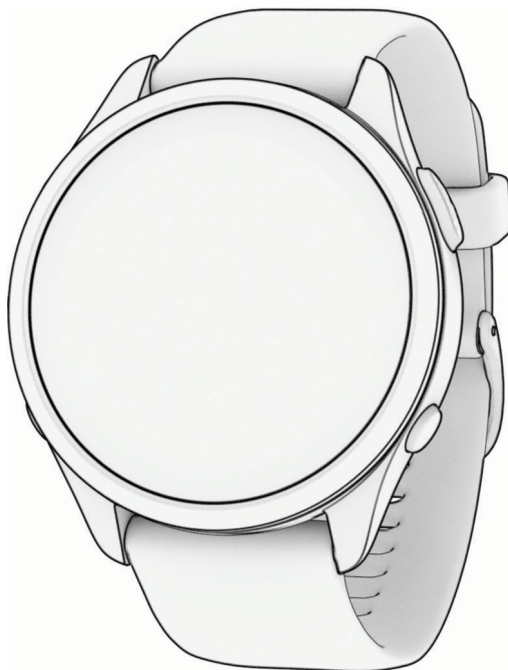


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 265 SERIES WATCH

---

Gebruikershandleiding

© 2023 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](http://www.garmin.com) voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

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

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

Dit product is ANT+® gecertificeerd. Ga naar [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) voor een lijst met compatibele producten en apps.

M/N: A04452, A04453

# Inhoudsopgave

## Inleiding..... 1

Uw smartwatch instellen.....	1
Overzicht.....	1
GPS-status en statuspictogrammen.....	2
Het aanraakscherm in- en uitschakelen.....	3
De watch gebruiken.....	3

## Activiteiten en apps..... 3

Een activiteit starten.....	3
Tips voor het vastleggen van activiteiten.....	4
Een activiteit stoppen.....	4
Een activiteit evalueren.....	4
Buitenactiviteiten.....	5
Hardlopen.....	5
Hardlopen op de baan.....	6
Tips voor het registreren van een hardloopsessie.....	6
Een ultra run-activiteit vastleggen.....	7
Triatlontraining.....	7
Een multisportactiviteit maken.....	7
Een eBike gebruiken.....	7
Uw afdalingen weergeven.....	8
Zwemmen.....	8
Zwemmen in open water.....	8
Zwemmen in het zwembad.....	8
Tips voor zwemactiviteiten.....	9
Zwemtermen.....	9
Slagtypen.....	9
Automatische ruststand en handmatige ruststand.....	10
Training met het trainingslog.....	10
Binnenactiviteiten.....	10
Virtueel hardlopen.....	10
De loopbandafstand kalibreren.....	11
Health Snapshot™.....	11
Een krachttraining vastleggen.....	11
Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten.....	12
Een HIIT-activiteit vastleggen.....	12
HIIT-timers.....	12
Een indoortrainer gebruiken.....	13
Activiteiten en apps aanpassen.....	13

Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen.....	13
De volgorde van een activiteit wijzigen in de lijst met apps.....	13
Een aangepaste activiteit maken.....	14

## Lay-out..... 14

Wijzerplaatinstellingen.....	14
De watch face aanpassen.....	14
Korte blik.....	15
De glancelijst weergeven.....	18
De overzichtslijst aanpassen.....	18
Glancemappen maken.....	19
Body Battery.....	19
De Body Battery glance weergeven.....	19
Tips voor betere Body Battery gegevens.....	20
De hartslagglance bekijken.....	20
De weerglance bekijken.....	20
De weerlocatie bijwerken.....	21
Gezondheid vrouwen.....	21
Tracking van menstruatiecyclus..	21
Zwangerschap volgen.....	21
De stressniveauglance gebruiken....	21
Prestatiemetingen.....	22
Over VO2 max. indicaties.....	23
Voorspelde racetijden weergeven.....	25
Status hartslagvariatie.....	25
Prestatieconditie.....	26
Lactaatdrempel.....	26
Uw vermogenscurve weergeven...27	
Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren.....	27
Prestatiemeldingen uitschakelen.....	27
Trainingsstatus.....	28
Trainingsstatusniveaus.....	29
Acute belasting.....	29
Hersteltijd.....	31
Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten.....	32
Trainingsfitheid.....	33
Bediening.....	34
Het bedieningsmenu weergeven.....	37
Het bedieningsmenu aanpassen.....	37
Garmin Pay.....	37

Uw Garmin Pay portemonnee instellen.....	37
Een aankoop betalen via uw horloge.....	38
Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.....	38
Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	39
Ochtendrapport.....	39
Aanpassen van uw ochtendrapport.....	39

## **Training.....40**

Training voor een wedstrijd-evenement.....	40
Racekalender en Primaire race.....	40
Uniforme trainingsstatus.....	41
Instellingen gezondheid en welzijn.....	41
Automatisch doel.....	42
De bewegingswaarschuwing gebruiken.....	42
De bewegingsmelding inschakelen.....	42
Slaap bijhouden.....	42
Uw slaap automatisch bijhouden.....	42
De slaapstand aanpassen.....	43
De modus Niet storen gebruiken..	43
Minuten intensieve training.....	43
Minuten intensieve training opbouwen.....	43
Move IQ.....	43
Workouts.....	44
Een workout vanuit Garmin Connect volgen.....	44
Een aangepaste workout maken op Garmin Connect.....	44
Een aangepaste workout naar uw watch verzenden.....	44
Een workout beginnen.....	45
Een dagelijkse voorgestelde workout volgen.....	45
Aanwijzingen voor dagelijkse aanbevolen workouts in- en uitschakelen.....	46
Een zwembadworkout volgen.....	46
Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen.....	46

Het resultaat van uw kritische zwemsnelheid bewerken.....	46
Uitvoeringsscore workout.....	47
De trainingsagenda.....	47
Garmin Connect trainingsplannen gebruiken.....	47
Aangepaste trainingsplannen.....	47
Intervalworkouts.....	48
Een intervalworkout aanpassen.....	48
Een intervalworkout starten.....	49
Een intervalworkout stoppen.....	49
PacePro training.....	49
Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect.....	49
Een PacePro plan starten.....	50
Een PacePro plan maken op uw smartwatch.....	51
Virtual Partner® gebruiken.....	51
Een trainingsdoel instellen.....	52
Een trainingsdoel annuleren.....	52
Racen tegen een eerder voltooide activiteit.....	52
De metronoom gebruiken.....	53
Zelfbeoordeling inschakelen.....	53
Modus Extra scherm.....	53

## **Geschiedenis.....53**

Werken met de geschiedenis.....	54
Multisportgeschiedenis.....	54
Persoonlijke records.....	54
Uw persoonlijke records weergeven.....	55
Een persoonlijk record herstellen....	55
Persoonlijke records verwijderen....	55
Gegevenstotalen weergeven.....	55
Tijd in elke hartslagzone weergeven....	55
Geschiedenis verwijderen.....	56
Gegevensbeheer.....	56
Bestanden verwijderen.....	56

## **Hartslagmeetfuncties.....56**

Hartslagmeter aan de pols.....	57
Instellingen polshartslagmeter.....	57
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	57
De polshartslagmeter uitschakelen.....	57

Hartslag tijdens het zwemmen.....	57	Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens.....	69
Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen.....	58	Gegevens over grondcontacttijd- balans.....	69
Hartslaggegevens verzenden.....	58	Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens.....	70
Pulse Ox meter.....	58	Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens.....	70
Pulse Ox metingen verkrijgen.....	59	Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen.....	70
Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen.....	59	Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken.....	71
Modus Hele dag inschakelen.....	60	Trainen met vermogensmeters.....	71
Tips voor grillige pulse oxymeter- gegevens.....	60	Omgevingsbewustzijn.....	71
<b>Navigatie.....</b>	<b>60</b>	De Varia camerabediening gebruiken.....	71
Koersen.....	60	tempe.....	71
Een koers volgen op uw toestel.....	60	VIRB afstandsbediening.....	71
Een koers maken op Garmin Connect.....	61	Een VIRB actiecamera bedienen.....	72
Een koers naar uw toestel verzenden.....	61	Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit.....	72
Koersgegevens weergeven.....	61	<b>Gebruikersprofiel.....</b>	<b>72</b>
Uw locatie bewaren.....	61	Uw gebruikersprofiel instellen.....	73
Uw opgeslagen locaties weergeven en bewerken.....	62	Instellingen voor geslacht.....	73
Navigeren naar een bestemming.....	62	Uw fitnessleeftijd weergeven.....	73
Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt.....	62	Hartslagzones.....	73
Stoppen met navigeren.....	63	Fitnessdoelstellingen.....	73
Kaart.....	63	Uw hartslagzones instellen.....	74
Een kaart aan een activiteit toevoegen.....	63	Uw hartslagzones laten instellen door de watch.....	74
Schuiven en zoomen op de kaart.....	63	Berekeningen van hartslagzones.....	75
Kaartinstellingen.....	63	Uw vermogenszones instellen.....	75
Kompas.....	63	Prestatiemetingen automatisch detecteren.....	75
Hoogtemeter en barometer.....	63	<b>Muziek.....</b>	<b>76</b>
<b>Sensoren en accessoires.....</b>	<b>64</b>	Persoonlijke audiocontent downloaden.....	76
Draadloze sensoren.....	64	Verbinding maken met een externe provider.....	76
De draadloze sensoren koppelen.....	66	Audiocontent van een externe provider downloaden.....	77
Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand.....	66	Loskoppelen van een externe provider.....	77
Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand.....	66	Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten.....	77
Hardlooptvermogen.....	67	Luisteren naar muziek.....	77
Instellingen voor hardlooptvermogen.....	67		
Hardlooptdynamiek.....	67		
Trainen met hardlooptdynamiek.....	68		

Bediening voor afspelen van muziek.....	78	Live Event Sharing.....	85
Bediening voor afspelen van muziek op een verbonden smartphone.....	78	Live Event Sharing inschakelen.....	86
De audiomodus wijzigen.....	78	<b>Klokken.....</b>	<b>86</b>
<b>Connectiviteit.....</b>	<b>79</b>	Een alarm instellen.....	86
Connectiviteitsfuncties voor telefoons.....	79	Een alarm wijzigen.....	86
Uw smartphone koppelen.....	79	De stopwatch gebruiken.....	87
Bluetooth meldingen inschakelen....	79	De afteltimer instellen.....	87
Meldingen weergeven.....	79	Een timer verwijderen.....	88
Een inkomende oproep ontvangen.....	80	De tijd synchroniseren met GPS.....	88
Een sms-bericht beantwoorden....	80	De tijd handmatig instellen.....	88
Meldingen beheren.....	80	Andere tijdzones toevoegen.....	88
De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen.....	80	Een andere tijdzone wijzigen.....	88
Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen.....	80	<b>Uw watch personaliseren.....</b>	<b>89</b>
Audiomeldingen afspelen tijdens een activiteit.....	81	Instellingen van activiteiten en apps....	89
Wi-Fi Connectiviteitsfuncties.....	81	Gegevensschermen aanpassen.....	91
Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk.....	81	Een kaart aan een activiteit toevoegen.....	91
Telefoon-apps en computertoepassingen.....	81	Activiteitswaarschuwingen.....	92
Garmin Connect.....	82	Een waarschuwing instellen.....	93
De Garmin Connect app gebruiken.....	82	Automatisch klimmen inschakelen..	93
Garmin Connect op uw computer gebruiken.....	83	Satellietinstellingen.....	94
Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect.....	83	Sensorinstellingen.....	94
Connect IQ functies.....	83	Kompasinstellingen.....	94
Connect IQ functies downloaden.....	83	Het kompas handmatig kalibreren.....	94
Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	83	De noordreferentie instellen.....	95
<b>Veiligheids- en trackingfuncties.....</b>	<b>84</b>	Hoogtemeterinstellingen.....	95
Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	84	De barometrische hoogtemeter kalibreren.....	95
Contactpersonen toevoegen.....	84	Barometerinstellingen.....	95
Ongevaldetectie in- en uitschakelen....	85	De barometer kalibreren.....	96
Hulp vragen.....	85	Een stormwaarschuwing instellen.....	96
		Kaartinstellingen.....	96
		Navigatie-instellingen.....	96
		Schermen met navigatiegegevens aanpassen.....	96
		Een koersindicator instellen.....	97
		Navigatiewaarschuwingen instellen.....	97
		Instellingen voor energiebeheer.....	97
		Systeeminstellingen.....	98
		Tijdinstellingen.....	98
		Tijdwaarschuwingen instellen.....	99
		De scherminstellingen wijzigen.....	99

De sneltoetsen aanpassen.....	99	Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch.....	108
De maateenheden wijzigen.....	99	De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig.....	108
<b>Toestelinformatie.....</b>	<b>100</b>	De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig.....	108
Toestelgegevens weergeven.....	100	Hoe kan ik sensoren handmatig koppelen?.....	109
Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven	100	Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?.....	109
Over het AMOLED-scherm.....	100	Ik kan mijn hoofdtelefoon niet koppelen met de watch.....	109
De watch opladen.....	101	Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoon blijft niet verbonden...	110
Tips voor het opladen van de watch.....	101		
De watch dragen.....	102	<b>Appendix.....</b>	<b>110</b>
Toestelonderhoud.....	102	Gegevensvelden.....	110
De watch reinigen.....	103	Standaardwaarden VO2 Max.....	121
De banden vervangen.....	103	FTP-waarden.....	122
Specificaties.....	104	Wielmaat en omvang.....	122
Informatie over de levensduur van de batterij.....	104		
<b>Problemen oplossen.....</b>	<b>105</b>		
Productupdates.....	105		
Garmin Express instellen.....	105		
Meer informatie.....	105		
Hoe kan ik het indrukken van een rondeknop ongedaan maken?.....	105		
Activiteiten volgen.....	105		
Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven.....	105		
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	105		
De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	106		
Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen.....	106		
Mijn minuten intensieve training knippen.....	106		
Satellietsignalen ontvangen.....	106		
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	106		
De watch opnieuw opstarten.....	106		
Alle standaardinstellingen herstellen	107		
Levensduur van de batterij maximaliseren.....	107		
My Device gebruikt niet de juiste taal	107		
Demomodus verlaten.....	108		
Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	108		





# Inleiding

## ⚠ WAARSCHUWING

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

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

## Uw smartwatch instellen

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

- Koppel de Forerunner watch met uw telefoon via de Garmin Connect™ app ([Uw smartphone koppelen, pagina 79](#)).
- Stel Wi-Fi® netwerken in ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 81](#)).
- Stel veiligheidsfuncties in ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 84](#)).
- Stel muziek in ([Muziek, pagina 76](#)).
- Stel uw Garmin Pay™ portemonnee in ([Uw Garmin Pay portemonnee instellen, pagina 37](#)).

## Overzicht



### ① Aanraakscherm

- Tik om een optie te kiezen in een menu.
- Tik om de weergave te openen en meer gegevens te bekijken.
- Veeg omhoog of omlaag om door overzichtslijst en menu's te bladeren.
- Veeg naar rechts om terug te keren naar het vorige scherm.
- Bedek het scherm met uw handpalm om het scherm snel uit te schakelen en terug te keren naar de wijzerplaat.

### ② LIGHT

- Houd ingedrukt om de watch in te schakelen.
- Druk in om het scherm in of uit te schakelen.
- Houd ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven voor snelle toegang tot veelgebruikte functies.

### ③ UP

- Druk op deze knop om door de weergaven, gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren.
- Houd ingedrukt om het menu weer te geven.
- Houd ingedrukt om handmatig van sport te veranderen tijdens een activiteit.

### ④ DOWN

- Druk op deze knop om door de weergaven, gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren.


- Houd ingedrukt om de muziekbediening te openen ([Muziek, pagina 76](#)).

#### ⑤ START · STOP

- Druk hierop om de activiteitentimer te starten of te stoppen.
- Druk hierop om een optie te kiezen of een bericht te bevestigen.















#### ⑥ BACK

- Druk om terug te keren naar het vorige scherm.
- Druk op de knop om een ronde, rustpauze of overgang vast te leggen tijdens een activiteit.

U kunt  selecteren om een ronde voor bepaalde activiteiten te verwijderen ([Hoe kan ik het indrukken van een rondknop ongedaan maken?, pagina 105](#)).

## GPS-status en statuspictogrammen

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

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

## Het aanraakscherm in- en uitschakelen

U kunt het aanraakscherm aanpassen voor algemeen gebruik van de watch en voor elk activiteitenprofiel.

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

- Als u het aanraakscherm wilt in- of uitschakelen tijdens algemeen gebruik, houdt u **UP** ingedrukt, selecteert u **Systeem > Touchscreen** en selecteert u een optie.
- Als u deze optie wilt toevoegen aan het bedieningsmenu, gaat u naar ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 37](#)).
- Als u een snelkoppeling wilt aanpassen om het aanraakscherm tijdelijk in of uit te schakelen, houdt u **UP** ingedrukt en selecteert u **Systeem > Sneltoetsen**.

## De watch gebruiken

- Houd **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven ([Bediening, pagina 34](#)).
- Druk vanuit de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om door de glancelijst te bladeren ([Korte blik, pagina 15](#)).
- Druk vanuit de wijzerplaat op **START** om een activiteit te starten of een app te openen ([Activiteiten en apps, pagina 3](#)).
- Houd **UP** ingedrukt om de wijzerplaat aan te passen ([De watch face aanpassen, pagina 14](#)), om instellingen aan te passen ([Systeeminstellingen, pagina 98](#)), om draadloze sensoren te koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 66](#)) en meer.

## Activiteiten en apps


Uw watch kan worden gebruikt voor binnen-, buiten-, sport- en fitnessactiviteiten. Wanneer u een activiteit start, worden de sensorgegevens weergegeven en vastgelegd op uw watch. U kunt aangepaste activiteiten of nieuwe activiteiten maken op basis van standaardactiviteiten ([Een aangepaste activiteit maken, pagina 14](#)). Wanneer u klaar bent met uw activiteiten, kunt u deze opslaan en delen met de Garmin Connect community.

U kunt ook Connect IQ™ activiteiten en apps aan uw watch toevoegen via de Connect IQ app ([Connect IQ functies, pagina 83](#)).

Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over activiteiten-tracking en de nauwkeurigheid van fitnessgegevens.

## Een activiteit starten


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

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer een optie:
  - Selecteer een activiteit uit uw lijst met favorieten.
  - Selecteer het  en selecteer 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 **START** 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 101*).
- Druk op **BACK** om rondes vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.  
U kunt  selecteren om een ronde voor bepaalde activiteiten te verwijderen (*Hoe kan ik het indrukken van een rondedknop ongedaan maken?, pagina 105*).
- Druk op **UP** of **DOWN** om meer gegevensschermen weer te geven.
- Veeg omhoog of omlaag om extra gegevensschermen weer te geven (*Het aanraakscherm in- en uitschakelen, pagina 3*).
- Houd tijdens een activiteit **UP** ingedrukt en selecteer **Wijzig sport** om over te schakelen naar een ander activiteitstype.  
Wanneer uw activiteit twee of meer sporten omvat, wordt deze vastgelegd als multisportactiviteit.


## Een activiteit stoppen

- 1 Druk op **STOP**.
- 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 **Opslaan**. Druk vervolgens op **START** en selecteer een optie.  
**OPMERKING:** Nadat u de activiteit hebt opgeslagen, kunt u een zelfbeoordeling invoeren (*Een activiteit evalueren, pagina 4*).
  - 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 105*).
  - 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 **Herstel-HS** en wacht u terwijl de timer aftelt.
  - Selecteer **Verwijder** om de activiteit te verwijderen.**OPMERKING:** Nadat de activiteit is gestopt, wordt deze na 30 minuten automatisch opgeslagen op de watch.

## 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 53*).

- 1 Nadat u een activiteit hebt voltooid, selecteert u **Opslaan** (*Een activiteit stoppen, pagina 4*).
- 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.

## Buitenactiviteiten

Het Forerunner toestel wordt geleverd met een aantal vooraf geladen apps voor buitenactiviteiten, zoals hardlopen en fietsen. Bij buitenactiviteiten wordt GPS ingeschakeld. U kunt nieuwe activiteiten toevoegen op basis van standaardactiviteiten, zoals wandelen of roeien. U kunt ook aangepaste activiteiten aan uw toestel toevoegen ([Een aangepaste activiteit maken, pagina 14](#)).

### Hardlopen

De eerste fitnessactiviteit die u op uw watch opslaat kan een hardloopsessie, een rit of een andere buitenactiviteit zijn. U moet de watch mogelijk opladen voordat u aan de activiteit begint ([De watch opladen, pagina 101](#)).

De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

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



**OPMERKING:** Tijdens een activiteit kunt u **DOWN** ingedrukt houden om de muziekbediening te openen ([Bediening voor afspelen van muziek, pagina 78](#)).

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



**OPMERKING:** Zie [Een activiteit stoppen, pagina 4](#) voor meer hardlooptopties.

## Hardlopen op de baan

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

- 1 Ga op de baan staan.
- 2 Druk op **START** op de watch face.
- 3 Selecteer **Track Run**.
- 4 Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.
- 5 Als u in baan 1 loopt, gaat u verder met stap 11.
- 6 Druk op **UP**.
- 7 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 8 Selecteer **Baannummer**.
- 9 Selecteer een baannummer.
- 10 Selecteer twee keer **BACK** om terug te keren naar de activiteitentimer.
- 11 Selecteer **START**.
- 12 Ga hardlopen op de baan.
- 13 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP**, en selecteert u **Opslaan**.

## Tips voor het registreren van een hardloopsessie

- Wacht tot de GPS-statusindicator groen wordt voordat u een hardloopsessie start.
- Tijdens de eerste hardloopsessie op een onbekende baan moet u minimaal 3 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 4 rondes de baan rond.
- Als u in een andere baan loopt dan in baan 1, stelt u het baannummer in de activiteiteninstellingen in.

## Een ultra run-activiteit vastleggen


- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer **Ultra Run**.
- 3 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 4 Begin met hardlopen.
- 5 Druk op **BACK** om een ronde vast te leggen en de rusttimer te starten.  
**OPMERKING:** U kunt de Ronde-toets configureren om een ronde vast te leggen en de rusttimer te starten, alleen de rusttimer te starten of alleen een ronde vast te leggen ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 89](#)).
- 6 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **BACK** om uw hardloopsessie te hervatten.
- 7 Druk op **UP** of **DOWN** om extra gegevenspagina's weer te geven (optioneel).
- 8 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP**, en selecteert u **Opslaan**.

## 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 **START**.
- 2 Selecteer **Triatlon**.
- 3 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.  
**OPMERKING: Auto Sport Change** is de standaardinstelling voor multisport-activiteiten ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 89](#)).
- 4 Druk zo nodig op **BACK** aan het begin en het einde van elke overgang ([Hoe kan ik het indrukken van een rondedknop ongedaan maken?, pagina 105](#)).  
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 **BACK** om van sport te veranderen.
- 5 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP**, en selecteert u **Opslaan**.

## Een multisportactiviteit maken

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

## Een eBike gebruiken

Voordat u een compatibele eBike, zoals een Shimano STEPS™ eBike kunt gebruiken, moet u deze met uw Forerunnertoestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 66](#)).

## Uw afdalingen weergeven

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

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

## Zwemmen

### LET OP

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

**OPMERKING:** De watch heeft een polshartslagmeter ingeschakeld voor zwemactiviteiten. De watch is ook compatibel met borsthartslagmeters zoals de accessoires uit de HRM-Pro™ serie (*Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen, pagina 70*). Als zowel polshartslag- als borsthartslaggegevens beschikbaar zijn, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens.

### Zwemmen in open water

U kunt uw zwemgegevens vastleggen, inclusief afstand, tempo en aantal slagen. U kunt gegevensschermen toevoegen aan de standaardactiviteit Zwemmen in open water (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 91*).

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer **Open water**.
- 3 Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.
- 4 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 5 Beginnen met zwemmen.
- 6 Druk op **UP** of **DOWN** om extra gegevenspagina's weer te geven (optioneel).
- 7 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP**, en selecteert u **Opslaan**.

### Zwemmen in het zwembad

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer **Zwembad**.
- 3 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.
- 4 Selecteer **START**.  
Het toestel legt alleen zwemgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 5 Beginnen met zwemmen.  
Het toestel legt automatisch de zwemintervallen en de banen vast. De functie **Auto Rust** is standaard ingeschakeld (*Automatische ruststand en handmatige ruststand, pagina 10*).
- 6 Druk op **UP** of **DOWN** om extra gegevenspagina's weer te geven (optioneel).
- 7 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP**, en selecteert u **Opslaan**.



## Tips voor zwemactiviteiten

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

De watch meet afstanden over afgelegde baanlengten en legt deze vast. De grootte van het bad moet juist zijn om de afstand nauwkeurig weer te geven. Als u weer een zwemactiviteit in een zwembad start, gebruikt de watch de grootte van dit zwembad. U kunt **UP** ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en **Grootte van bad** selecteren om de grootte te wijzigen.

- Leg voor nauwkeurige resultaten de gehele zwembadlengte af en gebruik hierbij één slagtype voor de gehele baan. Pauzeer de activiteitentimer wanneer u rust.
- Druk op **BACK** om een rustpauze in te lassen tijdens het zwemmen in het zwembad (*Automatische ruststand en handmatige ruststand, pagina 10*).

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 10*).

## Zwemtermen

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

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

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

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

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

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

## Slagtypen

Identificatie van het type slag is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Het type slag wordt aan het eind van een baan weergegeven. Slagtypen worden in uw Garmin Connect account weergegeven. U kunt ook een slagtype selecteren als een aangepast gegevensveld (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 91*).

Vrij	Vrije slag
Rug	Rugslag
School	Borstslag
Vlinder	Vlinderslag
Wissel	Meerdere slagtypen in een interval
Training	Voor het vastleggen van oefeningen ( <i>Training met het trainingslog, pagina 10</i> )

## Automatische ruststand en handmatige ruststand

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

De auto rust-functie is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Uw watch detecteert automatisch wanneer u rust en het rustscherm wordt weergegeven. Als u langer dan 15 seconden rust, maakt de watch automatisch een rustinterval. Wanneer u weer gaat zwemmen, start de watch automatisch een nieuw zweminterval. U kunt de automatische rustfunctie inschakelen in de activiteitsopties ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 89](#)).

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

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

## Training met het trainingslog

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

- 1 Druk tijdens uw zwemactiviteit op **UP** of **DOWN** om het oefeninglogschermscherms weer te geven.
- 2 Druk op **BACK** om de oefeningstimer te starten.
- 3 Druk op **BACK** na afloop van uw oefeninginterval.  
De oefeningstimer stopt, maar de activiteitentimer blijft de hele zwemsessie vastleggen.
- 4 Selecteer een afstand voor de voltooide oefening.  
Afstandinstellingen worden gebaseerd op de voor het activiteitenprofiel geselecteerde zwembadafmetingen.
- 5 Selecteer een optie:
  - Druk op **BACK** als u een andere oefeninginterval wilt starten.
  - Druk op **UP** of **DOWN** om terug te keren naar de zwemtrainingsschermen en een zweminterval te starten.

## Binnenactiviteiten

De watch kan worden gebruikt voor training binnenshuis, zoals hardlopen op een binnenbaan of fietsen op een home- of indoortrainer. Bij binnenactiviteiten wordt GPS uitgeschakeld..

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.

## Virtueel hardlopen

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

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

## 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 3).
- 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 **STOP** om de activiteitentimer te stoppen.
- 4 Selecteer een optie:
  - Als u de loopbandafstand voor de eerste keer wilt kalibreren, selecteert u **Opslaan**.  
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.

## 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 activiteiten of apps ([Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen](#), pagina 13).

## Een krachttraining vastleggen

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

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer **Kracht**.  
De eerste keer dat u een krachttrainingactiviteit vastlegt, selecteert u aan welke pols u uw smartwatch draagt.
- 3 Selecteer een workout.  
**OPMERKING:** Als u geen krachttrainingen naar uw watch hebt gedownload, kunt u **Vrij** > **START** selecteren en naar stap 6 gaan.
- 4 Druk op **DOWN** om een lijst met workoutstappen weer te geven (optioneel).  
**TIP:** Terwijl u workoutstappen bekijkt, kunt u op **START** drukken om een animatie van de geselecteerde oefening te bekijken, indien beschikbaar.
- 5 Druk op **START** > **Start workout** > **START** > **Workout beginnen** om de set-timer te starten.
- 6 Start uw eerste set.  
Het toestel telt uw herhalingen. Het aantal herhalingen wordt weergegeven als u ten minste vier sets hebt voltooid.  
**TIP:** Het toestel 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.
- 7 Druk op **BACK** om de set te voltooien.  
Op het horloge wordt het totale aantal herhalingen voor de set weergegeven. Na enkele seconden wordt de rusttimer weergegeven.
- 8 Wijzig zo nodig het aantal herhalingen.  
**TIP:** U kunt ook het voor de set gebruikte gewicht toevoegen.
- 9 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **BACK** om uw volgende set te starten.
- 10 Herhaal dit voor elke krachttrainingsset totdat uw activiteit is voltooid.

11 Druk na de laatste set op **STOP** om de set-timer te stoppen.

12 Selecteer **Stop workout > Opslaan**.

### Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten

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

### Een HIIT-activiteit vastleggen

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

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer **HIIT**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Vrij** om een open, ongestructureerde HIIT-activiteit vast te leggen.
  - Selecteer **HIIT-timers** (*HIIT-timers, pagina 12*).
  - Selecteer **Workouts** om een opgeslagen workout te volgen.
- 4 Volg indien nodig de instructies op het scherm.
- 5 Druk op **START** om uw eerste ronde te starten.  
Het toestel geeft een afteltimer en uw huidige hartslag weer.
- 6 Druk indien nodig op **BACK** om handmatig naar de volgende ronde of rust te gaan.
- 7 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP**, en selecteert u **Opslaan**.

### HIIT-timers

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

**AMRAP:** De AMRAP timer legt zoveel mogelijk rondes vast gedurende een ingestelde tijdsperiode.

**EMOM:** De EMOM timer legt om de minuut een ingesteld aantal bewegingen op de minuut vast.

**Tabata:** De Tabata timer wisselt tussen intervallen van 20 seconden van maximale inspanning en 10 seconden rust.

**Aangepast:** Hiermee kunt u uw bewegingstijd, rusttijd, aantal bewegingen en aantal ronden instellen.

## Een indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele indoortrainer kunt gebruiken, moet u de trainer koppelen met uw watch met behulp van ANT+® technologie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 66](#)).

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

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer **Fiets binnen**.
- 3 Houd het **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Smart Trainer opties**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Vrije rit** om een rit te maken.
  - Selecteer **Volg workout** om een opgeslagen workout te volgen ([Workouts, pagina 44](#)).
  - Selecteer **Volg koers** om een opgeslagen koers te volgen ([Koersen, pagina 60](#)).
  - Selecteer **Stel vermogen in** om het gewenste doelvermogen in te stellen.
  - Selecteer **Stel hellingspercentage in** om de gesimuleerde waarde in te stellen.
  - Selecteer **Stel weerstand in** om het weerstandsniveau van de trainer in te stellen.
- 6 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.

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

## Activiteiten en apps aanpassen

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

### Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen

De lijst met uw favoriete activiteiten wordt weergegeven wanneer u op de watch face op **START** drukt. Hiermee kunt u snel naar de activiteiten gaan die u het meest gebruikt. U kunt op elk gewenst moment favoriete activiteiten toevoegen of verwijderen.


- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.

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

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

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

## Een aangepaste activiteit maken

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

## Lay-out

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

### Wijzerplaatinstellingen

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

### De watch face aanpassen

U moet eerst een Connect IQ watch face uit de Connect IQ store installeren, voordat u deze kunt activeren ([Connect IQ functies, pagina 83](#)).

U kunt de informatie van de watch face en de vormgeving aanpassen of een geïnstalleerde Connect IQ watch face activeren.

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de opties voor de watch face in de voorbeeldweergave te bekijken.
- 4 Selecteer **Voeg nieuw toe** als u door extra vooraf geladen watch faces wilt bladeren.
- 5 Selecteer **START > Toepassen** als u een vooraf geladen watch face of een geïnstalleerde Connect IQ watch face wilt activeren.
- 6 Als u een vooraf geladen watch face gebruikt, selecteert u **START > Aanpassen**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Wijzerplaat** om de stijl van de cijfers voor de analoge watch face te wijzigen.
  - Selecteer **Wijzers** om de stijl van de wijzers voor de analoge watch face te wijzigen.
  - Selecteer **Indeling** om de stijl van de cijfers van de digitale watch face te wijzigen.
  - Selecteer **Seconden** om de stijl van de seconden voor de digitale watch face te wijzigen.
  - Selecteer **Gegevens** om andere gegevens op de watch face weer te geven.
  - Selecteer **Accentkleur** om een accentkleur voor de watch face toe te voegen of te wijzigen.
  - Als u de wijzigingen wilt opslaan, tikt u op **OK**.
- 8 Als u alle wijzigingen wilt opslaan, selecteert u **Toepassen**.

## Korte blik

Uw watch wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde glances die u snel informatie geven ([De glancelijst weergeven, pagina 18](#)). 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 overzichtslijst aanpassen, pagina 18](#)).

Naam	Beschrijving
ABC	Geeft gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer.
Andere tijdzones	Geeft de huidige tijd in extra tijdzones weer ( <a href="#">Andere tijdzones toevoegen</a> , pagina 88).
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 ( <a href="#">Body Battery</a> , pagina 19).
Agenda	Geeft de in de agenda van uw smartphone geplande afspraken weer.
Calorieën	Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.
Geklommen etages	Volgt het aantal etages dat u hebt geklommen en uw vorderingen bij het bereiken van uw doel.
Garmin® coach	Geeft geplande trainingen weer wanneer u een aanpasbaar Garmin coachtrainingsplan selecteert in uw Garmin Connect account. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan.
Health Snapshot	Start een Health Snapshot sessie op uw watch die verschillende belangrijke gezondheidsgegevens registreert terwijl u twee minuten rust houdt. Deze functie geeft een inkijkje in uw algehele cardiovasculaire status. De watch registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie. Geeft samenvattingen weer van uw opgeslagen Health Snapshot sessies ( <a href="#">Health Snapshot™</a> , pagina 11).
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.
HRV-status	Geeft de gemiddelde hartslagvariabiliteit gedurende de nacht weer over een periode van zeven dagen. ( <a href="#">Status hartslagvariatie</a> , pagina 25).
Minuten intensieve training	Houdt de tijd bij die u besteedt aan activiteiten bij gemiddelde tot intensieve inspanning, het aantal minuten dat u wekelijks wilt besteden aan intensieve activiteiten en uw vorderingen om dat doel te halen.
Laatste activiteit	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Laatste rit Laatste hardloopsessie Laatste zwemactiviteit	Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport.
Muziekbediening	Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone of watch bedienen.
Dutjes	Geeft de totale tijd voor dutjes en Body Battery niveauversterking weer. U kunt de dutjes-timer starten en een alarm instellen om u wakker te maken ( <a href="#">De slaapstand aanpassen</a> , pagina 43).
Meldingen	Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone ( <a href="#">Bluetooth meldingen inschakelen</a> , pagina 79).
Prestaties	Deze prestatiemetingen helpen u om uw trainingsactiviteiten en hardloopprestaties te volgen en te analyseren ( <a href="#">Prestatiemetingen</a> , pagina 22).
Primaire race	Geeft het race-evenement weer dat u als de primaire race in uw Garmin Connect calendar ( <a href="#">Racekalender en Primaire race</a> , pagina 40) hebt aangewezen.



Naam	Beschrijving
Pulse oxymeter	Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren ( <a href="#">Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 59</a> ). Als u te actief bent voor de watch om uw waarde van de Pulse Ox meter te bepalen, worden de metingen niet geregistreerd.
Racekalender	Geeft uw komende race-evenementen weer die u in uw Garmin Connect calendar ( <a href="#">Racekalender en Primaire race, pagina 40</a> ) hebt ingesteld.
Ademhaling	Uw huidige ademhalingssnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen.
Sleep score	Geeft de totale slaaptijd, een slaapscore en informatie over de slaapfasen voor de vorige nacht weer.
Slaapcoach	Geeft aanbevelingen voor uw slaapbehoefte op basis van slaap- en activiteitsgeschiedenis, HRV-status en dutjes.
Stappen	Houdt uw dagelijkse aantal stappen, het stappendoel en de gegevens van de afgelopen dagen bij.
Stress	Geeft uw huidige stressniveau en een grafiek van uw stressniveau weer. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen. Als u te actief bent voor de watch om uw stressniveau te bepalen, worden spanningsmetingen niet geregistreerd ( <a href="#">De stressniveauglance gebruiken, pagina 21</a> ).
Zonsopgang en -ondergang	Geeft zonsopkomst, zonsondergang en schemering weer.
Trainingsfitheid	Geeft een score en een kort bericht weer waarmee u kunt bepalen hoe klaar u bent om elke dag te trainen ( <a href="#">Trainingsfitheid, pagina 33</a> ).
Trainingsstatus	Geeft uw huidige trainingsstatus en trainingsbelasting weer, waaraan u kunt zien hoe uw training uw conditieniveau en prestaties beïnvloedt ( <a href="#">Trainingsstatus, pagina 28</a> ).
VIRB bedienings-elementen	Hiermee kunt u de camera bedienen als u een VIRB toestel hebt gekoppeld met uw Forerunner watch ( <a href="#">VIRB afstandsbediening, pagina 71</a> ).
Weer	Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.

## De glancelijst weergeven

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

### 1 Druk op **UP** of **DOWN**.

De watch bladert door de glancelijst en geeft samenvattingsgegevens voor elke glance weer.



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

### 2 Druk op **START** om meer informatie weer te geven.

### 3 Selecteer een optie:


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

## De overzichtslijst aanpassen

### 1 Houd **UP** ingedrukt.

### 2 Selecteer **Lay-out > Widgets overzicht**.

### 3 Selecteer een optie:

- Als u de locatie van een overzicht in de lijst wilt wijzigen, selecteert u een overzicht en drukt u op **UP** of **DOWN**.
- Als u een overzicht uit de lijst wilt verwijderen, selecteert u een overzicht en selecteert u .
- Als u een overzicht aan de overzichtslijst wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe** en vervolgens een overzicht.

**TIP:** U kunt **MAP MAKEN** selecteren om mappen te maken die meerdere overzichten bevatten ([Glancemappen maken, pagina 19](#)).

## Glancemappen maken

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Lay-out > Widgets overzicht > Voeg toe > MAP MAKEN**.
- 3 Selecteer de glances die u in de map wilt opnemen en selecteer **OK**.  
**OPMERKING:** Als de glances al in de glancelijst staan, kunt u ze verplaatsen of kopiëren naar de map.
- 4 Selecteer of voer een naam in voor de map.
- 5 Selecteer een pictogram voor de map.
- 6 Selecteer indien nodig een optie:
  - Als u de map wilt bewerken, bladert u naar de map in de glancelijst en houdt u **UP** ingedrukt.
  - Als u de glances in de map wilt bewerken, opent u de map en selecteert u **Wijzig workout** ([De overzichtslijst aanpassen, pagina 18](#)).

## Body Battery

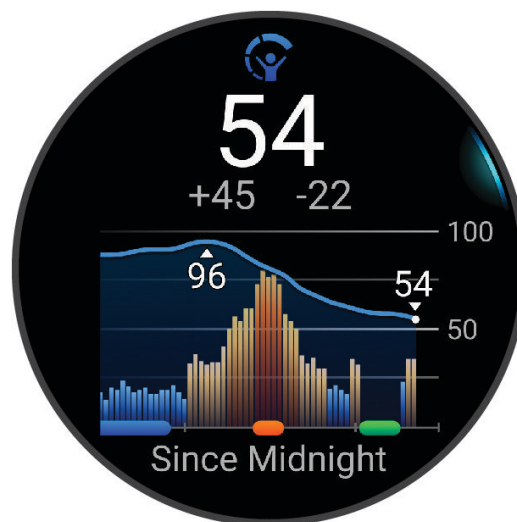
Uw watch analyseert de variatie in uw hartslag, uw stressniveau, slaapkwaliteit en activiteitsgegevens om uw algemene Body Battery niveau te bepalen. Net als een brandstofmeter van een auto, geeft het de hoeveelheid beschikbare reserve-energie aan. Het Body Battery niveaubereik ligt tussen 5 tot 100, 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 20](#)).

### De Body Battery glance weergeven

De Body Battery glance geeft uw huidige Body Battery niveau weer en een grafiek van uw Body Battery niveau gedurende de laatste paar uur.

- 1 Druk op **UP** of **DOWN** om de Body Battery glance weer te geven.  
**OPMERKING:** U moet mogelijk het overzicht toevoegen aan uw overzichtslijst ([De overzichtslijst aanpassen, pagina 18](#)).
- 2 Druk op **START** om een grafiek te bekijken van uw Body Battery en stressniveaus sinds middernacht.



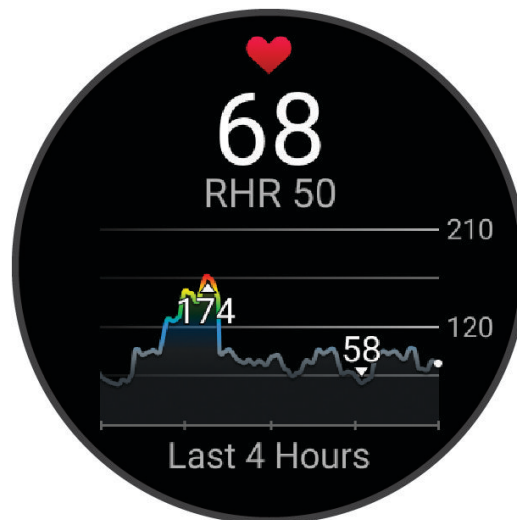
- 3 Druk op **DOWN** om een gedetailleerdere grafiek van uw Body Battery en stressniveaus weer te geven.
  - Met blauwe balken worden rustperioden weergegeven.
  - De oranje balken geven stressperioden weer.
  - Groene balken geven activiteiten met tijdmeting aan.
  - De grijze balken geven de momenten aan waarop u te actief was om uw stressniveau te bepalen.
- 4 Druk op **DOWN** om een lijst met factoren weer te geven die van invloed zijn op uw Body Battery niveau.  
**TIP:** 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 hartslagglance bekijken

- 1 Selecteer op de watch face **UP** of **DOWN** om de hartslagglance weer te geven.  
**OPMERKING:** U moet mogelijk de glance toevoegen aan uw glancelijst ([De overzichtslijst aanpassen, pagina 18](#)).
- 2 Press **START** om huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw hartslag gedurende de afgelopen 4 uur weer te geven.



- 3 Tik op de grafiek om de richtingspijlen weer te geven en veeg naar links of rechts om de grafiek te pannen.
- 4 Druk op **DOWN** om de gemiddelde waarden van uw hartslag in rust in de afgelopen 7 dagen weer te geven.

### De weerglance bekijken

- 1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de weerglance weer te geven.  
**OPMERKING:** U moet mogelijk de glance toevoegen aan uw glancelijst ([De overzichtslijst aanpassen, pagina 18](#)).
- 2 Druk op **START** om details over het weer te bekijken.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om weergegevens per uur, per dag en extra weerberichten te bekijken.

## De weerlocatie bijwerken

- 1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de weerglance weer te geven.
- 2 Selecteer **START**.
- 3 Druk in het eerste glance-scherm op **START**.
- 4 Selecteer **Weeropties > Huidige locatie bijwerken > ✓**.
- 5 Wacht totdat de watch satellieten heeft gevonden ([Satellietsignalen ontvangen, pagina 106](#)).

## Gezondheid vrouwen

### Tracking van menstruatiecyclus

Uw menstruatiecyclus is een belangrijk onderdeel van uw gezondheid. U kunt uw watch gebruiken om fysieke symptomen, libido, seksuele activiteit, ovulatiedagen en meer vast te leggen. U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

- 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.

### 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. U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

### De stressniveauglance gebruiken

De stressniveauglance geeft uw huidige stressniveau weer en een grafiek van uw stressniveau gedurende de laatste paar uur. Hij kan u ook door een ademhalingsactiviteit leiden om u te helpen ontspannen ([De overzichtslijst aanpassen, pagina 18](#)).

- 1 Druk terwijl u zit of inactief bent op **UP** of **DOWN** om de stressniveauglance weer te geven.
- 2 Selecteer **START**.
- 3 Selecteer een optie:

- Druk op **DOWN** om meer details weer te geven.

**TIP:** Met blauwe balken worden rustperioden weergegeven. De oranje balken geven stressperioden weer. De grijze balken geven de momenten aan waarop u te actief was om uw stressniveau te bepalen.

- Druk op **START** om een **Ademhaling** -activiteit te starten.

## Prestatiemetingen

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

Deze waarden worden geleverd en ondersteund door Firstbeat Analytics™. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

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

**VO2 max.:** VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning (*Over VO2 max. indicaties, pagina 23*).

**Voorspelde wedstrijd tijden:** De watch gebruikt uw geschat VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen op basis van uw huidige conditie (*Voorspelde racetijden weergeven, pagina 25*).

**HRV-status:** De watch analyseert de hartslagmetingen van uw pols terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV)-status te bepalen op basis van uw persoonlijke HRV-gemiddelden op lange termijn (*Status hartslagvariatie, pagina 25*).

**Prestatieconditie:** Uw prestatieconditie is een real-time conditiemeting die wordt vastgelegd na 6 tot 20 minuten van activiteit. De meting kan worden toegevoegd als een gegevensveld, zodat u uw prestatieconditie tijdens de rest van uw activiteit kunt bekijken. Bij het meten van uw prestatieconditie wordt uw real-time conditie vergeleken met uw gemiddelde fitnessniveau (*Prestatieconditie, pagina 26*).

**Lactaatdrempel:** Lactaatdrempel vereist een hartslagmeter rond de borst. Uw lactaatdrempel is het punt waarop uw spieren snel vermoeid beginnen te raken. Uw watch meet uw lactaatdrempelniveau op basis van hartslaggegevens en tempo (*Lactaatdrempel, pagina 26*).

**Vermogenscurve (cyclus):** In de vermogenscurve wordt uw constante vermogensafgifte in de loop van de tijd weergegeven. U kunt uw vermogenscurve voor de vorige maand, drie maanden of twaalf maanden bekijken (*Uw vermogenscurve weergeven, pagina 27*).

## Over VO2 max. indicaties

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

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



 Paars	Voortreffelijk
 Blauw	Uitstekend
 Groen	Goed
 Oranje	Redelijk
 Rood	Slecht

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door Firstbeat Analytics. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max.*, pagina 121), en ga naar [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) voor meer informatie.

## Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven

Voor deze functies is hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 66](#)).

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 73](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 74](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een aantal keer gebruiken zodat deze uw hardloopprestaties leert begrijpen. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting ([Vastleggen van VO2 max. uitschakelen, pagina 24](#)).

- 1 Start een hardlooppactiviteit.
- 2 Ga ten minste 10 minuten buiten hardlopen.
- 3 Selecteer na het hardlopen **Opslaan**.
- 4 Druk op **UP** of **DOWN** om door de prestatiemetingen te bladeren.

## Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven

Voor deze functies zijn een vermogensmeter en hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. De vermogensmeter moet zijn gekoppeld met uw watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 66](#)). Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch.

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 73](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 74](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

- 1 Start een fietsactiviteit.
- 2 Fiets ten minste 20 minuten met constante, hoge inspanning.
- 3 Selecteer **Opslaan** nadat u uw fietssessie hebt voltooid.
- 4 Druk op **UP** of **DOWN** om door de prestatiemetingen te bladeren.

## Vastleggen van VO2 max. uitschakelen

U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting ([Over VO2 max. indicaties, pagina 23](#)).

- 1 Houd het **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer **Trail run** of **Ultra Run**.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Meet VO2 max. > Uit**.



## Voorspelde racetijden weergeven

Voor de meest nauwkeurige schattingen configureert u uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 73](#)) en uw maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 74](#)).

Uw watch gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen ([Over VO2 max. indicaties, pagina 23](#)). De watch analyseert uw trainingsgegevens van enkele weken om de geschatte wedstrijdtijd te verfijnen.

- 1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de prestatie-glance weer te geven.
- 2 Druk op **START** om glance-details te bekijken.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de voorspelde racetijd weer te geven.




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

**OPMERKING:** De voorspellingen lijken in eerste instantie mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een aantal keer gebruiken zodat deze uw 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 slaapegegevens om de status van uw hartslagvariabiliteit weer te geven.



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

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

## Prestatieconditie

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

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

**OPMERKING:** Het toestel vereist een aantal hardloopsessies of fietsritten met een hartslagmeter om een nauwkeurig geschat VO2 max. te verkrijgen en informatie te verzamelen over uw hardloop- of fietsprestaties ([Over VO2 max. indicaties, pagina 23](#)).

## Uw prestatieconditie weergeven

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

- 1 Voeg **Prestatieconditie** toe aan een gegevensscherm ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 91](#)).
- 2 Ga een stuk hardlopen of fietsen.  
Na 6 tot 20 minuten wordt uw prestatieconditie weergegeven.
- 3 Blader naar het gegevensscherm om uw prestatieconditie tijdens de volledige hardloopsessie of fietsrit te bekijken.

## Lactaatdrempel

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

Als u de waarde voor uw lactaatdrempelhartslag al kent, kunt u deze invoeren in uw gebruikersprofielinstellingen ([Uw hartslagzones instellen, pagina 74](#)). U kunt de functie **Automatische detectie** inschakelen om uw lactaatdrempel automatisch vast te leggen tijdens een activiteit.

## Een begeleide test uitvoeren om uw lactaatsdrempel te bepalen

Voor deze functie is een Garmin hartslagmeter met borstband vereist. Voordat u de begeleide test kunt uitvoeren, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 66](#)).

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

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

- 1 Selecteer op de wijzerplaat **START**.
- 2 Selecteer een hardloopactiviteit voor buiten.  
U hebt GPS nodig om de test uit te voeren.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Lactaatsdrempel-test**.
- 5 Start de timer en volg de instructies op het scherm.  
Zodra u aan de hardloopsessie begint, geeft het toestel de duur van elke stap, het doel en de huidige hartslaggegevens weer. Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.
- 6 Na de begeleide test stopt u de timer en slaat u de activiteit op.  
Als dit uw eerste lactaatsdrempelschatting is, vraagt het toestel u om uw hartslagzones bij te werken op basis van uw lactaatsdrempelhartslag. Bij elke volgende lactaatsdrempelschatting vraagt het toestel u om de schatting te accepteren of te weigeren.

## Uw vermogenscurve weergeven

Voordat u uw vermogenscurve kunt bekijken, moet u in de afgelopen 90 dagen een rit van minstens een uur hebben vastgelegd met een vermogensmeter ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 66](#)).

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

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

## Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

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

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

**TIP:** U kunt een primair trainingstoestel en een primaire wearable instellen in de Garmin Connect app ([Uniforme trainingsstatus, pagina 41](#)).

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

## Prestatiemeldingen uitschakelen

Sommige prestatiemeldingen worden weergegeven na voltooiing van uw activiteit. Sommige prestatiemeldingen worden weergegeven tijdens een activiteit of wanneer u een nieuwe prestatiemeting hebt bereikt, zoals een nieuwe VO2 max. drempel. U kunt de prestatieconditiefunctie uitschakelen om een aantal van deze meldingen te voorkomen.

- 1 Houd het **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Prestatieconditie**.

## Trainingsstatus

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

Deze waarden worden geleverd en ondersteund door Firstbeat Analytics. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).



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

**VO2 max.:** VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning (*Over VO2 max. indicaties, pagina 23*). Uw watch geeft voor warmte en hoogte gecorrigeerde VO2 max.-waarden aan wanneer u acclimatiseert in zeer warme omgevingen of op grote hoogte.

**HRV:** HRV is de status van uw hartslagvariabiliteit in de afgelopen zeven dagen (*Status hartslagvariatie, pagina 25*).

**Acute belasting:** De acute belasting is een gewogen som van uw recente scores voor de trainingsbelasting, inclusief de duur en intensiteit van de oefening. (*Acute belasting, pagina 29*).

**Focus trainingsbelasting:** Uw watch analyseert en verdeelt uw trainingsbelasting in verschillende categorieën op basis van de intensiteit en structuur van elke vastgelegde activiteit. De focus trainingsbelasting omvat de totale verzamelde belasting per categorie en de focus van de training. De watch geeft uw trainingsbelasting over de afgelopen 4 weken weer (*Focus trainingsbelasting, pagina 30*).

**Hersteltijd:** De hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining (*Hersteltijd, pagina 31*).

## Trainingsstatusniveaus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus

De trainingsstatus is afhankelijk van de bijgewerkte beoordelingen van uw fitnessniveau, met minimaal één VO2 max. meting per week ([Over VO2 max. indicaties, pagina 23](#)). Indoor hardlooptactiviteiten genereren geen VO2 max. schatting om de nauwkeurigheid van de metingen van uw fitnessniveau te behouden. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting ([Vastleggen van VO2 max. uitschakelen, pagina 24](#)).

Volg deze tips om de functies Trainingsstatus optimaal te benutten.

- Ga ten minste één keer per week buiten hardlopen of fietsen met een vermogensmeter, waarbij u een hartslag hoger dan 70% van uw maximale hartslag bereikt gedurende ten minste 10 minuten. Als u de watch een of twee weken lang hebt gebruikt, moet u kunnen beschikken over uw trainingsstatus.
- Registreer al uw fitnessactiviteiten op uw primaire trainingstoestel, zodat uw watch meer over uw prestaties kan leren ([Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 27](#)).
- Draag de watch consequent terwijl u slaapt, om een actuele HRV-status te blijven genereren. Het hebben van een geldige HRV-status kan helpen een geldige trainingsstatus te behouden wanneer u niet zoveel activiteiten hebt met VO2 max. metingen.

## Acute belasting

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

## Focus trainingsbelasting

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

**Onder doel:** Uw trainingsbelasting is in alle intensiteitscategorieën lager dan optimaal. Probeer de duur of frequentie van uw workouts te verhogen.

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

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

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

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

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


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

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

**Boven doel:** Uw trainingsbelasting is hoger dan optimaal en u moet overwegen om de duur en frequentie van uw workouts terug te brengen.

## Belastingsverhouding

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

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



## Training Effect

Training Effect meet de gevolgen van een activiteit op uw aerobe en anaerobe conditie. Training Effect neemt tijdens de activiteit toe. Naarmate de activiteit vordert, neemt de waarde Training Effect toe. Training Effect wordt berekend op basis van de gegevens in uw gebruikersprofiel en trainingsgeschiedenis, uw hartslag, en de duur en intensiteit van de activiteit. Er zijn zeven verschillende Training Effect labels om het belangrijkste voordeel van uw activiteit te beschrijven. Elk label is voorzien van een kleurcode en komt overeen met uw focus trainingsbelasting (*Focus trainingsbelasting, pagina 30*). Elke feedbackzin, bijvoorbeeld "Grote impact op VO2 Max.", bevat een bijbehorende beschrijving in uw Garmin Connect activiteitgegevens.

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

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

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

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

Training Effect technologie wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Analytics. Ga voor meer informatie naar [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Hersteltijd

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

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

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

## Uw hersteltijd weergeven

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 73](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 74](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen.

1 Start een hardlooppactiviteit.

2 Selecteer na het hardlopen **Opslaan**.

De hersteltijd wordt weergegeven. De maximale tijd is 4 dagen.

**OPMERKING:** Selecteer UP of DOWN op de wijzerplaat om de Training statusglance weer te geven en selecteer START om door de metingen te bladeren en uw hersteltijd te bekijken.

## 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.

## Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten

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

U kunt uw trainingsstatus hervatten wanneer u klaar bent om de training opnieuw te starten. Voor de beste resultaten hebt u elke week minimaal één VO2 max.-meting nodig ([Over VO2 max. indicaties, pagina 23](#)).

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

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

2 Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.

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

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






4 Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.



## Trainingsfitheid

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

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

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














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

## Bediening

Via het bedieningsmenu hebt u snel toegang tot watchfuncties en -opties. U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 37](#)).

Houd **LIGHT** ingedrukt in een scherm.



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 een alarm toe te voegen of te bewerken ( <a href="#">Een alarm instellen, pagina 86</a> ).
	Hoogtemeter	Selecteer om het hoogtemeterscherm te openen.
	Andere tijdzones	Selecteer deze optie om de huidige tijd in extra tijdzones weer te geven ( <a href="#">Andere tijdzones toevoegen, pagina 88</a> ).
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden ( <a href="#">Hulp vragen, pagina 85</a> ).
	Barometer	Selecteer om het barometerscherm te openen.
	Batterijspaarstand	Selecteer om de batterijspaarstand in of uit te schakelen ( <a href="#">Instellingen voor energiebeheer, pagina 97</a> ).
	Helderheid	Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen ( <a href="#">De scherminstellingen wijzigen, pagina 99</a> ).
	Deel hartslag	Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen ( <a href="#">Hartslaggegevens verzenden, pagina 58</a> ).
	Klokken	Selecteer om de Klokken app te openen om een alarm, timer, stopwatch of andere tijdzones in te stellen.
	Kompas	Selecteer om het kompas te openen.
	Scherm	Schakelt het scherm uit voor waarschuwingen, bewegingen en de modus Scherm altijd ingesch ( <a href="#">De scherminstellingen wijzigen, pagina 99</a> ).
	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 Forerunner watchscherm en neemt toe naarmate u dichterbij uw smartphone komt.
	Zaklamp	Selecteer om het scherm in te schakelen en uw watch als zaklamp te gebruiken. Selecteer om de led-zaklamp in te schakelen.
	Vergrendel toestel	Selecteer deze optie om de knoppen en het aanraakscherm te vergrendelen om te voorkomen dat er per ongeluk op wordt gedrukt of over het scherm wordt geveegd.
	Muziekbediening	Selecteer om het afspelen van muziek op uw watch of smartphone te bedienen.
	Telefoon	Selecteer deze optie om de Bluetooth technologie en uw connectie met uw gekoppelde smartphone in of uit te schakelen.
	Schakel uit	Selecteer om de watch uit te schakelen.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Red Shift	Selecteer 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.
	Stel tijd in met GPS	Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw smartphone of via satellieten.
	Slaapstand	Selecteer deze optie om de Slaapstand ( <a href="#">De slaapstand aanpassen, pagina 43</a> ).
	Stopwatch	Selecteer om de stopwatch te starten ( <a href="#">De stopwatch gebruiken, pagina 87</a> ).
	Zon op en onder	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
	Synchroniseren	Selecteer om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde smartphone.
	Timer	Selecteer om een afteltimer in te stellen ( <a href="#">De afteltimer instellen, pagina 87</a> ).
	Touchscreen	Selecteer deze optie om de bedieningselementen op het aanraakscherm in of uit te schakelen.
	Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch ( <a href="#">Garmin Pay, pagina 37</a> ).
	Wi-Fi	Selecteer om Wi-Fi communicatie in of uit te schakelen.

## Het bedieningsmenu weergeven

Het bedieningsmenu bevat opties, zoals de stopwatch, de locatie van uw gekoppelde telefoon en het uitschakelen van de watch. U kunt ook de Garmin Pay portemonnee openen.

**OPMERKING:** U kunt de opties zelf toevoegen, rangschikken en verwijderen in het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 37](#)).

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt in een scherm.



- 2 Druk op **UP** of **DOWN** om door de opties te bladeren.  
**TIP:** U kunt het aanraakscherm ook slepen om de opties te draaien.

## Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu weergeven, pagina 37](#)).

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

## 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](https://garmin.com/garminpay/banks) en ontdek welke financiële instellingen meedoen.

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

## Een aankoop betalen via uw horloge

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

U kunt met uw watch aankopen betalen in deelnemende winkels.

1 Houd **LIGHT** ingedrukt.

2 Selecteer .

3 Voer uw pincode van vier cijfers in.

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

Uw laatst gebruikte betaalkaart wordt weergegeven.



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

5 Als u meerdere kaarten hebt toegevoegd aan uw Garmin Pay portemonnee, selecteert u **DOWN** om een andere kaart te gebruiken (optioneel).

6 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.

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

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

## Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee

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

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

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


3 Volg de instructies op het scherm.

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

## Uw Garmin Pay kaarten beheren

U kunt een kaart tijdelijk opschorten of verwijderen.

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

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


## Uw Garmin Pay pincode wijzigen

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

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

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

## Ochtendrapport

Uw watch geeft een ochtendrapport weer op basis van uw normale wektijd. Druk DOWN en selecteer  om het rapport weer te geven, inclusief het weer, de slaap, de variabiliteit van de hartslag in de nacht en nog veel meer ([Aanpassen van uw ochtendrapport, pagina 39](#)).

## Aanpassen van uw ochtendrapport

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

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

# Training

## Training voor een wedstrijd-evenement

Uw watch 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 23](#)).

- 1 Ga op uw smartphone of computer naar uw Garmin Connect agenda.
- 2 Selecteer de dag van het evenement en voeg het race-evenement toe.  
U kunt naar een evenement in uw omgeving zoeken of uw eigen evenement maken.
- 3 Voeg details over het evenement toe, en voeg de baan toe als dat beschikbaar is.
- 4 Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.
- 5 Blader op uw watch naar de primaire evenement-glance. U ziet dat er wordt afgeteld naar uw volgende race-evenement.
- 6 Druk op de wijzerplaat op **START** en selecteer een hardloop- of fietsactiviteit.

**OPMERKING:** Als u ten minste 1 hardloopsessie buiten met hartslaggegevens of 1 rit met hartslag- en vermogensgegevens hebt voltooid, worden er dagelijkse aanbevolen workouts op uw watch weergegeven.

## 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 ([Korte blik, pagina 15](#)). De datum van het evenement moet in de komende 365 dagen liggen. De watch toont een aftelling naar het evenement, uw doeltijd of uw voorspelde eindtijd (alleen hardloopevenementen), en weersinformatie.



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

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

Afhankelijk van de beschikbare koersgegevens voor uw evenement kunt u hoogtegegevens en de baankaart bekijken en een PacePro™ plan ([PacePro training, pagina 49](#)) toevoegen.



## Uniforme trainingsstatus

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

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

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

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

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

## Instellingen gezondheid en welzijn

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

**Polshartslag:** Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslagmonitor aanpassen (*Instellingen polshartslagmeter, pagina 57*).

**Pulse Ox modus:** Hiermee kunt u een modus voor de Pulse Ox meter selecteren (*Modus Hele dag inschakelen, pagina 60*).

**Dagelijks overzicht:** Hiermee schakelt u het Body Battery dagelijkse overzicht in dat enkele uren voor het begin van uw slaaperiode wordt weergegeven. Het dagelijkse overzicht biedt inzicht in de invloed van uw dagelijkse stress- en activiteitsgeschiedenis op uw Body Battery niveau (*Body Battery, pagina 19*).

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

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

**Bewegingsmelding:** Hiermee schakelt u de functie Bewegingsmelding in of uit (*De bewegingswaarschuwing gebruiken, pagina 42*).

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

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

## Automatisch doel

Uw watch maakt automatisch doelstellingen voor het aantal stappen en opgelopen trappen per dag. Dit is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Wanneer u tijdens de dag beweegt, laat de watch zien hoe u dichterbij uw dagelijkse doel komt ①.



Als u de functie Automatisch doel niet wilt gebruiken, kunt u een persoonlijke doelstelling voor het aantal stappen en opgelopen trappen instellen via uw Garmin Connect account.

## De bewegingswaarschuwing gebruiken

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit wordt Beweeg! weergegeven. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 98](#)).

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

## De bewegingsmelding inschakelen

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Meldingen & waarsch.** > **Systeemwaarschuwingen** > **Gezondheid en welzijn** > **Bewegingsmelding** > **Aan**.

## 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 ([De slaapstand aanpassen, pagina 43](#)). Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. Uw slaapprocoach geeft aanbevelingen voor slaapbehoeften op basis van uw slaap- en activiteitsgeschiedenis, HRV-status en dutjes ([Korte blik, pagina 15](#)). 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 43](#)).

## Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag uw watch terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar de Garmin Connect site ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 83](#)).

U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

U kunt slaapgegevens van de vorige nacht op uw Forerunner watch bekijken ([Korte blik, pagina 15](#)).

## De slaapstand aanpassen

- 1 Houd het **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Slaapstand**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Plannen**, selecteer een dag en voer uw normale slaaptijden in.
  - Selecteer **Wijzerplaat** om de slaapwijzerplaat te gebruiken.
  - Selecteer **Scherf** om de scherminstellingen te configureren.
  - Selecteer **Dutjes-alarm** om een dutjesalarm in te stellen als een toon, trilsignaal of beide.
  - Selecteer **Touchscreen** om het aanraakscherm in of uit te schakelen.
  - Selecteer **Niet storen** om de modus Niet storen in of uit te schakelen.

## De modus Niet storen gebruiken

U kunt de modus Niet storen gebruiken om het scherm, de geluidssignalen en de trilsignalen uit te schakelen. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u slaapt of naar een film kijkt.

**OPMERKING:** U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. U kunt de optie In slaapstand inschakelen in de systeeminstellingen om de modus Niet storen automatisch te activeren tijdens uw normale slaaptijden ([Systeeminstellingen, pagina 98](#)).

**OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 37](#)).

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Niet storen**.

## Minuten intensieve training

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

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

## Minuten intensieve training opbouwen

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

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

## 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. U kunt een activiteit met tijdmeting vastleggen op uw toestel als u meer details en nauwkeurigheid wenst.

## Workouts

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

**Op uw watch:** U kunt de workouts-app openen vanuit de activiteitenlijst om alle workouts weer te geven die momenteel op uw watch zijn geladen ([Activiteiten en apps aanpassen, pagina 13](#)).

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 44](#)).

U kunt workouts plannen.

U kunt uw huidige workouts bijwerken en bewerken.

### Een workout vanuit Garmin Connect volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect, pagina 82](#)).

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

### Een aangepaste workout maken op Garmin Connect

Voordat u een workout kunt maken met de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account ([Garmin Connect, pagina 82](#)) hebben.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het **•••**.
- 2 Selecteer **Training & planning > Workouts > Maak een workout**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Maak uw aangepaste workout.
- 5 Selecteer **Audionotitie** om een korte notitie over uw workout of een workoutstap vast te leggen (beschikbaar voor alle workouts behalve zwemmen).


Audionotities worden afgespeeld op uw aangesloten Bluetooth hoofdtelefoon, indien beschikbaar ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 77](#)).
- 6 Selecteer **Sla op**.
- 7 Geef een naam op voor de workout en selecteer **Sla op**.

De nieuwe workout wordt weergegeven in uw lijst met workouts.

**OPMERKING:** U kunt deze workout naar uw watch verzenden ([Een aangepaste workout naar uw watch verzenden, pagina 44](#)).

### Een aangepaste workout naar uw watch verzenden

U kunt een aangepaste workout die u met de Garmin Connect app hebt gemaakt, naar uw watch verzenden ([Een aangepaste workout maken op Garmin Connect, pagina 44](#)).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het **•••**.
- 2 Selecteer **Training & planning > Workouts**.
- 3 Selecteer een workout in de lijst.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer uw compatibele watch.
- 6 Volg de instructies op het scherm.

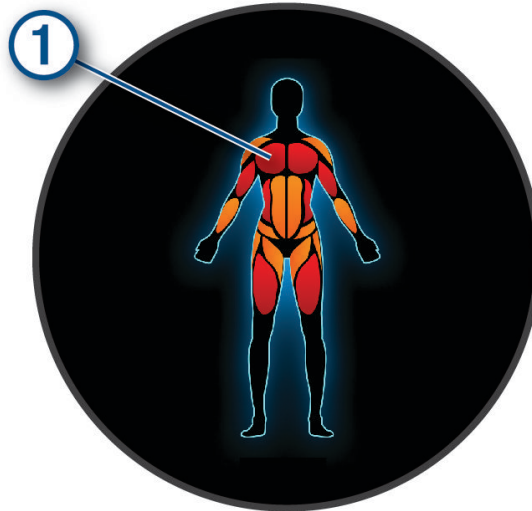
## Een workout beginnen

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

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Selecteer **UP > Training > Workouts**.
- 4 Selecteer een workout.

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

U kunt indien beschikbaar op de spierkaart tikken ① om de beoogde spiergroepen weer te geven.



- 5 Selecteer **DOWN** om de workoutstappen weer te geven (optioneel).

**TIP:** U kunt op **START** drukken om een animatie van de geselecteerde oefening weer te geven of naar audionotities te luisteren met een Bluetooth hoofdtelefoon (optioneel).

- 6 Selecteer **START > Start workout**.
- 7 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.

Nadat een workout is gestart, geeft de watch iedere stap van de workout, de optionele stappennotities, en de huidige workoutgegevens weer.

## Een dagelijkse voorgestelde workout volgen

Voordat de watch een dagelijkse hardloopsessie of fietsworkout kan voorstellen, moet u over een geschatte VO2 max. beschikken voor die activiteit (*Over VO2 max. indicaties, pagina 23*).

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer **Hardlopen of Fietsen**.  
De dagelijkse voorgestelde workout wordt weergegeven.
- 3 Druk **DOWN** om details over de workout weer te geven, zoals stappen en geschat voordeel (optioneel).
- 4 Selecteer **START** en selecteer een optie:
  - Als u de workout wilt gaan doen, selecteert u **Start workout**.
  - Selecteer **Negeer** om de workout over te slaan.
  - Als u workoutsuggesties voor de komende week wilt bekijken, selecteert u **Meer suggesties**.
  - Als u de workoutinstellingen wilt bekijken, zoals **Type doel**, selecteert u **Instellingen**.

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

## Aanwijzingen voor dagelijkse aanbevolen workouts in- en uitschakelen

Dagelijkse aanbevolen workouts worden aanbevolen op basis van uw vorige activiteiten die zijn opgeslagen in uw Garmin Connect account.

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Workouts > Dagelijkse suggesties > Instellingen > Workoutprompt**.
- 5 Selecteer **START** om aanwijzingen in of uit te schakelen.

## Een zwembadworkout volgen

Uw watch kan u door de diverse stappen van een zwembadworkout leiden. Het maken en verzenden van een zwembadworkout is vergelijkbaar met [Workouts, pagina 44](#) en [Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 44](#).

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer **Zwembad**.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Workouts** om workouts te doen die zijn gedownload van Garmin Connect.
  - Selecteer **Kritische zwemsnelheid** om een kritische zwemsnelheidstest (CSS) vast te leggen of voer handmatig een CSS-waarde in ([Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen, pagina 46](#)).
  - Selecteer **Trainingsagenda** om uw geplande workouts te doen of te bekijken.
- 6 Volg de instructies op het scherm.

## Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen

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

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




## Het resultaat van uw kritische zwemsnelheid bewerken

U kunt handmatig de tijd bewerken of een nieuwe tijd voor uw CSS-waarde invoeren.

- 1 Druk op **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Zwembad**.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Kritische zwemsnelheid > Kritische zwemsnelheid**.
- 5 Voer de minuten in.
- 6 Voer de seconden in.

## Uitvoeringsscore workout

Nadat u een workout hebt voltooid, geeft de watch uw score voor de uitvoering van de workout weer op basis van hoe nauwkeurig u de workout hebt voltooid. Als uw workout van 60 minuten bijvoorbeeld een streeftempo heeft en u 50 minuten in dat bereik blijft, is uw score voor de uitvoering van uw workout 83%.

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

## De trainingsagenda

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

### Garmin Connect trainingsplannen gebruiken

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden en gebruiken, moet u over een Garmin Connect account beschikken ([Garmin Connect, pagina 82](#)), en dient u de Forerunner watch te koppelen met een compatibele smartphone.

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

### 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 glance Garmin coaching toegevoegd aan de lijst met glances op uw Forerunner watch.

## Workout van vandaag starten

Nadat u een Garmin Coach trainingsplan naar uw watch hebt gestuurd, verschijnt de Garmin Coachglance in uw glancelijst ([De overzichtslijst aanpassen](#), pagina 18).

- 1 Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om de Garmin Coachglance weer te geven.

Als er een workout voor deze activiteit is gepland vandaag, wordt op de watch de naam van de workout weergegeven en wordt u gevraagd deze workout te starten.



- 2 Selecteer **START**.
- 3 Selecteer **DOWN** om de workoutstappen weer te geven (optioneel).
- 4 Druk op **START** en selecteer **Start workout**.
- 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 aanpassen

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



## Een intervalworkout starten

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd het **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Open herhalingen** om uw intervallen en rustperioden handmatig te markeren door op **BACK** te drukken.
  - Selecteer **Gestructureerde herhalingen > START > Start workout** om een intervalworkout te gebruiken op basis van afstand of tijd.
- 6 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 7 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, drukt u op het **BACK** om aan het eerste interval te beginnen.
- 8 Volg de instructies op het scherm.

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

## Een intervalworkout stoppen

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


## 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

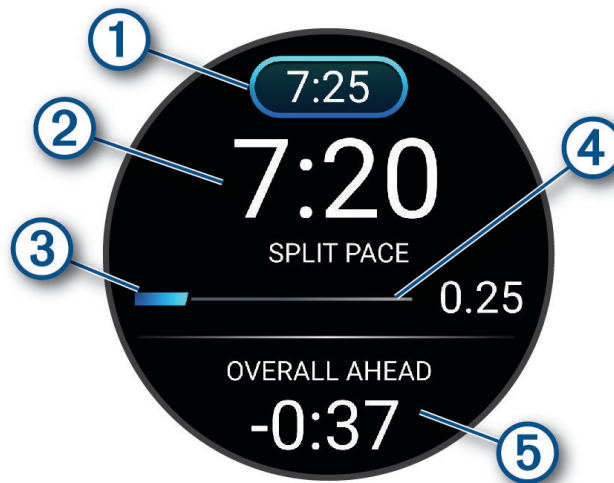
Voordat u een PacePro plan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u een Garmin Connect account hebben ([Garmin Connect](#), pagina 82).

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

## Een PacePro plan starten

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

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer een hardlooppactiviteit voor buiten.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > PacePro plannen**.
- 5 Selecteer een plan.
- 6 Selecteer **START**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Plan gebruiken** > ✓ om koersnavigatie in te schakelen en het plan te starten.
  - Selecteer **Kaart** om een voorbeeld van de koers weer te geven.
- 8 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.



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

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

## Een PacePro plan maken op uw smartwatch

Voordat u een PacePro plan op uw watch kunt maken, moet u een koers maken en deze op de watch laden ([Een koers maken op Garmin Connect, pagina 61](#)).

- 1 Selecteer **START** op de watch face.
- 2 Selecteer een hardlooppactiviteit voor buiten.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Koersen**.
- 5 Selecteer een koers.
- 6 Selecteer **PacePro > Maak nieuw**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Doeltempo** en voer uw doeltempo in.
  - Selecteer **Doeltijd** en voer uw doeltijd in.Het toestel geeft uw aangepaste tempoband weer.

**TIP:** U kunt op **DOWN** drukken om de tussentijden weer te geven.
- 8 Selecteer **START**.
- 9 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Plan gebruiken > ✓** om koersnavigatie in te schakelen en het plan te starten.
  - Selecteer **Kaart** om een voorbeeld van de koers weer te geven.

## Virtual Partner<sup>®</sup> gebruiken

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

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

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

## Een trainingsdoel instellen

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

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

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

- 6 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.

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

## Een trainingsdoel annuleren

- 1 Houd tijdens de activiteit **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Annuleer doel > ✓**.

## Racen tegen een eerder voltooide activiteit

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

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

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

- 6 Selecteer de activiteit.

Het Virtual Partner scherm wordt weergegeven met daarop uw geschatte finishtijd.

- 7 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 8 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP**, en selecteert u **Opslaan**.

## De metronoom gebruiken

De metronoomfunctie laat met een regelmatig ritme tonen horen die u helpen uw prestaties te verbeteren door te trainen in een snellere, tragere of vaste cadans.

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

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Metronoom** > **Status** > **Aan**.
- 6 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Slagen/minuut** om een waarde in te voeren op basis van de cadans die u wilt aanhouden.
  - Selecteer **Waarschuwingsfrequentie** om de frequentie van de tikken aan te passen.
  - Selecteer **Geluiden** om de toon en trillingen van de metronoom aan te passen.
- 7 Selecteer zo nodig **Bekijk** om de metronoomtonen te beluisteren voordat u gaat hardlopen.
- 8 Ga hardlopen ([Hardlopen, pagina 5](#)).  
De metronoom wordt automatisch gestart.
- 9 Druk op **UP** of **DOWN** tijdens het hardlopen om het metronoomscherm weer te geven.
- 10 Houd zo nodig **UP** ingedrukt om de metronoominstellingen te wijzigen.

## 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 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Zelfbeoordeling**.
- 6 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**.

## Modus Extra scherm

U kunt de modus Extended Display gebruiken om gegevensschermen van uw Forerunner watch op een compatibele Edge fietscomputer weer te geven tijdens een rit of triatlon. Raadpleeg uw Edge gebruikershandleiding voor meer informatie.

## Geschiedenis

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

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

## Werken met de geschiedenis

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

De watch heeft een geschiedenisglance voor snelle toegang tot uw activiteitgegevens ([Korte blik, pagina 15](#)).

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

**2** Selecteer **Geschiedenis**.

**3** Selecteer een optie:

- Als u een activiteit van deze week wilt bekijken, selecteert u **Deze week**.
- Als u een oudere activiteit wilt bekijken, selecteert u **Vorige weken**, en selecteert u een week.
- Als u uw persoonlijke records per sport wilt bekijken, selecteert u **Records** ([Persoonlijke records, pagina 54](#)).
- Selecteer **Totalen** om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.

**4** Selecteer een activiteit.

**5** Selecteer **START**.

**6** Selecteer een optie:

- Selecteer **Alle statistieken** om extra informatie over de activiteit weer te geven.
- Selecteer **Training Effect** ([Training Effect, pagina 31](#)) om het effect van de activiteit op uw aerobe en anaerobe fitness weer te geven.
- Selecteer **Hartslag** ([Tijd in elke hartslagzone weergeven, pagina 55](#)) om uw tijd in elke hartslagzone weer te geven.
- Als u een overzicht van uw hardloopvermogen wilt weergeven, selecteert u **Hardloopvermogen**.
- Selecteer **Intervallen** om een interval te selecteren en extra informatie weer te geven over elk interval.
- Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.
- Selecteer **Runs** om een ski- of snowboardafdaling te selecteren en aanvullende informatie over elke afdaling weer te geven.
- Selecteer **Sets** om een oefeningenset te selecteren en extra informatie weer te geven over elke set.
- Selecteer **Bewegingen** om een oefening te selecteren en extra informatie weer te geven over elke oefening.
- Selecteer **Kaart** om de activiteit op de kaart weer te geven.
- Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de activiteit weer te geven.
- Selecteer **Wis** om de geselecteerde activiteit te verwijderen.

## Multisportgeschiedenis

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

## Persoonlijke records

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

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

## Uw persoonlijke records weergeven

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

## Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

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

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

## Persoonlijke records verwijderen

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

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

## Gegevenstotalen weergeven

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

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

## Tijd in elke hartslagzone weergeven

Het bekijken van uw tijd in elke hartslagzone kan u helpen bij het aanpassen van uw trainingsintensiteit.

- 1 Houd op de wijzerplaat het **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Selecteer **Deze week** of **Vorige weken**.
- 4 Selecteer een activiteit.
- 5 Druk op **START** en selecteer **Hartslag**.

## Geschiedenis verwijderen

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
  - 2 Selecteer **Geschiedenis > Opties**.
  - 3 Selecteer een optie:
    - Selecteer **Wis alle activiteiten** om alle activiteiten uit de geschiedenis te verwijderen.
    - Selecteer **Herstel totalen** om alle totalen voor afstand en tijd te herstellen.
- OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

## Gegevensbeheer

**OPMERKING:** Het toestel is niet compatibel met Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, en Mac® OS 10.3 en ouder.

## Bestanden verwijderen

### LET OP





Als u niet weet waar een bestand voor dient, verwijder het dan niet. Het geheugen van het toestel bevat belangrijke systeembestanden die niet mogen worden verwijderd.

- 1 Open het **Garmin** station of volume.
  - 2 Open zo nodig een map of volume.
  - 3 Selecteer een bestand.
  - 4 Druk op het toetsenbord op de toets **Delete**.
- OPMERKING:** Als u een Apple® computer gebruikt, moet u de map Trash leegmaken om de bestanden volledig te verwijderen.

## Hartslagmeetfuncties

De watch heeft een polshartslagmeter en is ook compatibel met borsthartslagmeters. In de hartslagglance kunt u hartslaggegevens bekijken. Als zowel polshartslag- als borsthartslaggegevens beschikbaar zijn, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens.

Er zijn verschillende hartslagfuncties beschikbaar in de standaard glancelijst.

	Uw huidige aantal hartslagen per minuut (bpm). Er wordt ook een grafiek van uw hartslag van de afgelopen vier uur weergegeven, waarin uw hoogste en laagste hartslag worden gemarkeerd.
	Uw huidige stressniveau. De watch meet uw hartslagwisselingen terwijl u inactief bent om uw stressniveau te schatten. Een lager getal duidt op een lager stressniveau.
	Uw huidige Body Battery energieniveau. De watch berekent uw huidige energiereserve op basis van slaap-, stress- en activiteitsgegevens. Een hoger getal geeft een hogere energiereserve aan.
	De huidige zuurstofsaturatie in uw bloed. Als u uw zuurstofsaturatie weet, kunt u bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan training en stress. <b>OPMERKING:</b> De Pulse Ox-sensor bevindt zich aan de achterkant van de watch.



## Hartslagmeter aan de pols

### Instellingen polshartslagmeter

Houd **UP** ingedrukt en selecteer **Gezondheid en welzijn > Polshartslag**.

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

**OPMERKING:** Als u de polshartslagmeter uitschakelt, wordt ook de polssensor van de pulse oximeter uitgeschakeld.


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

**Waarschuwing abnormale hartslag:** Hiermee kunt u de watch instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt ([Abnormale hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 58](#)).

**Deel hartslag:** Hiermee kunt u uw hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel verzenden ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 58](#))

### Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

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

### De polshartslagmeter uitschakelen

De standaardwaarde voor de Polshartslag instelling is Automatisch. De watch gebruikt automatisch de polshartslagmonitor tenzij u een compatibele hartslagmonitor met ANT+ of Bluetooth technologie aan de watch koppelt.

**OPMERKING:** Als u de polshartslagmeter uitschakelt, worden ook de pulse-oxymetersensor en de polsbewegingsinstelling uitgeschakeld ([De scherminstellingen wijzigen, pagina 99](#)).

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gezondheid en welzijn > Polshartslag > Status > Uit**.

## Hartslag tijdens het zwemmen

### LET OP

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


De watch heeft een polshartslagmeter ingeschakeld voor zwemactiviteiten. De watch is ook compatibel met borsthartslagmeters zoals de accessoires uit de HRM-Pro serie. Als zowel polshartslag- als borsthartslaggegevens beschikbaar zijn, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens ([Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen, pagina 70](#)).

## 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 Houd op de wijzerplaat het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gezondheid en welzijn** > **Polshartslag** > **Waarschuwing abnormale hartslag**.
- 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
- 4 Stel de drempelwaarde voor de hartslag in.

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

## Hartslaggegevens verzenden

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

**TIP:** U kunt de activiteitinstellingen aanpassen zodat uw hartslaggegevens automatisch worden verzonden wanneer u een activiteit start ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 89](#)). U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge fietscomputer tijdens het fietsen.

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

**OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 37](#)).

- 2 Selecteer **START**.

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

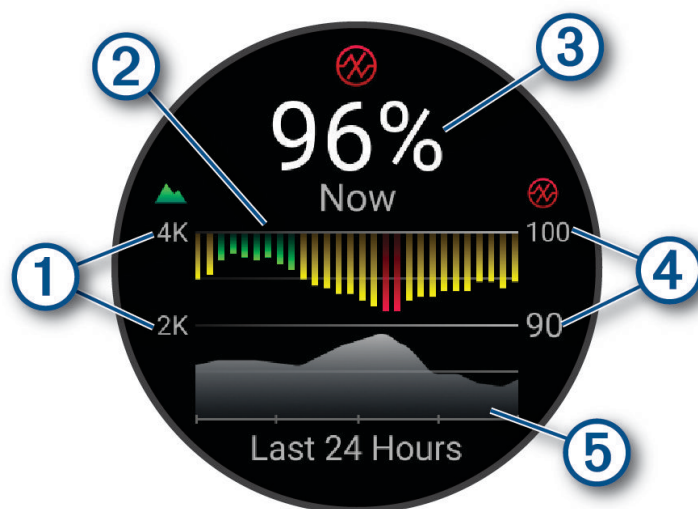
## Pulse Ox meter

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

U kunt handmatig beginnen met een Pulse Ox meting door de Pulse Ox meterglance te bekijken ([Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 59](#)). U kunt ook doorlopende metingen inschakelen ([Modus Hele dag inschakelen, pagina 60](#)). 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](https://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 Druk terwijl u zit of inactief bent op **UP** of **DOWN** om de Pulse Ox meterglance weer te geven.
- 2 Druk op **START** om glance-details te bekijken.
- 3 Druk op **START**, en selecteer **Neem meting** om een pulsoximetermeting te starten.
- 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.

## Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen

U kunt uw watch zo instellen dat uw Blood Oxygen-saturatie continu wordt gemeten terwijl u slaapt.

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt vanuit de pulse oxymeter-glance.
- 2 Selecteer **Pulse Ox opties > In slaapstand**.

## Modus Hele dag inschakelen

1 Houd **UP** ingedrukt vanuit de pulse oxymeter-glance.

2 Selecteer **Pulse Ox opties > Gehele dag**.

De watch analyseert automatisch uw zuurstofsaturatie gedurende de dag, wanneer u niet beweegt.

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

## Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

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

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

## Navigatie

Gebruik de GPS-navigatiefuncties op uw toestel om uw route op een kaart te bekijken, locaties op te slaan en uw weg naar huis te vinden.

## Koersen

### WAARSCHUWING

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

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

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

U kunt een vastgelegde koers ook volgen om te proberen eerdere prestaties op de koers te evenaren of te verbeteren. Stel bijvoorbeeld dat u de originele koers in 30 minuten hebt voltooid. U kunt dan nu tegen een Virtual Partner racen om te proberen de koers in minder dan 30 minuten af te leggen.

## Een koers volgen op uw toestel

1 Druk op **START** op de wijzerplaat.

2 Selecteer een activiteit.

3 Houd **UP** ingedrukt.

4 Selecteer **Navigatie > Koersen**.

5 Selecteer een koers.

6 Selecteer **Start koers**.

Navigatie-informatie wordt weergegeven.

7 Druk op **START** om de navigatie te starten.

## 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 82](#)).

- 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 61](#)).

## 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 61](#)).

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

## Koersgegevens weergeven

U kunt koersgegevens bekijken voordat u door een koers navigeert.

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Koersen**.
- 5 Druk op **START** om een koers te selecteren.
- 6 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Start koers** om te beginnen met navigeren.
  - Als u een band voor aangepast tempo wilt maken, selecteert u **PacePro**.
  - Selecteer **Kaart** als u de koers op de kaart wilt weergeven en wilt schuiven of in- of uitzoomen op de kaart.
  - Als u de koers in omgekeerde volgorde wilt beginnen, selecteert u **Voer koers omgekeerd uit**.
  - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.
  - Selecteer **Naam** als u de naam van de koers wilt wijzigen.
  - Selecteer **Wis** om de koers te verwijderen.

## Uw locatie bewaren

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

**OPMERKING:** U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 37](#)).

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Locatie opslaan**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

## Uw opgeslagen locaties weergeven en bewerken

**TIP:** U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu (*Bediening, pagina 34*).

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Opgeslagen locaties**.
- 5 Selecteer een opgeslagen locatie.
- 6 Selecteer een optie om de locatiegegevens weer te geven of te bewerken.

## Navigeren naar een bestemming

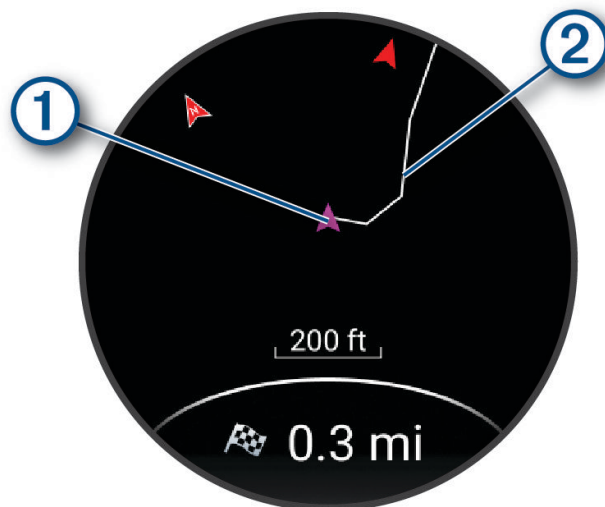
U kunt uw toestel gebruiken om naar een bestemming te navigeren of om een koers te volgen.

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

## Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt

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

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



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

## Stoppen met navigeren

- Houd **UP** ingedrukt en selecteer **Navigatie stoppen** of **Stop koers** om de navigatie te stoppen en door te gaan met uw activiteit.
- Als u de navigatie wilt stoppen en uw activiteit wilt opslaan, drukt u op **STOP**, en selecteert u **Opslaan**.

## 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 63](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 63](#))

## Een kaart aan een activiteit toevoegen

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

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

## Schuiven en zoomen op de kaart

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

## Kaartinstellingen

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

Houd **UP** ingedrukt en selecteer **Kaart**.

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

**Gebruikerslocaties:** Hiermee worden opgeslagen locaties op de kaart weergegeven of verborgen.

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

## 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 94](#)).

## Hoogtemeter en barometer

De watch is uitgerust met een ingebouwde hoogtemeter en barometer. De watch verzamelt voortdurend hoogte- en luchtdrukgegevens, ook in de energiezuinige modus. Op de hoogtemeter wordt uw geschatte hoogte weergegeven op basis van luchtdrukverschillen. Op de barometer worden gegevens over omgevingsluchtdruk weergegeven op basis van de vaste hoogte waarop de hoogtemeter voor het laatst is gekalibreerd ([Hoogtemeterinstellingen, pagina 95](#), [Barometerinstellingen, pagina 95](#)).

## Sensoren en accessoires

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

### Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze sensoren met behulp van ANT+ of Bluetooth technologie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 66](#)). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 91](#)). 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](http://buy.garmin.com) voor de desbetreffende sensor.



Sensortype	Beschrijving
eBike	U kunt uw watch gebruiken bij uw eBike en fietsgegevens, zoals batterij- en schakelinformatie, bekijken tijdens uw ritten.
Extra scherm	U kunt de modus Extra scherm gebruiken om gegevensschermen van uw Forerunner music watch op een compatibele Edge fietscomputer weer te geven tijdens een rit of triatlon.
Externe HS-meter	U kunt een externe sensor, zoals de HRM-Pro serie of HRM-Fit™ hartslagmonitor, gebruiken om hartslaggegevens te bekijken tijdens uw activiteiten. Sommige hartslagmeters kunnen ook gegevens opslaan of geavanceerde hardloopgegevens weergeven ( <a href="#">Hardloopyndynamiek, pagina 67</a> ) ( <a href="#">Hardloopvermogen, pagina 67</a> ).
Voetsensor	Bij indoortrainingen of als het GPS-signaal zwak is, kunt u in plaats van de GPS een voetsensor gebruiken om tempo en afstand vast te leggen.
Hoofdtelefoon	U kunt een Bluetooth hoofdtelefoon gebruiken om naar muziek op uw Forerunner music watch te luisteren ( <a href="#">Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 77</a> ).
Lichten	U kunt Varia™ slimme fietsverlichting gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren.
Vermogen	U kunt de Rally™ of Vector™ pedalen voor fietsvermogensmeter gebruiken om vermogensgegevens op uw toestel weer te geven. U kunt uw vermogenszones aanpassen aan uw doelen en capaciteiten ( <a href="#">Uw vermogenszones instellen, pagina 75</a> ) of u kunt bereikwaarschuwingen gebruiken om een melding te ontvangen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt ( <a href="#">Een waarschuwing instellen, pagina 93</a> ).
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 ( <a href="#">De Varia camerabediening gebruiken, pagina 71</a> ).
RD-sensor	U kunt een Running Dynamics Pod gebruiken om hardloopyndynamiekgegevens op te nemen en deze op uw watch weer te geven ( <a href="#">Hardloopyndynamiek, pagina 67</a> ).
Smart Trainer	U kunt uw watch met een slimme indoorfietstrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers, rit of workout volgt. ( <a href="#">Een indoortrainer gebruiken, pagina 13</a> ).
Snelheid/cadanssensor	U kunt snelheids- of cadanssensoren aan uw fiets bevestigen en de gegevens tijdens uw rit bekijken. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor ( <a href="#">Wielmaat en omvang, pagina 122</a> ).
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.
VIRB afstandsbediening	Met de VIRB afstandsbedieningsfunctie kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen via uw watch ( <a href="#">VIRB afstandsbediening, pagina 71</a> ).

## De draadloze sensoren koppelen

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

Wanneer u voor de eerste keer een draadloze sensor via ANT+ of Bluetooth technologie met uw watch wilt verbinden, moet u de watch en de sensor eerst koppelen. Als de sensor is voorzien van zowel ANT+ als Bluetooth technologie, raadt Garmin u aan te koppelen met behulp van ANT+ technologie. Nadat de koppeling is voltooid, maakt de watch automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

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

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

- 2 Houd **UP** ingedrukt.

- 3 Selecteer **Sensors en accessoires > Voeg nieuw toe**.

- 4 Selecteer een optie:

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

Als de sensor is gekoppeld met uw watch wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld. U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 91](#)).

## Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand

Het accessoire uit de HRM-Fit en HRM-Pro serie berekent uw hardlooptempo en -afstand op basis van uw gebruikersprofiel en de beweging die door de sensor bij elke stap wordt gemeten. De hartslagmeter geeft de hardloopsnelheid en -afstand weer als er geen GPS beschikbaar is, bijvoorbeeld tijdens het lopen op een loopband. U kunt uw hardlooptempo en -afstand op uw compatibele Forerunner watch bekijken wanneer u bent verbonden via ANT+ technologie. U kunt deze gegevens ook bekijken op compatibele trainingsapps van derden wanneer u verbonden bent met behulp van Bluetooth technologie.

De nauwkeurigheid van tempo en afstand verbetert met kalibratie.

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

**OPMERKING:** Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteitsprofielen ([Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand, pagina 66](#)).

**Handmatige kalibratie:** U kunt **Kalibreren en opslaan** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected hartslagaccessoire ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 11](#)).

## Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw Forerunner watch-software bij ([Productupdates, pagina 105](#)).
- Voltooi verschillende hardloopsessies buiten met GPS en uw connected accessoire uit de HRM-Fit of HRM-Pro serie. Het is belangrijk dat uw outdoortempobereik overeenkomt met uw tempobereik op de loopband.
- Als er in uw hardloopsessie zand of diepe sneeuw voorkomt, gaat u naar de sensorinstellingen en schakelt u **Autom. kalibreren** uit.
- Als u eerder een compatibele voetsensor hebt aangesloten met behulp van ANT+ technologie, stelt u de status van de voetsensor in op **Uit**, of verwijdert u deze uit de lijst met aangesloten sensoren.
- Voltooi een hardloopsessie op de loopband met handmatige kalibratie ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 11](#)).
- Als automatische en handmatige kalibraties niet nauwkeurig lijken, ga dan naar de sensorinstellingen en selecteer **HRM-tempo en afstand > Reset kalibratiegegevens**.

**OPMERKING:** U kunt proberen **Autom. kalibreren** uit te schakelen en vervolgens handmatig opnieuw te kalibreren ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 11](#)).

## Hardloopvermogen

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

Het hardloopvermogen kan worden gemeten met een compatibel accessoire voor hardlooptdynamica of met de watchsensoren. U kunt de gegevensvelden voor hardloopvermogen aanpassen om uw uitgangsvermogen te bekijken en uw training aan te passen (*Gegevensvelden, pagina 110*). U kunt vermogenswaarschuwingen instellen om een melding te krijgen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Activiteitswaarschuwingen, pagina 92*).

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

## Instellingen voor hardloopvermogen

Houd **UP** ingedrukt, selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer een hardlooptactiviteit, de activiteitsinstellingen en selecteer **Hardloopvermogen**.

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

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

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

## Hardlooptdynamiek

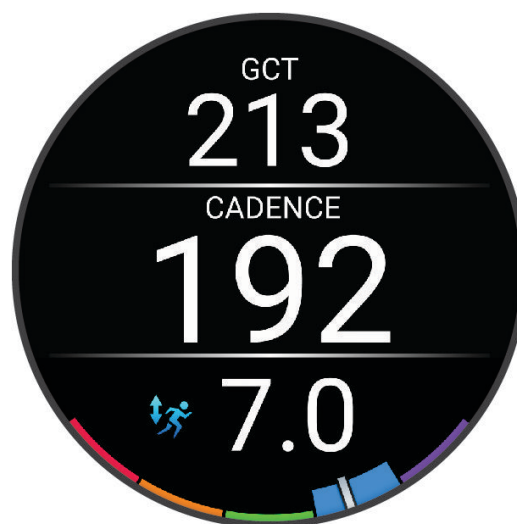
Hardlooptdynamica is realtime feedback over uw hardlooptechniek. Uw Forerunner watch heeft een versnellingsmeter om vijf meetwaarden voor hardlooptechniek te berekenen. Voor alle zes meetwaarden voor hardlooptechniek moet u uw Forerunner watch koppelen met het accessoire uit de HRM-Fit, HRM-Pro serie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

Metrisch	Sensortype	Beschrijving
<b>Cadans</b>	Watch of compatibel accessoire	Cadans is het aantal stappen per minuut. Het totale aantal stappen wordt weergegeven (links en rechts samen).
<b>Verticale oscillatie</b>	Watch of compatibel accessoire	Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam wordt in centimeters weergegeven.
<b>Grondcontacttijd</b>	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. <b>OPMERKING:</b> Grondcontacttijd en balans zijn niet beschikbaar wanneer u wandelt.
<b>Grondcontacttijd-balans</b>	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.
<b>Staplengte</b>	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.
<b>Verticale ratio</b>	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.

## Trainen met hardloophodynamiek

De watch maakt automatisch gebruik van hardloophodynamica aan de pols, tenzij u een compatibel accessoire voor hardloophodynamica koppelt (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 66*). U kunt een scherm voor hardloophodynamica toevoegen aan elke hardloophactiviteit (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 91*).

- 1 Druk op **START** en selecteer vervolgens een hardloophactiviteit.
- 2 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 3 Ga hardlopen.
- 4 Blader naar het scherm met de hardloophodynamiek om uw gegevens te bekijken.



**NIET VERGETEN:** Grondcontacttijd-balans is alleen beschikbaar als u een compatibel accessoire voor hardloophodynamica gebruikt.






- 5 Houd zo nodig **UP** ingedrukt om de weergave van hardloophodynamiekgegevens te bewerken.

## Kleuren balken en hardlooptdynamiekgegevens

De hardlooptdynamiekschermen tonen een kleuren balk voor de primaire meetwaarde. U kunt de cadans, verticale oscillatie, grondcontacttijd, grondcontacttijd-balans of verticale ratio weergeven als de primaire meetwaarde. De kleuren balk zet uw hardlooptdynamiekgegevens af tegen de gegevens van andere hardlopers. De kleurenzones zijn gebaseerd op percentielen.






Garmin heeft veel hardlopers op verschillende niveaus onderzocht. De gegevenswaarden in de rode of oranje zones kenmerken de onervaren of langzamere hardlopers. De gegevenswaarden in de groene, blauwe of paarse zones kenmerken de meer ervaren of snellere hardlopers. Ervaren hardlopers hebben over het algemeen een kortere grondcontacttijd, lagere verticale oscillatie, een lagere verticale ratio 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 [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/) voor meer informatie over hardlooptdynamica. Voor aanvullende inzichten en interpretaties van hardlooptdynamiekgegevens kunt u toonaangevende hardlooptpublicaties en -websites raadplegen.

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

## Gegevens over grondcontacttijd-balans






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

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

Tijdens het ontwikkelen en testen van de 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 hardloopttrainers zijn het erover eens dat symmetrie bij het hardlopen gewenst is. De beste hardlopers hebben vaak een snelle en evenwichtige stap. U kunt de gauge of het gegevensveld bekijken tijdens het hardlopen of na afloop het overzicht in uw Garmin Connect account bekijken. Net als de andere hardlooptdynamiekgegevens is de grondcontacttijd-balans een kwantitatieve meetwaarde die u meer informatie verschaft over uw hardlooptconditie.

## Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens

Het gegevensbereik voor verticale oscillatie en dat voor verticale ratio verschillen enigszins, afhankelijk van de sensor en of deze is geplaatst op uw borst (HRM-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%

## Tips voor ontbrekende hardloophoudingsgegevens

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

- Zorg ervoor dat u beschikt over een accessoire voor hardloophoudingsgegevens, zoals een accessoire uit de HRM-Fit of HRM-Pro serie.
- Koppel het accessoire voor hardloophoudingsgegevens nogmaals met uw watch volgens de instructies.
- Als u een accessoire uit de HRM-Fit of HRM-Pro serie gebruikt, koppelt u het met uw watch via ANT+ technologie, in plaats van Bluetooth technologie.
- Als de hardloophoudingsgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.

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

**NIET VERGETEN:** Grondcontacttijd-balans wordt niet berekend met hardloophoudingsgegevens aan de pols.

## Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen

De HRM-Pro serie, HRM-Swim™, en HRM-Tri™ hartslagmetingsaccessoires registreren uw hartslaggegevens tijdens het zwemmen en slaan deze op. Als u uw hartslaggegevens wilt weergeven, kunt u hartslaggegevensvelden toevoegen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 91](#)).

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

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

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

## Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken

Met een compatibele fietssnelheids- of fietscadanssensor kunt u gegevens verzenden naar uw watch.

- Koppel de sensor met uw watch (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 66*).
- Stel de wielmaat in (*Wielmaat en omvang, pagina 122*).
- Maak een rit (*Een activiteit starten, pagina 3*).

## Trainen met vermogensmeters

- Ga naar [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) voor een lijst met vermogensmeters die compatibel zijn met uw Forerunner toestel (zoals Rally en Vector).
- Raadpleeg voor meer informatie de handleiding van uw vermogensmeter.
- Pas uw vermogenszones aan uw doelen en mogelijkheden aan (*Uw vermogenszones instellen, pagina 75*).
- Gebruik bereikwaarschuwingen om te worden gewaarschuwd wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Een waarschuwing instellen, pagina 93*).
- Pas de vermogensgegevensvelden aan (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 91*).

## Omgevingsbewustzijn


Uw Forerunner watch kan worden gebruikt met de Varia slimme fietsverlichting en achteruitkijkradar voor een verbeterd omgevingsbewustzijn. Raadpleeg de handleiding van het Varia toestel voor meer informatie.

## 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 watch koppelen (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 66*).

- 1 Voeg de **RCT-CAMERA**-glance toe aan uw watch (*Korte blik, pagina 15*).
- 2 Selecteer een optie in de **RCT-CAMERA**-glance:
  - Selecteer  om de camera-instellingen weer te geven.
  - Selecteer  om een foto te maken.
  - Selecteer  om een clip op te slaan.

## tempe

Het toestel is compatibel met de tempe temperatuursensor. U kunt de sensor 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. U moet de tempe sensor met uw toestel koppelen om temperatuurgegevens te kunnen weergeven. Zie de instructies bij uw tempe sensor voor meer informatie ([www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe)).

## VIRB afstandsbediening

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



## Een VIRB actiecamera bedienen

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

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel uw VIRB camera met uw Forerunner watch (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 66*).  
De VIRB glance wordt automatisch toegevoegd aan de glancelijst.
- 3 Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om de VIRB glance weer te geven.
- 4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname te starten.  
De opnametijd wordt weergegeven op het Forerunner scherm.
  - Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
  - Druk op **STOP** om een video-opname te stoppen.
  - Selecteer **Maak foto** om een foto te maken.
  - Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
  - Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
  - Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.
  - Selecteer **Instellingen** om de video- en foto-instellingen te wijzigen.

## Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit

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

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel uw VIRB camera met uw Forerunner smartwatch (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 66*).  
Wanneer de camera is gekoppeld, wordt er automatisch een VIRB gegevensscherm toegevoegd aan de activiteiten.
- 3 Druk tijdens een activiteit op **UP** of **DOWN** om het VIRB gegevensscherm weer te geven.
- 4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- 5 Houd **UP** ingedrukt.
- 6 Selecteer **VIRB afstandsbediening**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Als u de camera wilt bedienen met de activiteitstimer, selecteert u **Instellingen > Opnamemodus > Timer start/stop**.  
**OPMERKING:** De video-opname start en stopt automatisch wanneer u een activiteit start of stopt.
  - Selecteer **Instellingen > Opnamemodus > Handmatig** als u de camera wilt bedienen met de menuopties.
  - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname handmatig te starten.  
De opnametijd wordt weergegeven op het Forerunner scherm.
  - Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
  - Druk op **STOP** om een video-opname handmatig te stoppen.
  - Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
  - Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
  - Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.

## Gebruikersprofiel

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



## Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw instellingen bijwerken, zoals geslacht, geboortedatum, lengte, gewicht, pols, hartslagzone, vermogenszone en kritieke zwemsnelheid (CSS) ([Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen, pagina 46](#)). De watch gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel**.
- 3 Selecteer een optie.

## Instellingen voor geslacht

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

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

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

## Uw fitnessleeftijd weergeven

Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht. Uw watch gebruikt informatie zoals uw leeftijd, BMI (Body Mass Index), hartslaggegevens in rust en een intensieve activiteitengeschiedenis om een fitnessleeftijd te verkrijgen. Als u een Garmin 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 73](#)).

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Fitnessleeftijd**.

## Hartslagzones

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

## Fitnessdoelstellingen

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

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

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 75](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

## Uw hartslagzones instellen

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag- en vermogenszones > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.
- 4 Selecteer **LDHS** en voer uw lactaatsdrempelhartslag in.  
U kunt een begeleide test uitvoeren om uw lactaatsdrempel in te schatten ([Lactaatsdrempel, pagina 26](#)). U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw lactaatsdrempel tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 75](#)).
- 5 Selecteer **Rust HS > Aangepast instellen**, en geef uw hartslag in rust op.  
U kunt de gemiddelde hartslag in rust op basis van uw watch gebruiken, of u kunt een aangepaste hartslag in rust instellen.
- 6 Selecteer **Zones > Op basis van**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **% Max. HS** om de zones als een percentage van uw maximumhartslag weer te geven en te wijzigen.
  - Selecteer **% HSR** om de zones als een percentage van uw hartslagreserve weer te geven en te wijzigen (maximale hartslag min hartslag in rust).
  - Selecteer **%LDHS** om de zones als een percentage van uw lactaatsdrempelhartslag weer te geven en te wijzigen.
- 8 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 9 Selecteer **Sporthartslag** en selecteer een sportprofiel om afzonderlijke hartslagzones in te stellen (optioneel).
- 10 Herhaal stap om sporthartslagzones toe te voegen (optioneel).

## Uw hartslagzones laten instellen door de watch

Met de standaardinstellingen kan de watch uw maximale hartslag detecteren en uw hartslagzones instellen als een percentage van uw maximale hartslag.

- Controleer of uw gebruikersprofielinstellingen correct zijn ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 73](#)).
- Ga vaak hardlopen met de hartslagmeter rond de borst of pols.
- Probeer een aantal van de hartslagtrainingsplannen die beschikbaar zijn in uw Garmin Connect account.
- Bekijk uw hartslagtrends en -tijden in zones via uw Garmin Connect account.

## Berekeningen van hartslagzones

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

## Uw vermogenszones instellen

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

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

## Prestatiemetingen automatisch detecteren

De functie Automatische detectie is standaard ingeschakeld. De watch kan uw maximumhartslag en lactaatrempel automatisch detecteren tijdens een activiteit.

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag- en vermogenszones > Automatische detectie**.
- 3 Selecteer een optie.

# Muziek

**OPMERKING:** Er zijn drie verschillende opties voor het afspelen van muziek voor uw Forerunner music watch.

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

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

## Persoonlijke audiocontent downloaden

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

U kunt uw persoonlijke audiobestanden, zoals .mp3- en .m4a-bestanden, naar een Forerunner music watch laden vanaf uw computer. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Sluit de watch met de meegeleverde USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Open de Garmin Express toepassing op uw computer, selecteer uw watch en selecteer **Muziek**.  
**TIP:** Bij Windows computers kunt u  selecteren en naar de map met uw audiobestanden bladeren. Bij Apple computers, maakt de Garmin Express app gebruik van uw iTunes® bibliotheek.
- 3 Selecteer in de lijst **Mijn muziek** of **iTunes Library**, een audiobestandscategorie, zoals nummers of afspeellijsten.
- 4 Schakel de selectievakjes in voor de audiobestanden, en selecteer **Verzend naar toestel**.
- 5 Selecteer indien nodig in de lijst Forerunner music een categorie, schakel de selectievakjes in en selecteer **Verwijder van toestel** om audiobestanden te verwijderen.

## 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.

Er zijn al enkele opties voor externe muziekproviders op uw watch geïnstalleerd.

Voor meer opties kunt u de Connect IQ app downloaden op uw telefoon ([Connect IQ functies downloaden, pagina 83](#)).

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

**OPMERKING:** Als u een andere provider wilt selecteren, houdt u het UP ingedrukt, selecteert u 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 81](#)).

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

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

## Loskoppelen van een externe provider

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin toestellen** en selecteer vervolgens uw watch.
- 3 Selecteer **Muziek**.
- 4 Selecteer een geïnstalleerde externe provider en volg de instructies op het scherm om de externe provider los te koppelen van uw watch.

## Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten

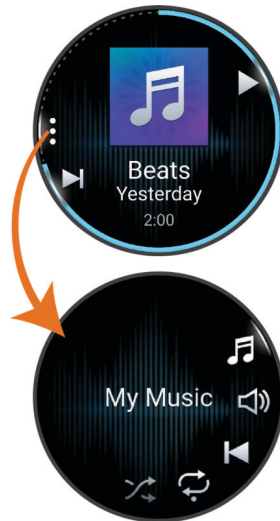
- 1 Houd de hoofdtelefoon op maximaal 2 m (6,6 ft.) afstand van uw watch.
- 2 Schakel de koppelingstatus in op de hoofdtelefoon.
- 3 Houd het **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Muziek > Hoofdtelefoon > Voeg nieuw toe**.
- 5 Selecteer uw hoofdtelefoon om het koppelen te voltooien.

## Luisteren naar muziek

- 1 Houd **DOWN** ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
- 2 Houd **UP** ingedrukt.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als dit de eerste keer is dat u naar muziek luistert, selecteert u **Muziek > Muziekproviders**.
  - Als dit niet de eerste keer is dat u naar muziek luistert, selecteert u **Muziekproviders**.
- 4 Selecteer een optie:
  - Als u vanaf uw computer naar de watch gedownloade muziek wilt luisteren, selecteert u **Mijn muziek** en daarna een optie ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 76](#)).
  - Selecteer de naam van de provider om naar muziek van derden te luisteren en selecteer een afspeellijst.
  - Als u het afspelen van muziek op uw smartphone wilt bedienen, selecteert u **Telefoon bedienen**.
- 5 Sluit zo nodig uw Bluetooth hoofdtelefoon aan ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 77](#)).
- 6 Selecteer ►.

## Bediening voor afspelen van muziek

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



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

## Bediening voor afspelen van muziek op een verbonden smartphone

- 1 Start op uw smartphone met het afspelen van een nummer of een afspeellijst.
- 2 Op uw Forerunner music watch houdt u **DOWN** ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Muziek** > **Muziekproviders** > **Telefoon bedienen**.

## De audiomodus wijzigen

U kunt de muziekafspeelmodus wijzigen van stereo naar mono.

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Muziek** > **Audio**.
- 3 Selecteer een optie.

# Connectiviteit

Er zijn connectiviteitsfuncties beschikbaar voor uw watch wanneer u deze koppelt met uw compatibele telefoon ([Uw smartphone koppelen, pagina 79](#)). Er zijn extra functies beschikbaar wanneer u uw watch verbindt met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 81](#)).

## Connectiviteitsfuncties voor telefoons

Er zijn connectiviteitsfuncties voor telefoons beschikbaar voor uw Forerunner watch wanneer u die koppelt via de Garmin Connect app ([Uw smartphone koppelen, pagina 79](#)).

- App-functies van de Garmin Connect app, de Connect IQ app en meer ([Telefoon-apps en computertoepassingen, pagina 81](#))
- Glances ([Korte blik, pagina 15](#))
- Functies bedieningsmenu ([Bediening, pagina 34](#))
- Veiligheids- en trackingfuncties ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 84](#))
- Interacties met de telefoon, zoals meldingen ([Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 79](#))

## 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 telefoon.

- 1 Selecteer tijdens de eerste installatie op uw watch  als u wordt gevraagd om uw smartphone te koppelen.

**OPMERKING:** Als u het koppelingsproces eerder hebt overgeslagen, houdt u **UP** ingedrukt, en selecteert u **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.

## Bluetooth meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u de watch koppelen met een compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 79](#)).


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

## Meldingen weergeven

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

## Een inkomende oproep ontvangen

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

- Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u **START**.
- Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u **DOWN**.
- 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 watch een melding voor een sms-bericht ontvangt, kunt u een snel antwoord verzenden door dit uit een lijst met berichten te selecteren. U kunt uw berichten aanpassen in de Garmin Connect app.

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

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

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

## Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw Forerunner watch worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele smartphone.


Selecteer een optie:

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

## De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen

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

**OPMERKING:** U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 37](#)).

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

## Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen

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

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Connectiviteit > Telefoon > Verbind.meldingen**.



## Audiomeldingen afspelen tijdens een activiteit

U kunt de Forerunner music watch zodanig instellen dat er tijdens het hardlopen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld. Indien beschikbaar, worden audiomeldingen op uw verbonden Bluetooth hoofdtelefoon afgespeeld. Anders worden audiomeldingen op uw smartphone gekoppeld met behulp van de Garmin Connect app. Tijdens een audiomelding dempt de watch of de smartphone het volume van de primaire audio om de aankondiging af te spelen.

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

- 1 Houd het **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Audiomeldingen**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Rondewaarschuwing** om een melding voor elke ronde af te spelen.
  - Als u meldingen wilt aanpassen aan uw tempo en snelheid, selecteert u **Tempo-/snelheidswaarsch..**
  - Als u meldingen wilt aanpassen aan uw hartslag, selecteert u **Hartslagwaarschuwing**.
  - Selecteer **Vermogenswaarschuwing** om meldingen aan te passen aan energiegegevens.
  - Als u meldingen wilt horen wanneer u de activiteitentimer start of stopt, waaronder de functie Auto Pause®, selecteert u **Timergebeurtenissen**.
  - Als u workoutwaarschuwingen wilt horen als audiomelding, selecteert u **Workoutwaarsch..**
  - Als u activiteitenwaarschuwingen wilt horen als audiomelding, selecteert u **Activiteitswaarsch.** ([Activiteitswaarschuwingen, pagina 92](#)).
  - Selecteer **Audiotonen** als u een geluid wilt afspelen vlak voor een audiowaarschuwing of prompt.
  - Selecteer **Taal** om de taal of het dialect van de gesproken meldingen te wijzigen.
  - Als u de stem van de prompts wilt wijzigen in mannelijk of vrouwelijk, selecteert u **Stem**.

## 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 op de Garmin Connect site. De volgende keer dat uw watch een Wi-Fi verbinding heeft, worden de bestanden naar uw watch verzonden.

## Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Connectiviteit > Wi-Fi > Mijn netwerken > Voeg netwerk toe**.  
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.

## 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 of naar [connect.garmin.com](https://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, hardloopynamica, een bovenaanzicht van de kaart, tempo- en snelheidsgrafieken, en instelbare rapporten.

**OPMERKING:** Voor sommige gegevens hebt u een optioneel accessoire nodig, zoals een hartslagmeter.



**Uw training plannen:** U kunt een fitnessdoelstelling kiezen en een van de dagelijkse trainingsplannen laden.

**Uw voortgang volgen:** U kunt uw dagelijkse aantal stappen bijhouden, uzelf vergelijken met uw connecties en uw doelen behalen.

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

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

### De Garmin Connect app gebruiken

Nadat u uw watch met uw telefoon hebt gekoppeld ([Uw smartphone koppelen, pagina 79](#)), 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 79](#)).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 83](#)).

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

## 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 76](#)). 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 [www.garmin.com/express](http://www.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, stuurt 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 37](#)).

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

## Connect IQ functies

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

**Watch Faces:** Pas de weergave van de klok aan.

**Device Apps:** Voeg interactieve functies aan uw watch toe, zoals nieuwe soorten buiten- en fitnessactiviteiten.

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

**Muziek:** Voeg muziekproviders aan uw watch toe.

## Connect IQ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw Forerunner watch koppelen met uw telefoon ([Uw smartphone koppelen, pagina 79](#)).

- 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](http://apps.garmin.com) en meld u aan.
- 3 Selecteer een Connect IQ functie en download deze.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

# Veiligheids- en trackingfuncties

## ⚠ VOORZICHTIG

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

## LET OP

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

Ga voor meer informatie over veiligheids- en trackingfuncties naar [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

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

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

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

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

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

## Contacten voor noodgevallen toevoegen

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

- 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 84](#)).

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

Nadat u contactpersonen hebt toegevoegd, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen toe te passen op uw Forerunner toestel ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 83](#)).

## 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 84](#)). 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 **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Veiligheid > Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een GPS-activiteit.

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

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

## Hulp vragen

### VOORZICHTIG

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

### LET OP

Voordat u om hulp kunt vragen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 84](#)). 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 **LIGHT** ingedrukt.
- 2 Wanneer u drie trillingen voelt, laat u de knop los om de hulpfunctie te activeren.

Het aftelscherm wordt weergegeven.

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


## Live Event Sharing

Met Live event sharing kunt u tijdens een evenement berichten naar vrienden en familie sturen, met realtime updates van bijvoorbeeld de cumulatieve tijd en de laatste rondetijd. Vóór het evenement kunt u de lijst met ontvangers en de berichtinhoud aanpassen in de Garmin Connect app.

## Live Event Sharing inschakelen

Voordat u live events kunt delen, moet u de LiveTrack functie in the Garmin Connect app instellen.

**OPMERKING:** De LiveTrack functies zijn beschikbaar als uw Forerunner watch met de Garmin Connect app verbonden is met behulp van Bluetooth technologie, met een compatibele Android smartphone.

- 1 In het instellingsmenu van de Garmin Connect app selecteert u **Veiligheid en tracking > Live Event delen**.  
U kunt de berichttriggers en opties voor berichten aanpassen.
- 2 Ga naar buiten en selecteer een GPS-activiteit op uw Forerunner watch.  
**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Selecteer  > **Live Event delen > Delen**.  
Het delen van live events is voor 24 uur ingeschakeld.
- 4 Selecteer **Live Event delen** om personen vanuit Contactpersonen toe te voegen.

## Klokken

### Een alarm instellen

U kunt meerdere alarmen instellen.

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Alarmen > Voeg alarm toe**.
- 3 Voer de wektijd in.

### Een alarm wijzigen

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Alarmen**.
- 3 Selecteer een alarm.
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Status** om het alarm in of uit te schakelen.
  - Als u de alarmtijd wilt wijzigen, selecteert u **Tijd**.
  - Als u het alarm regelmatig wilt laten herhalen, selecteert u **Herhaal** en selecteert u wanneer het alarm moet worden herhaald.
  - Selecteer **Geluiden** om het type alarmmelding te selecteren.
  - Selecteer **Label** om een beschrijving voor het alarm te selecteren.
  - Selecteer **Wis** om het alarm te verwijderen.

## De stopwatch gebruiken

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Stopwatch**.
- 3 Druk op **START** om de timer te starten.
- 4 Druk op **BACK** om de rondetimer ① opnieuw te starten.



De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

- 5 Druk op **STOP** om beide timers stil te zetten.
- 6 Selecteer een optie:
  - Druk op **DOWN** om beide timers te resetten.
  - Als u de stopwatch-tijd wilt opslaan als een activiteit, drukt u op **UP** en selecteert u **Sla activiteit op**.
  - Als u de timers opnieuw wilt instellen en de stopwatch wilt afsluiten, drukt u op **UP** en selecteert u **OK**.
  - Als u de rondetimers wilt bekijken, drukt u op **UP** en selecteert u **Bekijk**.  
**OPMERKING:** De optie **Bekijk** wordt alleen weergegeven als er meerdere ronden zijn geweest.
  - Als u wilt terugkeren naar de watch face zonder de timers opnieuw in te stellen, drukt u op **UP** en selecteert u **Ga naar Watchface**.
  - Druk op **UP** en selecteer **Ronde-toets** om ronderegistratie in of uit te schakelen.

## De afteltimer instellen

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Timers**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u een afteltimer voor de eerste keer wilt instellen en opslaan, voert u de tijd in, drukt u op **UP** en selecteert u **Timer opslaan**.
  - Als u extra afteltimers wilt instellen en opslaan, selecteert u **Voeg timer toe** en voert u de tijd in.
  - Als u een afteltimer wilt instellen zonder deze op te slaan, selecteert u **Snelle timer** en voert u de tijd in.
- 4 Houd indien nodig **UP** ingedrukt en selecteer een optie:
  - Selecteer **Tijd** om de timer te wijzigen.
  - Selecteer **Start opnieuw > Aan** om de timer automatisch opnieuw te starten als deze is verlopen.
  - Selecteer **Geluiden** en vervolgens een type melding.
- 5 Druk op **START** om de timer te starten.

## Een timer verwijderen

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Timers**.
- 3 Selecteer een timer.
- 4 Druk op **UP** en selecteer **Wis**.

## De tijd synchroniseren met GPS

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Tijd > Synchroniseer met GPS**.
- 3 Wacht totdat het toestel satellieten heeft gevonden (*Satellietsignalen ontvangen, pagina 106*).

## De tijd handmatig instellen

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Tijd > Stel tijd in > Handmatig**.
- 3 Selecteer **Tijd** en voer de tijd in.

## Andere tijdzones toevoegen

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

**OPMERKING:** U kunt uw andere tijdzones bekijken in de glancelijst (*De overzichtslijst aanpassen, pagina 18*).

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Andere tijdzones > Zone toevoegen**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om een regio te markeren en druk op **START** om deze te selecteren.
- 4 Kies een tijdzone.
- 5 Wijzig indien nodig de naam van de zone.

## Een andere tijdzone wijzigen

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Andere tijdzones**.
- 3 Kies een tijdzone.
- 4 Selecteer **START**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Als u de tijdzone wilt instellen die in de glancelijst 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.



# Uw watch personaliseren

## Instellingen van activiteiten en apps

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

Houd het **UP** ingedrukt en selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit en de activiteitinstellingen.

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

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

**Accentkleur:** Hiermee stelt u de accentkleur van elke activiteit in, waaraan u kunt zien welke activiteit actief is.

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

**Waarschuwingen:** Hiermee kunt u de trainings- of navigatiewaarschuwingen voor de activiteit instellen ([Activiteitswaarschuwingen, pagina 92](#)).

**Automatisch klimmen:** Hiermee kan de watch met de ingebouwde hoogtemeter automatisch hoogteverschillen detecteren ([Automatisch klimmen inschakelen, pagina 93](#)).

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

**Auto Rust:** Hiermee stelt u in dat de watch automatisch een rustinterval maakt wanneer u stopt met bewegen ([Automatische ruststand en handmatige ruststand, pagina 10](#)).

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

**Automatische set:** Hiermee stelt u in dat de watch oefeningensets tijdens een krachttrainingsactiviteit automatisch start en stopt.

**Auto Sport Change:** Hiermee detecteert de watch automatisch een overgang naar de volgende sport bij een multisportactiviteit met zwemmen in open water, fietsen of hardlopen.

**Deel hartslag:** Hiermee schakelt u het automatisch uitzenden van hartslaggegevens in wanneer u de activiteit start ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 58](#)).

**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 91](#)).

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

**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.

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

**Ronden:** 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.

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

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

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

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

**Time-out spaarstand:** Hiermee stelt u de time-outduur voor energiebesparing in die bepaalt hoe lang uw watch in de trainingsmodus blijft, bijvoorbeeld wanneer u wacht tot een race begint. Met de optie Normaal schakelt de watch over naar de energiezuinige modus na 5 minuten inactiviteit. Met de optie Verlengd schakelt de watch over naar de energiezuinige modus na 25 minuten inactiviteit. De verlengde modus kan de batterijduur tussen het opladen verkorten.

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

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

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

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

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

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

**Hardloopvermogen:** Hiermee kunt u hardloopvermogensgegevens registreren en de instellingen aanpassen ([Instellingen voor hardloopvermogen, pagina 67](#)).

**Runs:** Hiermee stelt u de voorkeuren in voor ski- of snowboardafdalingen. U kunt Auto afdaling inschakelen om afdalingen automatisch te detecteren met behulp van de ingebouwde versnellingsmeter. U kunt ook de instellingen voor de Ronde-toets en de Rondewaarschuwing inschakelen.

**Satellieten:** Hiermee stelt u het satellietsysteem in dat wordt gebruikt voor de activiteit ([Satellietinstellingen, pagina 94](#)).

**Zelfbeoordeling:** Bepaalt hoe vaak u uw waargenomen inspanning voor de activiteit evalueert ([Een activiteit evalueren, pagina 4](#)).

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

**Touchscreen:** Hiermee schakelt u het aanraakscherm in of uit tijdens een activiteit.

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

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

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

## Gegevensschermen aanpassen

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 6 Selecteer een gegevensscherm dat u wilt aanpassen.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
  - Selecteer **Gegevensvelden** en selecteer een gegevensveld om het type gegevens in het veld te wijzigen.  
**TIP:** Voor een lijst met alle beschikbare gegevensvelden gaat u naar ([Gegevensvelden, pagina 110](#)). Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.
  - Selecteer **Sorteer** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.
  - Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.
- 8 Selecteer indien nodig **Voeg nieuw toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.  
U kunt een aangepast gegevensscherm toevoegen of een van de vooraf gedefinieerde gegevensschermen selecteren.

## Een kaart aan een activiteit toevoegen

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

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

## Activiteitswaarschuwingen

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

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

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

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

Waarschuwing-naam	Waarschuwingstype	Beschrijving
Cadans	Bereik	U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.
Calorieën	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt het aantal calorieën instellen.
Aangepast	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een bestaand bericht selecteren of een aangepast bericht maken en een waarschuwingstype selecteren.
Afstand	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
Hoogte	Bereik	U kunt minimale en maximale hoogtewaarden instellen.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren. Zie <a href="#">Hartslagzones, pagina 73</a> en <a href="#">Berekeningen van hartslagzones, pagina 75</a> .
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Tempo	Terugkerend	U kunt een doeltempo voor zwemmen instellen.
Aan/uit	Bereik	U kunt het hoge of lage vermogensniveau instellen.
Gevarenzone	Gebeurtenis	U kunt een straal instellen vanaf een opgeslagen locatie.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige looppauses inlassen.
Hardloopvermogen	Gebeurtenis, bereik	U kunt minimale en maximale vermogenszonewaarden instellen.
Snelheid	Bereik	U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.
Slagsnelheid	Bereik	U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.
Tijd	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een tijdsinterval instellen.
Tracktimer	Terugkerend	U kunt een baantijdsinterval in seconden instellen.

## Een waarschuwing instellen

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

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

## Automatisch klimmen inschakelen

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.  
**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Automatisch klimmen > Status**.
- 6 Selecteer **Altijd** of **Indien geen navigatie**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Hardloopscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens hardlopen.
  - Selecteer **Klimscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens klimmen.
  - Selecteer **Keer kleuren om** om de schermkleuren om te keren bij wijziging van de modus.
  - Selecteer **Verticale snelheid** om de stijgsnelheid over tijd in te stellen.
  - Selecteer **Modusschakelaar** om in te stellen hoe snel het toestel van modus wisselt.

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

## Satellietinstellingen

U kunt de satellietinstellingen wijzigen om de satellietssystemen aan te passen die voor elke activiteit worden gebruikt. Ga voor meer informatie over satellietssystemen naar [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

**TIP:** De satellietinstellingen kunnen de levensduur van de batterij beïnvloeden (*Informatie over de levensduur van de batterij, pagina 104*).

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

**OPMERKING:** Deze instellingen zijn niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

**Gebruik standaard:** Hiermee kan de watch de standaard systeeminstelling voor satellieten (*Systeeminstellingen, pagina 98*).

**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.

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

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

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

## Sensorinstellingen

### Kompasinstellingen

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

**Kalibreer:** Hiermee kunt u de kompassensor handmatig kalibreren (*Het kompas handmatig kalibreren, pagina 94*).

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

**Noordreferentie:** Hiermee stelt u de noordreferentie van het kompas in (*De noordreferentie instellen, pagina 95*).

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

### Het kompas handmatig kalibreren

#### LET OP

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

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires > Kompas > Kalibreer**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

**TIP:** Maak een kleine 8-beweging met uw pols tot een bericht wordt weergegeven.

## De noordreferentie instellen

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires > Kompas > Noordreferentie**
- 3 Selecteer een optie:
  - U kunt het geografische noorden instellen als koersreferentie door **Waar** te selecteren.
  - U kunt automatisch de magnetische afwijking instellen voor uw locatie door **Magnetisch** te selecteren.
  - U kunt het noorden van het grid (000°) instellen als koersreferentie door **Grid** te selecteren.
  - U kunt de magnetische afwijking handmatig instellen door **Gebruiker** te selecteren, de magnetische afwijking in te voeren en **OK** te selecteren.

## Hoogtemeterinstellingen

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

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

**Auto kalibr.:** Hiermee voert de hoogtemeter automatisch een kalibratie uit telkens wanneer u satellietssystemen gebruikt.

**Sensormodus:** Hiermee stelt u de modus voor de sensor in. Met de optie Automatisch gebruikt u zowel de hoogtemeter als de barometer, afhankelijk van uw beweging. U kunt de optie Alleen hoogtemeter gebruiken wanneer er tijdens uw activiteit sprake is van hoogteverschillen, of de optie Alleen barometer wanneer er geen sprake is van hoogteverschillen.

**Hoogte:** Hiermee stelt u de maateenheden voor hoogte in.

## De barometrische hoogtemeter kalibreren

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires > Hoogtemeter**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Auto kalibr.** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op het GPS-beginpunt en selecteer een optie.
  - Selecteer **Kalibreer > Handmatig invoeren** als u de huidige hoogte handmatig wilt invoeren.
  - Selecteer **Kalibreer > Gebruik GPS** om de huidige hoogte vanaf uw GPS-beginpunt in te voeren.

## Barometerinstellingen

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

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

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

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

**Sensormodus:** Hiermee stelt u de modus voor de sensor in. Met de optie Automatisch gebruikt u zowel de hoogtemeter als de barometer, afhankelijk van uw beweging. U kunt de optie Alleen hoogtemeter gebruiken wanneer er tijdens uw activiteit sprake is van hoogteverschillen, of de optie Alleen barometer wanneer er geen sprake is van hoogteverschillen.

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



## De barometer kalibreren

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

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

## Een stormwaarschuwing instellen

### WAARSCHUWING

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Meldingen & waarsch. > Systeemwaarschuwingen > Barometer > Stormwaarschuwing > Aan**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Status** om de waarschuwing in of uit te schakelen.
  - Selecteer **Snelheid** om in te stellen bij welke barometerdrukwijziging een stormwaarschuwing wordt gegeven.

## Kaartinstellingen

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

Houd **UP** ingedrukt en selecteer **Kaart**.

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

**Gebruikerslocaties:** Hiermee worden opgeslagen locaties op de kaart weergegeven of verborgen.

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

## Navigatie-instellingen

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

### Schermen met navigatiegegevens aanpassen

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Gegevensschermen**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Kaart > Status** om de kaart in of uit te schakelen.
  - Selecteer **Kaart > Gegevensveld** om een gegevensveld met routegegevens op de kaart in of uit te schakelen.
  - Selecteer **Verderop** om informatie over komende koerspunten in of uit te schakelen.
  - Selecteer **Kompas** om een gidspagina in of uit te schakelen waarop de kompasrichting of de koers wordt weergegeven die u tijdens het navigeren moet volgen.
  - Selecteer **Hoogteprofiel** om de hoogtegrafiek in of uit te schakelen.
  - Selecteer een scherm dat u wilt toevoegen, verwijderen of aanpassen.




## Een koersindicator instellen

U kunt een koersindicator instellen die wordt weergegeven op uw gegevenspagina's tijdens het navigeren. De indicator wijst in de richting van uw doel.

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Koersindicator**.

## Navigatiewaarschuwingen instellen

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Waarschuwingen**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Afstand tot einddoel** om een waarschuwing in te stellen voor een bepaalde afstand tot uw eindbestemming.
  - Selecteer **Bestemming ETE** om een waarschuwing in te stellen voor een resterende geschatte tijd tot u aankomt op uw eindbestemming.
  - Selecteer **Uit koers** om een waarschuwing in te stellen voor als u van uw koers afraakt.
  - Selecteer **Afslagaanwijzingen** om afslag-voor-afslag navigatieaanwijzingen in te schakelen.
- 4 Selecteer zo nodig **Status** om de waarschuwing in te schakelen.
- 5 Voer zo nodig een afstand of tijdwaarde in en selecteer .

## Instellingen voor energiebeheer

Houd **UP** ingedrukt en selecteer Energiebeheer.

**Batterijspaarstand:** Hiermee worden bepaalde functies van de watch uitgeschakeld om de levensduur van de batterij te maximaliseren.

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

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

## Systeeminstellingen

Houd **UP** ingedrukt en selecteer **Systeem**.

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

**Tijd:** Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen ([Tijdsinstellingen, pagina 98](#)).

**Scherminstellingen:** Hiermee kunt u scherminstellingen aanpassen ([De scherminstellingen wijzigen, pagina 99](#)).

**Touchscreen:** Hiermee kunt u het aanraakscherm in- of uitschakelen tijdens algemeen gebruik, activiteiten of de slaapstand.

**Satellieten:** Hiermee kunt u het standaard satellietstelsel instellen dat wordt gebruikt voor activiteiten. Indien nodig kunt u de satellietinstelling voor elke activiteit aanpassen ([Satellietinstellingen, pagina 94](#)).

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

**Slaapstand:** Hiermee kunt u uw slaaptijden en voorkeuren voor de slaapstand instellen ([De slaapstand aanpassen, pagina 43](#)).

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

**Sneltoetsen:** Hiermee kunt u snelkoppelingen toewijzen aan knoppen ([De sneltoetsen aanpassen, pagina 99](#)).

**Automatische vergrendeling:** Hiermee kunt u de knoppen en het aanraakscherm automatisch vergrendelen om te voorkomen dat u per ongeluk op een knop drukt of over het aanraakscherm veegt. Gebruik de optie Tijdens activiteit om de knoppen en het aanraakscherm te vergrendelen tijdens een activiteit met tijdmeting. Gebruik de optie Niet tijdens activiteit om de knoppen en het aanraakscherm te vergrendelen wanneer u geen activiteit met tijdmeting vastlegt.

**Notatie:** Hiermee kunt u algemene notatievoorkeuren instellen, zoals de meeteenheden, het tempo en de snelheid die tijdens activiteiten worden weergegeven, het begin van de week, de geografische positieweergave en datumopties ([De maateenheden wijzigen, pagina 99](#)).

**Prestatieconditie:** Hiermee kunt u de functie voor prestatieconditie instellen tijdens een activiteit ([Prestatieconditie, pagina 26](#)).

**Gegevensopslag:** Hiermee stelt u in hoe de watch activiteitsgegevens vastlegt. Met de instelling Slim (standaard) kunnen langere activiteiten worden vastgelegd. Met de instelling Iedere seconde zijn de opnamen van activiteiten meer gedetailleerd, maar worden langere activiteiten mogelijk niet geheel vastgelegd.

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

**Herstel:** Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 107](#)).

**Software-update:** Hiermee kunt u gedownloade software-updates installeren, automatische updates inschakelen of handmatig controleren op updates ([Productupdates, pagina 105](#)).

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

## Tijdsinstellingen

Houd **UP** ingedrukt en selecteer **Systeem > Tijd**.

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

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

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

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

**Waarschuwingen:** Hiermee kunt u de waarschuwingen per uur en zonsopkomst- en zonsopgangswaarschuwingen zodanig instellen dat een bepaald aantal minuten of uren vóór de feitelijke zonsopkomst of zonsopgang een waarschuwingssignaal wordt gegeven ([Tijdwaarschuwingen instellen, pagina 99](#)).

**Synchroniseer met GPS:** Hiermee kunt u de tijd handmatig synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen ([De tijd synchroniseren met GPS, pagina 88](#)).

## Tijdwaarschuwingen instellen

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Tijd > Waarschuwingen**.
- 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.

## De scherminstellingen wijzigen

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Scherm**.
- 3 Selecteer **Grote lettertypen** om de tekst op het scherm groter te maken.
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Tijdens activiteit**.
  - Selecteer **Algemeen gebruik**.
  - Selecteer **In slaapstand**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Scherm altijd in** om de gegevens van de wijzerplaat zichtbaar te houden en de helderheid en achtergrond te dimmen. Deze optie is van invloed op de batterij en de levensduur van het scherm ([Over het AMOLED-scherm, pagina 100](#)).
  - Selecteer **Helderheid** om het helderheidsniveau van het scherm in te stellen.
  - Selecteer **Red Shift** om het scherm met rood-, groen- of oranjetinten in te stellen, zodat u de watch bij weinig licht kunt gebruiken en uw nachtzicht behouden.
  - Selecteer **Beweging** om het scherm in te schakelen als u uw arm optilt en draait om op uw pols te kijken.
  - Selecteer **Time-out** om de tijdsduur in te stellen voordat het scherm wordt uitgeschakeld.

## De sneltoetsen aanpassen

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Sneltoetsen**.
- 3 Selecteer een knop of knopcombinatie die u wilt aanpassen.
- 4 Selecteer een functie.

## De maateenheden wijzigen

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Notatie > Eenh..**
- 3 Selecteer een type maatsysteem.
- 4 Selecteer een maateenheid.

# Toestelinformatie

## Toestelgegevens weergeven

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Over**.

## Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Over** in het instellingenmenu.

## Over het AMOLED-scherm

De watch-instellingen zijn standaard geoptimaliseerd voor de levensduur en prestaties van de batterij ([Levensduur van de batterij maximaliseren, pagina 107](#)).

Aanhouden van beelden of inbranden van pixels is normaal bij AMOLED-toestellen. Om de levensduur van het scherm te verlengen, moet u voorkomen dat statische beelden gedurende lange tijd op een hoog helderheidsniveau worden weergegeven. Om het inbranden te minimaliseren, wordt het Forerunner scherm uitgeschakeld na de geselecteerde time-out ([De scherminstellingen wijzigen, pagina 99](#)). 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

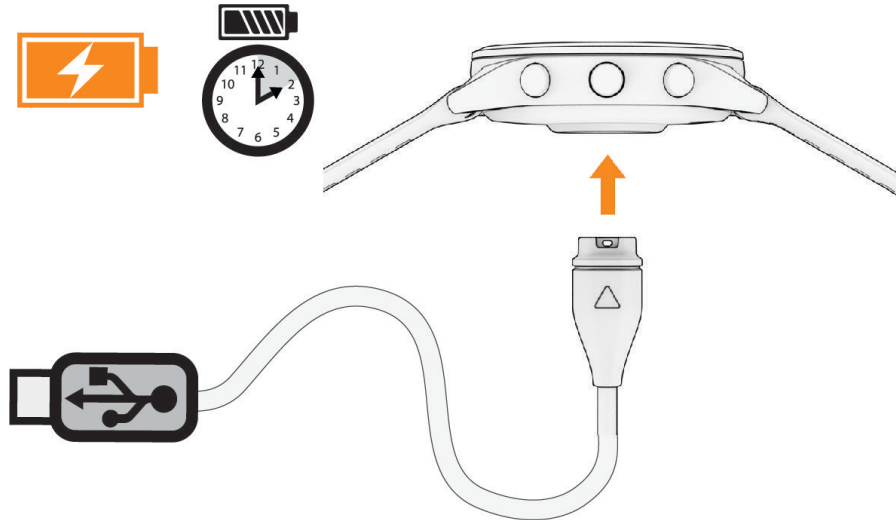
### ⚠ WAARSCHUWING

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 102](#)).

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



- 2 Steek het andere uiteinde van de kabel in een USB-oplaadpoort.  
De watch geeft het huidige batterijniveau weer.

### Tips voor het opladen van de watch

- 1 Sluit de oplader met de USB-kabel aan op de watch om deze op te laden ([De watch opladen, pagina 101](#)).  
U kunt de watch opladen door de USB-kabel via een Garmin goedgekeurde netadapter aan te sluiten op een standaard stopcontact of een USB-poort op uw computer. Het opladen van een lege batterij duurt tot twee uur.
- 2 Verwijder de oplader van de watch zodra het batterijniveau op 100% staat.

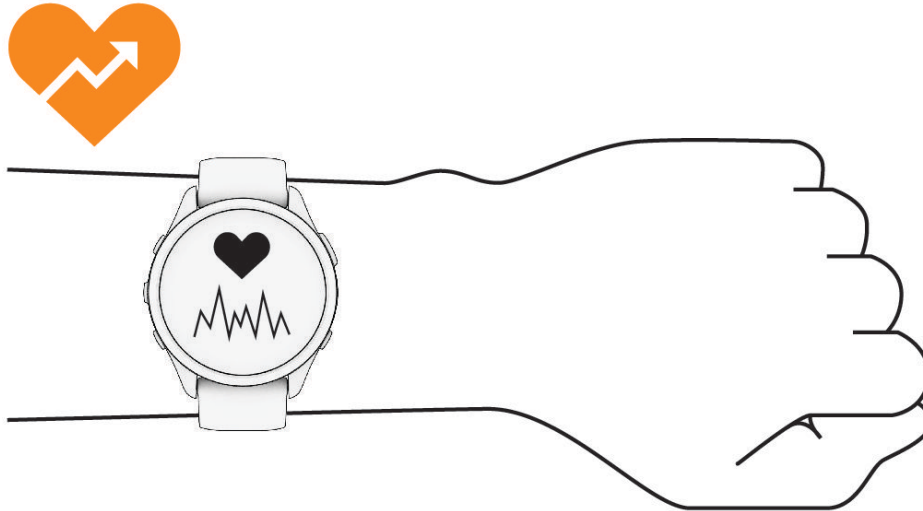
## De watch dragen

### ⚠ 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](https://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 57](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 60](#) voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Toestelonderhoud

### LET OP

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

Druk niet op de knoppen onder water.

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.

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 [www.garmin.com/fitandcare](http://www.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 met een snelsluiting. Forerunner 265S heeft banden van 18 mm breed en Forerunner 265 heeft banden van 22 mm breed.

- 1 Druk het veertje van de pushpin in om de band te verwijderen.



- 2 Plaats één uiteinde van de pushpin in het gaatje om de nieuwe band op 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.

## Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM <sup>1</sup>
Mediaopslag	Tot 8 GB
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 50 °C (van -4 tot 122 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Forerunner 265 radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz bij 18,9 dBm nominaal
Forerunner 265S radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz bij 17,6 dBm nominaal
EU SAR, Forerunner 265	1,27 W/kg romp, 0,91 W/kg ledematen
EU SAR, Forerunner 265S	1,59 W/kg romp, 0,85 W/kg ledematen

## Informatie over de levensduur van de batterij

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

Modus	Forerunner 265S levensduur van batterij	Forerunner 265 Levensduur van batterij
Activiteitsmodus met de modus Alleen GPS-modus en hartslagmeter bij de pols	Maximaal 24 uur	Maximaal 20 uur
Activiteitsmodus met Automatisch selecteren GPS-modus en hartslagmeter bij de pols	Maximaal 18 uur	Maximaal 16 uur
Activiteitsmodus met Alle + Multi-Band GPS-modus en hartslagmeter bij de pols	Maximaal 15 uur	Maximaal 14 uur
Activiteitsmodus met Alleen GPS -modus, hartslagmeter bij de pols en afspelen van muziek	Maximaal 7,5 uur	Maximaal 7 uur
Activiteitsmodus met Automatisch selecteren GPS-modus, hartslagmeter bij de pols en afspelen van muziek	Maximaal 7 uur	Maximaal 6,5 uur
Activiteitsmodus met Alle + Multi-Band GPS-modus, hartslagmeter bij de pols en afspelen van muziek	Maximaal 6 uur	Maximaal 6 uur
Smartwatch-modus met activiteiten volgen, smartphonemeldingen en hartslagmeting bij de pols	Maximaal 15 dagen	Maximaal 13 dagen

<sup>1</sup> 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](http://www.garmin.com/waterrating).



# Problemen oplossen

## Productupdates

Uw toestel controleert automatisch op updates wanneer u bent verbonden met Bluetooth of Wi-Fi. U kunt handmatig controleren of er updates zijn via de systeeminstellingen (*Systeeminstellingen, pagina 98*). Installeer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) op uw computer. Open de Garmin Connect app op uw telefoon.

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

- Software-updates
- Kaartupdates
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect
- Productregistratie

## Garmin Express instellen


- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Volg de instructies op het scherm.

## Meer informatie

- Ga naar [support.garmin.com](http://support.garmin.com) voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
- Ga naar [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Dit is geen medisch toestel. De pulse-oxymeterfunctie is niet in alle landen beschikbaar.

## 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.

## Activiteiten volgen

Ga naar [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over de nauwkeurigheid van activiteiten-tracking.

## Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven

De dagelijkse stappentelling wordt elke dag om middernacht op nul gezet.

Als er streepjes verschijnen in plaats van uw stappentelling, moet u wachten tot uw toestel satellietsignalen ontvangt en de tijd automatisch instelt.

## Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

Als uw stappentelling niet nauwkeurig lijkt te zijn, kunt u deze tips proberen.

- Draag de watch om uw niet-dominante pols.
- Draag de watch in uw zak wanneer u een wandelwagen of grasmaaier duwt.
- Draag de watch in uw zak wanneer u alleen uw handen of armen gebruikt.

**OPMERKING:** De watch kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

## De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen

De stappentelling op uw Garmin Connect account wordt bijgewerkt wanneer u uw watch synchroniseert.

### 1 Selecteer een optie:

- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Express toepassing ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 83](#)).
- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 83](#)).

### 2 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.

Synchronisatie kan enkele minuten duren.

**OPMERKING:** U kunt uw gegevens niet synchroniseren en uw stappentelling niet bijwerken door het scherm van de Garmin Connect app of de Garmin Express toepassing te vernieuwen.

## Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

Uw watch gebruikt een interne barometer om hoogteverschillen te meten als u trappen loopt. Een opgelopen trap staat gelijk aan 3 m (10 ft.).

- Houd geen trapeuningen vast en sla geen treden over bij het traplopen.
- Bescherm uw watch in winderige omgevingen met uw mouw of jas. Sterke windvlagen kunnen namelijk foutieve metingen veroorzaken.

## Mijn minuten intensieve training knippen

Als u traint op een bepaald intensiteitsniveau en u uw doel van een bepaald aantal minuten intensieve training haalt, knippen de minuten intensieve training.

## 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 [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.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 watch opnieuw opstarten

Als de watch niet meer reageert, moet u deze mogelijk opnieuw opstarten.

**OPMERKING:** Als u de watch opnieuw opstart, worden uw gegevens en/of instellingen mogelijk gewist.

### 1 Houd **LIGHT** 15 seconden ingedrukt.

De watch wordt uitgeschakeld.

### 2 Houd **LIGHT** één seconde ingedrukt om de watch in te schakelen.

## Alle standaardinstellingen herstellen

Voordat u alle standaardinstellingen herstelt, moet u de watch synchroniseren met de Garmin Connect app om uw activiteitgegevens te uploaden.

U kunt alle fabrieksinstellingen van de watch resetten.

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

**2** Selecteer **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 verw. en inst. herstellen**.

**OPMERKING:** Als u een Garmin Pay portemonnee hebt ingesteld, wordt door deze optie de portemonnee van uw watch verwijderd. Als u muziek op uw watch hebt opgeslagen, wordt door deze optie de opgeslagen muziek verwijderd.

## Levensduur van de batterij maximaliseren

U kunt verschillende acties ondernemen om de levensduur van de batterij te verlengen.

- Schakel de muziek uit.
- Verlaag de helderheid van het scherm en schakel de scherminstelling **Scherf altijd ingsch** uit (*De scherminstellingen wijzigen, pagina 99*).
- Stel in Power Manager de voorkeuren voor de batterijspaarstand in (*Instellingen voor energiebeheer, pagina 97*).
- Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u niet gebruikmaakt van connected functies (*Connectiviteitsfuncties voor telefoons, pagina 79*).
- Verlaag de tijdsduur tot de schermtime-out (*De scherminstellingen wijzigen, pagina 99*).
- Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen (*Hartslaggegevens verzenden, pagina 58*).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*De polshartslagmeter uitschakelen, pagina 57*).

**OPMERKING:** De hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning en het aantal verbrande calorieën te berekenen.

- Beperk de telefoonmeldingen die op de watch worden weergegeven (*Meldingen beheren, pagina 80*).
- Schakel de Pulse Ox functie uit (*De polshartslagmeter uitschakelen, pagina 57*).
- Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u de **Hervat later** optie gebruiken (*Een activiteit stoppen, pagina 4*).
- Selecteer het **Slim** registratie-interval (*Systeemininstellingen, pagina 98*).
- Gebruik de UltraTrac GPS-modus voor uw activiteit (*Satellietinstellingen, pagina 94*).
- Gebruik een watch face die niet elke seconde wordt bijgewerkt.

Gebruik bijvoorbeeld een wijzerplaat zonder secondewijzer (*De watch face aanpassen, pagina 14*).

## My Device gebruikt niet de juiste taal

**1** Houd **UP** ingedrukt.


**2** Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en selecteer het.

**3** Selecteer het eerste item in de lijst.

**4** Selecteer de gewenste taal met **UP** en **DOWN**.

## Demomodus verlaten

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

- 1 Druk acht keer op **LIGHT**.
- 2 Selecteer .

## Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Forerunner watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

Ga naar [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) voor Bluetooth informatie over compatibiliteit.

## Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch

Als uw telefoon geen verbinding maakt met de watch, kunt u deze tips proberen.

- Schakel uw telefoon en uw watch uit en weer in.
- Schakel Bluetooth technologie op uw smartphone in.
- Werk de Garmin Connect app bij naar de nieuwste versie.
- Verwijder uw watch uit de Garmin Connect app en de Bluetooth instellingen op uw telefoon om het koppelingsproces opnieuw te proberen.
- Als u een nieuwe telefoon hebt gekocht, verwijdert u uw watch uit de Garmin Connect app op de telefoon die u niet meer wilt gebruiken.
- Houd uw telefoon binnen 10 m (33 ft.) van de watch.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone en selecteer **•••** > **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus te activeren.
- Houd op de wijzerplaat **UP** ingedrukt en selecteer **Connectiviteit** > **Telefoon** > **Koppel telefoon**.

## De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig

Voor meer informatie over uw hartslagsensor, gaat u naar [www.garmin.com/heartrate](http://www.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.

## Hoe kan ik sensoren handmatig 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. Als de sensor is voorzien van zowel ANT+ als Bluetooth technologie, raadt Garmin u aan te koppelen met behulp van ANT+ technologie. Nadat de koppeling is voltooid, maakt de watch automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

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

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

- 2 Als u een hartslagmeter wilt koppelen, doet u eerst de hartslagmeter om.

De hartslagmeter kan pas gegevens verzenden of ontvangen als u deze hebt omgedaan.

- 3 Houd **UP** ingedrukt.

- 4 Selecteer **Sensors en accessoires > Voeg nieuw toe**.

- 5 Selecteer een optie:

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

Als de sensor is gekoppeld met uw watch wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld.

## Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?

De watch is compatibel met sommige Bluetooth sensoren. Wanneer u voor de eerste keer een sensor met uw Garmin watch verbindt, moet u de watch en de sensor koppelen. Nadat de koppeling is voltooid, maakt de watch automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

- 1 Houd het **UP** ingedrukt.

- 2 Selecteer **Sensors en accessoires > Voeg nieuw toe**.

- 3 Selecteer een optie:

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

U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 91](#)).

## 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 77](#)).

## Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoon blijft niet verbonden

Wanneer u een Forerunner music watch gebruikt die met een Bluetooth hoofdtelefoon is verbonden, is het signaal het sterkst wanneer zich niets tussen de watch en de antenne van de hoofdtelefoon bevindt.

- Als het signaal door uw lichaam gaat, treedt er mogelijk signaalverlies op of wordt de verbinding met uw hoofdtelefoons verbroken.
- Als u uw Forerunner music watch om uw linkerpols draagt, moet u ervoor zorgen dat de Bluetooth antenne van de hoofdtelefoon zich op uw linkeroor bevindt.
- Aangezien de hoofdtelefoon per model anders werkt, kunt u proberen de watch om uw andere pols te dragen.
- Als u een metalen of leren horlogeband gebruikt, kunt u overschakelen naar een siliconen horlogeband om de signaalsterkte te verbeteren.

## Appendix

### Gegevensvelden

**OPMERKING:** Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen. Voor sommige gegevensvelden hebt u compatibele accessoires nodig om de gegevens weer te geven. Sommige gegevensvelden worden in meer dan één categorie op de watch weergegeven.

**TIP:** U kunt de gegevensvelden ook aanpassen via de instellingen voor de watch in de Garmin Connect app.

#### Cadansvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde cadans	Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
Gemiddelde cadans	Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
Cadans	Fietsen. Het aantal omwentelingen van de pedaalarm. Uw toestel moet zijn aangesloten op een cadans-accessoire om deze gegevens weer te geven.
Cadans	Hardlopen. Het aantal stappen per minuut (rechts en links).
Rondecadans	Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Rondecadans	Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Cadans laatste ronde	Fietsen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.
Cadans laatste ronde	Hardlopen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

#### Grafieken

Naam	Beschrijving
Barometergrafiek	Een grafiek van de barometerdruk in de loop van de tijd.
Hoogtegrafiek	Een grafiek van de hoogte in de loop van de tijd.
Hartslaggrafiek	Een grafiek van uw hartslag tijdens de activiteit.
Tempografiek	Een grafiek van uw tempo tijdens de activiteit.
Stroomschema	Een grafiek van uw vermogen tijdens de activiteit.
Snelheidsgrafiek	Een grafiek van uw snelheid tijdens de activiteit.

### Kompasvelden

Naam	Beschrijving
Kompaskoers	De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.
GPS-koers	De richting waar u naartoe gaat op basis van GPS.
Richting	De richting waarin u zich verplaatst.

### Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige activiteit of het huidige spoor.
Intervalafstand	De afstand die u hebt afgelegd voor het huidige interval.
Rondeafstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.
Laatste rondeafstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefen afst	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide oefening.
Oefen afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige oefening.
Nautische afstand	De afstand afgelegd in nautische meters of nautische voeten.

### Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde stijging	De gemiddelde verticale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Gemiddelde daling	De gemiddelde verticale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Hoogte	De hoogte van uw huidige locatie boven of onder zeeniveau.
Glijhoek	De hoek van de horizontale afgelegde afstand in verhouding tot de wijziging in verticale afstand.
GPS-hoogte	De hoogte van uw huidige locatie op basis van GPS.
Gradiënt	De berekening van de stijging over de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 ft (3 m.) stijgt na elke 200 ft (60 m.) die u aflegt, dan is de helling ofwel het stijgingspercentage 5%.
Stijging ronde	De verticale afstand van de stijging van de huidige ronde.
Daling ronde	De verticale afstand van de daling voor de huidige ronde.
Stijging laatste ronde	De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide ronde.
Daling laatste ronde	De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide ronde.
Maximum stijging	De maximale stijgsnelheid in voet per minuut of meter per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Maximum daling	De maximale daalsnelheid in meter per minuut of voeten per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Maximale hoogte	Het hoogst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Naam	Beschrijving
Minimale hoogte	Het laagst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Totale stijging	De totale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Totale daling	De totale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

#### Verdiepingsvelden

Naam	Beschrijving
Trappen omhoog	Het totale aantal trappen dat u die dag hebt geklommen.
Verdiepingen omlaag	Het totale aantal trappen dat u die dag bent afgegaan.
Verdiepingen per minuut	Het aantal trappen dat u per minuut hebt geklommen.

#### Grafisch

Naam	Beschrijving
Widgetweergaven	Hardlopen. Een gekleurde meter die uw huidige cadansbereik aangeeft.
KOMPASMETER	De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.
Balans GCT-meter	Een gekleurde meter die tijdens hardlopen de balans links/rechts van de grond-contacttijd aangeeft.
Grondcontacttijd-meter	Een gekleurde meter die de hoeveelheid tijd aangeeft waarop bij iedere stap tijdens het hardlopen contact met de grond is, gemeten in milliseconden.
Hartslagmeter	Een gekleurde meter die uw huidige hartslagzone weergeeft.
PacePro meter	Hardlopen. Uw huidige tussentijdse tempo en uw tussentijds doeltempo.
VERMOGENSMETER	Een gekleurde meter die uw huidige vermogenszone weergeeft.
Meter voor totale stijging/ daling	De totale stijgingen en dalingen tijdens de activiteit of sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Trainingseffectmeter	De impact van de huidige activiteit op uw aerobe en anaerobe fitnessniveaus.
Meter voor verticale oscillatie	Een gekleurde meter die de hoeveelheid verticale afzet tijdens het hardlopen aangeeft.
Verticale ratio-meter	Een gekleurde meter die de verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte aangeeft.



## Hartslagvelden

Naam	Beschrijving
% hartslagreserve	Het percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).
Aeroob trainingseffect	De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie.
Anaeroob trainingseffect	De impact van de huidige activiteit op uw anaerobe conditie.
Gemiddeld % hartslagreserve	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige activiteit.
Gemiddelde hartslag	De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.
Gemiddelde hartslag %max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.
Hartslag	Uw aantal hartslagen per minuut. Voor deze fysiologische metingen moet uw toestel beschikken over hartslagmeting aan de pols of zijn verbonden met een compatibele hartslagmeter.
Hartslag %max	Het percentage van maximale hartslag.
Hartslagzone	Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).
Interval gemiddeld %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval gemiddelde %max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval gemiddelde hartslag	De gemiddelde hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval maximum %max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum hartslag	De maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Ronde % hartslagreserve	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige ronde.
Ronde hartslag	De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.
Ronde hartslag %max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.
%HSR laatste ronde	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide ronde.
Laatste ronde hartslag	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.
Laatste ronde hartslag %max	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefen %HRR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide oefening.
Laatste oefen HR	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide oefening.

Naam	Beschrijving
L OEF HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide oefening.
Oefen %HRR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige oefening.
Oefening HR	De gemiddelde hartslag voor de huidige oefening.
Oefen HR %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige oefening.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke hartslagzone.

#### Baanvelden

Naam	Beschrijving
Intervalbanen	Het aantal volledige banen dat tijdens het huidige interval is afgelegd.
Banen	Het aantal volledige banen dat gedurende de huidige activiteit is afgelegd.

#### Overige velden

Naam	Beschrijving
Actieve calorieën	De calorieën die tijdens de activiteit zijn verbrand.
Omgevingsluchtdruk	De niet-gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Barometerdruk	De huidige gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Batterijniveau	De resterende batterijvoeding.
eBike batterij	De resterende batterijspanning van een eBike.
eBike-bereik	De geschatte resterende afstand waarvoor de eBike ondersteuning kan bieden.
GPS	De sterkte van het signaal van de GPS-satelliet.
Ronden	Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.
Laatste ronde herhalingen	Het aantal herhalingen in de laatste ronde van de activiteit.
Last	De trainingsbelasting voor de huidige activiteit. De trainingsbelasting is het overmatig zuurstofverbruik na inspanning (EPOC), dat aangeeft hoe inspannend uw workout was.
Bewegingen	Het totaal aantal oefeningen dat is voltooid tijdens de huidige activiteit.
Prestatieconditie	De score voor de prestatieconditie is een real-time meting van uw prestatievermogen.
Herhalingen	Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een fitnessactiviteit.
Ademhalingsritme	Uw ademhalingsritme in ademhalingen per minuut (brpm).
Ronden	Het aantal oefeningsgroepen dat wordt uitgevoerd in een activiteit, zoals touwtjespringen.
Runs	Het aantal hardloopronden tijdens de activiteit.
Stappen	Het aantal gezette stappen tijdens de huidige activiteit.

Naam	Beschrijving
Stress	Uw huidige stressniveau.
Zon op	Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.
Zon onder	Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.
Tijd	De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).
Tijdstip (seconden)	De tijd van de dag inclusief seconden.
Totaal calorieën	Het aantal verbrande calorieën gedurende de dag.

#### Tempovelden

Naam	Beschrijving
Tempo 500 meter	Het huidige roeitempo per 500 meter.
Gemiddeld tempo 500 meter	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige activiteit.
Gemiddeld tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.
Voor helling gecorr. tempo	Het gemiddelde tempo aangepast door de steilheid van het terrein.
Intervaltempo	Het gemiddelde tempo van het huidige interval.
Tempo 500 meter ronde	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige ronde.
Rondetempo	Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.
Tempo 500 meter laatste ronde	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de laatste ronde.
Laatste rondetempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide ronde.
Tempo laatste baan	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide volledige baan.
Laatste oefening tempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide oefening.
Oefening tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige oefening.
Tempo	Het huidige tempo.

#### PacePro velden

Naam	Beschrijving
Volgende split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de volgende tussentijd.
Volgend split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de volgende tussentijd.
Split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de huidige tussentijd.
Resterende split afstand	Hardlopen. De resterende afstand voor de huidige tussentijd.
Split tempo	Hardlopen. Het tempo voor de huidige tussentijd.
Split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de huidige tussentijd.

## Vermogensvelden

Naam	Beschrijving
3s vermogen	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.
30s vermogen	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.
Gemiddeld vermogen	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Vermogen ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Vermogen laatste ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
Maximum vermogen	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Vermogen	Het huidige uitgangsvermogen in watt.
Vermogenszone	Het huidige uitgangsvermogensbereik, gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.
Arbeid	De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.

## Rustvelden

Naam	Beschrijving
Herhaal	De timer voor het laatste interval plus de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).
Rusttijd	De timer voor de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).

## Hardloofdynamiek

Naam	Beschrijving
Gem. balans grondcontacttijd	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige sessie.
Gemiddelde grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige activiteit.
Gemiddelde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie.
Gemiddelde verticale oscillatie	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige activiteit.
Gemiddelde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige sessie.
Balans grondcontacttijd	De links/rechts-balans van uw grondcontacttijd tijdens het hardlopen.
Grondcontacttijd	De hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond, gemeten in milliseconden. Grondcontacttijd wordt niet berekend als u wandelt.
Ronde balans grondcontacttijd	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige ronde.
Ronde-grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige ronde.
Ronde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige ronde.
Ronde verticale oscillatie	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige ronde.

Naam	Beschrijving
Ronde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige ronde.
Staplengte	De afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet, gemeten in meters.
Verticale oscillatie	De op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam, gemeten in centimeters voor iedere stap.
Verticale ratio	De verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte.

#### Snelheidsvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde bewogen snelheid	De gemiddelde snelheid wanneer u zich verplaatst voor de huidige activiteit.
Gemiddelde totale snelheid	De totale gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit, op basis van de snelheid wanneer u zich verplaatst en stilstand.
Gemiddelde snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.
Gemiddelde nautische snelheid	De gemiddelde snelheid in knopen voor de huidige activiteit.
Rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.
Laatste rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening snelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide oefening.
Maximumsnelheid	De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.
Maximum nautische snelheid	De maximumsnelheid in knopen voor de huidige activiteit.
Oefening snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige oefening.
Nautische snelheid	De huidige snelheid in knopen.
Snelheid	De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.
Snelheidsgrafiek	Een kaart die uw huidige snelheid weergeeft.
Verticale snelheid	De stijg- of daalsnelheid over tijd.

## Slagvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagsnelheid	Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagen per baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige activiteit.
Afstand per slag	Roeisporten. De afstand die u per slag hebt afgelegd.
Interval slagsnelheid	Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens het huidige interval.
Interval slagen/baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige interval.
Slagtype interval	Het huidige slagtype voor het interval.
Ronde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.
Ronde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.
Ronde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.
Ronde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.
Ronde slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.
Ronde slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.
Laatste ronde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.
Slagsnelheid laatste baan	Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan.
Slagen laatste baan	Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.
Slagtype laatste baan	Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.
Slagsnelheid	Zwemmen. Het aantal slagen per minuut (spm).

Naam	Beschrijving
Slagsnelheid	Roeisporten. Het aantal slagen per minuut (spm).
Slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.
Slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

#### SWOLF-velden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde Swolf	De gemiddelde swolf-score voor de huidige activiteit. De swolf-score is de som van de tijd voor één baan en het aantal slagen voor die baan ( <a href="#">Zwemtermen, pagina 9</a> ). Bij zwemmen in open water wordt de swolf-score berekend over 25 meter.
Swolf van interval	De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.
Ronde Swolf	De swolf-score voor de huidige ronde.
Laatste ronde Swolf	De swolf-score voor de laatst voltooide ronde.
Laatste baan Swolf	De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

#### Temperatuurvelden

Naam	Beschrijving
24-uur maximum	De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
24-uur minimum	De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
Temperatuur	De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor. U kunt een tempe sensor koppelen met uw toestel voor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens.

**Timervelden**

Naam	Beschrijving
Actieve tijd	De totale actieve tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde rondetijd	De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.
Oefening gemiddelde tijd	De gemiddelde tijd van de oefeningen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde tijd voor houding	De gemiddelde tijd voor houding voor de huidige activiteit.
Verstreken tijd	De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer voor een activiteit start en 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.
Geschatte finishtijd	De geschatte finishtijd voor de huidige activiteit.
Intervaltijd	De stopwatchtijd voor het huidige interval.
Rondetijd	De stopwatchtijd voor de huidige ronde.
Laatste rondetijd	De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening tijd	De stopwatchtijd van de laatste voltooide oefening.
Laatste tijd houding	De stopwatchtijd van de laatste voltooide houding.
Tijd om te bewegen	De stopwatchtijd voor de huidige oefening.
Tijd bewogen	De totale tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.
Multisporttijd	De totale tijd voor alle sporten tijdens een multisportactiviteit, inclusief overgangen.
Totaal voor/achter	De totale tijd voor of achter het doeltempo.
Tijd voor houding	De stopwatchtijd voor de huidige houding.
Set timer	De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een krachttraining.
Tijd gestopt	De totale tijd die u hebt stilgestaan voor de huidige activiteit.
Zwemtijd	De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.
Timer	De huidige tijd van de activiteitentimer.

**Workout-velden**

Naam	Beschrijving
Herhalingen te gaan	Het resterende aantal herhalingen tijdens een workout.
Stapduur	De resterende tijd of afstand voor de workoutstap.
Staptempo	Het huidige tempo tijdens de workoutstap.
Stapsnelheid	De huidige snelheid tijdens de workoutstap.
Staptijd	De verstreken tijd voor de workoutstap.



## Standaardwaarden VO2 Max.

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

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

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

Gegevens afgedrukt met toestemming van The Cooper Institute. Ga voor meer informatie naar [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP-waarden

Deze tabellen bevatten classificaties voor geschat functioneel drempelvermogen (FTP) op basis van geslacht.

Mannen	Watt per kilogram (W/kg)
Voortreffelijk	5,05 en meer
Uitstekend	Tussen 3,93 en 5,04
Goed	Tussen 2,79 en 3,92
Redelijk	Tussen 2,23 en 2,78
Ongetraind	Minder dan 2,23

Vrouwen	Watt per kilogram (W/kg)
Voortreffelijk	4,30 en meer
Uitstekend	Tussen 3,33 en 4,29
Goed	Tussen 2,36 en 3,32
Redelijk	Tussen 1,90 en 2,35
Ongetraind	Minder dan 1,90

FTP-waarden zijn gebaseerd op onderzoek verricht door Hunter Allen en Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Wielmaat en omvang

Uw snelheidsensor detecteert automatisch uw wielmaat. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor.

De wielmaat wordt aan weerszijden van de band aangegeven. U kunt de omtrek van uw wiel meten of een van de rekenmachines op internet gebruiken.



