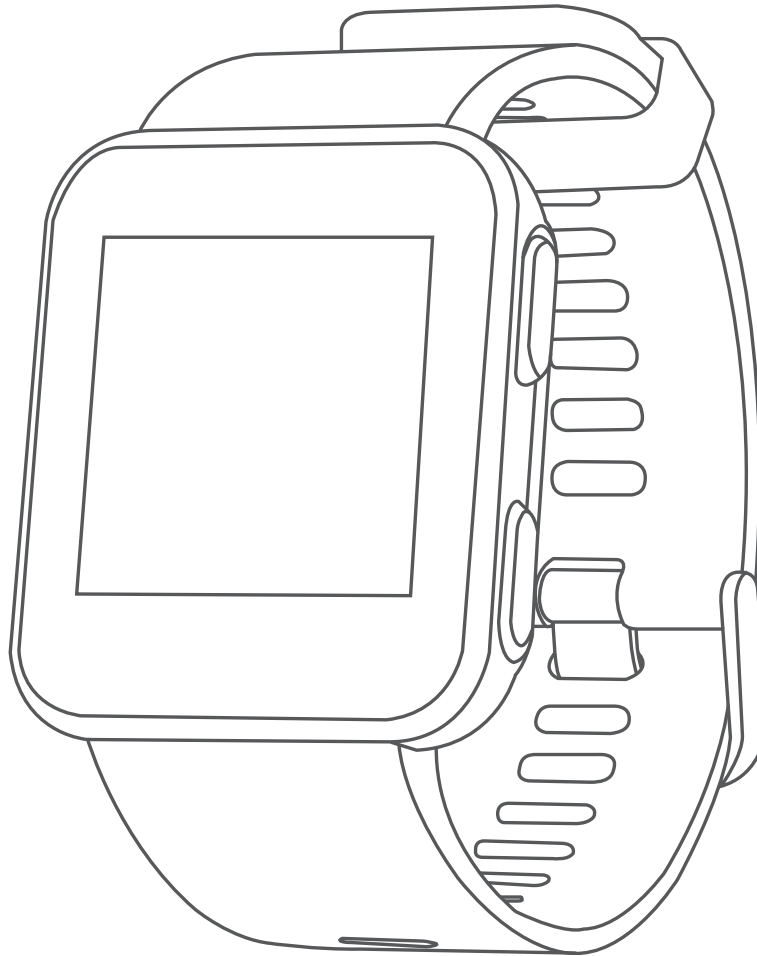


GARMIN®



FORERUNNER® 30

Gebruikershandleiding

© 2017 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, Auto Lap®, Auto Pause® en Forerunner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, Garmin Express™, en Garmin Move IQ™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

American Heart Association® is een geregistreerd handelsmerk van American Heart Association, Inc. 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® en Windows NT® zijn geregistreerde handelsmerken van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen en voor het gebruik van deze merknamen door Garmin is een licentie verkregen.

M/N: A02290

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Knoppen	1
De schermverlichting gebruiken	1
Het toestel opladen	1
Tips voor het opladen van het toestel	1
Training	1
Hardlopen	1
Andere fitnessactiviteiten	1
GPS uitschakelen	2
De functie Auto Pause® gebruiken	2
Ronden op afstand markeren	2
De ronde-knop inschakelen	2
Activity tracking en andere widgets	2
Pictogrammen	2
Automatisch doel	2
Bewegingsbalk	2
Minuten intensieve training	3
Slaap bijhouden	3
Hartslagmeetfuncties	3
Het toestel en de hartslagmeter dragen	3
Uw hartslaggegevens bekijken	3
Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven	3
Over VO2 max. indicaties	3
Hartslagzones	4
Fitnessdoelstellingen	4
Uw hartslagzones en uw maximale hartslag aanpassen	4
Slimme functies	4
Bluetooth connected functies	4
Uw smartphone koppelen	4
Meldingen beheren	4
De software bijwerken via Garmin Connect Mobile	4
De modus Niet storen gebruiken	4
Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden	4
Audiomeldingen afspelen tijdens uw activiteit	5
Draadloze Bluetooth technologie uitschakelen	5
Garmin Connect	5
Garmin Connect op uw computer gebruiken	5
Geschiedenis	5
Geschiedenis weergeven	5
Persoonlijke records	5
Uw persoonlijke records weergeven	5
Een persoonlijk record verwijderen	5
Een persoonlijk record herstellen	5
Gegevensbeheer	5
Bestanden verwijderen	5
De USB-kabel loskoppelen	6
Uw toestel aanpassen	6
Uw profiel instellen	6
Tempo of snelheid weergeven	6
Systeeminstellingen	6
Tijdsinstellingen	6
Tijdzones	6
De toestelgeluiden instellen	6
Een alarm instellen	6
Garmin Connect instellingen	6
Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account	6
De gegevensvelden aanpassen	6
Toestelinformatie	6
Specificaties	6
Problemen oplossen	7
Productupdates	7
Meer informatie	7

Het toestel opnieuw opstarten	7
Alle standaardinstellingen herstellen	7
Toestelgegevens weergeven	7
De software bijwerken	7
Levensduur van de batterijen maximaliseren	7
Satellietsignalen ontvangen	7
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren	7
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel	7
Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer	7
Wanneer wordt mijn stappentelling op nul gezet?	8
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn	8
Mijn minuten intensieve training knipperen	8
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	8
Activiteiten volgen uitschakelen	8
Gegevens naar uw computer verzenden	8
Appendix	8
Gegevensvelden	8
Toestelonderhoud	8
Het toestel schoonmaken	8
Berekeningen van hartslagzones	8
Standaardwaarden VO2 Max.	9
Symbooldefinities	9
Index	10

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 door de schermen, opties en instellingen te bladeren.
②		Selecteer deze knop om de timer te starten of te stoppen. Selecteer om een menu-item te kiezen. Selecteer om meer informatie weer te geven.
③		Selecteer om terug te keren naar het vorige scherm. Selecteer om een nieuwe ronde te markeren als de Lap-knopfunctie is ingeschakeld. Selecteer in het scherm met de tijd van de dag om het menu te bekijken.

De schermverlichting gebruiken

- Selecteer een willekeurige knop om de schermverlichting in te schakelen.

OPMERKING: De schermverlichting wordt automatisch geactiveerd door waarschuwingen en berichten.

- Dubbeltik op de watch face om de schermverlichting in te schakelen.
- Dubbeltik op de watch face om de schermverlichting uit te schakelen.
- Schakel **Gebaar schermverlichting** in in de Garmin Connect™ instellingen.

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.

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



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

Tips voor het opladen van het toestel

- Sluit de oplader met behulp van de USB-kabel aan op het toestel om het op te laden (*Het toestel opladen, pagina 1*).
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.
- Koppel de oplader van het toestel los zodra het pictogram voor het batterijniveau vol is en ophoudt te knipperen.

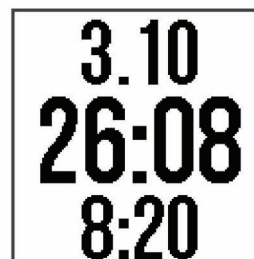
Training

Hardlopen

De eerste fitnessactiviteit die u op uw toestel opslaat, moet een hardloepsessie buiten zijn. Mogelijk moet het toestel eerst worden opgeladen (*Het toestel opladen, pagina 1*) voordat u aan de activiteit begint.

- Selecteer .
- Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- Selecteer om de timer te starten.
- Ga hardlopen.

De timer wordt weergegeven.



- Selecteer of om extra gegevensschermen weer te geven (optioneel).
 - Nadat u klaar bent met hardlopen, selecteert u om de timer te stoppen.
 - 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 een overzicht van de hardloepsessie bekijken.
- OPMERKING:** Als u hebt gewandeld, gefietst of een andere activiteit hebt gedaan, bepaalt het toestel de activiteit met behulp van Move IQ technologie.
- Selecteer **Gooi weg > Ja** om de hardloepsessie te verwijderen.

Andere fitnessactiviteiten

Uw toestel registreert naast hardloopactiviteiten ook andere activiteiten, zoals wandelen, fietsen en cardioactiviteiten. De cardiocategorie bevat al uw andere activiteiten die dus niet hardlopen, wandelen of fietsen zijn. Als u de timer start,

detecteert het toestel met behulp van Move IQ technologie automatisch het type activiteit. Als u binnen traint, kunt u de activiteitentimer starten zonder GPS. Het toestel detecteert of u binnen of buiten traint.

U kunt alle gegevens van activiteiten bekijken op uw toestel. U kunt de gegevens van activiteiten bekijken en het type activiteit wijzigen in uw Garmin Connect account.

GPS uitschakelen

U kunt GPS uitschakelen bij indoortrainingen of om batterijvermogen te sparen. Als GPS 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 hardloopsessies in de buitenlucht met behulp van GPS.

1 Selecteer .

2 Selecteer .

De functie Auto Pause® gebruiken

U kunt de functie Auto Pause gebruiken om de timer automatisch te pauzeren wanneer u stopt met bewegen. Dit is handig als in uw activiteit verkeerslichten of andere plaatsen waar u moet stoppen, voorkomen.

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

Selecteer  > **Instellingen** > **Activiteitopties** > **Auto Pause**.

OPMERKING: De functie Auto Pause is beschikbaar wanneer het toestel hardloop- of fietsactiviteiten detecteert.

Ronden op afstand markeren


Met de Auto Lap® functie kunt u automatisch een ronde markeren na elke mijl of kilometer. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een hardloopsessie wilt vergelijken.

Selecteer  > **Instellingen** > **Activiteitopties** > **Ronden** > **Auto Lap**.

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 6*).



U kunt indien nodig de gegevensschermen in uw Garmin Connect account aanpassen en extra rondegegevens laten weergeven.

De ronde-knop inschakelen

U kunt  aanpassen en als een ronde-knop laten werken tijdens activiteiten met tijdmeting.

Selecteer  > **Instellingen** > **Activiteitopties** > **Ronden** > **Ronde-toets**.

Activity tracking en andere widgets

Selecteer  of  om uw hartslag, aantal stappen van die dag en extra widgets weer te geven. Voor sommige functies is een Bluetooth® verbinding met een compatibele smartphone vereist.

Tijd: Geeft de huidige tijd en datum weer. De tijd en de datum worden automatisch ingesteld zodra het toestel satellietsignalen ontvangt en bij het synchroniseren van uw toestel met een smartphone. Op de bewegingsbalk wordt weergegeven hoelang u inactief bent.

Hartslag: Toont uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en uw gemiddelde hartslag in rust over een periode van zeven dagen.

Meldingen: Waarschuwen u voor inkomende oproepen en sms'jes op uw smartphone.

Activiteiten volgen: Houdt uw dagelijkse aantal stappen, voortgang ten opzichte van uw doel en afgelegde afstand bij. Het toestel leert en stelt elke dag een nieuw stapdoel voor. U kunt doelen aanpassen via uw Garmin Connect account. Ga naar <http://garmin.com/ataccuracy> voor meer informatie over activiteiten-tracking.








Calorieën: Toont het totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de huidige dag.

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 laatste vastgelegde activiteit. Selecteer  om de recente activiteitengeschiedenis weer te geven.

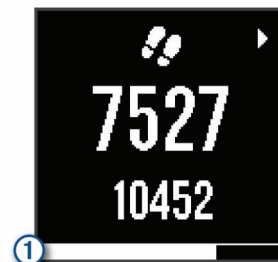
Pictogrammen

De verschillende toestelfuncties worden aangegeven door pictogrammen. Voor sommige functies is koppeling met een smartphone vereist.

	Uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en uw gemiddelde hartslag in rust over een periode van zeven dagen. Een knipperend pictogram betekent dat het toestel uw hartslaggegevens aan het verzamelen is. Een brandend pictogram betekent dat het toestel uw hartslag volgt.
	Smartphone is verbonden met het toestel.
	Meldingen ontvangen van een gekoppelde smartphone.
	Het totale aantal stappen dat u die dag hebt gezet, uw stapdoel voor die dag en hoe u vordert met het behalen van uw doel.
	Alarm is aan.
	Het totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de huidige dag.
	De tijd besteed 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.



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 .



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

Bewegingsbalk

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingsbalk spoort u aan om te blijven bewegen. Na een uur van inactiviteit verschijnt de bewegingsbalk . Vervolgens verschijnen extra segmenten  in de balk na elke volgende 15 minuten van inactiviteit.



U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

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.

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.

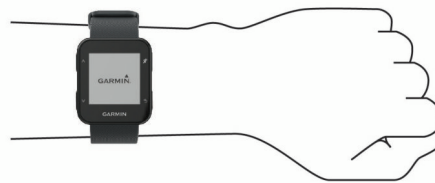
OPMERKING: Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*De modus Niet storen gebruiken, pagina 4*).

Hartslagmeetfuncties

De Forerunner 30 heeft een polshartslagmeter.

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 (*Problemen oplossen, pagina 7*) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Ga naar <http://garmin.com/ataccuracy> voor meer informatie over de nauwkeurigheid van polshartslagmetingen.

Uw hartslaggegevens bekijken

Het hartslagscherm toont uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en de gemiddelde rusthartslag van de afgelopen zeven dagen.

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



- 2 Selecteer **h** om uw hartslaggegevens van de afgelopen 4 uur te bekijken.

Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven

Voor deze functie is uw polshartslag vereist.

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw profiel instellen, pagina 6*) en maximale hartslag (*Uw hartslagzones en uw maximale hartslag aanpassen, 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**.

Er wordt een melding weergegeven met uw eerste geschatte VO2 max. Iedere keer dat uw VO2 max. toeneemt, wordt een nieuwe melding weergegeven.

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.

Op het toestel wordt uw geschatte VO2 max. weergegeven met een getal en een beschrijving. Op uw Garmin Connect account kunt u meer gegevens over uw geschatte VO2 max. bekijken, zoals uw fitnessleeftijd. Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht en een andere leeftijd. Door te oefenen kan uw fitnessleeftijd na verloop van tijd afnemen.

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 9*), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

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 8](#)) 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 en uw maximale hartslag aanpassen

U kunt uw hartslagzones aanpassen aan uw trainingsdoelen. Het toestel gebruikt informatie uit uw gebruikersprofiel van de oorspronkelijke configuratie om uw maximale hartslag in te schatten en uw standaard hartslagzones te bepalen. De standaard maximale hartslag is 220 min uw leeftijd. Stel (indien bekend) uw maximale hartslag in voor de meest nauwkeurige caloriegegevens tijdens uw activiteit.

- 1 Selecteer **Garmin toestellen** in het instellingenmenu van de Garmin Connect Mobile app en selecteer vervolgens uw toestel.
- 2 Selecteer **Gebruikersinstellingen > Hartslagzones**.
- 3 Voer uw maximale hartslag in.

Slimme functies

Bluetooth connected functies

Het Forerunner toestel beschikt over verschillende Bluetooth connected functies voor uw compatibele smartphone of mobiele toestel via de Garmin Connect app. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/apps.

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.

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

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 app.

Meldingen: Hiermee geeft u meldingen van inkomende oproepen en sms-berichten op uw Forerunner toestel weer.

Uw smartphone koppelen

Uw Forerunner toestel moet direct via de Garmin Connect app worden gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth instellingen op uw smartphone. U kunt uw Forerunner toestel met uw

smartphone koppelen tijdens de eerste installatie of via het menu op het toestel.

- 1 U kunt de Garmin Connect app via de app store op uw telefoon installeren en openen.
- 2 Houd uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van uw toestel.
- 3 Selecteer **≡ > Instellingen > Telefoon > Koppel telefoon**.
- 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 app, volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect app, selecteert u **Garmin toestellen > Voeg toestel toe** in het instellingenmenu en volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u het toestel koppelt met een nieuwe smartphone, verwijdert u uw toestel uit de Garmin Connect app op uw oude smartphone en volgt u de instructies op het scherm op uw nieuwe smartphone.

Meldingen beheren

U kunt oproepen en sms-berichten die op uw Forerunner toestel worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele smartphone.

Selecteer een optie:

- Als u een Apple® smartphone gebruikt, kunt u via de meldinginstellingen van uw smartphone de items selecteren die u op het toestel wilt weergeven.
- Als u een Android™ smartphone gebruikt, selecteert u in de Garmin Connect app, **Instellingen > Smartphone meldingen**.

De software bijwerken via Garmin Connect Mobile

Voordat u de software op uw toestel kunt bijwerken via de Garmin Connect Mobile app, moet u een Garmin Connect account hebben en het toestel koppelen met een compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 4](#)).

- 1 Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect Mobile app.

Wanneer er nieuwe software beschikbaar is, stuurt de Garmin Connect Mobile app deze update automatisch naar uw toestel.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

De modus Niet storen gebruiken

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: Het toestel wordt op uw normale slaaptijden automatisch in de modus Niet storen geschakeld. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account.

Selecteer **≡ > Niet storen**.

Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden

U kunt deze functie gebruiken om een verloren mobiel toestel te lokaliseren dat is gekoppeld met Bluetooth technologie en momenteel binnen bereik is.

- 1 Selecteer **≡ > Vind mijn telefoon**.

Het Forerunner toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde mobiele toestel. Er worden balken op het Forerunner toestelscherm weergegeven die de signaalsterkte van Bluetooth weergeven en u hoort een waarschuwing op uw mobiele toestel.

- 2 Selecteer **↶** om te stoppen met zoeken.

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 en trainingswaarschuwingen worden afgespeeld op uw smartphone. 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 **Activiteitopties > Audiomeldingen**.
- 4 Selecteer een optie.

Draadloze Bluetooth technologie uitschakelen

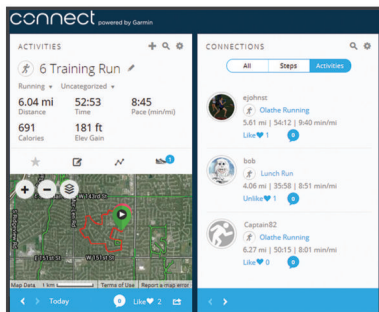
Selecteer  > **Instellingen > Telefoon > Verbinden**.

Garmin Connect

U kunt contact houden met uw vrienden via uw Garmin Connect account. 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, hikes en meer. Meld u aan voor een gratis account op www.garminconnect.com/forerunner.

Uw activiteiten opslaan: Nadat u een activiteit met tijdmeting 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, hartslag, verbrande calorieën, cadans, een bovenaanzicht van de kaart, tempo- en snelheidsgrafieken, en instelbare rapporten.



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.

Garmin Connect op uw computer gebruiken

De Garmin Express™ toepassing maakt verbinding tussen uw toestel en uw Garmin Connect account met behulp van een computer. 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 toestel te verzenden.



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

Geschiedenis

U kunt uw laatste zeven activiteiten met tijdmeting en activiteitgegevens over de afgelopen zeven dagen bekijken op uw Forerunner toestel. U kunt een onbeperkt aantal hardloopsessies en activiteitgegevens uploaden naar en bekijken op Garmin Connect. Als het geheugen van toestel vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

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



Geschiedenis weergeven

- 1 Selecteer  om uw laatste activiteit weer te geven.
- 2 Selecteer  > **Activiteiten**.
- 3 Selecteer een activiteit om extra informatie weer te geven.



Persoonlijke records

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

Uw persoonlijke records weergeven

- 1 Selecteer  om uw laatste activiteit weer te geven.
- 2 Selecteer  > **Records**.



Een persoonlijk record verwijderen

- 1 Selecteer  om uw laatste activiteit weer te geven.
- 2 Selecteer  > **Records**.
- 3 Selecteer een record.
- 4 Selecteer een optie, bijvoorbeeld **Wis langste > Ja**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

- 1 Selecteer  om uw laatste activiteit weer te geven.
- 2 Selecteer  > **Records**.
- 3 Selecteer een record.
- 4 Selecteer **Gebruik vorige > Use record**.

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.

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.

Uw toestel aanpassen

Uw profiel instellen

U kunt uw persoonlijke gegevens, zoals geslacht, geboortjaar, lengte, gewicht en maximale hartslag, bijwerken (*Uw hartslagzones en uw maximale hartslag aanpassen, pagina 4*). Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

1 Selecteer **≡ > Instellingen > Gebruikersprofiel**.

2 Selecteer een optie.

Tempo of snelheid weergeven

U kunt het type tempo- en snelheidsinformatie wijzigen dat in het daarvoor bestemde gegevensveld wordt weergegeven.

1 Selecteer **≡ > Instellingen > Activiteitopties > Tempo/ snelh..**

2 Selecteer een optie.

Systeeminstellingen

Selecteer **≡ > Instellingen > Systeem**.

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

Tijd: Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen (*Tijdsinstellingen, pagina 6*).

Geluiden: Hiermee kunt u de toestelgeluiden instellen, zoals knop-tonen en waarschuwingssignalen (*De toestelgeluiden instellen, pagina 6*).

Eenheden: Hiermee kunt u de op het toestel gebruikte meeteenheden instellen.

Standaardinstellingen: Hiermee kunt u gebruikersgegevens en activiteitgeschiedenis wissen (*Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 7*).

Tijdsinstellingen

Selecteer **≡ > Instellingen > Systeem > Tijd**.

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

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

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 toestelgeluiden instellen

De toestelgeluiden bestaan uit knopgeluiden, waarschuwingstonen en trillingen.

Selecteer **≡ > Instellingen > Systeem > Geluiden**.

Een alarm instellen

1 Selecteer **≡ > Alarm**.

2 Selecteer **🔔** om het alarm in te schakelen.

3 Selecteer **Bewerk tijd** en voer een tijd in.

Garmin Connect instellingen

U kunt uw toestelinstellingen wijzigen in uw Garmin Connect account, via de Garmin Connect Mobile app of de Garmin Connect website. Sommige instellingen zijn alleen beschikbaar in uw Garmin Connect account en u kunt deze niet wijzigen op uw toestel.

- Selecteer in de Garmin Connect Mobile app de afbeelding van uw toestel en selecteer **Toestelinstellingen**.
- Selecteer in de toestellenwidget op de Garmin Connect website de optie **Toestelinstellingen**.

Nadat u de instellingen hebt aangepast, synchroniseert u uw gegevens om de wijzigingen toe te passen op uw toestel.

Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account

Selecteer in uw Garmin Connect account uw toestel om de toestelinstellingen weer te geven.

Presentatie: Hiermee kunt u de watch face en de widgets aanpassen die op uw toestel worden weergegeven.

Geluiden en waarschuwingen: Hiermee kunt u de knopgeluiden, waarschuwingstonen en trillingen aanpassen.

Activiteitopties: Hiermee kunt u de trainingsfuncties, waarschuwingen en aangepaste gegevensschermen aanpassen.

Activiteiten tracken: Hiermee kunt u functies voor het volgen van activiteiten in- en uitschakelen, zoals de bewegingswaarschuwing. U kunt uw stappendoel en uw doel voor het aantal minuten intensieve training handmatig instellen.

Gebruikersinstellingen: Hiermee kunt u de instellingen van uw gebruikersprofiel, de slaaptijden en de hartslagzones aanpassen.

Algemeen: Hiermee kunt u de schermverlichting, de tijdnotatie, de taal en de maateenheden aanpassen. U kunt de polshartslagmeter ook uitschakelen.

De gegevensvelden aanpassen

U kunt gegevensschermen en gegevensvelden aanpassen aan uw trainingsdoelen. U kunt gegevensvelden aanpassen om bijvoorbeeld uw rondetempo en hartslagzone weer te geven.

1 Selecteer **Garmin toestellen** in het instellingenmenu van de Garmin Connect Mobile app en selecteer vervolgens uw toestel.

2 Selecteer **Activiteitopties > Gegevensvelden**.

Toestelinformatie

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Tot 5 dagen voor horlogemodus, inclusief smart notifications, activiteiten volgen en polshartslag Tot 8 uur in GPS-trainingsmodus
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 50 °C (van -4 tot 122 °F)

Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113°F)
Draadloze frequentie/draadloos protocol	Bluetooth draadloze technologie, 2,4 GHz bij -4 dBm
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM ¹

TIP: Als u problemen ondervindt met het bijwerken van de software met de Garmin Express toepassing, moet u mogelijk uw activiteitengeschiedenis uploaden naar de Garmin Connect toepassing en uw activiteitengeschiedenis wissen van het toestel. Hierdoor behoort voldoende geheugenruimte vrij te komen voor de update.

Problemen oplossen

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.

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.

Alle standaardinstellingen herstellen

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

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

Selecteer  > **Instellingen** > **Systeem** > **Standaard instellingen** > **Ja**.

Toestelgegevens weergeven

U kunt de toestel-id, software-informatie en informatie over regelgeving weergeven.

- 1 Selecteer  > **Instellingen** > **Over**.
- 2 Selecteer .

De software bijwerken

OPMERKING: Volg deze procedure als u de toestelsoftware wilt bijwerken met gebruik van uw computer. U kunt de Garmin Connect Mobile app op uw smartphone gebruiken om de toestelsoftware automatisch bij te werken (*De software bijwerken via Garmin Connect Mobile*, pagina 4).

- 1 Ga naar www.garmin.com/express en download de app.
- 2 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer. Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Express toepassing deze naar uw toestel.
- 3 Volg de instructies op het scherm.
- 4 Koppel uw toestel niet los van de computer terwijl de Garmin Express toepassing de software downloadt.

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

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Schakel GPS uit (*GPS uitschakelen*, pagina 2).
- Schakel de Bluetooth draadloze functie uit (*Draadloze Bluetooth technologie uitschakelen*, pagina 5).
- Schakel activiteiten volgen uit (*Activiteiten volgen uitschakelen*, pagina 8).
- Schakel de polshartslagmeter uit (*Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account*, pagina 6).

OPMERKING: De hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten intensieve activiteit en het aantal verbrande calorieën te berekenen.

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.

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel

Als uw telefoon geen verbinding maakt met het toestel, kunt u deze tips proberen.

- Schakel uw smartphone en uw toestel uit en weer in.
- Schakel Bluetooth technologie op uw smartphone in.
- Werk de Garmin Connect app bij naar de nieuwste versie.
- Verwijder uw toestel uit de Garmin Connect app om het koppelingsproces opnieuw te proberen. Als u een Apple toestel gebruikt, moet u uw toestel ook verwijderen uit de Bluetooth instellingen op uw smartphone.
- Als u een nieuwe smartphone hebt gekocht, verwijdert u uw toestel uit de Garmin Connect app op de smartphone die u niet meer wilt gebruiken.
- Houd uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van het toestel.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone, selecteer  of , en vervolgens **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus in te schakelen.
- Selecteer  > **Instellingen** > **Telefoon** > **Koppel telefoon**.

Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer

Het toestel werkt de tijd en datum bij wanneer het GPS-signalen ontvangt. U dient een buitenactiviteit te starten om de juiste tijd

te ontvangen wanneer u naar een andere tijdzone gaat, en om het toestel bij te werken voor zomertijd of wintertijd.

- 1 Selecteer .
- 2 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
Tijd en datum worden automatisch bijgewerkt.

Wanneer wordt mijn stappentelling op nul gezet?

De dagelijkse stappentelling wordt elke dag om middernacht op nul gezet.

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

Als uw stappentelling niet nauwkeurig lijkt te zijn, kunt u deze tips proberen.

- Ga naar <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Draag het toestel om uw niet-dominante pols.
- Draag het toestel in uw zak wanneer u alleen uw handen of armen gebruikt.

OPMERKING: Het toestel kan herhalende bewegingen, zoals met uw handen klappen of uw tanden poetsen, interpreteren als stappen.


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.


Sport minimaal 10 minuten bij een gemiddeld of inspannend intensiteitsniveau.

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 uitschakelen

Selecteer  > **Instellingen** > **Activiteit tracken**.

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/forerunner.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Appendix

Gegevensvelden

U kunt uw gegevensvelden en -schermen aanpassen in Garmin Connect Mobile.

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

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

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

Gemiddeld tempo: Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

Hartslag: Uw aantal hartslagen per minuut.

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

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

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.

Tempo: Het huidige tempo.

Timer: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

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.

Verwijder de banden niet.

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.

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

Zone	% van maximale hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
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

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.

Symboldefinities

Deze symbolen worden mogelijk weergegeven op de toestel- of accessoirelabels.

	WEEE-symbool voor weggoien en recycling. Het WEEE-symbool is toegevoegd op het product in overeenstemming met de EU-richtlijn 2012/19/EU met betrekking tot Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). Hiermee wordt het onjuist afdanken van dit product ontmoedigd en het hergebruiken en recyclen bevorderd.
--	--

Index

A

accessoires 7
activiteiten opslaan 1
activiteiten volgen 2, 3, 8
alarmen 6
applicaties 4
Auto Lap 2
Auto Pause 2

B

batterij
maximaliseren 6, 7
opladen 1
Bluetooth technologie 4, 5

D

doelstellingen 2

F

flitser, zones 6

G

Garmin Connect 4–6, 8
gegevens opslaan 5
Garmin Connect Mobile 5
Garmin Express, software bijwerken 7
Garmin Move IQ 1
gebruikersgegevens, verwijderen 5
gebruikersprofiel 6
gegevens 2
opslaan 5, 8
overbrengen 4, 5, 8
gegevens opslaan 5
gegevensvelden 6, 8
geschiedenis 5
naar de computer verzenden 5, 8
weergeven 5

GPS

signaal 7
stoppen 2

H

hartslag 2, 3
meter 3, 8
zones 4, 8
het toestel herstellen 7
horlogemodus 7

I

indoortraining 2
instellingen 6, 7
toestel 6

K

klok 6
knoppen 1, 2, 8
koppelen, smartphone 7

M

meldingen 2, 4
minuten intensieve training 3, 8

O

opladen 1

P

persoonlijke records 5
verwijderen 5
pictogrammen 2
problemen oplossen 1, 7, 8
profielen
activiteit 1
gebruiker 6

R

ronden 1, 2

S

satellietsignalen 7
schermverlichting 1

slaapmodus 3, 4
smartphone
applicaties 4
apps 5
koppelen 7
software
bijwerken 4, 7
licentie 7
versie 7
specificaties 6
systeeminstellingen 6

T

telefoon 5
tempo 6
tijd, instellingen 6
tijdstip van de dag 6, 7
tijdzones 6
timer 1, 5
toestel aanpassen 6
toestel schoonmaken 8
toestel-id 7
tonen 6
training 1, 4
trilsignaal 6

U

updates, software 4, 7
USB 7
loskoppelen 6

V

verwijderen
alle gebruikersgegevens 5
persoonlijke records 5
VO2 max. 3, 9

W

waarschuwingen 5

Z

zones
flitser 6
hartslag 4
tijd 6

