties wilt weergeven, selecteert u **Opgeslagen locaties**.
 - Als u naar een bestemming wilt navigeren, selecteert u en selecteert u een optie.
 - Als u de activiteitinstellingen wilt bewerken, selecteert u **Instellingen** en kiest u een optie ([Activiteitinstellingen, pagina 29](#)).
- 5 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u .

Wintersport

Uw afdalingen weergeven

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

- 1 Start een ski- of snowboardactiviteit.
- 2 Druk op .
- 3 Veeg naar rechts.
- 4 Selecteer **Bekijk afdalingen**.
- 5 Veeg omhoog om details over uw laatste afdaling, over uw huidige afdaling of over al uw afdalingen te bekijken.

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

Overige activiteiten

Een ademhalingsactiviteit vastleggen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Overig > Ademhaling**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Coherentie** om een kalme alertheid te bereiken.
 - Selecteer **Relax en concentreer** om uw lichaam te ontspannen en de geest te concentreren.
 - Selecteer **Relax en concentreer (kort)** om uw lichaam te ontspannen en de geest te concentreren in een kortere tijdsperiode.
 - Selecteer **Rust** om uw stressniveau te verlagen en u voor te bereiden op het slapen.
- 4 Druk op  om de activiteit te starten.
- 5 Volg de instructies op het scherm terwijl de watch u door de ademhalingsoefeningen leidt.
- 6 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Sla op**.

Uw gemiddelde ademhalingsfrequentie en hartslag worden weergegeven.
- 7 Druk op .
- 8 Selecteer **Alle statistieken**.

Uw gemiddelde hartslag, maximale hartslag, gemiddelde ademhalingsfrequentie en stressverandering worden weergegeven.

Een meditatieactiviteit vastleggen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Activiteiten** > **Overig** > **Meditatie**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Vrij** om een open, ongestructureerde meditatieactiviteit vast te leggen.
 - Selecteer **Sessie** om een begeleide sessie met geluid te volgen.
 - Selecteer **Aangepast** om een aangepaste sessie met audio te maken.
- 4 Druk indien nodig op  of volg de instructies op het scherm.
- 5 Sluit uw hoofdtelefoon aan om te luisteren naar de meditatieaudio ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 90](#)).
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 uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Sla op**.

Gamen

De Garmin GameOn™ app gebruiken

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

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

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

- 5 Selecteer **Koppel nu**.
- 6 Selecteer uw watch in de lijst en volg de instructies op het scherm.
TIP: U kunt op  > **Instellingen** klikken om uw instellingen aan te passen, de tutorial opnieuw te lezen of een watch te verwijderen. De Garmin GameOn app onthoudt uw watch en instellingen wanneer u de app de volgende keer opent. Indien nodig kunt u uw watch koppelen aan een andere computer ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 65](#)).
- 7 Selecteer een optie:
 - Start een ondersteunde game op uw computer om de gameactiviteit automatisch te starten.
 - Start op uw watch een handmatige gameactiviteit ([Een handmatige game-activiteit opnemen, pagina 27](#)).

De Garmin GameOn app toont uw real-time prestatiegegevens. Wanneer u uw activiteit hebt voltooid, Garmin GameOn geeft de app een overzicht van uw gameactiviteiten en overeenkomstgegevens weer.

Een handmatige game-activiteit opnemen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Overig > Gamen**.
- 3 Selecteer **Sla over**.
- 4 Selecteer een gametype.
- 5 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 6 Druk op  aan het einde van de wedstrijd om het resultaat of de plaatsing van de wedstrijd vast te leggen.
- 7 Druk op  om een nieuwe wedstrijd te starten.
- 8 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op  en selecteert u **Sla op**.

Activiteiten en apps aanpassen

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

De lijst met apps aanpassen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Wijzig**.
- 3 Selecteer **Voeg toe** en selecteer een of meer apps die u wilt toevoegen aan de lijst met apps.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de locatie van een app in de lijst wilt wijzigen, selecteert u de app, bladert u omhoog of omlaag om de app te verplaatsen en drukt u op  om de nieuwe locatie te selecteren.
 - Als u een app uit de lijst wilt verwijderen, selecteert u de app en vervolgens .
- 5 Selecteer **OK**.

Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen

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

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

Als u al uw favoriete activiteiten hebt geselecteerd, worden deze boven aan de lijst weergegeven.
- 3 Selecteer **Wijzig**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de locatie van een activiteit in de lijst wilt wijzigen, selecteert u de activiteit, bladert u omhoog of omlaag om de activiteit te verplaatsen en drukt u op  om de nieuwe locatie te selecteren.
 - Als u een favoriete activiteit wilt verwijderen, selecteert u de activiteit en selecteert u .
 - Als u een favoriete activiteit wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe** en selecteert u een of meer activiteiten.

Een favoriete activiteit aan de lijst vastmaken

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Activiteiten > Wijzig**.
- 3 Blader naar een favoriete activiteit ([Uw lijst met favoriete activiteiten aanpassen, pagina 27](#)).
- 4 Selecteer  naast de favoriete activiteit.

De volgende keer dat u de app- en activiteitenlijst opent, wordt de vastgezette activiteit boven aan de lijst weergegeven.

Gegevensschermen aanpassen

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

- 1 Druk 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 Tik op een gegevensveld.
- 7 Veeg omhoog of omlaag en selecteer een gegevensveldcategorie.
- 8 Veeg omhoog of omlaag en selecteer de gegevens die u in het veld wilt weergeven.
TIP: Voor een lijst met alle beschikbare gegevensvelden gaat u naar [Gegevensvelden, pagina 109](#). Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.
- 9 Veeg naar links.
- 10 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
 - Selecteer **Sorteer** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.
 - Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.
- 11 Selecteer indien nodig **Voeg nieuw toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.
U kunt een aangepast gegevensscherm toevoegen of een van de vooraf gedefinieerde gegevensschermen selecteren.

Een aangepaste activiteit maken

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

Activiteitinstellingen

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

Veeg op de wijzerplaat naar links en selecteer **Activiteiten**, selecteer een activiteit en selecteer vervolgens 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 30](#)).

Auto Lap: Hiermee stelt u de opties voor de Auto Lap functie in om ronden automatisch te markeren. Met de optie Automatische afstand markeert u ronden op een bepaalde afstand. 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 14](#)).

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

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

Automatisch starten: Start de activiteitstimer automatisch wanneer u begint te bewegen (bijvoorbeeld Motorcross).

Deel hartslag: Zendt automatisch hartslaggegevens van uw watch naar gekoppelde toestellen wanneer u de activiteit start ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 78](#)).

Uitzenden naar GameOn: Verzendt automatisch biometrische gegevens naar de Garmin GameOn app wanneer u een gameactiviteit start.

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 28](#)).

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.

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 Ronde-toets en Rondewaarschuwing.

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

Ronde-toets: Hiermee schakelt u de  knop 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 hardlooppintervallen ([Een activiteit voor obstakelraces vastleggen, pagina 12](#)).

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

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

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

Meet VO2 max.: Neemt een VO2 max. op. Schatting tijdens een activiteit die gewoonlijk geen prestatie-activiteit is, zoals Trail run.

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

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

Standaardinstellingen: Hiermee herstelt u de activiteitsinstellingen.

Hardloopvermogen: Hiermee kunt u hardloopvermogensgegevens registreren en de instellingen aanpassen.

Runs: Configureert de instellingen voor de opties Ronde-toets en Rondewaarschuwing.

Satellieten: Hiermee stelt u het satellietstelsel in dat wordt gebruikt voor de activiteit ([Satellietinstellingen, pagina 32](#)).

Zelfbeoordeling: Bepaalt hoe vaak u uw waargenomen inspanning voor de activiteit evalueert ([Een activiteit evalueren, pagina 10](#)).

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

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

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.

Activiteitswaarschuwingen

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

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

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

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

Waarschuwing-naam	Waarschuwingstype	Beschrijving
Cadans	Bereik	U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.
Calorieën	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt het aantal calorieën instellen.
Afstand	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
Hoogte	Bereik	U kunt minimale en maximale hoogtewaarden instellen.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren. Zie Hartslagzones, pagina 92 en Berekeningen van hartslagzones, pagina 93 .
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Gevarenzone	Gebeurtenis	U kunt een straal instellen vanaf een opgeslagen locatie.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige looppauses inlassen.
Hardloopvermogen	Gebeurtenis, bereik	U kunt minimale en maximale vermogenszonewaarden instellen.
Snelheid	Bereik	U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.
Slagsnelheid	Bereik	U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.
Tijd	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een tijdsinterval instellen.
Tracktimer	Terugkerend	U kunt een baantijdsinterval in seconden instellen.

Een waarschuwing instellen

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

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

Gesproken meldingen afspelen tijdens een activiteit

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Focusmodi > Activiteit > Spraakwaarschuwingen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Om gesproken meldingen in te stellen die via uw smartphone of indien beschikbaar, aangesloten Bluetooth hoofdtelefoon worden afgespeeld, selecteer **Audio-output > Verbonden toestellen**.
 - Selecteer **Rondewaarschuwing** om een melding voor elke ronde af te spelen.
 - Als u waarschuwingen wilt aanpassen aan uw tempo en snelheid, selecteert u **Tempo-/snelheidswaarschuwing**.
 - Als u waarschuwingen wilt aanpassen aan uw hartslag, selecteert u **Hartslagwaarschuwing**.
 - Selecteer **Vermogenswaarschuwing** om waarschuwingen aan te passen aan energiegegevens.
 - Als u waarschuwingen wilt horen wanneer u de activiteitentimer start of stopt, waaronder de functie Auto Pause, selecteert u **Timergebeurtenissen**.
 - Als u workoutwaarschuwingen wilt horen als spraakwaarschuwing, selecteert u **Work-outwaar schuwingen**.
 - Als u activiteitenwaarschuwingen wilt horen als spraakwaarschuwing, selecteert u **Activiteitswaar schuwingen** (*Activiteitswaarschuwingen, pagina 30*).

Satellietinstellingen

U kunt de satellietinstellingen wijzigen om de satellietssystemen aan te passen die voor elke activiteit worden gebruikt. Ga voor meer informatie over satellietssystemen 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 satellietssystemen voor de activiteit uit.

Gebruik standaard: Hiermee kan de watch de standaardmodus voor activiteitsfocus voor satellieten gebruiken (*Een standaard focusmodus aanpassen, pagina 76*).

Alleen GPS: Hiermee activeert u het GPS-satellietstelsel.

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

Lay-out

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

Wijzerplaatinstellingen

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

De wijzerplaat aanpassen

U kunt de informatie van de wijzerplaat en de vormgeving aanpassen of een geïnstalleerde Connect IQ wijzerplaat activeren ([Connect IQ functies downloaden, pagina 74](#)).

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Blader omhoog om de opties voor de wijzerplaat in de voorbeeldweergave te bekijken.
- 4 Selecteer **Voeg nieuw toe** om uit extra opties voor de wijzerplaat te kiezen.
- 5 Kies een wijzerplaat, en selecteer .
- 6 Selecteer een optie:

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle wijzerplaten.

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

Glances

Uw watch wordt geleverd met vooraf geladen glances die u snel informatie geven ([Glances weergeven, pagina 35](#)). Voor sommige glances is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

Sommige glances zijn standaard niet zichtbaar. U kunt deze handmatig toevoegen aan de glancelijst ([De lijst met glances aanpassen, pagina 36](#)). 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 74](#)).

Naam	Beschrijving
Andere tijdzones	Geeft de huidige tijd in extra tijdzones weer.
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 36).
Agenda	Geeft de in de agenda van uw smartphone geplande afspraken weer.
Calorieën	Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.
Kompas	Geeft een elektronisch kompas weer.
Afteltimers	Geeft aanstaande aftelgebeurtenissen weer.
Fietsprestaties	Geeft gegevens over fietsprestatie weer, zoals uw VO2 max. en FTP-schattingen.
Garmin coach	Geeft geplande trainingen weer wanneer u een aanpasbaar Garmin coachtrainingsplan selecteert in uw Garmin Connect account. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan.
Golf	Geeft golfscores en statistieken weer voor uw laatste ronde.
Health Snapshot	Start een Health Snapshot sessie op uw horloge die verschillende belangrijke gezondheidsgegevens registreert terwijl u twee minuten rust houdt. Deze functie geeft een inblik in uw algehele cardiovasculaire status. Het horloge registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie. Geeft samenvattingen weer van uw opgeslagen Health Snapshot sessies (Health Snapshot, pagina 6).
Gezondheidsstatus	Geeft gezondheidsgegevens weer, zoals uw ademhaling en hartslagwisselingen.
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 55).
HRV-status	Geeft de gemiddelde hartslagvariabiliteit gedurende de nacht weer over een periode van zeven dagen. (Status hartslagvariatie, pagina 54).
Minuten intensieve training	Houdt de tijd bij die u besteedt aan activiteiten bij gemiddelde tot intensieve inspanning, het aantal minuten dat u wekelijks wilt besteden aan intensieve activiteiten en uw voorkeuren om dat doel te halen.
Laatste activiteit	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Laatste rit Laatste hardloopsessie Laatste zwemactiviteit Laatste stimulatie	Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport.
Messenger	Geeft uw Garmin Messenger app-gesprekken weer en hiermee kunt u berichten vanaf uw horloge beantwoorden (Garmin Messenger app, pagina 75).
Maanfase	Geeft de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer, gebaseerd op uw GPS-positie.
Muziek	Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone of horloge bedienen.

Naam	Beschrijving
Dutjes	Geeft de totale tijd voor dutjes en Body Battery niveauversterking weer. U kunt de dutjes-timer starten en een alarm instellen om u wakker te maken.
Meldingen	Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone (Smartphonemeldingen inschakelen , pagina 68).
Primaire race	Geeft het race-evenement weer die u als primaire race in uw Garmin Connect agenda hebt aangewezen.
Pulse oxymeter	Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren (Pulse Ox metingen verkrijgen , pagina 80). Als u te actief bent voor het horloge om uw waarde van de Pulse Ox meter te bepalen, worden de metingen niet geregistreerd.
Aantal stimulaties	In de rolstoelmodus kunt u het aantal stimulaties van uw dagelijkse rolstoel, het stimulatie-doel en de gegevens van de vorige dagen bijhouden (Rolstoelmodus , pagina 91).
Racekalender	Geeft uw aankomende race-evenementen weer die in uw Garmin Connect agenda zijn ingesteld.
Herstel	Geeft uw hersteltijd weer. De maximale tijd is vier dagen.
Ademhaling	Uw huidige ademhalingssnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen.
Hardloopprestaties	Geeft gegevens over hardloopprestaties weer, zoals een schatting van uw VO2 max. en lactactdrempel.
Slaapcoach	Geeft aanbevelingen voor uw slaapbehoefte op basis van slaap- en activiteitsgeschiedenis, dag-nachtritme, HRV-status en dutjes.
Sleep score	Geeft de totale slaaptijd, een slaapscore en informatie over de slaapfasen voor de vorige nacht weer. U kunt ook eventuele variaties in de ademhaling 's nachts bekijken (Slaap bijhouden , pagina 44).
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 39).
Stress	Geeft uw huidige stressniveau en een grafiek van uw stressniveau weer. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen. Als u te actief bent voor het horloge om uw stressniveau te bepalen, worden spanningsmetingen niet geregistreerd.
Zonsopgang en -ondergang	Geeft zonsopkomst, zonsondergang en schemering weer.
Weer	Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.
Gezondheid vrouwen	Geeft uw huidige cyclus of zwangerschapsstatus weer. U kunt uw dagelijkse symptomen bekijken en vastleggen.

Glances weergeven

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

De lijst met glances aanpassen

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

Body Battery

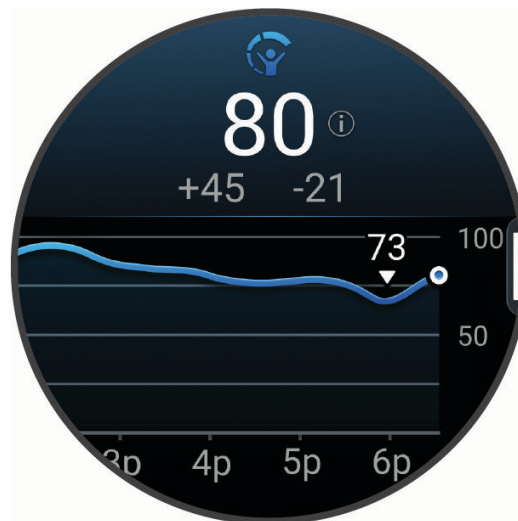
Uw watch analyseert de variatie in uw hartslag, uw stressniveau, slaapkwaliteit en activiteitsgegevens om uw algemene Body Battery niveau te bepalen. Net als een brandstofmeter van een auto, geeft het de hoeveelheid beschikbare reserve-energie aan. Het Body Battery niveaubereik ligt tussen 5 tot 100,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

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw meest actuele Body Battery niveau, trends op lange termijn en extra details te bekijken (*Tips voor betere Body Battery gegevens, pagina 36*).

De Body Battery glance weergeven

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

- 1 Veeg omhoog om de Body Battery glance weer te geven.
OPMERKING: U moet mogelijk de glance toevoegen aan uw lijst met glances (*De lijst met glances aanpassen, pagina 36*).
- 2 Selecteer de glance om een grafiek van uw meest recente Body Battery gegevens weer te geven.



- 3 Veeg omhoog om een gecombineerde grafiek van uw Body Battery en stressniveau weer te geven.
- 4 Veeg omhoog om een lijst met factoren weer te geven die van invloed zijn op uw Body Battery niveau.
OPMERKING: Selecteer elke factor om meer informatie te bekijken.

Tips voor betere Body Battery gegevens

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

De stressniveauglance gebruiken

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

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

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

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

Gezondheid vrouwen

Tracking van menstruatiecyclus

Uw menstruatiecyclus is een belangrijk onderdeel van uw gezondheid. U kunt uw watch gebruiken om fysieke symptomen, libido, seksuele activiteit, ovulatie-dagen en meer vast te leggen ([Bijhouden van uw menstruatiecyclus, pagina 37](#)). Je kan meer informatie vinden en deze functie instellen in de Gezondh.stat. instellingen van de Garmin Connect app. Je kan de app voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen installeren vanuit de Connect IQ app ([Connect IQ functies downloaden, pagina 74](#)).

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

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

Bijhouden van uw menstruatiecyclus

Voordat je informatie over je menstruatiecyclus kan vastleggen op je vívoactive 6 watch, moet je in de Garmin Connect app de tracking van menstruatiecyclus instellen en de app voor het volgen van de gezondheid van vrouwen installeren vanuit de Connect IQ app ([Connect IQ functies downloaden, pagina 74](#)).

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

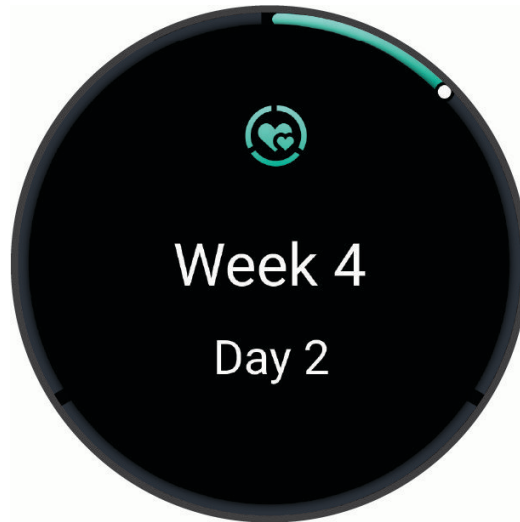
Zwangerschap volgen

De functie voor het volgen van de zwangerschap geeft wekelijkse updates over uw zwangerschap weer en geeft informatie over gezondheid en voeding. U kunt uw watch gebruiken om lichamelijke en emotionele symptomen, bloedglucosemetingen en de beweging van de baby te registreren ([Uw zwangerschapsgegevens registreren, pagina 38](#)). U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondh.stat. van de Garmin Connect app.

Uw zwangerschapsgegevens registreren

Voordat je jouw gegevens kunt registreren, moet je Zwangerschapstracking instellen in de Garmin Connect app en de app voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen installeren vanuit de Connect IQ app ([Connect IQ functies downloaden, pagina 74](#)).

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



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

De weerglance aanpassen

- 1 Veeg omhoog om de weerglance weer te geven.
- 2 Selecteer de glance om het huidige weer voor uw locatie weer te geven.
- 3 Veeg naar links.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de weerinformatie voor uw huidige GPS-locatie wilt bijwerken, selecteert u **Weeropties > Huidige locatie bijwerken**.
TIP: U dient te wachten totdat de watch satellieten heeft gevonden ([Satellietsignalen ontvangen, pagina 104](#)).
 - Als u de maateenheden voor temperatuur wilt wijzigen, selecteert u **Weeropties > Temperatuur** en selecteert u een maateenheid.

Een aandeel toevoegen

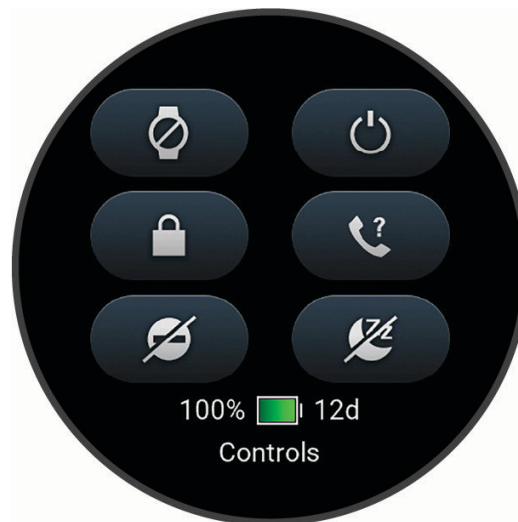
Voordat u de aandelenlijst kunt aanpassen, moet u de aandelenlijst toevoegen aan de weergavelijst ([De lijst met glances aanpassen, pagina 36](#)).

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

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 42](#)).



Pictogram	Naam	Beschrijving
	Vliegtuigmodus	Selecteer deze optie om de vliegtuigmodus in of uit te schakelen om alle draadloze communicatie uit te schakelen.
	Alarmen	Selecteer om de wekker-app te openen (Een alarm instellen, pagina 57).
	Andere tijdzones	Selecteer deze optie om de huidige tijd in extra tijdzones weer te geven.
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden (Hulp vragen, pagina 87).
	Batterijspaarstand	Selecteer om de batterijspaarstand in of uit te schakelen (Bedieningselecties, pagina 39).
	Helderheid	Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen (Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 63).
	Deel hartslag	Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen (Hartslaggegevens verzenden, pagina 78).
	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 de Klokken app te openen om een alarm, timer, stopwatch of andere tijdzones in te stellen (Klokken, pagina 57).
	Kompas	Selecteer om het kompas te openen.
	Schermschakelen	Selecteer dit om het scherm uit te schakelen voor waarschuwingen, bewegingen en de modus Scherm altijd ingeschakeld mode (Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 63).
	Niet storen	Selecteer deze optie om de modus Niet storen in of uit te schakelen om het scherm te dimmen en waarschuwingen en meldingen uit te schakelen. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u naar een film kijkt.
	Vind mijn telefoon	Selecteer deze optie om een geluidssignaal af te spelen op uw gekoppelde smartphone als deze binnen Bluetooth bereik is. De Bluetooth signaalsterkte wordt weergegeven op het vivoactive 6 horlogescherms en neemt toe naarmate u dichterbij uw smartphone komt. Selecteer deze optie om naar uw verloren smartphone te navigeren tijdens een GPS-activiteit (Een smartphone zoeken die tijdens een GPS-activiteit verloren is gegaan, pagina 69).
	Zaklamp	Selecteer om het scherm in te schakelen en uw watch als zaklamp te gebruiken.
	Garmin Share	Selecteer om de Garmin Share app (Garmin Share, pagina 70) 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.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Messenger	Selecteer deze optie om de Messenger app te openen (De Messenger functie gebruiken, pagina 8).
	Muziek	Selecteer om het afspelen van muziek op uw watch of smartphone te bedienen.
	Meldingen	Selecteer deze optie om oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone weer te geven (Smartphonemeldingen inschakelen, pagina 68).
	Telefoonverbinding	Selecteer deze optie om de Bluetooth technologie en uw connectie met uw gekoppelde smartphone in of uit te schakelen.
	Schakel uit	Selecteer dit om de watch uit te schakelen.
	Pulseoxymeter	Selecteer deze optie om een handmatige meting met de Pulse Ox meter uit te voeren (Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 80).
	Red Shift	Selecteer dit om het scherm met roodtinten in te stellen om de watch bij weinig licht te kunnen gebruiken.
	Locatie opslaan	Selecteer om uw huidige locatie op te slaan om er later naartoe terug te kunnen navigeren.
	Instellingen	Tik op deze knop om het menu Instellingen te openen.
	Stopwatch	Selecteer om de stopwatch te starten.
	Zon op en onder	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
	Synchroniseer	Selecteer om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde smartphone.
	Tijdsync	Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw smartphone of via satellieten.
	Timer	Selecteer om een afteltimer in te stellen.
	Vergrendel scherm	Selecteer dit om omlaag te vegen vanaf de bovenkant van het scherm om het touchscreen te ontgrendelen.
	Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch (Garmin Pay, pagina 6).
	Weer	Selecteer dit om de huidige weersverwachting en huidige omstandigheden weer te geven.
	Wi-Fi	Selecteer om Wi-Fi® communicatie in of uit te schakelen.

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 39](#)).

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

De modus Niet storen gebruiken

U kunt de modus Niet storen gebruiken om trilsignalen en het scherm voor waarschuwingen en meldingen uit te schakelen ([Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 63](#)). U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u slaapt of naar een film kijkt.

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

Een snelkoppeling instellen

U kunt een snelkoppeling naar uw favoriete app, glance of bediening instellen, zoals uw Garmin Pay portemonnee of de muziekbediening.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Snelkoppeling**.
- 3 Selecteer een knop of knopcombinatie die u wilt aanpassen.

Training

Activiteiten volgen

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

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

Wanneer de rolstoelmodus is ingeschakeld, registreert de watch verschillende gegevens, zoals duwen in plaats van stappen ([Rolstoelmodus, pagina 91](#)).

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

Automatisch doel

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



Wanneer de rolstoelmodus is ingeschakeld, volgt de watch duwbewegingen in plaats van stappen en maakt het een dagelijks duwdoel (*Rolstoelmodus*, pagina 91).

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

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. U kunt uw bewegingswaarschuwing negeren door te gaan lopen of door andere beweging.

De bewegingsmelding inschakelen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Meldingen en waarschuwingen** > **Gezondheid en welzijn** > **Bewegingsmelding** > **Aan**.

Bewegingswaarschuwingen aanpassen

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

Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaapuren instellen in de Garmin Connect app of in de instellingen van de watch. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. Uw slaapcoach geeft aanbevelingen voor slaapbehoeften op basis van uw slaap- en activiteitsgeschiedenis, HRV-status en dutjes ([Glances, pagina 33](#)). Dutjes worden toegevoegd aan uw slaapstatistieken en kunnen ook van invloed zijn op uw herstel. U kunt gedetailleerde slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld ([De modus Niet storen gebruiken, pagina 42](#)).

Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag uw watch terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar uw Garmin Connectaccount ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 73](#)).
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.
U kunt slaapgegevens, waaronder dutjes, bekijken op uw vívoactive 6 watch ([Glances, pagina 33](#)).

Variaties in de ademhaling

VOORZICHTIG

Het vívoactive 6 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 vívoactive 6 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 je slaapomgeving en algemene fitheid te verbeteren. Incidentele of frequente ademhalingsvariaties kunnen te wijten zijn aan individuele levensstijlfactoren of uw slaapomgeving. Neem contact op met uw arts of zorgverlener als u zich zorgen maakt over de mate waarin uw ademhaling varieert.

OPMERKING: U moet slaapregistratie van de pulsoximeter inschakelen om variaties in de ademhaling te detecteren ([Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 80](#)).

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

OPMERKING: U moet mogelijk het overzicht toevoegen aan uw lijst met glances ([De lijst met glances aanpassen, pagina 36](#)).

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

Move IQ®

Als u in een regelmatig patroon beweegt, detecteert de functie Move IQ de activiteit automatisch en wordt deze in uw tijdlijn weergegeven. De Move IQ activiteiten geven het type activiteit en de duur weer, maar deze worden niet weergegeven in uw activiteitenlijst of nieuwsfeed.

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

Workouts

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

Als uw watch zich in de rolstoelmodus bevindt, bevat uw watch workouts voor duwactiviteiten, handfietsen en meer ([Gebruikersprofiel, pagina 91](#)).

Op uw watch: U kunt de workouts-app openen vanuit de activiteitenlijst om alle workouts weer te geven die momenteel op uw watch zijn geladen ([Activiteiten en apps aanpassen, pagina 27](#)).

U kunt ook uw workoutgeschiedenis bekijken.

In de app: U kunt workouts maken en meer workouts zoeken of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts en deze overzetten naar uw watch ([Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 46](#)).

U kunt workouts plannen.

U kunt uw huidige workouts bijwerken en bewerken.

Een workout beginnen

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

1 Druk 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 Veeg omhoog.

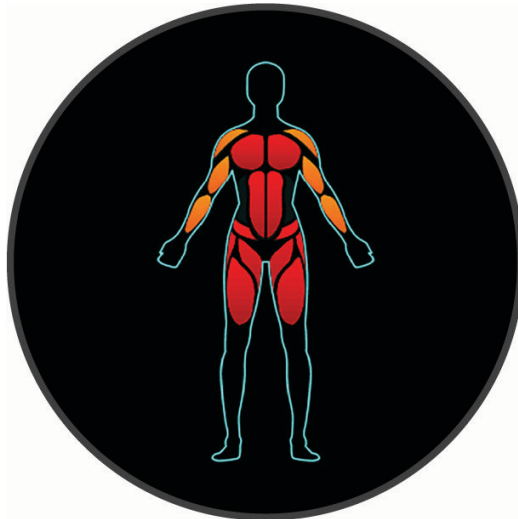
4 Selecteer **Training**.

5 Selecteer een workout.

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

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

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



7 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

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

Een workout vanuit Garmin Connect volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect, pagina 72](#)).

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

Intervalworkouts

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

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

Een intervalworkout starten

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

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

Een intervalworkout aanpassen

- 1 Druk op .
 - 2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
 - 3 Veeg omhoog.
 - 4 Selecteer **Training > Snelle workout > Intervallen > Gestructureerde herhalingen**.
 - 5 Veeg omhoog.
 - 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 Veeg naar links om terug te gaan naar de activiteit.
- De watch slaat uw aangepaste intervalworkouts op totdat u de workout opnieuw bewerkt.

Een intervalworkout stoppen

- U kunt op elk moment  selecteren om de huidige interval of rustperiode te stoppen en naar de volgende interval of rustperiode te gaan.
- Nadat alle intervallen en rustperiodes zijn voltooid, selecteert u  om de intervalworkout te beëindigen en over te schakelen naar een timer die kan worden gebruikt voor een cooling-down.
- U kunt op elk gewenst moment  selecteren om de activiteitentimer te stoppen. U kunt de timer weer starten of de intervalworkout beëindigen.

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.

- 1 Druk op .
 - 2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
 - 3 Blader omlaag en selecteer **Training**.
 - 4 Selecteer **Snelle workout**.
- OPMERKING:** Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Intervallen** om herhalingen op basis van tijd of afstand te selecteren.
 - Selecteer **Afstand en tijd** om een afstands- en tijdsdoel te selecteren.
 - Selecteer **Afstand en tempo** of **Afstand en snelheid** om uw afstands- en tempodoel of uw afstands- en snelheidsdoel in te stellen.
 - Selecteer **Alleen afstand** om een vooraf ingestelde afstand te selecteren of voer een aangepaste afstand in.
- Het trainingsdoelscherm wordt weergegeven met daarop uw geschatte finishtijd.
- 6 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

PacePro™ training

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

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

Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect

Voordat u een PacePro plan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u een Garmin Connect account hebben ([Garmin Connect, pagina 72](#)).

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

Een PacePro plan maken op uw smartwatch

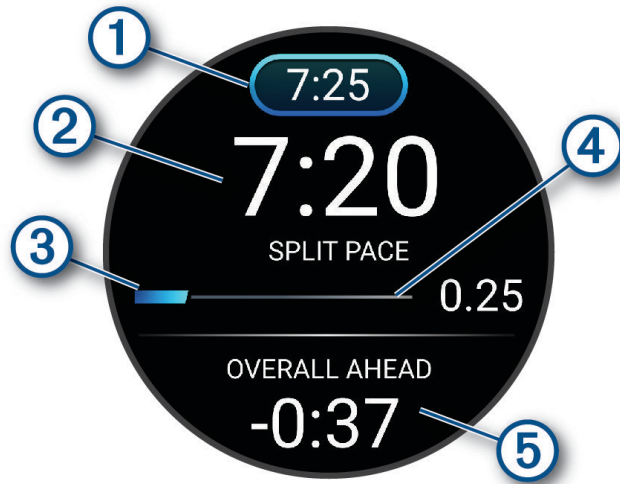
Voordat u een PacePro plan op uw watch kunt maken, moet u een koers maken ([Een koers maken op Garmin Connect, pagina 84](#)).

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

Een PacePro plan starten

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer een hardlooppactiviteit voor buiten.
- 3 Veeg omhoog.
- 4 Selecteer **Training > PacePro plannen**.
- 5 Selecteer een plan.
- 6 Druk op .
- TIP:** U kunt de kaart, het tempo en de tussentijden bekijken voordat u het PacePro plan accepteert.
- 7 Selecteer **Plan gebruiken** om het plan te starten.
- 8 Selecteer indien nodig  om koersnavigatie in te schakelen.
- 9 Druk op  om de activiteitentimer te starten.



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

Racen tegen een eerder voltooide activiteit

U kunt racen tegen een eerder vastgelegde of gedownloade activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

Racekalender en Primaire race

Wanneer u een race-evenement aan uw Garmin Connect kalender toevoegt, kunt u de gebeurtenis op uw watch bekijken door de primaire race-glance toe te voegen ([Glances, pagina 33](#)). 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 weersinformatie 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 48](#)) toevoegen.

Training voor een wedstrijd-evenement

Uw horloge kan dagelijkse workouts voorstellen om u te helpen trainen voor een hardloop- of fietsevenement, als u een geschat VO2 max. hebt ([Over VO2 max. indicaties](#), pagina 52).

- 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.

De trainingsagenda

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

Aangepaste trainingsplannen

Uw Garmin Connect account bevat een aangepast trainingsplan en Garmin coach die bij uw trainingsdoelen passen. U kunt bijvoorbeeld een paar vragen beantwoorden en een plan vinden om u te helpen een 5 km race te voltooien. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan. Wanneer u een plan start, wordt de Garmin coaching toegevoegd aan de lijst met glances op uw vivoactive 6 watch.

Zelfbeoordeling inschakelen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Selecteer  > **Instellingen > Zelfbeoordeling**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de zelfbeoordeling alleen na workouts wilt voltooien, selecteert u **Alleen workouts**.
 - Als u de zelfbeoordeling na elke activiteit wilt voltooien, selecteert u **Altijd**.

Prestatiemetingen

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

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

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

HRV-status: Het horloge analyseert de hartslagmetingen van uw pols terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV)-status te bepalen op basis van uw persoonlijke HRV-gemiddelden op lange termijn ([Status hartslagvariatie, pagina 54](#)).

Voorspelde wedstrijd tijden: Het horloge gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen op basis van uw huidige conditie ([Voorspelde racetijden weergeven, pagina 53](#)).

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 52](#)).

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 vivoactive 6 toestel vereist hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband om uw VO2 max. indicatie te kunnen weergeven.

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



 Paars	Voortreffelijk
 Blauw	Uitstekend
 Groen	Goed
 Oranje	Redelijk
 Rood	Slecht

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door Firstbeat Analytics. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max.*, pagina 106), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven

Voor deze functies is hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw toestel (*De draadloze sensoren koppelen*, pagina 65).

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 91) en maximale hartslag in (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 93) voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een aantal keer gebruiken zodat het uw hardloopprestaties leert begrijpen. U kunt de registratie van VO2 max. uitschakelen voor trail run-activiteiten als u niet wilt dat dit hardlooptype invloed heeft op uw VO2 max. schatting (*Activiteitinstellingen*, pagina 29).

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

Voorspelde racetijden weergeven

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 91) en maximale hartslag in (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 93) 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 52). Het horloge analyseert uw trainingsgegevens van enkele weken om de geschatte wedstrijdtijd te verfijnen.

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



- 4 Druk op  om voorspellingen voor andere afstanden weer te geven.

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

Status hartslagvariatie

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



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

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

Lactaatdrempel

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

Als u de waarde voor uw lactaatdrempelhartslag al kent, kunt u deze invoeren in uw gebruikersprofielinstellingen ([Uw hartslagzones instellen, pagina 93](#)). U kunt de functie **Automatische detectie** inschakelen om uw lactaatdrempel automatisch vast te leggen tijdens een activiteit.

Hersteltijd

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

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

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

Herstelhartslag

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

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

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

Geschiedenis

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

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

Werken met de geschiedenis

Geschiedenis bevat opgeslagen activiteitsgegevens, records en totalen.

De watch heeft een geschiedenisoverzicht voor snelle toegang tot uw activiteitgegevens ([Glances, pagina 33](#)).

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
Er verschijnt een staafdiagram van uw recente activiteiten.
- 3 Veeg naar links om opties weer te geven.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de tijdsperiode voor het staafdiagram wilt wijzigen, selecteert u **Grafiekopties**.
 - Als u uw persoonlijke records per sport wilt bekijken, selecteert u **Records** ([Persoonlijke records, pagina 56](#)).
 - Selecteer **Totalen** ([Gegevenstotalen weergeven, pagina 56](#)) om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.
- 5 Druk op  om terug te keren naar de staafdiagram.
- 6 Blader omlaag om uw activiteitengeschiedenis weer te geven.
- 7 Selecteer een activiteit.
- 8 Veeg naar links om opties weer te geven.

Persoonlijke records

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

Uw persoonlijke records weergeven

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

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

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

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Persoonlijke records verwijderen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Veeg naar links om opties weer te geven.
- 4 Selecteer **Records**.
- 5 Selecteer een sport.
- 6 Selecteer een optie:
 - Als u één record wilt verwijderen, selecteert u een record en selecteert u **Wis record** > .
 - Als u alle records voor de sport wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle records** > .

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Gegevenstotalen weergeven

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

- 1 Druk op .
- 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.

Klokken

Een alarm instellen

U kunt meerdere alarmen instellen.

- 1 Druk op .
- 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 Druk op .
- 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 **Label** om een beschrijving voor het alarm te selecteren.
 - Selecteer **Wis** om het alarm te verwijderen.

Smart Wake-alarm

Het Smart Wake-alarm creëert een periode van 30 minuten waarin uw vívoactive 6 watch u probeert te wekken met een optimale timing op basis van uw slaap. Als u bijvoorbeeld de wekker instelt op 8.00 uur, kan het alarm u tussen 7.30 en 8.00 uur al zachtjes wakker maken. U kunt ervoor kiezen om van elk alarm een Smart Wake-alarm te maken ([Een alarm instellen, pagina 57](#)).

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

De afteltimer gebruiken

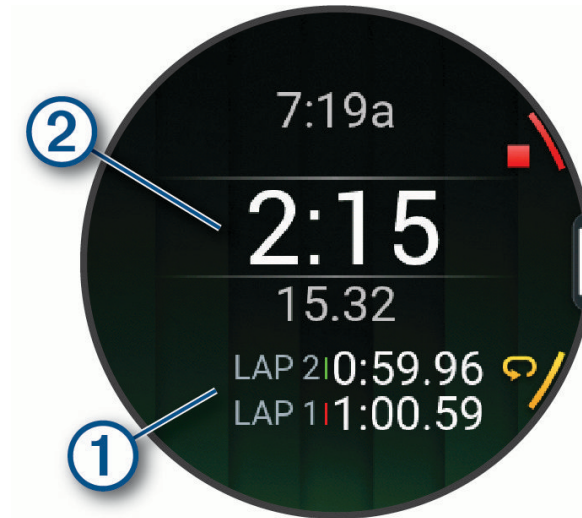
- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Klokken > Timers**.
- 3 Als u nog nooit een timer hebt opgeslagen, voert u de tijd in.
- 4 Als u eerder een timer hebt opgeslagen, selecteert u een optie:
 - Als u een nieuwe afteltimer wilt instellen zonder deze op te slaan, selecteert u **Snelle timer** en voert u de tijd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

Een afteltimer verwijderen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Klokken > Timers > Wijzig**.
- 3 Selecteer een timer.
- 4 Selecteer **Wis**.

De stopwatch gebruiken

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



De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

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

Andere tijdzones toevoegen

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

- 1 Druk op .
- TIP:** U kunt uw andere tijdzones bekijken in de weergavelijstlist ([De lijst met glances aanpassen, pagina 36](#)).
- 2 Selecteer **Klokken > Andere tijdzones > Zone toevoegen**.
- 3 Veeg naar links of rechts om een regio te markeren.
- 4 Druk op  om de regio te selecteren.
- 5 Kies een tijdzone.

Een andere tijdzone wijzigen

- 1 Druk op .
- TIP:** U kunt uw andere tijdzones bekijken in de lijst met glances ([De lijst met glances aanpassen, pagina 36](#)).
- 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 Druk op .
- 2 Selecteer **Klokken > Aftel timers > Voeg toe**.
- 3 Voer een naam in.
- 4 Selecteer een jaar, maand en dag.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Gehele dag**.
 - Selecteer **Specifieke tijd** en voer een tijd in.
- 6 Selecteer een pictogram.

Een aftelgebeurtenis bewerken

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Klokken > Aftel timers**.
- 3 Selecteer een aftelgebeurtenis.
- 4 Veeg naar links en selecteer **Stel als favoriet in** om de aftelgebeurtenis weer te geven in de lijst met glances (optioneel).
- 5 Veeg naar links en selecteer **Aftel timer bewerken**.
- 6 Selecteer een optie die u wilt bewerken:
 - Als u de naam van de gebeurtenis wilt wijzigen, selecteert u **Naam**.
 - Als u de datum wilt wijzigen, selecteert u **Datum**.
 - Als u de tijd wilt wijzigen, selecteert u **Tijd**.
 - Als u het gebeurtenistype wilt wijzigen, selecteert u **Type**.
 - Als u een verkorte naam voor de gebeurtenis wilt toevoegen, selecteert u **Afkorting**.
 - Als u herinneringen voor gebeurtenissen wilt toevoegen, selecteert u **Herinneringen**.
 - Als u de gebeurtenis elk jaar wilt herhalen, selecteert u **Jaarlijks herhalen**.
 - Als u de gebeurtenis wilt verwijderen, selecteert u **Aftel timer verwijderen**.

Instellingen voor meldingen en waarschuwingen

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

Smartphone meldingen: Hiermee past u de smartphone meldingen aan die op uw watch worden weergegeven ([Smartphonemeldingen inschakelen, pagina 68](#)).

Gezondheid en welzijn: Hiermee kunt u de gezondheids- en wellnesswaarschuwingen aanpassen die op uw watch worden weergegeven ([Waarschuwingen voor gezondheid en welzijn, pagina 61](#)).

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 62](#)). U kunt **Avondrapport** selecteren om het schema voor het avondrapport in te stellen. U kunt **Kies thema** selecteren om het achtergrondthema voor uw rapporten aan te passen.

Systeemwaarschuwingen: Hiermee stelt u de tijd in ([Tijdwaarschuwingen instellen, pagina 63](#)), de barometer of waarschuwingen voor telefoonverbinding ([Waarschuwingen voor telefoonverbinding inschakelen, pagina 63](#)).

Meldingencentrum: Hiermee schakelt u het meldingencentrum in voor het bekijken van nieuwe meldingen ([Meldingen weergeven, pagina 68](#)).

Waarschuwingen voor gezondheid en welzijn

Houd  ingedrukt op de wijzerplaat en selecteer **Instellingen > Meldingen en waarschuwingen > Gezondheid en welzijn**.

Dagelijks overzicht: Enkele uren voor het begin van uw slaaperiode wordt een dagelijks overzicht van Body Battery weergegeven. Het dagelijkse overzicht biedt inzicht in de invloed van uw dagelijkse stress- en activiteitsgeschiedenis op uw Body Battery niveau ([Body Battery, pagina 36](#)).

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

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

Abnormale-hartslagwaarschuwingen: Waarschuwt u wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt ([Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 61](#)).

Bewegingsmelding: Herinnert u eraan om te blijven bewegen.

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

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

VOORZICHTIG

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

U kunt de drempelwaarde voor de hartslag instellen.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen en waarschuwingen > Gezondheid en welzijn > Abnormale-hartslagwaarschuwingen**.
- 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
- 4 Stel de drempelwaarde voor de hartslag in.

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

Bewegingsmelding

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit wordt een bericht weergegeven. U kunt uw bewegingswaarschuwing negeren door te gaan lopen of door andere beweging.

Bewegingswaarschuwingen aanpassen

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

Ochtendrapport

Uw watch geeft een ochtendrapport weer op basis van uw normale wektijd. Blader om het rapport weer te geven, inclusief het weer, de slaap, variabiliteit van de hartslag in de nacht en nog veel meer ([Aanpassen van uw ochtendrapport, pagina 62](#)).

Aanpassen van uw ochtendrapport

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

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

Avondrapport

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

Aanpassen van uw avondrapport

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen en waarschuwingen > Rapportinstellingen > Avondrapport.**
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Toon rapport** om het avondrapport in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Wijzig rapport** om de volgorde en het type gegevens in uw avondrapport aan te passen.
 - Selecteer **Rapport plannen** om de tijd tussen het rapport en het begin van uw slaap in te stellen.

Tijdwaarschuwingen instellen

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

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 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Meldingen en waarschuwingen** > **Systeemwaarschuwingen** > **Telefoon**.

Trillen instellingen

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

Systeem: Hiermee schakelt u de trilfunctie van de watch in of uit.

Trillen bij waarschuwen: Hiermee stelt u de watch-trillingen in voor waarschuwingen.

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

Weergave- en helderheidsinstellingen

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

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

Scherf altijd ingeschakeld: Hiermee stelt u in dat de gegevens van de wijzerplaat zichtbaar blijven en de helderheid en achtergrond worden verlaagd. Deze optie is van invloed op de batterij en de levensduur van het scherm ([Over het AMOLED-scherf, pagina 99](#)).

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

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

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

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

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

Vergrendel scherm: Vergrendel het scherm om te voorkomen dat u per ongeluk op het scherm tikt en functies activeert. Als u deze optie inschakelt, moet u vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden vegen om het touchscreen te ontgrendelen.

Connectiviteit

Er zijn connectiviteitsfuncties beschikbaar voor uw watch wanneer u deze koppelt met uw compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 67](#)). Er zijn extra functies beschikbaar wanneer u uw watch verbindt met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 70](#)).

Sensoren en accessoires

De vívoactive 6 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 65](#)). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 28](#)). Als bij uw watch een sensor is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld.

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

Sensortype	Beschrijving
Clubsensoren	U kunt Approach CT10 golfclubsensoren gebruiken om uw golfslagen, waaronder locatie, afstand en clubtype, automatisch te volgen.
eBike	U kunt uw watch gebruiken bij uw eBike en fietsgegevens, zoals batterij- en bereikinformatie, bekijken tijdens uw ritten.
Hartslag	U kunt een externe sensor, zoals de HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™, of HRM-Pro™ serie hartslagmonitor gebruiken om hartslaggegevens te bekijken tijdens uw activiteiten.
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 vívoactive 6 watch te luisteren (Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 90).
Lichten	U kunt Varia™ slimme fietsverlichting gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren.
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 67).
Snelheid/cadans	U kunt snelheids- of cadanssensoren aan uw fiets bevestigen en de gegevens tijdens uw rit bekijken. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor (Wielmaat en omvang, pagina 108). U kunt snelheids- of cadanssensoren aan uw rolstoel bevestigen en de gegevens tijdens uw activiteit bekijken. Wanneer de sensor is bevestigd, maakt uw watch een activiteit en slaat deze op in uw Garmin Connect account telkens wanneer u uw stoel duwt.
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 Druk op .

- 4 Selecteer **Instellingen > Connectiviteit > Sensoren weergeven > Voeg nieuw toe**.

- 5 Selecteer een optie:

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

Als de sensor is gekoppeld met uw watch wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld. U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 28](#)).

Hardlooptdynamiek

Hardlooptdynamica is realtime feedback over uw hardlooptechniek. Uw vívoactive 6 watch heeft een versnellingsmeter om vijf meetwaarden voor hardlooptechniek te berekenen. Voor alle meetwaarden voor hardlooptechniek moet u uw vívoactive 6 horloge koppelen met het accessoire uit de HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro serie of een ander accessoire voor hardlooptdynamiek dat de beweging van uw romp meet. Ga voor meer informatie naar garmin.com/performance-data/running.

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

Tips voor ontbrekende hardlooppynamiekgegevens

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

- Zorg ervoor dat u beschikt over een accessoire voor hardlooppynamiek, zoals een accessoire uit de HRM 600, HRM-Fit, of HRM-Pro serie.
- Koppel het accessoire voor hardlooppynamiek 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 hardlooppynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.

OPMERKING: Sommige statistieken worden niet weergegeven tijdens het wandelen.

Hardloopvermogen

Garmin hardloopvermogen wordt berekend met behulp van meetgegevens over de hardlooppynamiek, 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 hardlooppynamica of met de watchsensoren. U kunt de gegevensvelden voor hardloopvermogen aanpassen om uw uitgangsvermogen te bekijken en uw training aan te passen (*Gegevensvelden, pagina 109*). U kunt vermogenswaarschuwingen instellen om een melding te krijgen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Activiteitswaarschuwingen, pagina 30*).

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.

Instellingen voor hardloopvermogen

Druk op de wijzerplaat op , selecteer **Activiteiten**, selecteer een hardlooppactiviteit, druk op , selecteer de activiteitinstellingen en selecteer **Hardloopvermogen**.

Status: Hiermee schakelt u het registreren van Garmin van hardloopvermogensgegevens in of uit.

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 65).

- 1 Selecteer een optie:
 - Voeg de **Lichten** bediening toe aan uw horloge ([Het bedieningsmenu aanpassen](#), pagina 42).
 - Voeg de **Lichten** glance toe aan uw horloge ([De lijst met glances aanpassen](#), pagina 36).
- 2 Selecteer een optie in het bedieningselement **Lichten** 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 vivoactive 6 watch wanneer u die koppelt via de Garmin Connect app ([Uw smartphone koppelen](#), pagina 67).

- App-functies van de Garmin Connect app ([Garmin Connect](#), pagina 72)
- App-functies van de Connect IQ app en meer ([Telefoon-apps en computertoepassingen](#), pagina 71)
- Glances ([Glances](#), pagina 33)
- Functies bedieningsmenu ([Bedieningselementen](#), pagina 39)
- Veiligheids- en trackingfuncties ([Veiligheids- en trackingfuncties](#), pagina 86)
- Interacties met de smartphone, zoals meldingen ([Smartphonemeldingen inschakelen](#), pagina 68)

Uw smartphone koppelen

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

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

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 75).

1 Druk op .

2 Selecteer **Instellingen > Connectiviteit > Telefoon > Meldingen**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Status > Aan** om smartphonemeldingen in te schakelen.
- Als u meldingen voor telefoongesprekken wilt inschakelen, selecteert u **Oproepen** en selecteert u de opties voor status en melding.
- Als u meldingen voor tekstberichten wilt inschakelen, selecteert u **Sms-berichten** en selecteert u de opties voor status en melding.
- Als u meldingen voor smartphone-apps wilt inschakelen, selecteert u **Apps** en selecteert u de opties voor status en melding.
- Als u meldingen voor elke smartphone-app wilt configureren, selecteert u **Apps > Verbonden apps**, selecteert u een app en selecteert u een optie.

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

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

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

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

Meldingen weergeven

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

1 Selecteer een optie:

- Veeg op de wijzerplaat naar beneden om het meldingencentrum weer te geven.
- Veeg op de wijzerplaat omhoog om de meldingenglance weer te geven.
TIP: Vanuit de glance kunt u naar links vegen om een melding te negeren.
- Druk op de wijzerplaat op , en selecteer **Meldingen** om de app met meldingen te bekijken.
- Houd  ingedrukt en selecteer **Meldingen** om het bedieningselement Meldingen weer te geven.

2 Selecteer een melding.

3 Druk op  voor meer opties.

4 Blader naar de bovenkant van de meldingen en selecteer **Neger alles** negeren om alle meldingen te negeren.

Een inkomende oproep ontvangen

Wanneer u een telefoonoproep ontvangt op uw verbonden telefoon, wordt op de vívoactive 6 watch de naam of het telefoonnummer van de beller weergegeven.

- Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u .

OPMERKING: Om met beller te praten gebruikt u uw verbonden smartphone.

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

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

Een sms-bericht beantwoorden

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

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

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

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

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

De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen

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

OPMERKING: U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 42](#)).

- 1 Houd  ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
- 2 Selecteer  om de Bluetooth telefoonverbinding op uw vívoactive 6 watch uit te schakelen.
Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw telefoon om Bluetooth technologie uit te schakelen op uw telefoon.

Meldingen voor Zoek mijn smartphone in- en uitschakelen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Connectiviteit > Telefoon > Zoek mijn telf. waarsch.**

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

Uw vívoactive 6 horloge slaat automatisch een GPS-locatie op wanneer de verbinding met uw gekoppelde smartphone wordt verbroken tijdens een GPS-activiteit. U kunt deze functie gebruiken om een smartphone te vinden die tijdens een activiteit verloren is gegaan.

Ga voor meer informatie naar garmin.com/findmyphonewithgps.

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

De signaalsterkte neemt toe naarmate u dichterbij uw smartphone komt.

Wi-Fi Connectiviteitsfuncties

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

Audiocontent: Hiermee kunt u audiocontent van externe providers synchroniseren.

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

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

Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk

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

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

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

Garmin Share

LET OP

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

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

Gegevens delen met Garmin Share

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

Uw vívoactive 6 watch kan gegevens verzenden en ontvangen wanneer dit is verbonden met een ander compatibel Garmin toestel ([Gegevens ontvangen met Garmin Share, pagina 71](#)). 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 .
- 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 .
- 2 Selecteer **Garmin Share**.
- 3 Wacht terwijl het toestel compatibele toestellen binnen bereik vindt.
- 4 Selecteer .
- 5 Controleer of de zescijferige pincode op beide toestellen overeenkomt en selecteer .
- 6 Wacht tot de toestellen uw gegevens hebben overgedragen.
- 7 Selecteer **OK**.

Garmin Share instellingen

Druk op  op de wijzerplaat en selecteer **Instellingen > Connectiviteit > Garmin Share**.

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

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

Telefoon-apps en computertoepassingen

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

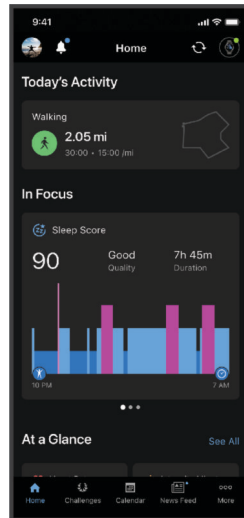
Garmin Connect

U kunt contact houden met uw vrienden op Garmin Connect. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer. Als u zich wilt aanmelden voor een gratis account, kunt u de app downloaden in de app store op uw smartphone (garmin.com/connectapp) of naar connect.garmin.com gaan.

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

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hoogte, hartslag, verbrande calorieën, cadans, hardloophoudingen, 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.

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

Prestatiedashboard: Bekijk uw trainingsgegevens op uw manier met aangepaste kaarten en grafieken, 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 67](#)), 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 67](#)).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 73](#)).

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.

OPMERKING: Garmin toestellen die niet over de trainingsstatusfunctie beschikken, kunnen niet als Primair trainingstoestel worden ingesteld, maar kunnen nog wel worden gebruikt om uw trainingsgegevens te registreren.

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 vívoactive 6 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 vívoactive 6 watch bekijken.

Synchroniseer uw vívoactive 6 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 73](#)).

Recente activiteiten en prestatiemetingen vanaf uw andere Garmin toestellen worden op uw vívoactive 6 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 watch ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 88](#)). U kunt ook software-updates voor uw watch installeren en uw Connect IQ apps beheren.

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

De software bijwerken via Garmin Express

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

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

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

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

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

Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect

OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 42*).

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

Connect IQ functies

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

Watch faces: Pas de weergave van de klok aan.

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

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

Muziek: Voeg muziekproviders aan uw watch toe.

Connect IQ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw vívoactive 6 watch koppelen met uw telefoon (*Uw smartphone koppelen, pagina 67*).

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

Connect IQ functies downloaden via uw computer

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

Garmin Messenger app

WAARSCHUWING

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

VOORZICHTIG

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

LET OP

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

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

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

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

Garmin Golf app

Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw vivoactive 6 toestel uploaden om gedetailleerde statistische gegevens en slaganalysen weer te geven. Golfers kunnen het op verschillende banen tegen elkaar opnemen met behulp van de Garmin Golf app. Meer dan 43.000 banen bevatten een klassement waaraan iedereen kan deelnemen. U kunt een toernooi maken en spelers uitnodigen om mee te doen. Met een Garmin Golf lidmaatschap kunt u green-contourgegevens bekijken op uw telefoon.

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

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 Druk op .

2 Selecteer **Instellingen > Focusmodi**.

3 Selecteer een focusmodus.

4 Selecteer een optie:

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle modi.

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

TIP: U kunt de instelling **Satellieten** aanpassen voor individuele activiteiten ([Activiteitinstellingen, pagina 29](#)).

- Selecteer **Spraakwaarschuwingen** om gesproken meldingen tijdens activiteiten in te schakelen.
- Selecteer in het gedeelte **Meldingen en waarschuwingen** een optie om smartphonemeldingen, gezondheids- en wellnesswaarschuwingen of systeemwaarschuwingen ([Instellingen voor meldingen en waarschuwingen, pagina 61](#)) te configureren.
- Selecteer in het gedeelte **Weergave & helderheid** een optie om de scherminstellingen te configureren ([Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 63](#)).
- Als u meer aanpassingen wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe**.
- Als u de scherpstelmodus wilt verwijderen, selecteert u **Wis focus**.
- Als u de standaardinstellingen wilt herstellen, selecteert u **Stand.inst..**

Aangepaste focusmodus maken

1 Druk op .

2 Selecteer **Instellingen > Focusmodi > Voeg toe**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Standaard** om een aangepaste focusmodus te maken die u op elk gewenst moment kunt gebruiken.
- Selecteer **Activiteit** om een focusmodus voor een specifieke activiteit te configureren.

4 Geef een naam op voor de focusmodus en selecteer .

5 Selecteer een pictogram en een kleur.

6 Selecteer de nieuwe focusmodus.

7 Selecteer een optie:

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

- Selecteer **Status** om aangepaste focusmodus in of uit te schakelen.
- Selecteer **Plannen** om het schema te configureren.
- Selecteer **Automatisch ingeschakeld** om te kiezen welke activiteit de aangepaste activiteitsfocusmodus activeert.
- Selecteer **Naam** om de naam van de aangepaste focusmodus te bewerken.
- Selecteer **Pictogram** om het symbool en de kleur van het pictogram voor de aangepaste focusmodus te bewerken.
- Selecteer **Voeg toe > Meldingen en waarschuwingen** om de smartphone en horloge meldingen en waarschuwingen ([Instellingen voor meldingen en waarschuwingen, pagina 61](#)) te configureren.
- Selecteer **Voeg toe > Weergave & helderheid** om de scherminstellingen ([Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 63](#)) te configureren.

8 Selecteer **OK**.

Instellingen gezondheid en welzijn

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

Polshartslag: Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslagmonitor aanpassen (*Instellingen polshartslagmeter, pagina 78*).

Pulseoxymeter: Hiermee stelt u de Puls Ox meter in (*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 80*).

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

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

Polshartslag

Uw watch heeft een polshartslagmeter en u kunt uw hartslaggegevens in een hartslag-glance bekijken (*Glances weergeven, pagina 35*).

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

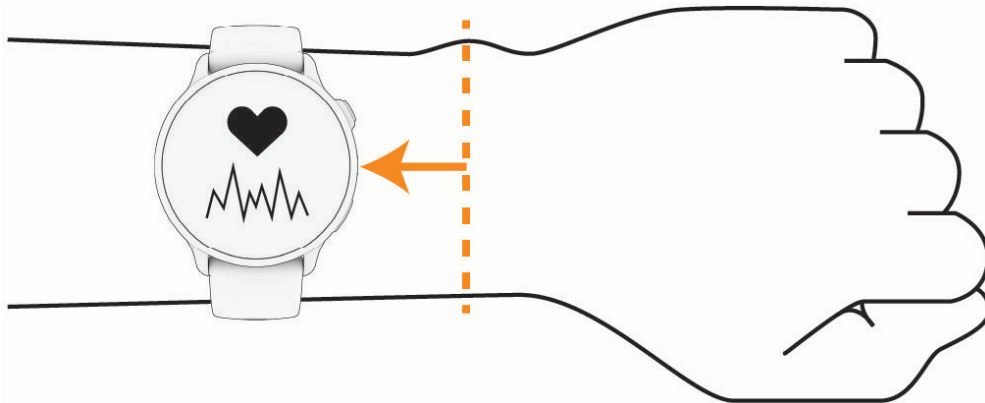
De watch dragen

VOORZICHTIG

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

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

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



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

- Raadpleeg *Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 78* voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie *Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 80* voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar garmin.com/fitandcare.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

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

Instellingen polshartslagmeter

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

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

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

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

Deel hartslag: Hiermee verzendt u uw hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel (*Hartslaggegevens verzenden, pagina 78*).

Hartslaggegevens verzenden

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

TIP: U kunt de activiteitinstellingen aanpassen zodat uw hartslaggegevens automatisch worden verzonden wanneer u een activiteit start (*Activiteitinstellingen, pagina 29*). U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge fietscomputer tijdens het fietsen.

1 Selecteer een optie:

- Druk op  en selecteer **Instellingen > Gezondheid en welzijn > Polshartslag > Deel hartslag**.
- Houd  ingedrukt om het bedieningsmenu te openen en selecteer .

OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 42*).

2 Druk op .

De watch begint met het verzenden van uw hartslaggegevens.

3 Koppel uw watch met uw compatibele toestel.

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

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

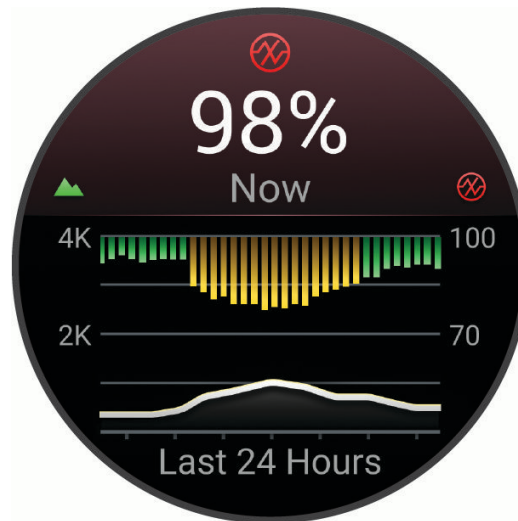
Pulse Ox meter

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

U kunt handmatig beginnen met een Pulse Ox meting door de Pulse Ox meterglance te bekijken ([Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 80](#)). U kunt ook doorlopende metingen inschakelen ([Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 80](#)). Wanneer u de Pulse Ox meter glance bekijkt terwijl u niet beweegt, analyseert uw watch uw zuurstofsaturatie en uw hoogte. Het hoogteprofiel geeft aan hoe uw Pulse Ox meterwaarden veranderen in verhouding tot uw hoogte.

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

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



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

Pulse Ox metingen verkrijgen

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

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

1 Veeg vanaf de wijzerplaat omhoog terwijl u zit of inactief bent.

2 Blader naar de pulse oximeter glance.

3 Selecteer de pulse oximeter glance.

Het horloge begint met een Pulse Ox-meting.

4 Beweeg niet gedurende maximaal 30 seconden.

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

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

Modus van de Puls Ox meter instellen

1 Druk op .

2 Selecteer **Instellingen > Gezondheid en welzijn > Pulseoxymeter**.

3 Selecteer een optie:

- Als u metingen wilt inschakelen terwijl u overdag niet actief bent, selecteert u **Gehele dag**.

OPMERKING: Het inschakelen van de modus **Gehele dag** verkort de levensduur van de batterij.

- Als u continue metingen wilt inschakelen terwijl u slaapt, selecteert u **In slaapstand**.

OPMERKING: Ongebruikelijke slaapposities kunnen een abnormaal lage SpO2-meting tijdens de slaaptijd veroorzaken.

- Als u automatische metingen wilt uitschakelen, selecteert u **Op aanvraag**.

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

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

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

Automatisch doel

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

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

Minuten intensieve training

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

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

Minuten intensieve training opbouwen

Uw vívoactive 6 watch berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent de watch het aantal minuten gemiddelde inspanning door het aantal stappen per minuut te analyseren.

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

Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaapuren instellen in de Garmin Connect app of in de instellingen van de watch. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. Uw slaapcoach geeft aanbevelingen voor slaapbehoeften op basis van uw slaap- en activiteitsgeschiedenis, HRV-status en dutjes ([Glances, pagina 33](#)). Dutjes worden toegevoegd aan uw slaapstatistieken en kunnen ook van invloed zijn op uw herstel. U kunt gedetailleerde slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld ([De modus Niet storen gebruiken, pagina 42](#)).

Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag uw watch terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar uw Garmin Connectaccount ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 73](#)).
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.
U kunt slaapgegevens, waaronder dutjes, bekijken op uw vívoactive 6 watch ([Glances, pagina 33](#)).

Navigatie

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

Locaties opslaan

Uw locatie bewaren

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Locatie opslaan**.

OPMERKING: U moet dit item mogelijk nog toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 42](#)).

- 3 Volg de instructies op het scherm.

Opgeslagen locaties weergeven en bewerken

TIP: U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu ([Bedieningselementen](#), pagina 39).

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

Een locatie verwijderen

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

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

LET OP

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

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

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

- 1 Selecteer een locatie op Apple kaarten.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer indien nodig vanuit de Garmin Connect app het Garmin toestel.
Er verschijnt een melding in de Garmin Connect app die aangeeft dat de locatie nu beschikbaar is op uw toestel ([Een GPS-activiteit starten vanaf een gedeelde locatie](#), pagina 82).

Een GPS-activiteit starten vanaf een gedeelde locatie

U kunt de Garmin Connect app gebruiken om een locatie van Apple kaarten naar uw watch te delen en naar die locatie ([Een locatie delen vanaf een kaart met behulp van de Garmin Connect app](#), pagina 82).

- 1 Wanneer u de locatiemelding op uw watch ontvangt, selecteert u het .

Uw watch geeft locatiegegevens weer.

TIP: De locatie wordt opgeslagen in de Opgeslagen app.

- 2 Selecteer **Ga naar** en kies een activiteit.
- 3 Volg de instructies op het scherm om naar uw bestemming te gaan.

Tijdens een activiteit navigeren naar een gedeelde locatie

Deze functie is ontworpen voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt. Als GPS is uitgeschakeld voor uw activiteit, kunt u de locatie later bekijken.

TIP: De locatie wordt opgeslagen in de Opgeslagen app.

U kunt gedeelde locaties op uw watch ontvangen tijdens een GPS-activiteit en naar die locaties navigeren ([Een locatie delen vanaf een kaart met behulp van de Garmin Connect app](#), pagina 82).

- 1 Als er tijdens een GPS-activiteit een melding over een gedeelde locatie wordt weergegeven, selecteert u  om naar de gedeelde locatie te navigeren.
- 2 Volg de instructies op het scherm om naar uw bestemming te gaan.

Navigeren naar een bestemming

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

- 1 Druk op .
 - 2 Selecteer een GPS-activiteit.
 - 3 Blader omlaag en selecteer **Navigeer**.
 - 4 Selecteer een optie.
 - Selecteer **Vorige activiteiten**, selecteer een activiteit en selecteer vervolgens **Ga**.
 - Selecteer **Opgeslagen locaties**, selecteer een locatie en selecteer **Ga naar**.
- TIP:** U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 39](#)).
- 5 Druk op de  om de navigatie te starten.

Terug naar startlocatie navigeren

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

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer een activiteit die GPS gebruikt, bijvoorbeeld **Hardlopen**.
- 3 Veeg tijdens uw activiteit naar rechts.
- 4 Selecteer **Navigeer > Terug naar start**.
- 5 Selecteer **TracBack** of **Rechte lijn**.

Het informatiescherm wordt weergegeven.

- 6 Beweeg naar voren.

De pijl wijst naar het startpunt.

TIP: Voor nauwkeurigere navigatie kunt u uw watch in de richting draaien waarin u navigeert.

Stoppen met navigeren

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

Koersen

WAARSCHUWING

Met deze functie kunnen gebruikers koersen downloaden die door andere gebruikers zijn gemaakt. Garmin doet geen uitspraken over de nauwkeurigheid, betrouwbaarheid, volledigheid of actualiteit van door derden gegenereerde koersen. Elk gebruik van of vertrouwen op door derden gemaakte koersen is op eigen risico.

U kunt vanuit uw Garmin Connect een koers verzenden naar uw toestel. Als de koers op uw toestel is opgeslagen, kunt u deze daarop volgen.

U kunt bijvoorbeeld een vastgelegde koers volgen omdat de route u beviel. Of u kunt een fietsvriendelijke route naar uw werk vastleggen en volgen.

U kunt een vastgelegde koers ook volgen om te proberen eerdere prestaties op de koers te evenaren of te verbeteren.

Een koers maken op Garmin Connect

Voordat u een koers kunt maken met de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account maken ([Garmin Connect, pagina 72](#)).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het **•••**.
- 2 Selecteer **Training & planning > Koersen > Maak koers**.
- 3 Selecteer een type koers.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Selecteer **OK**.

OPMERKING: U kunt deze workout naar uw toestel verzenden ([Een koers naar uw toestel verzenden, pagina 84](#)).

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 84](#)).

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

Koersgegevens weergeven of bewerken

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer een GPS-activiteit.
- 3 Blader omlaag en selecteer **Navigeer > Koersen**.
- 4 Selecteer een koers.
- 5 Druk op .
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Start koers** om te beginnen met navigeren.
 - Als u een band voor aangepast tempo wilt maken, selecteert u **PacePro** ([PacePro™ training, pagina 48](#)).
 - 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.

Kompas

De watch is voorzien van een kompas met drie assen en automatische kalibratie. De kompasfuncties en -weergave veranderen op basis van uw activiteit, of GPS is ingeschakeld en of u naar een bestemming navigeert. U kunt de kompasinstellingen handmatig wijzigen ([Kompasinstellingen, pagina 96](#)).

De kompaskoers instellen

- 1 Selecteer een optie:
 - Blader op de wijzerplaat om de kompasglance weer te geven en te openen.
 - Houd  ingedrukt en selecteer de kompasbediening.
- 2 Veeg naar links om opties weer te geven.
- 3 Selecteer **Koers vergrendelen**.
- 4 Richt de bovenkant van de watch naar uw koers en druk op .
Wanneer u van de voorliggende koers afwijkt, geeft het kompas de richting ten opzichte van de koers en de deviatie in graden weer.

Kaart

 geeft uw positie op de kaart aan. Namen en symbolen van locaties worden weergegeven op de kaart. Als u naar een bestemming navigeert, wordt de route met een lijn op de kaart gemarkeerd.

- Kaartnavigatie ([Schuiven en zoomen op de kaart, pagina 85](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 85](#))

Het scherm Kaartgegevens toevoegen

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

- 1 Druk 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 Veeg tijdens het navigeren omhoog of omlaag om de kaart te bekijken.
OPMERKING: Mogelijk moet u het scherm kaartgegevens toevoegen voor de activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 28](#)).
- 2 Veeg naar rechts.
- 3 Selecteer **Kaartbesturing**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u wilt schakelen tussen omhoog en omlaag schuiven, naar links en naar rechts schuiven of zoomen, drukt u op .
 - Veeg omhoog of omlaag om af te sluiten.

Kaartinstellingen

U kunt de weergave van de kaart op gegevensschermen aanpassen.

Druk op , selecteer **Instellingen** > **Kaart en navigatie**.

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

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

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

Veiligheids- en trackingfuncties

⚠ VOORZICHTIG

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

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

LET OP

Als u deze veiligheids- en trackingfuncties wilt gebruiken, moet de vívoactive 6 watch verbonden zijn met de Garmin Connect app via Bluetooth technologie. Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. U kunt noodcontacten in uw Garmin Connect account invoeren.

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

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

✱ **Ongevaldetectie:** Wanneer de vívoactive 6 watch een ongeval detecteert tijdens een bepaalde outdoor-activiteit, verzendt deze een automatisch bericht, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

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

Contacten voor noodgevallen toevoegen

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

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het •••.
- 2 Selecteer **Veiligheid en tracking > Veiligheidsfuncties > Contacten voor noodgevallen > Voeg contactpersonen voor noodgevallen toe**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Uw contactpersonen voor noodgevallen ontvangen een melding wanneer u ze toevoegt als contactpersoon voor noodgevallen. Ze kunnen uw verzoek vervolgens accepteren of afwijzen. Als een contactpersoon weigert, moet u een andere contactpersoon voor noodgevallen kiezen.

Contactpersonen toevoegen

U kunt maximaal 50 contactpersonen toevoegen aan de Garmin Connect app. E-mailadressen van contactpersonen kunnen worden gebruikt bij de LiveTrack functie. Drie van deze contactpersonen kunnen worden gebruikt als contacten voor noodgevallen ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 86](#)).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het •••.
- 2 Selecteer **Contacten**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Nadat u contactpersonen hebt toegevoegd, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen toe te passen op uw vívoactive 6 toestel ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 73](#)).

Ongevaldetectie in- en uitschakelen

⚠ VOORZICHTIG

Ongevaldetectie is een extra functie die alleen beschikbaar is voor bepaalde buitenactiviteiten. Ongevaldetectie dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

LET OP

Voordat u incidentdetectie op uw watch kunt inschakelen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 86](#)). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een gegevensabonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Veiligheid en tracking > Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een GPS-activiteit.

OPMERKING: Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als uw vívoactive 6 watch een ongeval detecteert en als uw smartphone is gekoppeld, kan de Garmin Connect app automatisch een sms- en e-mailbericht met uw naam en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden. Op uw toestel en gekoppelde smartphone wordt een bericht weergegeven met de mededeling dat uw contacten na 15 seconden zullen worden gewaarschuwd. Als u geen hulp nodig hebt, kunt u de automatische noodoproep annuleren.

Hulp vragen

⚠ VOORZICHTIG

Hulp is een aanvullende functie en dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

LET OP

Voordat u om hulp kunt vragen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 86](#)). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Wanneer u drie trillingen voelt, laat u de knop los om de hulpfunctie te activeren.
Het aftelscherm wordt weergegeven.

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

Muziek

OPMERKING: Er zijn drie verschillende opties voor het afspelen van muziek voor uw vívoactive 6 watch.

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

U kunt op een vívoactive 6 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 telefoon ([Connect IQ functies downloaden, pagina 74](#)).

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

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

Audiocontent van een externe provider downloaden

Voordat u audiocontent van een externe provider kunt downloaden, moet u verbonden zijn met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 70](#)).

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Muziek > Muziekproviders**.
- 3 Selecteer een verbonden provider of selecteer **Muziekapps toevoegen** om een muziekprovider uit de Connect IQ store toe te voegen.
- 4 Selecteer een afspeellijst of ander item om naar de watch te downloaden.
- 5 Druk indien nodig op  totdat u wordt gevraagd om te synchroniseren met de service.

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

Persoonlijke audiocontent downloaden

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

U kunt uw persoonlijke audiobestanden, zoals .mp3- en .m4a-bestanden, naar een vívoactive 6 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 vívoactive 6 een categorie, schakel de selectievakjes in en selecteer **Verwijder van toestel** om audiobestanden te verwijderen.

Luisteren naar muziek

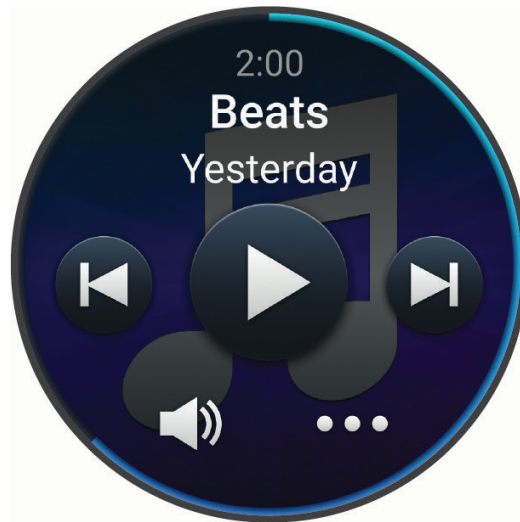
De eerste keer dat u naar muziek luistert, wordt uw selectie als standaard opgeslagen. Als dit niet uw eerste keer is dat u naar muziek luistert, drukt u op  op de wijzerplaat en selecteert u **Instellingen > Muziek > Muziekproviders** om uw keuze te wijzigen.

- 1 Open de muziekbediening.
- 2 Selecteer een optie:
 - Als u vanaf uw computer naar de watch gedownloade muziek wilt luisteren, selecteert u **Mijn muziek** en daarna een optie ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 88](#)).
 - Als u het afspelen van muziek op uw smartphone wilt bedienen, selecteert u **Telefoon**.
 - Als u naar muziek van een externe provider wilt luisteren, selecteert u **Muziekapps toevoegen**, selecteert u de naam van de provider en selecteert u een afspeellijst ([Audiocontent van een externe provider downloaden, pagina 88](#)).
- 3 Sluit zo nodig uw Bluetooth hoofdtelefoon aan ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 90](#)).
- 4 Selecteer .

Bediening voor afspelen van muziek

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

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



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

Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten

Om naar muziek te luisteren die op uw vívoactive 6 watch is geladen, moet u een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten.

- 1 Houd de hoofdtelefoon op maximaal 2 m (6,6 ft.) afstand van uw watch.
- 2 Schakel de koppelingstatus in op de hoofdtelefoon.
- 3 Druk op .
- 4 Selecteer **Instellingen > 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 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Muziek** > **Audio**.
- 3 Selecteer een optie.

Gebruikersprofiel

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

Uw gebruikersprofiel instellen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Gebruikersprofiel**.
- 3 Selecteer een optie.

Instellingen voor geslacht

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

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

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

Rolstoelmodus

In de rolstoelmodus worden uw glances, apps en beschikbare activiteiten bijgewerkt. De rolstoelmodus heeft bijvoorbeeld duw- en handfietsactiviteiten binnen en buiten, zoals pushen - hardloopsnelheid en pushen - wandelsnelheid, in plaats van hardloop- en wandelactiviteiten. Wanneer de rolstoelmodus is ingeschakeld, volgt uw vívoactive 6 uw bewegingen als een duwbeweging in plaats van als een stap. Pictogrammen zijn ook bijgewerkt om een rolstoelgebruiker weer te geven. De watch werkt uw VO2 max. schatting niet bij wanneer u in de rolstoelmodus bent. Ongevaldetectie is ook uitgeschakeld.

De eerste keer dat u de rolstoelmodus op uw watch inschakelt, kunt u de frequentie van lichaamsbeweging selecteren om uw activiteitsniveau in te stellen op het juiste algoritme. Als de rolstoelmodus is ingeschakeld, kunt u een cadanssensor koppelen om afstand en snelheid te ontvangen bij activiteiten zoals handfietsen. Voor indooractiviteiten wordt u gevraagd een snelheidssensor te koppelen voor snelheidsgegevens, maar er is geen snelheidssensor nodig om de activiteit vast te leggen. Voor informatie over compatibiliteit van een bepaalde Garmin sensor, aanschaf of het raadplegen van de gebruikershandleiding, gaat u naar buy.garmin.com voor de desbetreffende sensor.

U kunt de rolstoelmodus in- of uitschakelen in de instellingen van uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen](#), pagina 91).

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

Uw fitnessleeftijd weergeven

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

OPMERKING: Voor de meest nauwkeurige fitnessleeftijd dient u uw gebruikersprofiel in te vullen ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 91](#)).

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > Fitnessleeftijd**.

Hartslagzones

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

Fitnessdoelstellingen

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

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

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 93](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

Uw hartslagzones instellen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > Hartslag- en vermogenszones > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.
- 4 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.
- 5 Selecteer **Zones > Op basis van**.
- 6 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).
- 7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 8 Selecteer **Sporhartslag** en selecteer een sportprofiel om afzonderlijke hartslagzones in te stellen (optioneel).
- 9 Herhaal stap om sporhartslagzones 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 91](#)).
- Ga vaak hardlopen met de hartslagmeter rond de borst of pols.
- Bekijk uw hartslagtrends en -tijden in zones via uw Garmin Connect account.

Berekeningen van hartslagzones

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

Uw vermogenszones instellen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > Hartslag- en vermogenszones**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Op basis van**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **%van FTP** of **%van TP** om de zones als een percentage van uw drempelvermogen weer te geven en te wijzigen.
- 6 Selecteer **FTP** of **Drempelvermogen** en voer uw waarde in.
- 7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 8 Selecteer zo nodig **Minimum** en voer een minimale vermogenswaarde in.

Prestatiemetingen automatisch detecteren

De functie Automatische detectie is standaard ingeschakeld.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > Hartslag- en vermogenszones > Automatische detectie**.
- 3 Selecteer een optie.

Instellingen voor energiebeheer

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

Batterijspaarstand: Met deze batterijspaarstand worden de systeeminstellingen zo aangepast dat de levensduur van de batterij in de watchmodus wordt verlengd ([De batterijspaarstand aanpassen, pagina 95](#)).

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

Geschatte batterijduur: 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 watch modus te verlengen.

U kunt de batterijspaarstand inschakelen via het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 42](#)).

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

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

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

Systeeminstellingen

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

Sneltoetsen: Hiermee wijst u snelkoppelingen toe aan knoppen ([Snelkoppelingen van knoppen aanpassen, pagina 95](#)).

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 96](#)).

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 85](#)).

Tijd: Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen ([Tijdsinstellingen, pagina 97](#)).

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

Spraak: Hiermee stelt u het spraakdialect en het stemtype van de watch in.

Geavanceerd: Hiermee opent u de geavanceerde systeeminstellingen voor het instellen van de maateenheden, de gegevensregistratiemodus en de USB-modus ([Geavanceerde systeeminstellingen, pagina 98](#)).

Herstel: Hiermee configureert u back-ups van watchgegevens en herstelt u gebruikersgegevens en -instellingen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 98](#)).

Software-update: Hiermee installeert u gedownloade software-updates, schakelt u automatische updates in en kunt u handmatig controleren op updates ([Productupdates, pagina 102](#)).

Over: Geeft informatie over het toetsel, de software, de licentie en de regelgeving weer.

Snelkoppelingen van knoppen aanpassen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Sneltoetsen**.
- 3 Selecteer een knop of knopcombinatie die u wilt aanpassen.
- 4 Selecteer een functie.

De pincode van uw watch instellen

LET OP

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

U kunt een pincode voor de watch instellen om uw persoonlijke gegevens te beveiligen wanneer de watch niet om uw pols zit. Als u de Garmin Pay functie gebruikt, gebruikt de watch dezelfde viercijferige pincode die u nodig hebt om uw portemonnee te openen ([Garmin Pay, pagina 6](#)).

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Pincode > Stel pincode in**.
- 3 Voer een pincode van vier cijfers in.

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

De pincode van uw watch wijzigen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Pincode > Wijzig pincode**.
- 3 Voer uw bestaande pincode van vier cijfers in.
- 4 Voer uw nieuwe pincode van vier cijfers in.

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

Kompas

De watch is voorzien van een kompas met drie assen en automatische kalibratie. De kompasfuncties en -weergave veranderen op basis van uw activiteit, of GPS is ingeschakeld en of u naar een bestemming navigeert. U kunt de kompasinstellingen handmatig wijzigen ([Kompasinstellingen, pagina 96](#)).

Kompasinstellingen

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

Kalibreer: Hiermee kalibreert u handmatig de kompassensor ([Het kompas handmatig kalibreren, pagina 97](#)).

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

Noordreferentie: Hiermee stelt u de noordreferentie van het kompas in ([De noordreferentie instellen, pagina 97](#)).

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

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

Het kompas handmatig kalibreren

LET OP

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

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Kompas > Kalibreer**.
- 3 Maak een kleine 8-beweging met uw pols tot een bericht wordt weergegeven.

De noordreferentie instellen

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

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

Tijdinstellingen

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

Tijdweergave: Hiermee stelt u de 12- of 24-uursklok (militaire notatie) op uw watch in.

Datumnotatie: Hiermee stelt u de volgorde voor dag, maand en het jaar in voor datums.

Stel tijd in: Hiermee stelt u de tijdzone op de watch in. De optie Automatisch stelt de tijdzone automatisch in op basis van uw GPS-positie.

Tijd: Hiermee kunt u de tijd instellen als de optie Stel tijd in is ingesteld op Handmatig.

Tijdsync: Hiermee kunt u de tijd synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen ([De tijd synchroniseren, pagina 97](#)).

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 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Tijd > Tijdsync**.
- 3 Wacht tot het horloge verbinding maakt met uw gekoppelde smartphone of satellieten vindt ([Satellietsignalen ontvangen, pagina 104](#)).

TIP: Veeg omhoog om de bron te wijzigen.

Geavanceerde systeeminstellingen

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

Indeling: 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 98](#)).

Gegevensopslag: Hiermee stelt u in hoe de watch 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.

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

De maateenheden wijzigen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Geavanceerd > Indeling > Eenh..**
- 3 Selecteer een type maatsysteem.
- 4 Selecteer een maateenheid.

Instellingen voor gegevens vastleggen

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

Frequentie: Hiermee stelt u in hoe vaak het horloge activiteitgegevens vastlegt. Bij de opname-instelling Slim (standaard) kunnen langere activiteiten worden vastgelegd. Met de instelling Iedere seconde zijn de opnamen van activiteiten meer gedetailleerd, maar worden langere activiteiten mogelijk niet geheel vastgelegd. Het legt belangrijke punten vast waar u van richting bent veranderd of waarop uw tempo of hartslag is gewijzigd. De omvang van de activiteitgegevens wordt beperkt, waardoor u meer activiteiten kunt opslaan in het toestelgeheugen.

Registreer HRV: Hiermee kan het horloge uw hartslagvariabiliteit tijdens een activiteit registreren ([Status hartslagvariatie, pagina 54](#)).

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 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis op te slaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.
 - Als u alle activiteiten uit de geschiedenis wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle activiteiten**.
 - Als u alle totalen voor afstand en tijd wilt herstellen, selecteert u **Herstel totalen**.
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verwijderen en instellingen herstellen**.

OPMERKING: Als u een Garmin Pay portemonnee hebt ingesteld, wordt door deze optie de portemonnee van uw watch verwijderd. Als u muziek op uw watch hebt opgeslagen, wordt door deze optie de opgeslagen muziek verwijderd.
 - Als u alle tijdelijke bestanden van de watch wilt verwijderen, selecteert u **Tijdelijke bestanden verwijderen**.

Toestelgegevens weergeven

U kunt toestelinformatie zoals de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving en de licentieovereenkomst weergeven.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Over**.

Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

Het label voor dit toestel wordt op elektronische wijze geleverd. Het e-label kan regelgeving bevatten, zoals identificatienummers verstrekt door de FCC of regionale compliance-markeringen, maar ook toepasselijke product- en licentiegegevens.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Systeem** in het instellingenmenu.
- 3 Selecteer **Over**.

Toestelinformatie

Over het AMOLED-scherm

De watch-instellingen zijn standaard geoptimaliseerd voor de levensduur en prestaties van de batterij ([Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij, pagina 103](#)).

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 vivoactive 6 scherm uitgeschakeld na de geselecteerde time-out ([Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 63](#)). U kunt uw pols naar uw lichaam draaien, op het aanraakscherm tikken of op een knop drukken om de watch te activeren.

De watch opladen

⚠ WAARSCHUWING

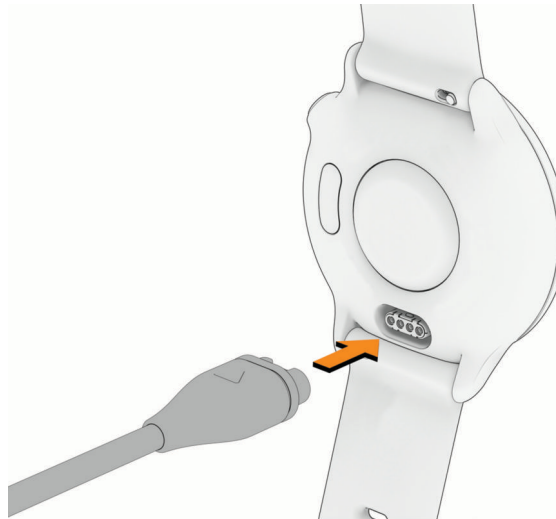
Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

LET OP

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan grondig te reinigen en af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer. Raadpleeg de instructies voor reiniging (*Toestelonderhoud, pagina 101*).

Uw watch wordt geleverd met een speciale oplaadkabel. Ga voor optionele accessoires en vervangingsonderdelen naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer.

1 Sluit de kabel (het ▲ uiteinde) aan op de oplaadpoort van uw watch.



2 Koppel de watch los zodra het batterijniveau op 100% staat.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Waterbestendigheid	5 ATM ¹
Bedrijfs- en opslagtemperatuurbereik	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Temperatuurbereik bij opladen via USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
EU Draadloze frequenties en zendvermogen	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
SAR-waarden van de EU	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

¹ Het toestel is bestand tegen een druk die gelijk is aan een diepte van 50 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Batterijgegevens

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

Modus	Batterijduur
De modus Smartwatch	Maximaal 11 dagen
Batterijspaarstand smartwatchmodus	Maximaal 21 dagen
De modus Alleen GPS	Maximaal 21 uur
De modus Alle satellietssystemen	Maximaal 17 uur
De modus Alle satellietssystemen met muziek	Maximaal 8 uur

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.

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

Bewaar het toestel niet op een plaats waar het langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld, omdat dit onherstelbare schade kan veroorzaken.

De watch reinigen

⚠ VOORZICHTIG

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

LET OP

Ook een klein beetje zweet of vocht kan corrosie van de elektrische contactpunten veroorzaken als de watch is aangesloten op een oplader. Corrosie kan opladen en gegevensoverdracht blokkeren.

TIP: Ga voor meer informatie naar garmin.com/fitandcare.

- 1 Spoel af met water of gebruik een vochtige, pluisvrije doek.
- 2 Laat de watch volledig drogen.

De banden vervangen

De watch 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 de watch aan te brengen.
- 3 Druk het veertje op de pushpin in en duw het andere uiteinde van de pushpin in het tegenoverliggende gaatje van de watch.
- 4 Herhaal de stappen 1 t/m 3 om de andere band te vervangen.

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 95](#)). Open de Garmin Connect app op uw telefoon.

Op die manier kunt u gemakkelijk gebruikmaken van de volgende diensten voor Garmin toestellen:

- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect
- Productregistratie

Meer informatie

Meer informatie over dit product vindt u op de Garmin website.

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
- Ga naar www.garmin.com/ataccuracy voor informatie over de nauwkeurigheid van functies.

Dit is geen medisch toestel.

Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt

U kunt de taal wijzigen als u per ongeluk niet de juiste taal hebt geselecteerd op de watch.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer .
- 4 Blader naar het zesde item in de lijst.
- 5 Selecteer uw taal.

Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij

U kunt deze tips uitproberen om de levensduur van de batterij te verlengen.

- Schakel de batterijspaarstandfunctie in vanuit het bedieningsmenu (*Bedieningselementen, pagina 39*).
- Verlaag de tijdsduur tot de schermtime-out (*Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 63*).
- Stop met het gebruik van de optie **Scherf altijd ingeschakeld** voor de schermtime-out en selecteer een kortere tijdsduur voor de time-out (*Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 63*).
- Beperk de helderheid van het scherm (*Weergave- en helderheidsinstellingen, pagina 63*).
- Gebruik de UltraTrac satellietmodus voor uw activiteit (*Satellietinstellingen, pagina 32*).
- Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies (*Bedieningselementen, pagina 39*).
- Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u de **Hervat later** optie gebruiken (*Een activiteit stoppen, pagina 10*).
- Beperk de telefoonmeldingen die op de watch worden weergegeven (*Smartphonemeldingen inschakelen, pagina 68*).
- Schakel de handmatige meting van pulse oxymeterwaarden in (*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 80*).

Uw watch opnieuw starten

Als uw watch niet meer reageert, kunt u deze stappen proberen om het opnieuw op te starten.

- Houd de  ingedrukt tot de watch wordt uitgeschakeld en houd de  ingedrukt om de watch in te schakelen.
- Sluit de watch minimaal 30 seconden aan op een USB-C® oplaadpoort, koppel de kabel los en sluit de kabel opnieuw aan.

Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De vívoactive 6 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, verwijdt u uw watch uit de Garmin Connect app op de telefoon die u niet meer wilt gebruiken.
- Houd uw telefoon binnen 10 m (33 ft.) van de watch.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone en selecteer **•••** > **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus te activeren.
- Selecteer  > **Instellingen** > **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 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Connectiviteit** > **Sensoren weergeven** > **Voeg nieuw toe**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zoek alles**.
 - Selecteer uw type sensor.

U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen](#), pagina 28).

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 90).

Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoon blijft niet verbonden

Wanneer u een vívoactive 6 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 vívoactive 6 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 rondknop ongedaan maken?

Tijdens een activiteit kunt u per ongeluk op de rondknop drukken. In de meeste gevallen wordt  op het scherm en hebt u een paar seconden de tijd om 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 het toestel regelmatig met uw Garmin account:
 - Verbind uw toestel met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
 - Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app op uw Bluetooth smartphone.
 - Verbind uw toestel met uw Garmin account via een Wi-Fi draadloos netwerk.
- Na verbinding met uw Garmin account downloadt het toestel diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het toestel snel satellietsignalen kan vinden.
- Ga met uw toestel naar buiten, naar een open plek, 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 temperatuursensor gebruiken voor een nauwkeurige meting van de omgevingstemperatuur wanneer u de watch draagt.

Demomodus verlaten

In de demomodus ziet u een voorbeeld van de functies op uw watch.

- 1 Druk acht keer 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 73*).
 - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app (*De Garmin Connect app gebruiken, pagina 73*).

- 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.

Appendix

Standaardwaarden VO2 Max.

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

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

Mannen	Percentiel	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Voortref-felijk	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Uitstekend	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Goed	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Redelijk	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Vrouwen	Percentiel	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Voortref-felijk	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Uitstekend	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Goed	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Redelijk	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Gegevens afgedrukt met toestemming van The Cooper Institute. Ga voor meer informatie naar www.CooperInstitute.org.

Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens

Het hardlooptdynamiekscherm toont een kleurenbalk voor de primaire meetwaarde. U kunt de primaire meetwaarde aanpassen. De kleurenbalk zet uw hardlooptdynamiekgegevens af tegen de gegevens van andere hardlopers. De kleurenzones zijn gebaseerd op percentielen.

Garmin heeft veel hardlopers op verschillende niveaus onderzocht. De gegevenswaarden in de rode of oranje zones kenmerken de onervaren of langzamere hardlopers. De gegevenswaarden in de groene, blauwe of paarse zones kenmerken de meer ervaren of snellere hardlopers. Ervaren hardlopers hebben over het algemeen een kortere grondcontacttijd, lagere verticale oscillatie, een lagere verticale ratio, minder verlies van stapnelheid en een hogere cadans dan minder ervaren hardlopers. Grotere hardlopers hebben echter meestal een iets lagere cadans, langere passen en een iets hogere verticale oscillatie. Verticale ratio wordt berekend door uw verticale oscillatie te delen door uw staplengte. Deze verhoudt zich niet tot uw lengte.

Ga naar voor meer informatie over hardlooptdynamica. Voor aanvullende inzichten en interpretaties van hardlooptdynamiekgegevens kunt u toonaangevende hardlooppublicaties en -websites raadplegen.

Kleurzone	Percentiel in zone	Cadansbereik	Bereik grond-contacttijd	Bereik voor verlies stapnelheid
 Paars	>95	>185 spm	<218 ms	< 8,2 cm/s
 Blauw	70–95	174–185 spm	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Groen	30–69	163–173 spm	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranje	5–29	151–162 spm	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Rood	<5	<151 spm	>308 ms	> 25,9 cm/s

Gegevens over grondcontacttijd-balans

De grondcontacttijd-balans meet uw hardloopsymmetrie en wordt vermeld als een percentage van uw totale grondcontacttijd. 51,3% met een naar links wijzende pijl geeft bijvoorbeeld aan dat de linkervoet van hardloper langer contact heeft met de grond. Als beide aantallen op uw gegevensscherm worden weergegeven, bijvoorbeeld 48–52, verwijst 48% naar uw linkervoet en 52% naar uw rechervoet.

Kleurzone	 Rood	 Oranje	 Groen	 Oranje	 Rood
Symmetrie	Slecht	Redelijk	Goed	Redelijk	Slecht
Percentage van andere hardlopers	5%	25%	40%	25%	5%
Grondcontacttijd-balans	>52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	>52,2% R

Tijdens het ontwikkelen en testen van de hardlooptdynamiek vond het Garmin team bij bepaalde hardlopers een verband tussen blessures en een hogere onbalans. Voor de meeste hardlopers wijkt de grondcontacttijd-balans verder af van 50–50 wanneer ze heuvel op of heuvel af lopen. De meeste hardlooptrainers zijn het erover eens dat symmetrie bij het hardlopen gewenst is. De beste hardlopers hebben vaak een snelle en evenwichtige stap. U kunt de gauge of het gegevensveld bekijken tijdens het hardlopen of na afloop het overzicht in uw Garmin Connect account bekijken. Net als de andere hardlooptdynamiekgegevens is de grondcontacttijd-balans een kwantitatieve meetwaarde die u meer informatie verschaft over uw hardloopconditie.

Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens

Het gegevensbereik voor verticale oscillatie en dat voor verticale ratio verschillen enigszins, afhankelijk van de sensor en of deze is geplaatst op uw borst (HRM 600, HRM-Fit, of accessoires uit de HRM-Pro serie) of bij uw middel (Running Dynamics Pod accessoire).

Kleurzone	Percentiel in zone	Bereik verticale oscillatie op borst	Bereik verticale oscillatie bij middel	Verticale ratio op borst	Verticale ratio bij middel
 Paars	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Blauw	70–95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Groen	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranje	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Rood	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

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

Voor sommige gegevensvelden hebt u draadloze accessoires nodig om de gegevens weer te geven.

% hartslagreserve: Het percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).

%HSR laatste ronde: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide ronde.

Aantal pushes in ronde: Het aantal duwbewegingen in een rolstoel tijdens de huidige ronde.

Actieve calorieën: De calorieën die tijdens de activiteit zijn verbrand.

Actieve tijd: De totale actieve tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.

Ademhalingsritme: Uw ademhalingsritme in ademhalingen per minuut (brpm).

Afstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige activiteit of het huidige spoor.

Afstand per slag: De afstand die u per slag hebt afgelegd.

Banen: Het aantal volledige banen dat gedurende de huidige activiteit is afgelegd.

Batterijniveau: De resterende batterijvoeding.

Batterijuren: Het aantal resterende uren voordat de batterij leeg is.

Body Battery: Gamen. De hoeveelheid energiereserves die u de rest van de dag nog hebt.

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).

Cadans laatste ronde: Fietsen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

Cadans laatste ronde: Hardlopen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

eBIKE BATTERIJ: De resterende batterijspanning van een eBike.

eBike-bereik: De geschatte afstand die u kunt afleggen op basis van de huidige eBike instellingen en de resterende batterijstroom.

Gamekracht: Gamen. Het geschatte resterende vermogen tijdens de huidige activiteit.

Gemiddelde %HSR: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige activiteit.

Gemiddelde afstand per slag: De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.

Gemiddelde bewogen snelheid: De gemiddelde snelheid wanneer u zich verplaatst voor de huidige activiteit.

Gemiddelde cadans: Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.

Gemiddelde cadans: Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.

Gemiddelde grondcontacttijd: Gemiddelde grondcontacttijd 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.

Gemiddelde minuten: Het aantal gemiddelde intensieve inspanningsminuten.

Gemiddelde rondetijd: De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

Gemiddelde slagen/baan: Het gemiddelde aantal slagen per baan gedurende de huidige activiteit.

Gemiddelde slagsnelheid: Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.

Gemiddelde snelheid: De gemiddelde snelheid 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 staplengte: De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie.

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 13](#)).

Gemiddelde tijd voor houding: De gemiddelde tijd voor houding voor de huidige activiteit.

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.

Gemiddeld tempo: Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

GEM T 500M: Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige activiteit.

Geschatte finishtijd: De geschatte finishtijd voor de huidige activiteit.

GPS: De sterkte van het signaal van de GPS-satelliet.

GPS-koers: De richting waar u naartoe gaat op basis van GPS.

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.

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.

Hartslag: Uw aantal hartslagen per minuut (bpm). Uw toestel moet zijn aangesloten op een compatibele hartslagmeter.

Hartslaggrafiek: Een grafiek van uw hartslag tijdens de activiteit.

Hartslagmeter: Een gekleurde meter die uw huidige hartslagzone weergeeft.

Hartslagzones ratio: Een kleurenmeter die de tijdsduur weergeeft die u in elke hartslagzone hebt doorgebracht.

Herh.: Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een fitnessactiviteit.

Herhaal: De timer voor het laatste interval plus de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).

Herhalingen te gaan: Het resterende aantal herhalingen tijdens een workout.

HS %Max.: Het percentage van maximale hartslag.

HS %Max. laatste ronde: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.

HS laatste ronde: De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.

HS-zone: Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).

Interval Afstand: De afstand die u hebt afgelegd voor het huidige interval.

Intervalbanen: Het aantal volledige banen dat tijdens het huidige interval is afgelegd.

Interval gem. %HSR: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.

Interval gem. %maximum: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.

Interval gemiddelde hartslag: De gemiddelde hartslag voor het huidige zweminterval.

Intervallen: Het aantal intervals dat is voltooid voor de huidige activiteit.

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.

Interval Slagen/baan: Het gemiddeld aantal slagen per baan gedurende de huidige activiteit.

Interval slagtype: Het huidige slagtype voor het interval.

Intervaltempo: Het gemiddelde tempo van het huidige interval.

Intervaltijd: De stopwatchtijd voor het huidige interval.

Kompaskoers: De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.

Kompasmeter: De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.

Krachtige minuten: Het aantal krachtige intensieve inspanningsminuten.

Laatste baan Swolf: De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

Laatste oefen %HRR: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide oefening.

Laatste oefen afst: De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide oefening.

Laatste oefen HR: De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide oefening.

Laatste oefening snelheid: De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide oefening.

Laatste oefening tempo: Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide oefening.

Laatste oefening tijd: De stopwatchtijd van de laatste voltooide oefening.

Laatste rondeafstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.

Laatste ronde afstand per slag: Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.

Laatste ronde herhalingen: Het aantal herhalingen in de laatste ronde van de activiteit.

Laatste ronde slagen: Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide ronde.

Laatste ronde slagen: Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide ronde.

Laatste ronde slagsnelheid: Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide ronde.

Laatste ronde slagsnelheid: Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide ronde.

Laatste rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.

Laatste ronde Swolf: De swolf-score voor de laatste voltooide ronde.

Laatste rondetempo: Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide ronde.

Laatste rondetijd: De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.

Laatste tijd houding: De stopwatchtijd van de laatste voltooide houding.

Last: De trainingsbelasting voor de huidige activiteit. De trainingsbelasting is het overtollig zuurstofverbruik na inspanning (EPOC), dat aangeeft hoe inspannend uw workout was.

L OEF HS %Max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide oefening.

Max. 24 uur: De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.

Maximumsnelheid: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

Meter voor verticale oscillatie: Een gekleurde meter die de hoeveelheid verticale afzet tijdens het hardlopen aangeeft.

Min. 24 uur: De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.

Oefen %HRR: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige oefening.

Oefen afstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige oefening.

Oefen HR %Max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige oefening.

OEFENINGEN: Het totaal aantal oefeningen dat is voltooid tijdens de huidige activiteit.

Oefening gemiddelde tijd: De gemiddelde tijd van de oefeningen voor de huidige activiteit.

Oefening HR: De gemiddelde hartslag voor de huidige oefening.

Oefening snelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige oefening.

Oefening tempo: Het gemiddelde tempo van de huidige oefening.

OEFENING TIJD: De stopwatchtijd voor de huidige oefening.

PacePro meter: Hardlopen. Uw huidige tussentijdse tempo en uw tussentijds doeltempo.

Percentage Step Speed Loss ronde: De gemiddelde verhouding van stapssnelheidsverlies ten opzichte van snelheid voor de huidige ronde.

Primair: Gamen. Het primaire scherm met trainingsgegevens.

PUSHES: Het aantal duwbewegingen in een rolstoel tijdens de huidige activiteit.

Resterende split afstand: Hardlopen. De resterende afstand voor de huidige tussentijd.

Richting: De richting waarin u zich verplaatst.

Ronde %HSR: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige ronde.

Rondeafstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.

Ronde afstand per slag: Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd voor de huidige ronde.

Rondecadans: Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.

Rondecadans: Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.

Ronde-grondcontacttijd: Gemiddelde grondcontacttijd 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.

Ronden: Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.

Ronden: Het aantal oefeningsgroepen dat wordt uitgevoerd in een activiteit, zoals touwtjespringen.

Ronde slagen: Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.

Ronde slagen: Roeisporten. Het totale aantal slagen voor 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.

Rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Ronde staplengte: De gemiddelde staplengte voor de huidige ronde.

Rondestappen: Het aantal stappen tijdens de huidige ronde.

Ronde Swolf: De swolf-score voor de huidige ronde.

Rondetempo: Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.

Rondetijd: De stopwatchtijd 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.

Rusttijd: De timer voor de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).

Set timer: De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een krachttraining.

Slagen: Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

Slagen laatste baan: Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.

Slagsnelheid: Het aantal slagen per minuut (spm).

Slagsnelheid laatste baan: Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan.

Slagtype laatste baan: Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.

Snelheid: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

Snelheidsgrafiek: Een grafiek van uw snelheid tijdens de activiteit.

Split afstand: Hardlopen. De totale afstand voor de huidige tussentijd.

Split doeltempo: Hardlopen. Het doeltempo voor de huidige tussentijd.

Split tempo: Hardlopen. Het tempo voor de huidige tussentijd.

Stapduur: De resterende tijd of afstand voor de workoutstap.

Staplengte: De afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet, gemeten in meters.

Stappen: Het aantal stappen tijdens de huidige activiteit.

Stapsnelheid: De huidige snelheid tijdens de workoutstap.

Staptempo: Het huidige tempo tijdens de workoutstap.

Step Speed Loss: De meting van stapsnelheidsverlies in centimeters per seconde tijdens het hardlopen.

Step Speed Loss percentage: De verhouding van stapsnelheidsverlies ten opzichte van snelheid tijdens hardlopen.

Step Speed Loss ronde: Het gemiddelde stapsnelheidsverlies voor de huidige ronde.

Stress: Uw huidige stressniveau.

Swolf in laatste interval: De gemiddelde swolf-score voor het laatste voltooide interval.

Swolf van interval: De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.

Temperatuur: De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor. Deze gegevens worden alleen weergegeven als uw toestel is aangesloten op een tempe sensor.

Tempo: Het huidige tempo.

Tempo 500 M: Het huidige roeitempo per 500 meter.

Tempo 500 m laatste ronde: Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de laatste ronde.

TEMPO 500 M RONDE: Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige ronde.

Tempografiek: Een grafiek van uw tempo tijdens de activiteit.

Tempo laatste baan: Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide volledige baan.

Tijd: De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).

Tijd bewogen: De totale tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.

Tijd gestopt: De totale tijd die u hebt stilgestaan voor de huidige activiteit.

Tijd in zone: De tijd verstreken in elke hartslag- of vermogenszone.

Tijd voor houding: De stopwatchtijd voor de huidige houding.

Tijd workoutstap: De verstreken tijd voor de workoutstap.

Timer: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

Timer: De huidige tijd van de activiteitentimer.

Totaal aantal minuten: Het totale aantal intensieve inspanningsminuten.

Totaal calorieën: Het aantal verbrande calorieën gedurende de dag.

Totaal voor/achter: De totale tijd voor of achter het doeltempo of doelsnelheid.

Trainingseffectmeter: De impact van de huidige activiteit op uw aerobe en anaerobe fitnessniveaus.

Vermogen ronde: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.

Vermogensgrafiek: Een grafiek van uw vermogen tijdens de activiteit.

VERMOGENSMETER: Een gekleurde meter die uw huidige vermogenszone weergeeft.

Vermogenszone: Het huidige uitgangsvermogensbereik, gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.

Verstreken tijd: De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer 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.

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.

Verticale ratio-meter: Een gekleurde meter die de verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte aangeeft.

Volgende split afstand: Hardlopen. De totale afstand voor de volgende tussentijd.

Volgend split doeltempo: Hardlopen. Het doeltempo voor de volgende tussentijd.

Widgetweergaven: Hardlopen. Een gekleurde meter die uw huidige cadansbereik aangeeft.

Zon onder: Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.

Zon op: Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.

Zwemtijd: De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.

