

GARMIN®

Forerunner® 230/235



Gebruikershandleiding

© 2018 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

Garmin®, het Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® en VIRB® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ en tempe™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google, Inc. Apple® 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. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

Dit product is ANT+® gecertificeerd. Ga naar www.thisisant.com/directory voor een lijst met compatibele producten en apps.

M/N: AA2758

Inhoudsopgave

Inleiding	1	ANT+ sensors	8
Knoppen	1	ANT+ sensors koppelen	8
De toestelknoppen vergrendelen en ontgrendelen	1	Voetsensor	9
Statuspictogrammen	1	Uw gebruikersprofiel instellen	9
Het menu openen	1	Activiteitenprofielen	9
Training	1	Uw activiteitenprofiel wijzigen	9
Hardlopen	1	Activiteitinstellingen	9
Alleen de Forerunner 235	1	Gegevensschermen aanpassen	9
Het toestel en de hartslagmeter dragen	1	Waarschuwingen	9
De hartslagwidget gebruiken	2	Auto Pause® gebruiken	10
Hartslaggegevens verzenden naar Garmin® toestellen	2	Ronden op afstand markeren	10
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	2	Auto Scroll gebruiken	10
Activiteiten volgen	2	De GPS-instelling wijzigen	10
Activiteiten volgen inschakelen	2	Time-outinstellingen voor de spaarstand	10
De bewegingswaarschuwing gebruiken	2	Instellingen voor activiteiten volgen	10
Automatisch doel	2	Systeeminstellingen	10
De modus Niet storen gebruiken	2	De taal van het toestel wijzigen	10
Slaap bijhouden	3	Tijdstellingen	10
Uw slaap automatisch bijhouden	3	Schermverlichtingsinstellingen	11
Indoortrainingen	3	De toestelgeluiden instellen	11
Workouts	3	De maateenheden wijzigen	11
Een workout via internet volgen	3	Indelingsinstellingen	11
Een workout beginnen	3	Instellingen voor gegevens vastleggen	11
De trainingsagenda	3	Toestelinformatie	11
Intervalworkouts	3	Het toestel opladen	11
Persoonlijke records	4	Specificaties	11
Hartslagmeetfuncties	4	Forerunner specificaties	11
Uw hartslagzones instellen	4	Specificaties van de hartslagmeter	11
Uw hartslagzones laten instellen door het toestel	4	Toestelonderhoud	12
Fysiologische metingen	4	Het toestel schoonmaken	12
Over VO2 max. indicaties	4	Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden	12
Voorspelde racetijden weergeven	5	Door de gebruiker vervangbare batterijen	12
Hersteltijd	5	Problemen oplossen	12
Herstelhartslag	5	Tips voor het opladen van het toestel	12
Training Effect	5	Productupdates	12
De polshartslagmeter uitschakelen	6	Meer informatie	12
Slimme functies	6	Satellietsignalen ontvangen	12
Uw smartphone koppelen	6	De ontvangst van GPS-signalen verbeteren	12
Telefoonmeldingen	6	Het toestel opnieuw opstarten	13
De muziekbedieningsknoppen gebruiken	6	Gebruikersgegevens wissen	13
Audiomeldingen afspelen tijdens uw activiteit	6	Alle standaardinstellingen herstellen	13
Widgets	6	Toestelgegevens weergeven	13
Bluetooth bedieningswidget	6	De software bijwerken via Garmin Express	13
De weerwidget bekijken	6	Levensduur van de batterijen maximaliseren	13
VIRB afstandsbediening	6	Minuten intensieve training	13
Bluetooth connected functies	7	Minuten intensieve training opbouwen	13
Connectiewaarschuwing inschakelen op uw smartphone	7	Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven	13
Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden	7	Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	13
Bluetooth technologie uitschakelen	7	Appendix	13
Connect IQ functies	7	Gegevensvelden	13
Connect IQ functies downloaden	7	Standaardwaarden VO2 Max.	14
Geschiedenis	7	Berekeningen van hartslagzones	15
Geschiedenis weergeven	7	Index	16
Tijd in elke hartslagzone weergeven	8		
Gegevenstotalen weergeven	8		
Geschiedenis verwijderen	8		
Gegevensbeheer	8		
Bestanden verwijderen	8		
De USB-kabel loskoppelen	8		
Gegevens naar uw computer verzenden	8		
Garmin Connect	8		
Uw toestel aanpassen	8		

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.

Knoppen



Onderdeel	Pictogram	Beschrijving
①		Houd deze knop ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen. Selecteer om de schermverlichting in of uit te schakelen.
②		Selecteer deze knop om de timer te starten of te stoppen. Selecteer deze knop om een optie te kiezen of een bericht te bevestigen.
③		Selecteer deze knop als u een nieuwe ronde wilt markeren. Selecteer om terug te keren naar het vorige scherm.
④		Selecteer deze knop om door de widgets, gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren. Selecteer > om een activiteitenprofiel te selecteren. Selecteer > om het menu te openen. Houd ingedrukt om het menu met opties te openen.

De toestelknoppen vergrendelen en ontgrendelen

U kunt de toestelknoppen vergrendelen om te voorkomen dat de knoppen tijdens een activiteit of in de horlogemodus per ongeluk worden ingedrukt.

- 1 Houd ingedrukt.
- 2 Selecteer **Vergrendel toestel**.
- 3 Houd ingedrukt om de toestelknoppen te ontgrendelen.

Statuspictogrammen

Er verschijnen pictogrammen boven aan het startscherm. Een knipperend pictogram geeft aan dat het toestel een signaal zoekt. Een niet-knipperend pictogram geeft aan dat het signaal is gevonden of de sensor is verbonden.

	GPS-status
	Status Bluetooth® technologie
	Hartslagstatus
	Status voetsensor
	Status snelheid- en cadanssensor
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® camerastatus

Het menu openen

- 1 Selecteer .

- 2 Selecteer **V**.

Training

Hardlopen

De eerste fitnessactiviteit die u op uw toestel opslaat kan een hardloepsessie, een rit of een andere buitenactiviteit zijn. Mogelijk moet het toestel eerst worden opgeladen (*Het toestel opladen, pagina 11*) voordat u aan de activiteit begint.

- 1 Selecteer en vervolgens een activiteitenprofiel.
- 2 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- 3 Selecteer om de timer te starten.
- 4 Ga hardlopen.



- 5 Nadat u klaar bent met hardlopen, selecteert u om de timer te stoppen.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Hervat** om de timer weer te starten.
 - Selecteer **Sla op** om uw hardloepsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen. U kunt de hardloepsessie selecteren om een samenvatting te bekijken.



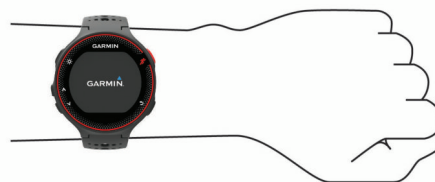
- Selecteer **Gooi weg** > **Ja** om de hardloepsessie te verwijderen.

Alleen de Forerunner 235

Het toestel en de hartslagmeter dragen

- Draag het Forerunner toestel om uw pols, boven uw polsgewricht.

OPMERKING: Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak, en mag tijdens het hardlopen of trainen niet van zijn plaats raken.



OPMERKING: De hartslagsensor bevindt zich aan de achterkant van het toestel.

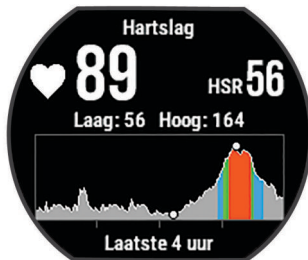
- Raadpleeg (*Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 2*) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.

- Ga naar www.garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over de nauwkeurigheid van polshartslagmetingen.

De hartslagwidget gebruiken

De widget geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm), de hartslag in rust gedurende de dag en een grafiek van uw hartslag weer.

- Selecteer **V** in het scherm met de tijd van de dag.



- Selecteer **⌘** om de gemiddelde waarden van uw hartslag in rust in de afgelopen 7 dagen weer te geven.

Hartslaggegevens verzenden naar Garmin® toestellen

U kunt uw hartslaggegevens verzenden vanaf uw Forerunner toestel en bekijken op gekoppelde Garmin toestellen. U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge® toestel tijdens het fietsen, of naar een VIRB actiecamera.

OPMERKING: Het verzenden van hartslaggegevens verkort de levensduur van batterij.

- Selecteer **V** om de hartslagwidget te bekijken.

- Houd **A** ingedrukt.

- Selecteer **Deel hartslag**.

Het Forerunner toestel begint uw hartslaggegevens te verzenden en (♥) wordt weergegeven.

OPMERKING: U kunt alleen de hartslagpagina bekijken terwijl u hartslaggegevens verzendt.

- Koppel uw Forerunner toestel met uw Garmin ANT+® compatibele toestel.

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

TIP: Selecteer een willekeurige knop en selecteer Ja om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u het toestel omdoet.
 - Zorg dat de huid onder het toestel niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
 - Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van het toestel niet wordt bekrast.
 - Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht. Het toestel 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 het toestel na elke training af met schoon water.

Activiteiten volgen

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

Activiteiten volgen inschakelen

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

Activiteiten volgen kan worden ingeschakeld wanneer u het toestel voor het eerst instelt, of op elk moment daarna.

- Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteiten volgen > Status > Aan**.

Uw aantal stappen verschijnt pas wanneer het toestel satellietsignalen ontvangt en de tijd automatisch instelt. Het toestel dient mogelijk vrij zicht op de lucht te hebben om satellietsignalen te kunnen ontvangen.

- Selecteer in het scherm met de tijd van de dag **V** om de widget voor het volgen van activiteiten weer te geven.

Het aantal stappen wordt regelmatig bijgewerkt.

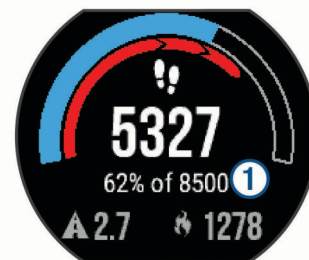
De bewegingswaarschuwing gebruiken

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit worden Beweeg! en de rode balk weergegeven. Vervolgens verschijnen extra segmenten in de balk na elke volgende 15 minuten inactiviteit. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toestelgeluiden instellen, pagina 11](#)).

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

Automatisch doel

Uw toestel maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Wanneer u tijdens de dag beweegt, toont het toestel hoe u het aantal stappen van uw stapdoel nadert ①.



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

De modus Niet storen gebruiken

Voordat u de modus Niet storen kunt gebruiken, dient u uw toestel te koppelen met een smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 6](#)).

U kunt de modus Niet storen gebruiken om tonen, trilsignalen en de schermverlichting uit te schakelen voor waarschuwingen en meldingen. 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.

- Selecteer **A** in het scherm met de tijd van de dag om de bedieningswidget weer te geven.

- Selecteer **⌘ > Niet storen > Aan**.

U kunt de modus Niet storen uitschakelen in de bedieningswidget.

- Selecteer indien nodig **Menu > Instellingen > Niet storen > Sleep Time > Aan**.

Het toestel wordt op uw normale slaaptijden in de modus Niet storen geschakeld.

Slaap bijhouden

Het toestel detecteert automatisch uw slaap wanneer u slaapt en het houdt uw bewegingen bij gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapniveaus en perioden van beweging tijdens de slaap. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*De modus Niet storen gebruiken*, pagina 2).

Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag het toestel terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar de Garmin Connect site (*Garmin Connect*, pagina 8).
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

Indoortrainingen

Het toestel bevat indooractiviteitsprofielen als GPS is uitgeschakeld. U kunt GPS uitschakelen bij indoortrainingen of om batterijvermogen te sparen.

OPMERKING: Wijzigingen in de GPS-instelling worden opgeslagen in het activiteitenprofiel.

Selecteer **Menu > Activiteitinstellingen > GPS > Uit**.

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

Workouts

U kunt aangepaste workouts maken met doelen voor elke workoutstap en voor verschillende afstanden, tijden en calorieën. U kunt workouts maken met Garmin Connect of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts van Garmin Connect en deze overzetten naar uw toestel.

U kunt workouts plannen met behulp van Garmin Connect. U kunt workouts van tevoren plannen en ze opslaan in het toestel.

Een workout via internet volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account (*Garmin Connect*, pagina 8).

- 1 Verbind het toestel met uw computer.
- 2 Ga naar www.garminconnect.com.
- 3 Maak een workout en sla deze op.
- 4 Selecteer **Verzend naar toestel** en volg de instructies op het scherm.
- 5 Koppel het toestel los.

Een workout beginnen

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

- 1 Selecteer **Menu > Training > Mijn workouts**.
- 2 Selecteer een workout.
- 3 Selecteer **Start workout**.
- 4 Selecteer  om de workout te starten.

Nadat een workout is gestart, geeft het toestel de verschillende stappen van de workout, het doel (indien ingesteld) en de huidige workoutgegevens weer.

De trainingsagenda

De trainingsagenda op uw toestel is een uitbreiding van de trainingsagenda of het trainingsschema dat u hebt ingesteld in Garmin Connect. 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 in de trainingsagenda op datum weergegeven. Als u een dag selecteert in de trainingsagenda, kunt u de workout weergeven of uitvoeren. De geplande workout blijft aanwezig op uw toestel, 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 beschikken over een Garmin Connect account (*Garmin Connect*, pagina 8).

U kunt door uw Garmin Connect account bladeren om een trainingsplan te zoeken of workouts te plannen en deze naar uw toestel te sturen.

- 1 Verbind het toestel met uw computer.
- 2 Selecteer en plan een trainingsplan in uw Garmin Connect account.
- 3 Bekijk het trainingsplan in uw agenda.
- 4 Selecteer **> Workouts naar toestel verzenden** en volg de instructies op het scherm.

Intervalworkouts

U kunt intervalworkouts maken op basis van afstand of tijd. Het toestel slaat uw aangepaste intervalworkouts op totdat u een nieuwe intervalworkout maakt. U kunt een interval met een open einde gebruiken voor het vastleggen van uw workoutgegevens wanneer u een bekende afstand aflegt.

Een intervalworkout maken

- 1 Selecteer **Menu > Training > Intervallen > Wijzig > Interval > Type**.
- 2 Selecteer **Afstand, Tijd of Open**.
TIP: U kunt een interval met een open einde maken door het type in te stellen op Open.
- 3 Selecteer **Tijdsduur**, voer een afstands- of tijdsinterval in voor de workout en selecteer .
- 4 Selecteer **Rust > Type**.
- 5 Selecteer **Afstand, Tijd of Open**.
- 6 Voer indien nodig een waarde in voor de afstand of tijd van het rustinterval en selecteer .
- 7 Selecteer een of meer opties:
 - Selecteer **Herhaal** om het aantal herhalingen in te stellen.
 - Selecteer **Warm-up > Aan** om een warming-up met een open einde toe te voegen aan uw workout.
 - Selecteer **Cooldown > Aan** om een coolingdown met een open einde toe te voegen aan uw workout.

Een intervalworkout starten

- 1 Selecteer **Menu > Training > Intervallen > Start workout**.
- 2 Selecteer .
- 3 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, selecteert u  om aan het eerste interval te beginnen.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Wanneer u alle intervallen hebt voltooid, verschijnt er een bericht.

Een workout stoppen

- U kunt op elk moment  selecteren om een workoutstap te beëindigen.
- U kunt op elk moment  selecteren om de timer te stoppen.

Persoonlijke records

Bij het voltooien van een activiteit worden op het toestel eventuele nieuwe persoonlijke records weergegeven die u tijdens deze activiteit hebt gevestigd. Tot de persoonlijke records behoren uw snelste tijd over verschillende standaardlooppafstanden, alsmede de langste hardloopsessie of rit.

Uw persoonlijke records weergeven

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Records**.
- 2 Selecteer een sport.
- 3 Selecteer een record.
- 4 Selecteer **Bekijk record**.

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Records**.
- 2 Selecteer een sport.
- 3 Selecteer een record om te herstellen.
- 4 Selecteer **Vorige > Ja**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Een persoonlijk record verwijderen

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Records**.
- 2 Selecteer een sport.
- 3 Selecteer een record om te verwijderen.
- 4 Selecteer **Wis record > Ja**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Alle persoonlijke records verwijderen

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Records**.
- OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.
- 2 Selecteer een sport.
- 3 Selecteer **Wis alle records > Ja**.

Alleen de records voor die sport worden verwijderd.

Hartslagmeetfuncties

Deze handleiding is voor de Forerunner 230 en 235 modellen. De in dit gedeelte beschreven hartslagmeetfuncties zijn van toepassing op beide Forerunner modellen. U hebt een hartslagmeter nodig om deze functies te kunnen gebruiken.

Forerunner 230: Dit toestel is compatibel met ANT+ hartslagmeters.

Forerunner 235: Dit toestel heeft een polshartslagmeter en is compatibel met ANT+ hartslagmeters.

Uw hartslagzones instellen

Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw standaard hartslagzones te bepalen. U kunt handmatig waarden voor de hartslag invoeren en het bereik voor elke zone instellen.

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Gebruikersprofiel > Hartslagzones**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Standaard** om de standaard hartslagwaarden weer te geven en in te stellen.
 - Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen** om aangepaste hartslagwaarden voor iedere sport in te stellen of de standaardwaarden te accepteren.
- 3 Selecteer **Max. HS** en voer uw maximale hartslag in.
- 4 Selecteer **Rust HS** en geef uw hartslag in rust op.

- 5 Selecteer **Zones > Op basis van**.

- 6 Selecteer een optie:

- Selecteer **BPM** om de zones in aantal hartslagen per minuut weer te geven en te wijzigen.
- Selecteer **% Max. HS** om de zones als een percentage van uw maximale hartslag weer te geven en te wijzigen.
- Selecteer **%HSR** om de zones als een percentage van uw hartslagreserve weer te geven en te wijzigen (maximale hartslag min hartslag in rust).

- 7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke hartslagzone.

Uw hartslagzones laten instellen door het toestel

Met de standaardinstellingen kan het toestel 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 9](#)).
- 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.

Fysiologische metingen

Voor deze fysiologische metingen is hartslag aan de pols of een compatibele hartslagmeter vereist. De metingen zijn schattingen die u kunnen helpen om uw trainingsactiviteiten en hardloopprestaties te volgen en te analyseren. Deze waarden worden geleverd en ondersteund door Firstbeat.

OPMERKING: De schattingen lijken in eerste instantie mogelijk onnauwkeurig. U moet een paar activiteiten voltooien zodat het toestel 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.

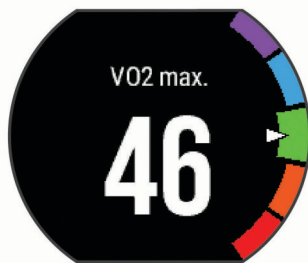
Voorspelde hardlooptijden: Uw toestel gebruikt uw geschat VO2 max. en informatie uit publicaties om uw hardlooptijden te voorspellen op basis van uw huidige conditie. Deze voorspelling gaat er ook van uit dat u de juiste training voor de race hebt voltooid.

Hersteladvies: Hersteladvies geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining.

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.

Uw geschat VO2 max. wordt als getal en positie weergegeven op de kleuren balk.



Paars	Voortreffelijk
Blauw	Uitstekend
Groen	Goed
Oranje	Redelijk
Rood	Slecht

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door FirstBeat. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max.*, pagina 14), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergegeven

Voor deze functie is een hartslagmeter vereist.

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 9) en maximale hartslag (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 4) in voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een aantal keer gebruiken zodat het uw hardloopprestaties leert begrijpen.

- 1 Ga ten minste 10 minuten buiten hardlopen.
- 2 Selecteer na het hardlopen **Sla op**.
- 3 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > VO2 max.**

Voorspelde racetijden weergegeven

Voor deze functie is een hartslagmeter vereist.

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 9) en maximale hartslag in (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 4) voor de meest nauwkeurige schattingen. Uw toestel gebruikt uw geschat VO2 max. (*Over VO2 max. indicaties*, pagina 4) en informatie uit publicaties om uw racetijden te voorspellen op basis van uw huidige conditie. Deze voorspelling gaat er ook van uit dat u de juiste training voor de race hebt voltooid.

OPMERKING: In eerste instantie lijken de voorspellingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een aantal keer gebruiken zodat het uw hardloopprestaties leert begrijpen.

Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Raceprognose**.

U ontvangt voorspelde racetijden voor 5 km, 10 km, halve marathon en marathon.

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.

Hersteladvies inschakelen

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 9) en maximale hartslag in (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 4) voor de meest nauwkeurige schattingen.

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Hersteladvies > Status > Aan**.
- 2 Ga hardlopen.
- 3 Selecteer na het hardlopen **Sla op**.
De hersteltijd wordt weergegeven. De maximale tijd is 4 dagen.



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. Nadat deze waarde wordt weergegeven, kunt u de activiteitgegevens opslaan of verwijderen.

Training Effect

Training Effect meet de gevolgen van een activiteit op uw aerobische conditie. Training Effect neemt tijdens de activiteit toe. Naarmate de activiteit vordert, neemt de waarde voor Training Effect toe, zodat u kunt zien hoe de activiteit uw conditie heeft verbeterd. Training Effect wordt berekend op basis van de gegevens in uw gebruikersprofiel, uw hartslag en de duur en intensiteit van de activiteit.

Het is belangrijk om te weten dat uw Training Effect waarden (1,0 tot 5,0) tijdens de eerste hardloopsessies ongewoon hoog kunnen lijken. Er zijn meerdere activiteiten nodig voordat het toestel uw aerobische conditie kan vaststellen.

Training Effect	Beschrijving
Tussen 1,0 en 1,9	Ondersteunt het herstel (korte activiteiten). Verbeterd uw uithoudingsvermogen bij langdurige activiteiten (meer dan 40 minuten).
Tussen 2,0 en 2,9	Handhaaft uw aerobische conditie.
Tussen 3,0 en 3,9	Verbeterd uw aerobische conditie indien herhaald als onderdeel van uw wekelijks trainingsprogramma.
Tussen 4,0 en 4,9	Verbeterd uw aerobe conditie sterk bij één of twee keer per week herhalen en een toereikende hersteltijd.
5,0	Veroorzaakt tijdelijke overbelasting en sterke verbetering. Train uiterst voorzichtig tot dit getal. Vereist extra dagen voor herstel.

Training Effect technologie wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd. Ga voor meer informatie naar www.firstbeattechnologies.com.

De polshartslagmeter uitschakelen

De standaardinstelling voor de Forerunner 235 is Automatisch. Het toestel gebruikt automatisch de polshartslagmeter, tenzij het toestel is gekoppeld met een hartslagmeteraccessoire.

Selecteer **Menu > Instellingen > Hartslagmeter > Uit**.

Slimme functies

Uw smartphone koppelen

Om de installatie te voltooien en alle functies te kunnen gebruiken moet u uw Forerunner toestel koppelen met een smartphone.

- 1 Ga naar www.garmin.com/intosports/apps en download de Garmin Connect Mobile app op uw smartphone.
- 2 Selecteer op het Forerunner toestel **Menu > Instellingen > Bluetooth > Koppel mobiel toestel**.
- 3 Open de Garmin Connect Mobile app.
- 4 Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
 - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect Mobile app, volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect Mobile app, selecteert u **Garmin toestellen > Voeg toestel toe** in het instellingenmenu en volgt u de instructies op het scherm.

Telefoonmeldingen

Voor telefoonmeldingen is een compatibele smartphone vereist die is gekoppeld met het Forerunner toestel. Wanneer uw telefoon berichten ontvangt, worden meldingen naar uw toestel verzonden.

Bluetooth meldingen inschakelen

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Bluetooth > Smart Notifications**.
 - 2 Selecteer **Tijdens activiteit**.
 - 3 Selecteer **Uit, Toon alleen oproepen of Toon alles**.
 - 4 Selecteer **Niet tijdens activiteit**.
 - 5 Selecteer **Uit, Toon alleen oproepen of Toon alles**.
- OPMERKING:** U kunt de geluidssignalen voor meldingen wijzigen.

Meldingen weergeven

- Als een melding op uw Forerunner toestel wordt weergegeven, selecteert u  om de melding te lezen.
- Selecteer  om de melding te wissen.
- Selecteer  in het scherm met de tijd van de dag om al uw meldingen in de meldingenwidget weer te geven.

Meldingen beheren

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

Selecteer een optie:

- Als u een Apple® toestel gebruikt, kunt u via de instellingen in het meldingencentrum van uw smartphone de items selecteren die u op het toestel wilt weergeven.
- Als u een Android™ toestel gebruikt, kunt u de instellingen in de Garmin Connect Mobile app gebruiken om de items te selecteren die op het toestel worden weergegeven.

De muziekbedieningsknoppen gebruiken

Voor gebruik van de muziekbedieningsknoppen moet een compatibele smartphone met het toestel zijn gekoppeld.

Houd  ingedrukt en selecteer **Muziekregelaars**.

Audiomeldingen afspelen tijdens uw activiteit

Voordat u audiomeldingen kunt instellen, moet u een smartphone met de Garmin Connect Mobile app koppelen met uw Forerunner toestel.

U kunt de Garmin Connect Mobile app zodanig instellen dat er tijdens het hardlopen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld op uw smartphone. Audiomeldingen vermelden het rondenummer en de rondetijd, het tempo of de snelheid en ANT+ sensorgegevens. Tijdens een audiomelding dempt de Garmin Connect Mobile app het geluid van de primaire audio van de smartphone om de aankondiging af te spelen. U kunt de volumeniveaus aanpassen in de Garmin Connect Mobile app.

- 1 Selecteer in de instellingen van de Garmin Connect Mobile app de optie **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Activiteitsopties > Audiomeldingen**.

Widgets

Uw toestel wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde widgets die u direct informatie geven. Voor sommige widgets is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

Sommige widgets zijn standaard niet zichtbaar. U kunt deze handmatig toevoegen aan de widgetlijst.

Agenda: Geeft de in uw smartphone agenda geplande afspraken weer.

Bedieningselementen: Hiermee kunt u de Bluetooth connectiviteit en functies als Niet storen, Vind mijn telefoon en Handmatige synchronisatie in- en uitschakelen.

Hartslag: Toont uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw hartslag.

Muziekbediening: Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone bedienen.

Meldingen: Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone.

Stappen: Houdt uw dagelijkse aantal stappen, het stappendoel en de gegevens van de laatste 7 dagen bij.

VIRB bedieningselementen: Hiermee kunt u de camera bedienen als u een VIRB toestel hebt gekoppeld met uw Forerunner toestel.

Weer: Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.

Bluetooth bedieningswidget

	Hiermee schakelt u de modus Niet storen in of uit.
	Hiermee schakelt u Bluetooth technologie in of uit.
	Uw gegevens worden gesynchroniseerd met de Garmin Connect Mobile app.
	Hiermee wordt de functie Vind mijn telefoon geactiveerd. Er wordt een baken naar uw gekoppelde smartphone gestuurd die zich binnen het bereik van uw Forerunner toestel bevindt.

De weerwidget bekijken

- 1 Selecteer  in het scherm met de tijd van de dag om de weerwidget te bekijken.
- 2 Selecteer  om weergegevens per uur te bekijken.
- 3 Blader omlaag om weergegevens per dag te bekijken.

VIRB afstandsbediening

Met de VIRB afstandsbediening kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen met uw toestel. Ga naar www.garmin.com/VIRB om een VIRB actiecamera te kopen.

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 *VIRB serie gebruikershandleiding* voor meer informatie.

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel de VIRB camera met uw Forerunner toestel (*ANT+ sensors koppelen, pagina 8*).
- 3 Selecteer op het Forerunner toestel het VIRB accessoire.
Als het VIRB accessoire is gekoppeld, wordt het VIRB scherm toegevoegd aan de gegevensschermen voor het actieve profiel.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Timer start/stop** om de camera via de timer te bedienen .
 - Video-opname wordt automatisch gestart en gestopt via de timer van het Forerunner toestel.

Bluetooth connected functies

Het Forerunner toestel beschikt over verschillende Bluetoothconnected functies voor uw compatibele smartphone via de Garmin Connect Mobile app.

Activiteit uploaden: Uw activiteit wordt automatisch naar de Garmin Connect Mobile app verzonden, zodra u klaar bent met het vastleggen van de activiteit.

Audiomeldingen: Staat de Garmin Connect Mobile app toe statusberichten en navigatie-aanwijzingen af te spelen op uw smartphone tijdens het hardlopen of andere activiteiten.

Connect IQ™: Hiermee kunt u de toestelfuncties uitbreiden met nieuwe watch faces, widgets, apps en gegevensvelden.

Vind mijn telefoon: Hiermee kunt u een kwijtgeraakte smartphone terugvinden die is gekoppeld met uw Forerunner toestel en momenteel binnen bereik is.

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 Garmin Connect volgpagina kunnen zien.

Muziekbediening: Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone bedienen.

Telefoonmeldingen: Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw Forerunner 230/235 toestel.

Interactie met social media: Hiermee kunt u een update op uw favoriete sociale media-website plaatsen wanneer u een activiteit uploadt naar de Garmin Connect Mobile app.

Software-updates: Hiermee kunt u de toestelsoftware bijwerken.

Weerupdates: Verstuur real-time weersberichten en meldingen naar uw toestel.

Workouts downloaden: Hiermee kunt u workouts zoeken in de Garmin Connect Mobile app en deze draadloos verzenden naar uw toestel.

Connectie waarschuwing inschakelen op uw smartphone

U kunt instellen dat het Forerunner toestel u waarschuwt wanneer uw gekoppelde smartphone een verbinding maakt of deze verbreekt via draadloze Bluetooth technologie.

Selecteer **Menu > Instellingen > Bluetooth > Verbind.melding > Aan**.

Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden

Met de functie Vind mijn telefoon kunt u een kwijtgeraakte smartphone terugvinden die is gekoppeld via draadloze Bluetooth technologie en momenteel binnen bereik is.

- 1 Selecteer **A** in het scherm met de tijd van de dag om de bedieningswidget weer te geven.
- 2 Selecteer  > **Vind mijn telefoon**.

Het Forerunner toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde smartphone. Er worden balken op het Forerunner toestelscherm weergegeven die de signaalsterkte van Bluetooth weergeven en uw smartphone geeft een waarschuwingssignaal.

- 3 Selecteer  om te stoppen met zoeken.

Bluetooth technologie uitschakelen

- 1 Selecteer **A** in het scherm met de tijd van de dag om de bedieningswidget weer te geven.

- 2 Selecteer  > **Bluetooth > Uit**.

 is grijs wanneer Bluetooth technologie uitgeschakeld is.

Connect IQ functies

U kunt aan uw horloge Connect IQ functies toevoegen van Garmin en andere leveranciers via de Connect IQ Mobile app. U kunt uw toestel aanpassen met watch faces, gegevensvelden, widgets en apps.

Watch Faces: Hiermee kunt u de stijl van de klok aanpassen.

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

Widgets: Hiermee kunt u direct informatie bekijken, zoals sensorgegevens en meldingen.

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

Connect IQ functies downloaden

Voordat u Connect IQ functies kunt downloaden via de Forerunner Mobile app, moet u uw toestel koppelen met uw smartphone.

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

Connect IQ functies downloaden via uw computer

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar www.garminconnect.com en meld u aan.
- 3 Selecteer in de widget op uw toestel **Connect IQ™ Store**.
- 4 Selecteer een Connect IQ functie en download deze.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

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.

Geschiedenis weergeven

- 1 Selecteer **Menu > Geschiedenis > Activiteiten**.
- 2 Selecteer **A** of **V** om uw opgeslagen activiteiten weer te geven.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Details** om aanvullende informatie over de activiteit weer te geven.
 - Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.

- Selecteer **Tijd in zone** om uw tijd in elke hartslagzone te bekijken.
- Selecteer **Wis** om de geselecteerde activiteit te verwijderen.

Tijd in elke hartslagzone weergeven

Voordat u hartslagzonegegevens kunt weergeven, dient u een activiteit met hartslag te voltooien en deze op te slaan.

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

- 1 Selecteer **Menu > Geschiedenis > Activiteiten**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Selecteer **Tijd in zone**.

Gegevenstotalen weergeven

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

- 1 Selecteer **Menu > Geschiedenis > Totalen**.
- 2 Selecteer een optie om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.

Geschiedenis verwijderen

- 1 Selecteer **Menu > Geschiedenis > Opties**.
- 2 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: Opgenomen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

- 3 Bevestig uw selectie.

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.

De USB-kabel loskoppelen

Als uw toestel als een verwisselbaar station of volume is aangesloten op uw computer, dient u het toestel op een veilige manier los te koppelen om gegevensverlies te voorkomen. Als uw toestel als een draagbaar toestel is aangesloten op uw Windows computer, hoeft u het niet op een veilige manier los te koppelen.

- 1 Voer een van onderstaande handelingen uit:
 - Op Windows computers: Selecteer het pictogram **Hardware veilig verwijderen** in het systeemvak en selecteer uw toestel.
 - Voor Apple computers selecteert u het toestel en selecteert u **File > Eject**.
- 2 Koppel de kabel los van uw computer.

Gegevens naar uw computer verzenden

U kunt uw activiteitgegevens uploaden naar uw Garmin Connect account met een USB-kabel.

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar www.garminconnect.com/start.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

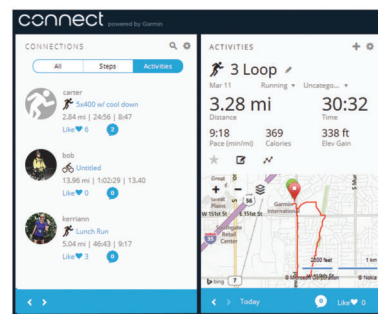
Garmin Connect

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. Meld u aan voor een gratis account op www.garminconnect.com/start.

Uw activiteiten opslaan: Nadat u een activiteit met uw toestel 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, 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 plaatsen op uw favoriete sociale netwerksites.

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

De Connect IQ store gebruiken: U kunt apps, wijzerplaten, gegevensvelden en widgets downloaden.

Uw toestel aanpassen

ANT+ sensors

Uw toestel kan worden gebruikt in combinatie met draadloze ANT+ sensors. Ga voor meer informatie over compatibiliteit en de aanschaf van optionele sensors naar <http://buy.garmin.com>.

ANT+ sensors koppelen

Koppelen is het maken van een verbinding tussen ANT+ draadloze sensors, bijvoorbeeld het verbinden van een hartslagmeter met uw Garmin toestel. Wanneer u voor de eerste keer een ANT+ sensor met uw toestel verbindt, moet u het toestel en de sensor koppelen. Hierna maakt het toestel

automatisch verbinding met de sensor wanneer u uw activiteit start en de sensor actief en binnen bereik is.

OPMERKING: Als bij uw toestel een ANT+ sensor is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld.

- 1 Installeer de sensor of doe de hartslagmeter om.
- 2 Breng het toestel binnen het bereik van de sensor (op 1 cm afstand) en wacht tot het toestel en de sensor zijn verbonden.

Als het toestel de sensor detecteert, wordt een bericht weergegeven. U kunt een gegevensveld aanpassen om sensorgegevens weer te geven.

- 3 Selecteer zo nodig **Menu > Instellingen > Sensors en accessoires** om de ANT+ sensors te beheren.

Voetsensor

Het toestel is compatibel met de voetsensor. Bij indoortrainingen of als het GPS-signaal zwak is, kunt u in plaats van GPS de voetsensor gebruiken om het tempo en de afstand vast te leggen. De voetsensor is stand-by en klaar om gegevens te verzenden (net als de hartslagmeter).

Na 30 minuten zonder activiteit schakelt de trainingsassistent zichzelf uit om de batterij te sparen. Als de batterij bijna leeg is, verschijnt een bericht op uw toestel. Na ongeveer vijf uur is de batterij leeg.

Hardlopen met een voetsensor

Voordat u gaat hardlopen, moet u de voetsensor koppelen met uw Forerunner toestel ([ANT+ sensors koppelen, pagina 8](#)).

U kunt binnen hardlopen met een voetsensor om tempo, afstand en cadans vast te leggen. U kunt ook buiten hardlopen met een voetsensor om cadansgegevens vast te leggen aan de hand van GPS-gegevens voor tempo en afstand.

- 1 Plaats de voetsensor volgens de instructies van het accessoire.
- 2 Selecteer een hardlooptactiviteit.
- 3 Ga hardlopen.

Kalibratie van de voetsensor

De voetsensor kalibreert zichzelf. De nauwkeurigheid van de snelheid- en afstandsgegevens verbetert na een aantal hardlooptsessies in de buitenlucht met behulp van GPS.

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw instellingen voor geslacht, geboortjaar, lengte, gewicht en hartslagzone bijwerken. Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Gebruikersprofiel**.
- 2 Selecteer een optie.

Activiteitenprofielen

Een activiteitenprofiel is een verzameling instellingen waarmee u het gebruiksgemak van het toestel kunt optimaliseren. Als u het toestel gebruikt bij het wandelen zijn de instellingen en gegevensschermen bijvoorbeeld anders dan wanneer u het toestel gebruikt bij het fietsen.

Als u een profiel gebruikt en u instellingen zoals gegevensvelden of waarschuwingen wijzigt, worden die wijzigingen automatisch in het profiel opgeslagen.

Uw activiteitenprofiel wijzigen

Het toestel heeft standaard activiteitenprofielen. U kunt elk van de opgeslagen activiteitenprofielen wijzigen.

TIP: Het standaard activiteitenprofiel gebruikt een specifieke accentkleur voor elke sport.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.

U kunt de standaard activiteitenprofielen weergeven of verbergen.

Activiteitinstellingen

Met de volgende instellingen kunt u uw toestel aanpassen aan uw trainingsbehoeften. U kunt bijvoorbeeld gegevensschermen aanpassen en waarschuwingen en trainingsfuncties inschakelen.

Gegevensschermen aanpassen

U kunt gegevensschermen aanpassen aan uw trainingsdoelen of optionele accessoires. U kunt bijvoorbeeld op een van de gegevensschermen uw rondetempo of hartslagzone laten weergeven.

- 1 Selecteer **Menu > Activiteitinstellingen > Gegevensschermen**.
- 2 Selecteer een scherm.
Sommige schermen kunnen alleen worden in- en uitgeschakeld.
- 3 Wijzig zo nodig het aantal gegevensvelden.
- 4 Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.

Waarschuwingen

U kunt waarschuwingen gebruiken om te trainen op doelstellingen die zijn gebaseerd op hartslag, tempo, tijd, afstand, cadans en calorieën en om tijdintervallen voor hardlopen/wandelen in te stellen.

Bereikwaarschuwingen instellen

Een bereikwaarschuwing wordt afgegeven telkens wanneer het toestel een waarde meet die boven of onder een opgegeven waardenbereik ligt. Als het toestel bijvoorbeeld is voorzien van een optionele hartslagmeter, kunt u het toestel waarschuwingen laten geven als uw hartslag onder zone 2 of boven zone 5 komt ([Uw hartslagzones instellen, pagina 4](#)).

- 1 Selecteer **Menu > Activiteitinstellingen > Alarmen > Voeg nieuw toe**.
- 2 Selecteer het type waarschuwing.
Afhankelijk van uw accessoires en het activiteitenprofiel, kunnen de waarschuwingen gegevens bevatten voor hartslag, tempo, snelheid en cadans.
- 3 Schakel indien nodig de waarschuwing in.
- 4 Selecteer een zone of voer een waarde in voor elke waarschuwing.

Telkens als u boven of onder het opgegeven bereik komt, wordt een bericht weergegeven. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toestelgeluiden instellen, pagina 11](#)).

Een terugkerende waarschuwing instellen

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

- 1 Selecteer **Menu > Activiteitinstellingen > Alarmen > Voeg nieuw toe**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Aangepast**, selecteer een bericht en selecteer een type waarschuwing.
 - Selecteer **Tijd, Afstand of Calorieën**.
- 3 Voer een waarde in.

Telkens als u de opgegeven waarde voor een waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven. Het toestel geeft ook een pieptoon of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toestelgeluiden instellen, pagina 11](#)).

Looppauze-waarschuwingen instellen

In bepaalde hardloopprogramma's worden regelmatige looppauzes ingelast. Tijdens een lange training kan het toestel u bijvoorbeeld waarschuwen om na vier minuten hardlopen steeds één minuut gewoon te lopen. U kunt de functie Auto Lap[®] gebruiken wanneer u gebruikmaakt van de waarschuwing voor hardlopen/gewoon lopen.

OPMERKING: Looppauzewaarschuwingen zijn alleen beschikbaar voor hardloopprofielen.

- 1 Selecteer **Menu > Activiteitinstellingen > Alarmen > Voeg nieuw toe.**
- 2 Selecteer **Ren/Loop.**
- 3 Voer een tijd in voor het hardloop-interval.
- 4 Voer een tijd in voor het loop-interval.

Telkens als u de opgegeven waarde voor een waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven. Het toestel geeft ook een pieptoon of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld (*De toestelgeluiden instellen, pagina 11*).

Een waarschuwing wijzigen

- 1 Selecteer **Menu > Activiteitinstellingen > Alarmen.**
- 2 Selecteer een waarschuwing.
- 3 Wijzig de waarden of instellingen van de waarschuwing.

Auto Pause[®] gebruiken

U kunt de functie Auto Pause gebruiken om de timer automatisch te onderbreken als u stopt met bewegen of wanneer uw tempo of snelheid onder de opgegeven waarde komt. Dit is handig als er verkeerslichten of andere plaatsen voorkomen in uw activiteit waar u uw snelheid moet verlagen of moet stoppen.

OPMERKING: De geschiedenis wordt niet vastgelegd wanneer de timer is gestopt of gepauzeerd.

- 1 Selecteer **Menu > Activiteitinstellingen > Auto Pause.**
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zodra gestopt** om de timer automatisch te onderbreken wanneer u stopt met bewegen.
 - Selecteer **Aangepast** om de timer automatisch te pauzeren wanneer uw tempo of snelheid onder een bepaalde waarde komt.

Ronden op afstand markeren

Met de functie Auto Lap kunt u een ronde automatisch markeren op basis van een bepaalde afstand. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een hardloopsessie wilt vergelijken (bijvoorbeeld telkens na 1 mijl of 5 km).

- 1 Selecteer **Menu > Activiteitinstellingen > Ronden > Automatische afstand.**
- 2 Selecteer een afstand.

Telkens wanneer u een ronde voltooit, wordt er een bericht weergegeven met de rondetijd. Het toestel geeft ook een pieptoon of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld (*De toestelgeluiden instellen, pagina 11*).

U kunt indien nodig de gegevensschermen aanpassen en extra rondgegevens laten weergeven.

Auto Scroll gebruiken

Met deze functie voor automatisch bladeren doorloopt u automatisch alle schermen met trainingsgegevens terwijl de timer loopt.

- 1 Selecteer **Menu > Activiteitinstellingen > Auto Scroll.**
- 2 Selecteer een weergavesnelheid.

De GPS-instelling wijzigen

Het toestel gebruikt standaard GPS om satellieten te zoeken. Om de prestaties in moeilijke omgevingen te verbeteren en de

GPS-positiebepaling te versnellen, kunt u GPS en GLONASS inschakelen. Door GPS en GLONASS te gebruiken, wordt de gebruiksduur van de batterij korter dan wanneer alleen GPS wordt gebruikt.

Selecteer **Menu > Activiteitinstellingen > GPS > GPS + GLONASS.**

Time-outinstellingen voor de spaarstand

De time-outinstellingen bepalen hoe lang uw toestel in de trainingsmodus blijft wanneer u bijvoorbeeld wacht op de start van een wedstrijd. Selecteer **Menu > Activiteitinstellingen > Time-out spaarstand.**

Normaal: Hiermee stelt u in dat het toestel na 5 minuten van inactiviteit overschakelt naar de energiebesparende horlogemodus.

Verlengd: Hiermee stelt u in dat het toestel na 25 minuten van inactiviteit overschakelt naar de energiebesparende horlogemodus. De verlengde modus kan de batterijduur tussen het opladen verkorten.

Instellingen voor activiteiten volgen

Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteiten volgen.**

Status: Schakelt de functie Activiteiten volgen in.

Bewegingsmeld.: Geeft een bericht en bewegingsbalk weer op het scherm met de tijd van de dag. Het toestel geeft ook een pieptoon of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld (*De toestelgeluiden instellen, pagina 11*).

Systeeminstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem.**

- Taalinstellingen (*De taal van het toestel wijzigen, pagina 10*)
- Tijdinstellingen (*Tijdinstellingen, pagina 10*)
- Schermverlichtingsinstellingen (*Scherfverlichtingsinstellingen, pagina 11*)
- Geluidsinstellingen (*De toestelgeluiden instellen, pagina 11*)
- Eenheden (*De maateenheden wijzigen, pagina 11*)
- Indelingsinstellingen (*Indelingsinstellingen, pagina 11*)
- Instellingen voor gegevensopslag (*Instellingen voor gegevens vastleggen, pagina 11*)

De taal van het toestel wijzigen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Taal voor tekst.**

Tijdinstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Klok.**

Wijzerplaat: Hiermee kunt u een ontwerp voor de wijzerplaat kiezen.

Gebr. profielkleur: Hiermee stelt u in dat de accentkleur voor het tijdscherm hetzelfde is als de activiteitenprofielkleur.

Achtergrond: Hiermee stelt u de achtergrond kleur in op zwart of wit.

Tijdweergave: Hier kunt u kiezen om de 12- of 24-uursklok in te stellen.

Stel automat. in: Hiermee kunt u de tijd handmatig of automatisch op basis van uw GPS-positie instellen.

Tijdzones

Telkens wanneer u het toestel inschakelt en naar satellieten zoekt of gegevens synchroniseert met uw smartphone, worden de tijdzone en het tijdstip automatisch vastgesteld.

De tijd handmatig instellen

Standaard wordt de tijd automatisch ingesteld wanneer het toestel satellietsignalen ontvangt.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Klok > Stel automat. in > Uit.**

- 2 Selecteer **Stel tijd in** en voer de tijd in.

Het alarm instellen

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Alarmen > Voeg nieuw toe > Status > Aan**.
- 2 Selecteer **Tijd** en voer een tijd in.
- 3 Selecteer **Geluiden** en selecteer een optie.
- 4 Selecteer **Herhaal** en selecteer een optie.

Een alarm verwijderen

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Alarmen**.
- 2 Selecteer een alarm.
- 3 Selecteer **Verwijder > Ja**.

Schermverlichtingsinstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Schermverlichting**.

Toetsen/waarsch.: Hiermee stelt u in dat u de schermverlichting wordt ingeschakeld voor drukken op knoppen en alarmen.

Polsbeweging: Hiermee stelt u in dat de schermverlichting automatisch wordt ingeschakeld als u uw pols richting uw lichaam draait.

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

De toestelgeluiden instellen

De toestelgeluiden bestaan uit toetstonen, waarschuwingstonen en trillingen.

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Geluiden**.

De maateenheden wijzigen

U kunt de eenheden voor afstand, tempo en snelheid, gewicht, lengte en temperatuur aanpassen.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Eenheden**.
- 2 Selecteer een type maatsysteem.
- 3 Selecteer een maateenheid.

Indelingsinstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Notatie**.

Voorkeur tempo/snelheid: Hiermee stelt u in dat het toestel snelheid of tempo weergeeft bij hardlopen, fietsen of andere activiteiten. Deze voorkeursinstelling is van toepassing op verschillende trainingsopties, geschiedenis en waarschuwingen.

Begin v/d week: Hiermee stelt u de eerste dag van de week in voor uw wekelijkse geschiedenis totalen.

Instellingen voor gegevens vastleggen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Gegevensopslag**.

Smart: Smart legt belangrijke punten vast waar u van richting bent veranderd of waarop uw tempo of hartslag is gewijzigd. De omvang van de activiteitgegevens wordt beperkt, waardoor u meer activiteiten kunt opslaan in het toestelgeheugen.

Iedere seconde: Legt elke seconde punten vast. Hiermee ontstaat een zeer gedetailleerd overzicht van uw activiteit, maar de omvang van de activiteitgegevens neemt aanzienlijk toe.

Toestelinformatie

Het toestel 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 in de appendix.

- 1 Breng de contactpunten aan de achterzijde van het toestel op één lijn met de oplaadcontacten en sluit de laadclip ① aan op het toestel.



- 2 Sluit de USB-kabel aan op een USB-oplaadpoort.
- 3 Laad het toestel volledig op.
- 4 Druk op ② om de oplader te verwijderen.

Specificaties

Forerunner specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Forerunner 230 levensduur van batterij, horloge-modus	Tot 12 weken Tot 11 weken met activiteiten volgen Tot 5 weken met activiteiten volgen en smartphonemeldingen
Forerunner 230 levensduur van batterij, activiteitenmodus	Tot 16 uur in GPS-modus Tot 12 uur in GPS + GLONASS-modus
Forerunner Levensduur van batterij: 235 (horloge-modus)	Tot 9 weken Tot 8 weken met activiteiten volgen Tot 4 weken met activiteiten volgen en smartphonemeldingen Tot 9 dagen met activiteiten volgen, smartphonemeldingen en hartslagmeting bij de pols
Forerunner 235 levensduur van batterij, activiteitenmodus met hartslagmeting bij de pols	Tot 11 uur in GPS-modus Tot 9 uur in GPS + GLONASS-modus
Waterbestendigheid	5 ATM ¹
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 60 °C (van -4 tot 140°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113°F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie Bluetooth Smart draadloze technologie

Specificaties van de hartslagmeter

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Levensduur van batterij	Tot 4,5 jaar bij 1 uur per dag

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

Waterbestendigheid	3 ATM ¹ OPMERKING: Dit product verzendt geen hartslaggegevens tijdens het zwemmen.
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -5° tot 50°C (van 23° tot 122°F)
Draadloze frequentie/draadloos protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie

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 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.

Het toestel schoonmaken

LET OP

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

1 Veeg het toestel schoon met een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.

2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.

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

Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden

LET OP

Klik de module los en verwijder deze voordat u de band schoonmaakt.

Opbouw van zweet en zout op de band kan het vermogen van de hartslagmeter om nauwkeurige gegevens te rapporteren negatief beïnvloeden.

- Ga naar www.garmin.com/HRMcare voor gedetailleerde wasinstructies.
- Spoel de band na elk gebruik schoon.
- Was de band wanneer u deze zeven keer hebt gebruikt.
- Droog de band niet in een wasdroger.
- U moet de band hangend of plat laten drogen.
- Koppel de module los van de band als deze niet wordt gebruikt om de levensduur van uw hartslagmeter te verlengen.

Door de gebruiker vervangbare batterijen

⚠ WAARSCHUWING

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

Problemen oplossen

Tips voor het opladen van het toestel

- 1** Sluit de oplader met behulp van de USB-kabel aan op het toestel om het op te laden (*Het toestel opladen*, pagina 11).
U kunt het toestel opladen door de USB-kabel via een Garmin goedgekeurde netadapter aan te sluiten op een standaardstopcontact of een USB-poort op uw computer. Het opladen van een lege batterij duurt tot twee uur.
- 2** Verwijder de oplader van het toestel zodra het batterijniveau op 100% staat.

Productupdates

Installeer Garmin Express™ (www.garmin.com/express) op uw computer. Installeer de Garmin Connect Mobile app op uw smartphone.

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

- Software-updates
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect
- Productregistratie

Meer informatie

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

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.

- 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 Connect account:
 - Verbind uw toestel met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
 - Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect Mobile app op uw Bluetooth smartphone.

Na verbinding met uw Garmin Connect 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.

¹ Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 30 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Het toestel opnieuw opstarten

Als het toestel niet meer reageert, moet u het mogelijk opnieuw opstarten.

OPMERKING: Als u het toestel opnieuw opstart, worden uw gegevens en/of instellingen mogelijk gewist.

- 1 Houd  gedurende 15 seconden ingedrukt.
Het toestel wordt uitgeschakeld.
- 2 Houd  één seconde ingedrukt om het toestel in te schakelen.

Gebruikersgegevens wissen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

OPMERKING: Hierdoor wordt alle door de gebruiker ingevoerde informatie gewist, maar uw geschiedenis wordt niet verwijderd.

- 1 Houd  ingedrukt en selecteer **Ja** om het toestel uit te schakelen.
- 2 Houd  ingedrukt en houd vervolgens  ingedrukt om het toestel in te schakelen.
- 3 Selecteer **Ja**.

Alle standaardinstellingen herstellen

OPMERKING: Hiermee worden alle gegevens die u hebt ingevoerd en uw activiteitgeschiedenis gewist.

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Standaardinstellingen > Ja**.

Toestelgegevens weergeven

U kunt de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving (e-label) en de licentieovereenkomst weergeven.

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Over**.

De software bijwerken via Garmin Express

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

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt Garmin Express deze naar uw toestel.
- 2 Volg de instructies op het scherm.
- 3 Koppel uw toestel niet los van de computer tijdens het bijwerken.

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Verkort de time-out voor de schermverlichting (*Schermverlichtingsinstellingen*, pagina 11).
- Verkort de time-out voor overschakelen naar horlogemodus (*Time-outinstellingen voor de spaarstand*, pagina 10).
- Schakel activiteiten volgen uit (*Activiteiten volgen*, pagina 2).
- Selecteer het **Smart** registratie-interval (*Instellingen voor gegevens vastleggen*, pagina 11).
- Schakel GLONASS uit (*De GPS-instelling wijzigen*, pagina 10).
- Schakel de Bluetooth draadloze functionaliteit uit (*Bluetooth technologie uitschakelen*, pagina 7).
- Schakel de hartslagmeting bij de pols uit (*De polshartslagmeter uitschakelen*, pagina 6).

Minuten intensieve training

Om uw gezondheid te verbeteren, adviseren organisaties als de U.S. Centers for Disease Control and Prevention, de American Heart Association® en 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.

Het toestel 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). Om het aantal minuten dat u per week wilt besteden aan een intensieve activiteit te behalen, moet u deelnemen aan ten minste 10 opeenvolgende activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit. Het toestel 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 toestel berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent het toestel 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.
- Sport minimaal 10 minuten bij een gemiddeld of inspannend intensiteitsniveau.
- Draag uw toestel dag en nacht om uw hartslag in rust zo nauwkeurig mogelijk te meten.

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.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u het toestel omdoet.
 - Zorg dat de huid onder het toestel niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
 - Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van het toestel niet wordt bekrast.
 - Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht. Het toestel 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 het toestel na elke training af met schoon water.

Appendix

Gegevensvelden

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

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

Afstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige activiteit of het huidige spoor.

Cadans: Fietsen. Het aantal omwentelingen van de pedaalarm. Voor weergave van deze gegevens moet uw toestel zijn aangesloten op een cadansaccessoire.

Cadans: Hardlopen. Het aantal stappen per minuut (rechts en links).

Cadans laatste ronde: Fietsen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

Cadans laatste ronde: Hardlopen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

Gemiddelde %HSR: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige activiteit.

Gemiddelde cadans: Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.

Gemiddelde cadans: Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.

Gemiddelde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

Gemiddelde HS %Max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.

Gemiddelde rondetijd: De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

Gemiddelde snelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

Gemiddeld tempo: Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

Hartslag: Uw aantal hartslagen per minuut. Uw toestel moet zijn aangesloten op een compatibele hartslagmeter.

Hoogte: De hoogte van uw huidige locatie boven of onder zeeniveau.

HS %Max.: Het percentage van maximale hartslag.

HS-zone: Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).

Laatste rondeafstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.

Laatste rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.

Laatste rondetempo: Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide ronde.

Laatste rondetijd: De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.

Max. 24 uur: De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur.

Maximumsnelheid: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

Min. 24 uur: De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur.

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

Rondeafstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.

Rondecadans: Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.

Rondecadans: Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.

Ronde HS: De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.

Ronde HS %Max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.

Ronden: Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.

Rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Rondetempo: Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.

Rondetijd: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

Snelheid: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

Temperatuur: De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor.

Tempo: Het huidige tempo.

Tijd: De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdsinstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).

Tijd in zone: De tijd verstreken in elke hartslag- of vermogenszone.

Timer: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

Training Effect: Huidig effect (1,0 tot 5,0) op uw aerobische conditie.

Verstreken tijd: De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer start en 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.

Zon onder: Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.

Zon op: Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.

Standaardwaarden VO2 Max.

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

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

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

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

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

Index

A

accessoires 8, 12
activiteiten opslaan 1
activiteiten volgen 2, 10, 13
afstand, waarschuwingen 9
agenda 3
alarmen 11
ANT+ sensors 8
 koppelen 8
ANT+ sensors koppelen 8
applicaties 7
 smartphone 6
Auto Lap 10
Auto Pause 10
Auto Scroll 10

B

batterij
 maximaliseren 7, 10, 13
 opladen 11, 12
 vervangen 12
Bluetooth technologie 1, 6, 7

C

cadans 9
calorie, waarschuwingen 9
Connect IQ 7

F

fitness 5

G

Garmin Connect 3, 6–8
Garmin Connect Mobile 6
Garmin Express, software bijwerken 12
gebruikersgegevens, verwijderen 8
gebruikersprofiel 9
gegevens
 opslaan 8
 overbrengen 8
 vastleggen 11
gegevensvelden 7, 9, 13
geschiedenis 6–8, 11
 naar de computer verzenden 8
 verwijderen 8
GLONASS 10
GPS 1, 3, 10
 signaal 12

H

hartslag 1, 2, 4, 9
 meter 2, 4–6, 12, 13
 sensors koppelen 2
 zones 4, 8, 15
herstel 4, 5
het toestel herstellen 13
horlogemodus 10, 13

I

indoortraining 3, 9
instellingen 9–11, 13
 toestel 10, 11
intervallen, workouts 3

K

klok 1, 10, 11
knoppen 1, 6, 12
koppelen
 ANT+ sensors 2
 smartphone 6

L

loop-intervallen 10

M

maateenheden 11
meldingen 6
menu 1
minuten intensieve training 13

O

opladen 11, 12

P

persoonlijke records 4
 verwijderen 4
pictogrammen 1
prestatieconditie 4
problemen oplossen 2, 12, 13
profielen 9
 activiteit 1
 gebruiker 9

R

ronden 1

S

satellietsignalen 12
scherm 11
schermverlichting 1, 11
slaapmodus 2, 3
smartphone 6, 7
 applicaties 7
 apps 6
 koppelen 6
snelheid 11
software
 bijwerken 12, 13
 licentie 13
 versie 13
specificaties 11
stressscore 4
systeeminstellingen 10

T

taal 10
tempo 9, 11
tijd 10
 instellingen 10
 waarschuwingen 9
tijdzones 10
timer 1, 7
toestel aanpassen 9
toestel schoonmaken 12
toestel-id 13
tonen 11
training 1, 3, 7, 10
 plannen 3
Training Effect 5
trillen 11

U

updates, software 13
USB 13
 loskoppelen 8

V

vergrendelen, knoppen 1
verwijderen
 alle gebruikersgegevens 8, 13
 geschiedenis 8
 persoonlijke records 4
VIRB afstandsbediening 6
VO2 max. 4, 5, 14
voetsensor 9
voorspelde finishtijd 5

W

waarschuwingen 9
watch faces 7
weer 6
widgets 2, 6, 7
workouts 3
 laden 3

Z

zones
 hartslag 4
 tijd 10

