

GARMIN®

Forerunner® 735XT



Gebruikershandleiding

© 2016 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®, Edge®, Forerunner®, VIRB® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Connect IQ®, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™, Varia Vision™ en Vector™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Apple® 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. Shimano® en Di2™ zijn handelsmerken van Shimano, Inc. Geavanceerde hartslaganalyse door Firstbeat. Training Stress Score™, Intensity Factor™ en Normalized Power™ zijn handelsmerken van Peaksware, LLC. 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: A02924

Inhoudsopgave

Inleiding	1	Activiteiten volgen inschakelen.....	9
Knoppen.....	1	De bewegingswaarschuwing gebruiken.....	9
De toestelknoppen vergrendelen en ontgrendelen.....	1	Slaap bijhouden.....	9
Het menu openen.....	1	Automatisch doel.....	9
Pictogrammen.....	1	Minuten intensieve training.....	10
Training	1	Minuten intensieve training opbouwen.....	10
Hardlopen.....	1	Slimme functies	10
Multisportactiviteiten.....	1	Uw smartphone koppelen.....	10
Triatlontraining.....	1	Telefoonmeldingen.....	10
Hartslag tijdens het zwemmen.....	2	Bluetooth meldingen inschakelen.....	10
Zwemmen in het zwembad.....	2	Meldingen weergeven.....	10
Zwemmen in open water.....	2	Meldingen beheren.....	10
Zwemtermen.....	2	Audiomeldingen op uw smartphone afspelen tijdens uw	
Binnenactiviteiten.....	2	activiteit.....	10
Workouts.....	2	De muziekbedieningsknoppen gebruiken.....	10
Een workout via internet volgen.....	2	Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden.....	10
Een workout beginnen.....	2	Widgets.....	11
De trainingsagenda.....	2	De widgets gebruiken.....	11
Garmin Connect trainingsplannen gebruiken.....	3	Over My Day.....	11
Intervalworkouts.....	3	Bluetooth bedieningswidget.....	11
Een intervalworkout maken.....	3	De weerwidget bekijken.....	11
Een intervalworkout starten.....	3	VIRB afstandsbediening.....	11
Een workout stoppen.....	3	Een VIRB actiecamera bedienen.....	11
Een workout annuleren.....	3	De modus Niet storen gebruiken.....	11
Gebruik van Virtual Partner®.....	3	Bluetooth connected functies.....	11
Een trainingsdoel instellen.....	3	Connectiewaarschuwing inschakelen op uw smartphone... ..	12
Een trainingsdoel annuleren.....	3	Bluetooth technologie uitschakelen.....	12
Racen tegen een eerder voltooide activiteit.....	4	Connect IQ functies.....	12
Persoonlijke records.....	4	Connect IQ functies downloaden.....	12
Uw persoonlijke records weergeven.....	4	Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	12
Een persoonlijk record herstellen.....	4	De wijzerplaat wijzigen.....	12
Een persoonlijk record verwijderen.....	4	Geschiedenis	12
Alle persoonlijke records verwijderen.....	4	Geschiedenis weergeven.....	12
Hartslagmeetfuncties	4	Tijd in elke hartslagzone weergeven.....	12
De hartslagwidget gebruiken.....	4	Gegevenstotalen weergeven.....	12
Het toestel dragen.....	4	Geschiedenis verwijderen.....	12
De polshartslagmeter uitschakelen.....	4	Gegevensbeheer.....	13
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	4	Bestanden verwijderen.....	13
Uw hartslagzones instellen.....	5	De USB-kabel loskoppelen.....	13
Uw hartslagzones laten instellen door het toestel.....	5	Gegevens naar uw computer verzenden.....	13
Hartslaggegevens verzenden naar Garmin® toestellen.....	5	Garmin Connect.....	13
Hardlooptdynamiek.....	5	Navigatie	13
Trainen met hardlooptdynamiek.....	5	De kaart toevoegen.....	13
Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens.....	6	Kaartfuncties.....	13
Gegevens over grondcontacttijd-balans.....	6	Uw locatie markeren.....	13
Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens.....	6	Een locatie bewerken.....	14
Fysiologische metingen.....	6	Een locatie verwijderen.....	14
Over VO2 max. indicaties.....	7	Uw huidige hoogte en coördinaten weergeven.....	14
Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven.....	7	Naar een opgeslagen locatie navigeren.....	14
Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven.....	7	Terug naar startlocatie navigeren.....	14
Voorspelde racetijden weergeven.....	7	Koersen.....	14
Hersteltijd.....	7	Een koers van internet volgen.....	14
Hersteladvies inschakelen.....	7	Koersgegevens weergeven.....	14
Herstelhartslag.....	8	Een koers verwijderen.....	14
Uw stressscore weergeven.....	8	Stoppen met navigeren.....	14
Prestatieconditie.....	8	ANT+ sensors	14
Uw prestatieconditie weergeven.....	8	ANT+ sensors koppelen.....	14
Lactaatdrempel.....	8	Voetsensor.....	15
Een begeleide test uitvoeren om uw lactaatdrempel te		Hardlopen met een voetsensor.....	15
bepalen.....	8	Kalibratie van de voetsensor.....	15
Uw FTP-waarde schatten.....	9	Trainen met vermogensmeters.....	15
Een FTP-test uitvoeren.....	9	Uw vermogenszones instellen.....	15
Activiteiten volgen	9	Elektronische schakelsystemen gebruiken.....	15
		Omgevingsbewustzijn.....	15
		Compatibele hartslagmeters.....	15

HRM-Swim accessoire	15	Alle standaardinstellingen herstellen	22
De hartslagmeter passend maken	15	Toestelgegevens weergeven	22
De hartslagmeter aanbrengen	15	De software bijwerken via Garmin Express	22
Tips voor het gebruik van het HRM-Swim accessoire	16	Levensduur van de batterijen maximaliseren	22
Onderhoud van de hartslagmeter	16	Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven	22
HRM-Tri accessoire	16	Mijn toestel speelt geen tonen af in koude weersomstandigheden	22
Zwemmen in een zwembad	16	Appendix	22
De hartslagmeter aanbrengen	16	Gegevensvelden	22
Gegevensopslag	16	Fitnessdoelstellingen	25
HRM-Run accessoire	16	Hartslagzones	25
De hartslagmeter aanbrengen	16	Berekeningen van hartslagzones	25
Onderhoud van de hartslagmeter	17	Standaardwaarden VO2 Max.	25
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	17	FTP-waarden	26
Modus Extra scherm	17	Index	27
Uw toestel aanpassen	17		
Uw gebruikersprofiel instellen	17		
Activiteitenprofielen	17		
Een aangepast activiteitenprofiel maken	17		
Uw activiteitenprofiel wijzigen	17		
Activiteitinstellingen	17		
Gegevensschermen aanpassen	18		
Waarschuwingen	18		
Bereikwaarschuwingen instellen	18		
Een terugkerende waarschuwing instellen	18		
Looppauze-waarschuwingen instellen	18		
Een waarschuwing wijzigen	18		
Auto Pause® gebruiken	18		
Hardlopen met de metronoom	19		
Ronden op afstand markeren	19		
De rondewaarschuwing wijzigen	19		
Auto Scroll gebruiken	19		
De GPS-instelling wijzigen	19		
De UltraTrac modus gebruiken	19		
Time-outinstellingen voor de spaarstand	19		
Instellingen voor activiteiten volgen	19		
Systeeminstellingen	19		
De taal van het toestel wijzigen	19		
Tijdinstellingen	19		
Tijdzones	20		
De tijd handmatig instellen	20		
Het alarm instellen	20		
Een alarm verwijderen	20		
Scherfverlichtingsinstellingen	20		
De toestelgeluiden instellen	20		
De maateenheden wijzigen	20		
Indelingsinstellingen	20		
Instellingen voor gegevens vastleggen	20		
Toestelinformatie	20		
Het toestel opladen	20		
Specificaties	20		
Forerunner specificaties	20		
HRM-Swim specificaties en HRM-Tri specificaties	21		
HRM-Run specificaties	21		
Toestelonderhoud	21		
Het toestel schoonmaken	21		
Door de gebruiker vervangbare batterijen	21		
De batterij vervangen van de HRM-Swim en de HRM-Tri	21		
Problemen oplossen	21		
Productupdates	21		
Meer informatie	21		
Satellietsignalen ontvangen	21		
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren	22		
Het toestel opnieuw opstarten	22		
Gebruikersgegevens wissen	22		

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.

Het menu openen

- 1 Selecteer .
- 2 Selecteer .

Pictogrammen

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
	Status hartslagmeter
	Status voetsensor
	LiveTrack status
	Status snelheid- en cadanssensor
	Status Varia™ fietsverlichting

	Status Varia fietsradar
	Varia Vision™ status
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® camerastatus
	Forerunner alarmstatus
	Vermogensstatus

Training

Hardlopen

De eerste fitnessactiviteit die u op uw toestel opslaat kan een hardloopsessie, een rit of een andere buitenactiviteit zijn. Mogelijk moet het toestel eerst worden opgeladen (*Het toestel opladen, pagina 20*) 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 hardloopsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen. U kunt de hardloopsessie selecteren om een samenvatting te bekijken.



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

Multisportactiviteiten

Triatleten, duatleten en alle andere beoefenaren van gecombineerde sporten kunnen de aangepaste multisportprofielen gebruiken (*Een aangepast activiteitenprofiel maken, pagina 17*). Wanneer u een multisportprofiel instelt, kunt u schakelen tussen sportmodi en nog steeds uw totale tijd voor alle sporten weergeven. U kunt bijvoorbeeld overschakelen van fietsmodus naar hardloophoudmodus en de totale tijd voor fietsen en hardlopen gedurende de gehele workout weergeven.

Triatlontraining

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

- 1 Selecteer ► > **A** > **Triatlon**.
- 2 Selecteer ► om de timer te starten.
- 3 Selecteer  aan het begin en eind van elke overgang.
De overgangsfunctie kan in- of uitgeschakeld worden voor het triatlonactiviteitenprofiel.
- 4 Selecteer ► > **Sla op** nadat u uw activiteit hebt voltooid.

Hartslag tijdens het zwemmen

OPMERKING: Hartslag aan de pols is niet beschikbaar tijdens het zwemmen.

Met het HRM-Tri™ accessoire en het HRM-Swim™ accessoire worden uw hartslaggegevens tijdens het zwemmen geregistreerd en opgeslagen. Als de hartslagmeter onder water is, worden de hartslaggegevens niet weergegeven op compatibele Forerunner toestellen.

U moet een activiteit met tijdmeting starten op uw gekoppelde Forerunner toestel om opgeslagen hartslaggegevens later te kunnen bekijken. Tijdens rustpauzes uit het water stuurt de hartslagmeter uw hartslaggegevens naar uw Forerunner toestel.

Uw Forerunner toestel downloadt opgeslagen hartslaggegevens automatisch wanneer u uw activiteit met tijdmeting opslaat. Tijdens het downloaden van gegevens moet uw hartslagmeter uit het water, actief en binnen bereik van het toestel (3 m) zijn. U kunt uw hartslaggegevens later bekijken in de geschiedenis van uw toestel en via uw Garmin Connect™ account.

Zwemmen in het zwembad

- 1 Selecteer ► > **A** > **Zwembad**.
- 2 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.
- 3 Selecteer ► om de timer te starten.
De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart.
- 4 Start de activiteit.
Het toestel legt automatisch de zwemintervallen en de banen vast.
- 5 Selecteer **A** of **V** om extra gegevenspagina's weer te geven (optioneel).
- 6 Als u rust, selecteer dan  om de timer te pauzeren.
- 7 Selecteer  om de timer opnieuw te starten.
- 8 Selecteer ► > **Sla op** nadat u de activiteit hebt voltooid.

Zwemmen in open water

U kunt het toestel gebruiken voor zwemmen in open water. U kunt uw zwemgegevens vastleggen, inclusief afstand, tempo en aantal slagen. U kunt gegevensschermen toevoegen aan het standaardactiviteitenprofiel voor zwemmen in open water (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 18*) of uw eigen profiel maken (*Een aangepast activiteitenprofiel maken, pagina 17*).

- 1 Selecteer **Menu** > **A** > **Open water**.
- 2 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
Dit kan enkele minuten duren.
De satellietbalken worden groen als het toestel gereed is.
- 3 Selecteer ► om de timer te starten.
- 4 Selecteer ► > **Sla op** nadat u uw activiteit hebt voltooid.

Zwemtermen

Baan: Eén keer de lengte van het zwembad.

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

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

Swolf: Uw swolfscore is de som van de tijd voor één baanlengte plus het aantal slagen voor die baan. Bijvoorbeeld 30 seconden plus 15 slagen levert een swolfscore van 45 op. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiëntie en, net als bij golf, een lage score is beter dan een hoge.

Binnenactiviteiten

Het Forerunner toestel kan worden gebruikt voor training binnenshuis, zoals hardlopen op een binnenbaan of fietsen op een hometrainer. Bij binnenactiviteiten wordt GPS uitgeschakeld.

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

TIP: Als u de handrails van de loopband vasthoudt, gaat de nauwkeurigheid omlaag. U kunt gebruikmaken van een optionele voetsensor om uw tempo, afstand en cadans vast te leggen.

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

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 13](#)).

- 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 13).

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. Als u **↻** selecteert, neemt het toestel een interval op en last het daarna een rustinterval in.

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.

Een workout annuleren

- 1 Houd tijdens de workout **⏏** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Annuleer workout** > **Ja**.

Gebruik van Virtual Partner®

Uw Virtual Partner is een trainingshulpmiddel dat u helpt bij het bereiken van uw trainingsdoelen. U kunt de Virtual Partner instellen op een doelsnelheid en doeltempo voor uw trainingen (hardlopen, fietsen, andere activiteit).

OPMERKING: Virtual Partner is niet beschikbaar in de zwemmodus.

- 1 Selecteer een activiteitenprofiel.
- 2 Selecteer **Menu** > **Activiteit- instellingen** > **Gegevensschermen** > **Virtual Partner** > **Status** > **Aan**.
- 3 Selecteer **Stel tempo in** of **Stel snelheid in**.
U kunt tempo of snelheid instellen als uw indeling ([Indelingsinstellingen](#), pagina 20).
- 4 Voer een waarde in.
- 5 Selecteer **▶** om de timer te starten.
- 6 Selecteer **⏏** of **⏏** tijdens uw activiteit om het Virtual Partner scherm weer te geven en te zien wie er aan kop ligt.



Een trainingsdoel instellen

De functie Trainingsdoel werkt samen met de functie Virtual Partner, zodat u een trainingsdoel kunt instellen voor afstand, afstand en tijd, afstand en tempo of afstand en snelheid. U kunt deze functie gebruiken in combinatie met de activiteitenprofielen voor hardlopen, fietsen of andere individuele sport (behalve zwemmen). Tijdens uw trainingsactiviteit geeft het toestel u real-time feedback over hoe ver u bent gevorderd met het bereiken van uw trainingsdoel.

- 1 Selecteer **Menu** > **Training** > **Stel een doel in**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Alleen afstand** om een vooraf ingestelde afstand te selecteren of voer een aangepaste afstand in.
 - Selecteer **Afstand en tijd** om een afstands- en tijdsdoel te selecteren.
U kunt het tijdsdoel invoeren, voorspelling gebruiken (op basis van uw geschat VO2 max.) of uw persoonlijke recordtijd gebruiken.
 - Selecteer **Afstand en tempo** of **Afstand en snelheid** om uw afstands- en tempodoel of uw afstands- en snelheidsdoel in te stellen.

In het trainingsdoelscherm wordt uw geschatte finishtijd weergegeven. De geschatte finishtijd is gebaseerd op uw huidige prestaties en de resterende tijd.

- 3 Selecteer **▶** om de timer te starten.
- 4 Selecteer zo nodig **⏏** of **⏏** om het scherm weer te geven.
- 5 Selecteer **▶** > **Sla op** nadat u uw activiteit hebt voltooid.
Nadat u bent gefinisht, kunt u op het overzichtsscherm dat wordt weergegeven zien of u uw trainingsdoel al dan niet hebt gehaald.

Een trainingsdoel annuleren

- 1 Selecteer tijdens de activiteit **⏏** om het doelscherm weer te geven.
- 2 Houd **⏏** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Annuleer doel** > **Ja**.

Racen tegen een eerder voltooide activiteit

U kunt racen tegen een eerder vastgelegde of gedownloade activiteit. U kunt deze functie gebruiken in combinatie met de activiteitenprofielen voor hardlopen, fietsen of andere individuele sport (behalve zwemmen). Deze functie werkt samen met de functie Virtual Partner, zodat u tijdens de activiteit kunt zien hoe ver u voor of achter ligt.

- 1 Selecteer **Menu > Training > Race een activiteit**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Uit geschiedenis** om een eerder op uw toestel geregistreerde activiteit te selecteren.
 - Selecteer **Gedownload** om een activiteit te selecteren die u via uw Garmin Connect account hebt gedownload.
- 3 Selecteer de activiteit.
In het Virtual Partner scherm wordt uw geschatte finishtijd weergegeven.
- 4 Selecteer **▶** om de timer te starten.
- 5 Selecteer **▶ > Sla op** nadat u uw activiteit hebt voltooid.
Op het overzichtsscherm dat wordt weergegeven kunt u uw finishtijd vergelijken met de finishtijd van de eerder vastgelegde of gedownloade activiteit.

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 standaardloopafstanden, alsmede de langste hardloopsessie of rit.

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

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

Dit Forerunner toestel heeft een polshartslagmeter en is ook compatibel met ANT+® borsthartslagmeters. In de hartslagwidget kunt u hartslaggegevens weergeven. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de ANT+ hartslag beschikbaar zijn, gebruikt uw toestel de ANT+ hartslaggegevens. U hebt een hartslagmeter nodig om de functies in deze sectie te kunnen gebruiken.

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.

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



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

Het toestel dragen

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

OPMERKING: Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak. Voor een nauwkeurigere hartslagmeting op het Forerunner 735XT toestel, mag het tijdens het hardlopen of de training niet bewegen.



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

- Raadpleeg [Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 4](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Ga naar www.garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over nauwkeurigheid.

De polshartslagmeter uitschakelen

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

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

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.

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. Het toestel ondersteunt afzonderlijke hartslagzones voor hardlopen, fietsen en zwemmen.

- 1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Gebruikersprofiel > Hartslag**.
- 2 Selecteer **Max. HS** en voer uw maximale hartslag in.
- 3 Selecteer **LDHS** en voer uw lactaatrempelhartslag 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).
 - Selecteer **%LDHS** om de zones als een percentage van uw lactaatrempelhartslag weer te geven en te wijzigen.
- 7 Selecteer **Voeg sporthartslag toe** om verschillende zones voor elke sport toe te voegen.
- 8 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 17*).
- 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.

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.

- 1 Selecteer om de hartslagwidget te bekijken.
- 2 Houd ingedrukt.
- 3 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.

- 4 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.

Hardloopynamiciek

U kunt uw compatibele Forerunner toestel gekoppeld met het HRM-Run™ accessoire of ander accessoire voor hardloopynamiciek gebruiken voor real-time feedback over uw hardloopynamiciek. Als het HRM-Run accessoire bij uw Forerunner toestel is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld.

Het accessoire voor hardloopynamiciek beschikt over een versnellingsmeter die bewegingen van het bovenlichaam meet voor het berekenen van zes hardloopynamicieken.

Cadans: Cadans is het aantal stappen per minuut. Het totale aantal stappen wordt weergegeven (links en rechts samen).

Verticale oscillatie: Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam wordt in centimeters weergegeven.

Grondcontacttijd: Grondcontacttijd is de hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond. De tijd wordt gemeten in milliseconden.

OPMERKING: Grondcontacttijd en balans zijn niet beschikbaar wanneer u wandelt.

Grondcontacttijd-balans: Grondcontacttijd-balans geeft de links/rechts-balans van uw grondcontacttijd weer tijdens het hardlopen. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Bijvoorbeeld 53,2 met een pijl naar links of naar rechts.

Staplenkte: Staplenkte is de afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet. Deze lengte wordt gemeten in meters.

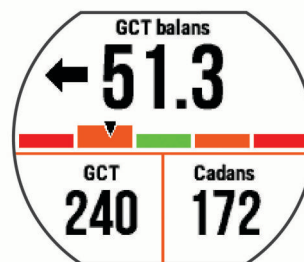
Verticale ratio: Verticale ratio is de verhouding tussen verticale oscillatie en staplenkte. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Een lagere ratio duidt meestal op een betere hardloopynamiciek.

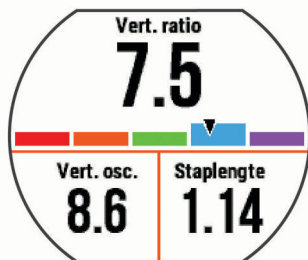
Trainen met hardloopynamiciek

Voordat u hardloopynamiciek kunt bekijken, moet u het HRM-Run accessoire, HRM-Tri accessoire of Running Dynamics Pod omdoen en koppelen met uw toestel (*ANT+ sensors koppelen, pagina 14*).

Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw Forerunner, zijn de toestellen al gekoppeld en kan de Forerunner uw hardloopynamiciek weergeven.

- 1 Selecteer en vervolgens een hardloopynamiciek.
- 2 Selecteer .
- 3 Ga hardlopen.
- 4 Blader naar de schermen met de hardloopynamiciek om uw meetgegevens te bekijken.





- 5 Houd zo nodig uw vinger op **A** om de weergave van hardlooptdynamiekgegevens te bewerken.

Kleuren balken en hardlooptdynamiekgegevens

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

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

OPMERKING: De kleuren balk voor de grondcontacttijd-balans is anders (*Gegevens over grondcontacttijd-balans*, pagina 6).

Ga naar www.garmin.com/runningdynamics voor meer informatie over hardlooptdynamiek. Voor aanvullende inzichten en interpretaties van hardlooptdynamiekgegevens kunt u toonaangevende hardlooppublicaties en -websites raadplegen.

Kleurzone	Percentiel in zone	Cadansbereik	Bereik verticale oscillatie	Verticale ratio	Bereik grondcontacttijd
Paars	>95	>183 spm	<6,4 cm	<6,1%	<218 ms
Blauw	70–95	174–183 spm	6,4–8,1 cm	6,1–7,4%	218–248 ms
Groen	30–69	164–173 spm	8,2–9,7 cm	7,5–8,6%	249–277 ms
Oranje	5–29	153–163 spm	9,8–11,5 cm	8,7–10,1%	278–308 ms
Rood	<5	<153 spm	>11,5 cm	>10,1%	>308 ms

Gegevens over grondcontacttijd-balans

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

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

Tijdens het ontwikkelen en testen van de hardlooptdynamiek vond het Garmin team bij bepaalde hardlopers een verband tussen blessures en een hogere onbalans. Voor de meeste hardlopers wijkt de grondcontacttijd-balans verder af van 50–50 wanneer ze heuvel op of heuvel af lopen. De meeste hardlooptrainers zijn het erover eens dat symmetrie bij het hardlopen gewenst is. De beste hardlopers hebben vaak een snelle en evenwichtige stap.

U kunt de kleuren balk of het gegevensveld bekijken tijdens het hardlopen of na afloop het overzicht in uw Garmin Connect account bekijken. Net als de andere hardlooptdynamiekgegevens is de grondcontacttijd-balans een kwantitatieve meetwaarde die u meer informatie verschaft over uw hardlooptconditie.

Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens

Als de hardlooptdynamiekgegevens niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Zorg ervoor dat u een accessoire voor hardlooptdynamiek, zoals het HRM-Run accessoire, hebt.
Accessoires met hardlooptdynamiek herkent u aan voorop de module.
- Koppel het accessoire voor hardlooptdynamiek nogmaals met uw Forerunner toestel volgens de instructies.
- Als de hardlooptdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.

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

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.

Stressscore: Stressscore vereist een hartslagmeter rond de borst. Stressscore meet uw hartslagwisselingen terwijl u 3 minuten stilstaat. Het geeft uw algehele stressniveau aan. De schaal loopt van 1 tot 100 en een lagere score geeft een lager stressniveau aan.

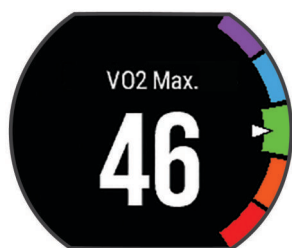
Prestatieconditie: Uw prestatieconditie is een real-time conditiemeting die wordt vastgelegd na 6 tot 20 minuten van activiteit. De meting kan worden toegevoegd als een gegevensveld, zodat u uw prestatieconditie tijdens de rest van uw activiteit kunt bekijken. Bij het meten van uw prestatieconditie wordt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

Lactaatdrempel: Lactaatdrempel vereist een hartslagmeter rond de borst. Uw lactaatdrempel is het punt waarop uw spieren snel vermoeid beginnen te raken. Uw toestel meet uw lactaatdrempelniveau op basis van hartslag en tempo.

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

Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven

Voor deze functie is een hartslagmeter vereist.

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 17) en maximale hartslag (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 5)) 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.**

Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven

Om uw geschat VO2 max. te kunnen weergeven, hebt u een compatibele hartslagmeter en een vermogensmeter nodig. De vermogensmeter moet zijn gekoppeld met uw Forerunner toestel (*ANT+ sensors koppelen*, pagina 14). Stel uw

gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 17) en maximale hartslag (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 5) in voor de meest nauwkeurige schattingen.

OPMERKING: In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

- 1 Fiets ten minste 20 minuten buiten met constante, hoge inspanning.
- 2 Selecteer **Sla op** nadat u uw fietssessie hebt voltooid.
- 3 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > VO2 max. > Fietsen**.

Tips voor VO2 max.-indicaties voor fietsen

Als uw rit een langdurige, tamelijk grote inspanning vergt en hartslag en vermogen niet sterk variëren, kan de VO2 max.-waarde nauwkeuriger worden berekend.

- Controleer vóór uw rit of uw toestel, hartslagmeter en vermogensmeter goed werken, zijn gekoppeld en zijn voorzien van een opgeladen batterij.
- Houd uw hartslag gedurende uw rit van 20 minuten op meer dan 70% van uw maximale hartslag.
- Houd gedurende uw rit van 20 minuten uw uitgangsvermogen tamelijk constant.
- Vermijd heuvelachtig terrein.
- Rij niet in peloton als er veel wordt gewaaierd.

Voorspelde racetijden weergeven

Voor deze functie is een hartslagmeter vereist.

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 17) en maximale hartslag in (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 5) voor de meest nauwkeurige schattingen. Uw toestel gebruikt uw geschat VO2 max. (*Over VO2 max. indicaties*, pagina 7) 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 17) en maximale hartslag in (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 5) 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.

Uw stressscore weergeven

Voordat u uw stressscore kunt weergeven, moet u een hartslagmeter rond de borst doen en deze koppelen met uw toestel ([ANT+ sensors koppelen](#), pagina 14).

De stressscore is het resultaat van een test van drie minuten die wordt uitgevoerd als u stil staat en waarbij het Forerunner toestel de hartslagwisselingen analyseert om uw algemene stressniveau te bepalen. Training, slaap, voeding en algemene stress beïnvloeden allemaal de prestaties van een hardloper. De stressscore wordt aangegeven op een schaal van 1 tot 100, waarbij 1 staat voor bijzonder weinig stress en 100 voor bijzonder veel stress. Als u uw stressscore weet, kunt u beter beslissen of uw lichaam klaar is voor een zware hardlooptraining of yogasessie.

TIP: Garmin raadt u aan uw stressscore elke dag om ongeveer dezelfde tijd en onder dezelfde omstandigheden te meten.

1 Selecteer **Apps > HRV Stress Test > Meet**.

2 Sta stil en rust 3 minuten.



Prestatieconditie

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

Prestatieconditiewaarden liggen tussen -20 en +20. Na de eerste 6 tot 20 minuten van uw activiteit, wordt de score van uw prestatieconditie op uw toestel weergegeven. Een score van +5 betekent bijvoorbeeld dat u fit en uitgerust bent en dat u de

activiteit moet kunnen doorstaan. U kunt de prestatieconditie als een gegevensveld toevoegen aan een van uw trainingsschermen om uw prestaties tijdens de activiteit in de gaten te houden. De prestatieconditie kan ook een indicator van het vermoeidheidsniveau zijn, vooral aan het einde van een lange hardloopsessies of fietsritten.

OPMERKING: Het toestel vereist een aantal hardloopsessies of fietsritten met een hartslagmeter om een nauwkeurig geschat VO2 max. te verkrijgen en informatie te verzamelen over uw hardloop- of fietsprestaties ([Over VO2 max. indicaties](#), pagina 7).

Uw prestatieconditie weergeven

1 Voeg **Prestatieconditie** toe aan een gegevensscherm ([Gegevensschermen aanpassen](#), pagina 18).

2 Ga hardlopen.

Na 6 tot 20 minuten wordt uw prestatieconditie weergegeven.



3 Blader naar het gegevensscherm om uw prestatieconditie tijdens de volledige hardloopsessie te bekijken.

Lactaatdrempel

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

Als u de waarde voor uw lactaatdrempelhartslag al kent, kunt u deze invoeren in uw gebruikersprofielinstellingen ([Uw hartslagzones instellen](#), pagina 5).

Een begeleide test uitvoeren om uw lactaatdrempel te bepalen

Voordat u de begeleide test kunt uitvoeren, moet u een hartslagmeter rond de borst doen en deze koppelen met uw toestel ([ANT+ sensors koppelen](#), pagina 14). U moet ook een geschat VO2 max. van een vorige hardloopsessie hebben ([Over VO2 max. indicaties](#), pagina 7).

TIP: Dit toestel vereist enkele hardloopsessies met een hartslagmeter om een nauwkeurig geschat VO2 max. te verkrijgen. Het toestel detecteert automatisch uw lactaatdrempel tijdens hardloopsessies met hoge inspanning met een hartslagmeter rond de borst.

1 Selecteer een hardloopprofiel voor buiten.

U hebt GPS nodig om de test uit te voeren.

2 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Lactaatdrempel > Doe test**.

3 Volg de instructies op het scherm.



4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Accepteer** om de nieuwe lactaatrempel op te slaan.
- Selecteer **Weiger** om uw huidige lactaatrempel te behouden.

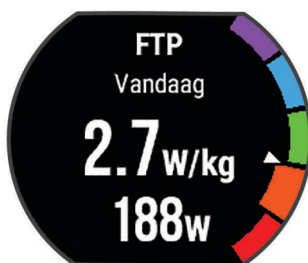
Uw FTP-waarde schatten

Voordat u een schatting van uw functionele drempelvermogen (FTP) kunt verkrijgen, moet u een hartslagmeter om de borst en een vermogensmeter met uw toestel koppelen ([ANT+ sensors koppelen, pagina 14](#)) en moet u uw geschat VO2 max. voor fietsen verkrijgen ([Over VO2 max. indicaties, pagina 7](#)).

Het toestel gebruikt informatie van uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen en uw geschat VO2 max. om uw functionele drempelvermogen (FTP) te schatten.

1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Functioneel drempelverm. (FTP) > Autodetectie > Aan**.

Uw geschatte FTP-waarde wordt weergegeven als een waarde gemeten in watt per kilogram, uw geleverde vermogen in watt en een positie op de kleuren balk.



Paars	Voortreffelijk
Blauw	Uitstekend
Groen	Goed
Oranje	Redelijk
Rood	Ongetraind

Raadpleeg de appendix ([FTP-waarden, pagina 26](#)) voor meer informatie.

2 Selecteer een optie:

- Selecteer **Accepteer** om de nieuwe FTP-waarde op te slaan.
- Selecteer **Weiger** om uw huidige FTP-waarde te behouden.

Een FTP-test uitvoeren

Voordat u een test kunt doen om uw functionele drempelvermogen (FTP) te bepalen, moet u een hartslagmeter om de borst en een vermogensmeter met uw toestel koppelen ([ANT+ sensors koppelen, pagina 14](#)) en moet u uw geschat VO2 max. voor fietsen verkrijgen ([Over VO2 max. indicaties, pagina 7](#)).

1 Selecteer **Menu > Mijn statistieken > Functioneel drempelverm. (FTP) > Doe test**.

2 Volg de instructies op het scherm.

Zodra u aan de rit begint, geeft het toestel de duur van elke stap, het doel en de huidige vermogensgegevens weer. Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

3 Na het voltooiën van de begeleide test dient u de cooldown te voltooiën.

Uw FTP-waarde wordt weergegeven als een waarde gemeten in watt per kilogram, uw geleverde vermogen in watt en een positie op de kleurenbalk.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Accepteer** om de nieuwe FTP-waarde op te slaan.
- Selecteer **Weiger** om uw huidige FTP-waarde te behouden.

Activiteiten volgen

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.

1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteiten tracken > 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.

2 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 20](#)).

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

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.

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.

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 intensiteit van uw activiteit en de tijd die u besteedt aan activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiteit (hartslaggegevens zijn vereist om hoge intensiteit 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 intensiteit. Het toestel telt het aantal minuten gemiddelde intensiteit op bij het aantal minuten hoge intensiteit. Na optelling is het totale aantal minuten hoge intensiteit 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 tijdmeter 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.

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 binnen bereik is en gekoppeld is met het 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 > Meldingen**.
 - 3 Selecteer **Uit, Toon alleen oproepen** of **Toon alles**.
 - 4 Selecteer **Niet tijdens activiteit > Meldingen**.
 - 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 **V** 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® smartphone gebruikt, kunt u via de meldinginstellingen van uw smartphone de items selecteren die u op het toestel wilt weergeven.
- Als u een smartphone met Android™ gebruikt, selecteert u in de Garmin Connect Mobile app de optie **Instellingen > Smartphone meldingen**.

Audiomeldingen op uw smartphone 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 de hartslaggegevens. 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.

OPMERKING: De audiomelding Ronde- waarschuwing is standaard ingeschakeld.

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

De muziekbedieningsknoppen gebruiken

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

Houd **▲** ingedrukt en selecteer **Muziekregelaars**.

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 **▲** 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.

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.

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

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

Weer: Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer. Geeft een dynamisch overzicht van uw activiteiten van vandaag. Hierin staan uw laatste vastgelegde sport, minuten intensieve training, stappentelling, verbrande calorieën en meer.

Activiteiten volgen: Houdt dagelijks het aantal stappen dat u zet, uw stapdoel, de afgelegde afstand, calorieën en uw slaapstatistieken bij.

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.

Hartslag: Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm), de hartslag in rust gedurende de dag en een grafiek van uw hartslag weer.

Laatste sport: Geeft een kort overzicht weer van uw laatste vastgelegde sport en uw totale afstand van die week.

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

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

Laatste activiteit: Geeft een kort overzicht weer van uw laatste vastgelegde activiteit, zoals een hardloop-, fiets- of zwemsessie.

Calorieën: Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.

De widgets gebruiken

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.

Selecteer  of  in het scherm met de tijd van de dag.

Beschikbare widgets zijn onder andere hartslag en activiteiten volgen.

Over My Day

De widget Mijn dag bevat een dagelijks snapshot van uw activiteiten. Deze dynamische samenvatting wordt gedurende de dag bijgewerkt. Hierin staan uw laatste vastgelegde sport, minuten intensieve training van de week, stappentelling, verbrande calorieën en meer. U kunt  selecteren om meer gegevens weer te geven.

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 14*).
- 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.
 - Selecteer **Handmatig** om de camera te bedienen via het menu met snelkoppelingen. In de VIRB widget kunt u  ingedrukt houden om de camera te bedienen.

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 10*).

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.

- 1 Selecteer  in het scherm met de tijd van de dag om de bedieningswidget weer te geven.
- 2 Selecteer  > **Niet storen** > **Aan**. U kunt de modus Niet storen uitschakelen in de bedieningswidget.
- 3 Selecteer indien nodig **Menu** > **Instellingen** > **Niet storen** > **Slaaptijd** > **Aan**. Het toestel wordt op uw normale slaaptijden in de modus Niet storen geschakeld.

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.

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.

Zoek mijn horloge: Hiermee kunt u uw kwijtgeraakte Forerunner toestel terugvinden dat is gekoppeld met uw smartphone 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.

Telefoonmeldingen: Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw Forerunner 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 en koersen downloaden: Hiermee kunt u workouts en koersen zoeken in de Garmin Connect Mobile app en ze draadloos verzenden naar uw toestel.

Connectiawaarschuwing 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**.

Bluetooth technologie uitschakelen

- Selecteer in het Forerunner startscherm **Menu > Instellingen > Bluetooth > Status > Uit**.
- Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw mobiele toestel om draadloze Bluetooth technologie uit te schakelen.

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 functies kunt downloaden van de Connect IQ Mobile app, moet u uw Forerunner toestel met uw smartphone koppelen ([Uw smartphone koppelen, pagina 10](#)).

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

De wijzerplaat wijzigen

U moet eerst een Connect IQ wijzerplaat uit de Connect IQ store ([Connect IQ functies downloaden, pagina 12](#)).

- 1 Houd **▲** ingedrukt in de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Klokopties > Wijzerplaat > Connect IQ**.
- 3 Selecteer **▲** of **▼** om de wijzerplaten te bekijken.
- 4 Selecteer **►** om een wijzerplaat te selecteren.

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 **▲** of **▼** 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 **Kaart** om uw activiteit te bekijken (GPS vereist).
 - 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 zo nodig het activiteitstype.
- 3 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 activiteitsgegevens 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.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

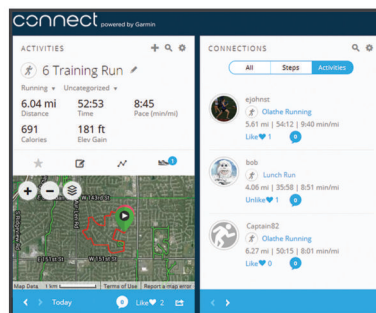
Garmin Connect

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.

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, cadans, hardlooptdynamica, 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, watch face, gegevensvelden en widgets downloaden.

Navigatie

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

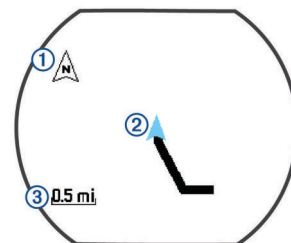
De kaart toevoegen

U kunt de kaart toevoegen aan de opeenvolgende gegevensschermen van een activiteitenprofiel.

- 1 Selecteer een activiteitenprofiel.
- 2 Selecteer **Menu > Activiteit- instellingen > Gegevensschermen > Kaart > Status > Aan**.

Kaartfuncties

Als u de timer start en begint te fietsen, ziet u een zwarte lijn op de kaart die de afgelegde route precies aangeeft.



①	Wijst naar noorden
②	Uw huidige locatie en koers
③	Zoomniveau

Uw locatie markeren

Om een locatie te kunnen markeren moet u eerst het kaartscherm inschakelen voor uw activiteitenprofiel en satellieten zoeken.

Een locatie is een punt dat u vastlegt en in het toestel opslaat. Als u oriëntatiepunten wilt onthouden of wilt terugkeren naar een bepaald punt, markeer dan de locatie op de kaart.

- 1 Ga naar de plaats waar u een locatie wilt markeren.

2 Selecteer **V** om de kaart weer te geven.

3 Houd **A** ingedrukt.

4 Selecteer **Sla locatie op**.

De locatie wordt met datum en tijd op de kaart weergegeven.

Een locatie bewerken

U kunt de naam van de opgeslagen locatie bewerken.

1 Selecteer **Menu > Navigatie > Opgeslagen locaties**.

2 Selecteer een locatie.

3 Selecteer **Naam**.

4 Bewerk de naam en selecteer **✓**.

Een locatie verwijderen

1 Selecteer **Menu > Navigatie > Opgeslagen locaties**.

2 Selecteer een locatie.

3 Selecteer **Wis > Ja**.

Uw huidige hoogte en coördinaten weergeven

TIP: Deze procedure biedt locatiedetails en een andere manier om uw huidige locatie op te slaan.

1 Selecteer **Menu > Navigatie > Waar ben ik?**.

Om uw locatiegegevens te kunnen weergeven, moet uw toestel eerst satellieten zoeken.

2 Selecteer zo nodig **Sla locatie op**.

Naar een opgeslagen locatie navigeren

Voordat u naar een opgeslagen locatie kunt navigeren, dient uw toestel satellieten te zoeken.

1 Selecteer **Menu > Navigatie > Opgeslagen locaties**.

2 Selecteer een locatie.

3 Selecteer **Ga naar**.

Het kompas wordt weergegeven. De pijl wijst naar de opgeslagen locatie.

4 Selecteer **V** om de kaart te bekijken (optioneel).

Op de kaart wordt een lijn weergegeven vanaf uw huidige locatie naar de opgeslagen locatie.

5 Selecteer **▶** om de timer te starten en de activiteit vast te leggen.

Terug naar startlocatie navigeren

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

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

1 Houd **A** ingedrukt.

2 Selecteer **Navigatie > Terug naar start**.

Het kompas wordt weergegeven.

3 Beweeg naar voren.

De pijl van het kompas wijst naar uw startpunt.

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

Koersen

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

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

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

Een koers van internet volgen

Voordat u een koers kunt downloaden van uw Garmin Connect account, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), pagina 13).

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

2 Ga naar www.garminconnect.com.

3 Maak een nieuwe koers of kies een bestaande koers.

4 Selecteer **Verzend naar toestel**.

5 Koppel het toestel los en schakel het in.

6 Selecteer **Menu > Navigatie > Koersen**.

7 Selecteer een koers.

8 Selecteer **Start koers**.

9 Selecteer **▶** om de timer te starten.

Op de kaart worden boven aan het scherm de koers en statusinformatie weergegeven.

10 Selecteer zo nodig **V** om meer gegevensschermen weer te geven.

Koersgegevens weergeven

1 Selecteer **Menu > Navigatie > Koersen**.

2 Selecteer een koers.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Kaart** om de koers op de kaart weer te geven.

- Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.

- Selecteer **Naam** om de naam van de koers weer te geven en te bewerken.

Een koers verwijderen

1 Selecteer **Menu > Navigatie > Koersen**.

2 Selecteer een koers.

3 Selecteer **Wis > Ja**.

Stoppen met navigeren

1 Selecteer tijdens de activiteit **V** om het kompas of de kaart weer te geven.

2 Houd **A** ingedrukt.

3 Selecteer **Navigatie stoppen > Ja**.

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 14](#)).

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.

Trainen met vermogensmeters

- Ga naar www.garmin.com/intosports voor een lijst met ANT+ sensors die compatibel zijn met uw toestel (zoals het Vector™ systeem).
- Raadpleeg voor meer informatie de handleiding van uw vermogensmeter.
- Pas uw vermogenszones aan uw doelen en mogelijkheden aan ([Uw vermogenszones instellen, pagina 15](#)).
- Gebruik bereikwaarschuwingen om te worden gewaarschuwd wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt ([Bereikwaarschuwingen instellen, pagina 18](#)).
- Pas de vermogensgegevensvelden aan ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 18](#)).

Uw vermogenszones instellen

De waarden voor deze zones zijn standaardwaarden en passen mogelijk niet bij uw persoonlijke vaardigheden. Als u weet wat uw FTP-waarde (Functional Threshold Power) is, kunt u deze opgeven zodat de software automatisch uw vermogenszones kan berekenen. U kunt uw zones handmatig aanpassen op het toestel of via uw Garmin Connect account.

- 1 Selecteer in het start scherm **Menu > Mijn statistieken > Gebruikersprofiel > Vermogenszones > Op basis van**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% FTP** om de zones als een percentage van uw functionele drempelvermogen weer te geven en te wijzigen.
- 3 Selecteer **FTP** en voer uw FTP-waarde in.

- 4 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 5 Selecteer zo nodig **Minimum** en voer een minimale vermogenswaarde in.

Elektronische schakelsystemen gebruiken

Voordat u gebruik kunt maken van compatibele elektronische schakelsystemen, zoals Shimano® Di2™ schakelsystemen, moet u deze koppelen met uw toestel ([ANT+ sensors koppelen, pagina 14](#)). U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 18](#)). Het Forerunner toestel geeft de huidige afstellingswaarde weer als de sensor in de afstellingsmodus is.

Omgevingsbewustzijn

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

OPMERKING: U moet mogelijk de Forerunner software bijwerken voordat u Varia toestellen kunt koppelen ([De software bijwerken via Garmin Express, pagina 22](#)).

Compatibele hartslagmeters

Dit toestel is compatibel met alle Garmin hartslagmeters. Dit toestel kan worden geleverd met de volgende hoogwaardige hartslagmeters.

- HRM-Swim accessoire ([HRM-Swim accessoire, pagina 15](#))
- HRM-Tri accessoire ([HRM-Tri accessoire, pagina 16](#))
- HRM-Run accessoire ([HRM-Run accessoire, pagina 16](#))

HRM-Swim accessoire

De hartslagmeter passend maken

Neem voordat u gaat zwemmen even de tijd om de hartslagmeter passend te maken. De hartslagmeter moet stevig genoeg zijn bevestigd om op zijn plaats te blijven zitten bij het afzetten van de kant in het zwembad.

- Kies een verlengband en bevestig deze aan het elastische uiteinde van de hartslagmeter.

De hartslagmeter wordt geleverd met drie verlengbanden voor verschillende borstmaten.

TIP: De medium verlengband is geschikt voor de shirts van vrijwel elke maat (van M tot XL).

- Draag de hartslagmeter op de rug om de schuifregelaar gemakkelijk te kunnen afstellen.
- Draag de hartslagmeter op de borst om de schuifregelaar op de hartslagmeter gemakkelijk te kunnen afstellen.

De hartslagmeter aanbrengen

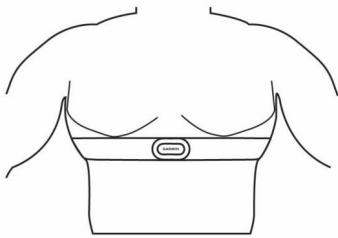
Zorg dat de hartslagmeter vlak onder uw borstkas zit en direct contact met de huid maakt.

- 1 Kies een verlengband om de hartslagmeter passend te maken.
- 2 Zorg dat het Garmin logo op de hartslagmeter niet ondersteboven zit.

De verbinding tussen de haak ① en lus ② dient zich aan uw rechterzijde te bevinden.



- 3 Wikkel de hartslagmeter om uw borstkas en steek de haak van de band in de lus.



OPMERKING: Zorg ervoor dat het onderhoudslabel niet omvouwt.

- 4 Bevestig de hartslagmeter stevig om uw borst, maar niet te strak.

Als u de hartslagmeter hebt omgedaan, is deze actief en worden er gegevens opgeslagen en verzonden.

Tips voor het gebruik van het HRM-Swim accessoire

- Als de hartslagmeter van uw borst af glijdt wanneer u zich in het zwembad afzet van de kant, moet u de hartslagmeter en verlengband steviger bevestigen.
- Sta tussen intervallen rechtop, zodat de hartslagmeter boven water is en u uw hartslaggegevens kunt bekijken.

Onderhoud van de hartslagmeter

LET OP

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

- Spel de hartslagmeter na elk gebruik af.
- Was de hartslagmeter steeds na zeven keer gebruik met de hand, met een klein beetje zacht wasmiddel, zoals een vaatwasmiddel.

OPMERKING: Als u te veel wasmiddel gebruikt, kan de hartslagmeter beschadigd raken.

- Stop de hartslagmeter niet in een wasmachine of droger.
- Laat de hartslagmeter hangend of plat drogen.

HRM-Tri accessoire

In de HRM-Swim sectie van deze handleiding wordt uitgelegd hoe u uw hartslag kunt opnemen tijdens het zwemmen (*Zwemmen in open water, pagina 2*).

Zwemmen in een zwembad

LET OP

Was de hartslagmeter na het zwemmen met de hand schoon om chloor en andere chemische stoffen te verwijderen. Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de hartslagmeter beschadigen.

Het HRM-Tri accessoire is speciaal ontworpen voor zwemmen in open water, maar kan zo nu en dan ook worden gebruikt voor zwemmen in een zwembad. Bij zwemmen in een zwembad dient de hartslagmeter te worden gedragen onder een zwempak of triatlontop. Anders kan de hartslagmeter van uw borst afglijden bij afzetten van de kant.

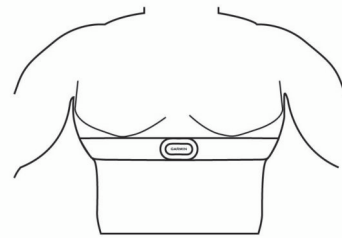
De hartslagmeter aanbrengen

U dient de hartslagmeter direct op uw huid te dragen, net onder uw borstbeen. De hartslagmeter dient strak genoeg te zitten om tijdens de activiteit op zijn plek te blijven.

- 1 Gebruik zo nodig de verlengband om de hartslagmeter te bevestigen.
- 2 Bevochtig de elektroden ① aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



- 3 Zorg dat het Garmin logo op de hartslagmeter niet ondersteboven zit.



De verbinding tussen de lus ② en haak ③ dient zich aan uw rechterzijde te bevinden.

- 4 Wikkel de hartslagmeter om uw borstkas en steek de haak van de band in de lus.

OPMERKING: Zorg ervoor dat het onderhoudslabel niet omvouwt.

Nadat u de hartslagmeter omdoet, is deze actief en worden er gegevens verzonden.

Gegevensopslag

Op de hartslagmeter kunnen maximaal 20 uur aan gegevens voor één activiteit worden opgeslagen. Als het geheugen van de hartslagmeter vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

Als u een activiteit met tijdmeting start op uw gekoppelde Forerunner toestel, registreert de hartslagmeter uw hartslaggegevens ook als u uw toestel moet afdoen. Bijvoorbeeld tijdens fitnessactiviteiten of teamsporten waarbij geen horloges kunnen worden gedragen, worden uw hartslaggegevens dan toch geregistreerd. De hartslagmeter stuurt de opgeslagen hartslaggegevens automatisch naar uw Forerunner toestel, wanneer u de activiteit opslaat. Tijdens het uploaden van gegevens moet uw hartslagmeter actief zijn en zich binnen bereik (3 m) van het toestel bevinden.

HRM-Run accessoire

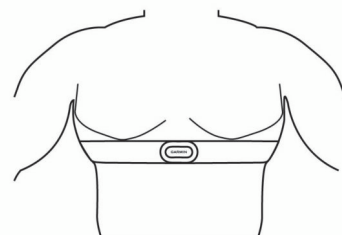
De hartslagmeter aanbrengen

U dient de hartslagmeter direct op uw huid te dragen, net onder uw borstbeen. De hartslagmeter dient strak genoeg te zitten om tijdens de activiteit op zijn plek te blijven.

- 1 Gebruik zo nodig de verlengband om de hartslagmeter te bevestigen.
- 2 Bevochtig de elektroden ① aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



- 3 Zorg dat het Garmin logo op de hartslagmeter niet ondersteboven zit.



De verbinding tussen de lus ② en haak ③ dient zich aan uw rechterzijde te bevinden.

- 4 Wikkel de hartslagmeter om uw borstkas en steek de haak van de band in de lus.

OPMERKING: Zorg ervoor dat het onderhoudslabel niet omvouwt.

Nadat u de hartslagmeter omdoet, is deze actief en worden er gegevens verzonden.

Onderhoud van de hartslagmeter

LET OP

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

- Spoel de hartslagmeter na elk gebruik af.
- Was de hartslagmeter steeds na zeven keer gebruik of één keer zwemmen met de hand, met een klein beetje zacht wasmiddel, zoals een vaatwasmiddel.

OPMERKING: Als u te veel wasmiddel gebruikt, kan de hartslagmeter beschadigd raken.

- Stop de hartslagmeter niet in een wasmachine of droger.
- Laat de hartslagmeter hangend of plat drogen.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Bevochtig de elektroden en de contactoppervlakken (indien van toepassing).
- Trek de band strakker aan om uw borst.
- Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit.
- Volg de instructies voor onderhoud ([Onderhoud van de hartslagmeter, pagina 17](#)).
- Draag een katoenen shirt of maak beide zijden van de band goed nat.

Synthetische materialen die langs de hartslagmeter wrijven of er tegen aan slaan, kunnen statische elektriciteit veroorzaken die de hartslagsignalen beïnvloedt.

- Blijf uit de buurt van bronnen die interferentie met de hartslagmeter kunnen veroorzaken.

Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld sterke elektromagnetische velden, draadloze sensors van 2,4 GHz, hoogspanningsleidingen, elektrische motoren, ovens, magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten.

Modus Extra scherm

U kunt de modus Extra scherm gebruiken om gegevensschermen van uw Forerunner toestel op een compatibel Edge toestel weer te geven tijdens een rit of triatlon. Raadpleeg uw Edge gebruikershandleiding voor meer informatie.

Uw toestel aanpassen

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.

Een aangepast activiteitenprofiel maken

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteiten- profielen > Voeg nieuw toe**.
 - 2 Selecteer een sport.
 - 3 Selecteer een accentkleur.
 - 4 Selecteer een profielnaam of voer een aangepaste naam in. Identieke profielnamen zijn voorzien van een nummer. Voorbeeld: Hardlopen(2).
 - 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Gebruik standaard** om uw aangepaste profiel te maken op basis van de standaardinstellingen.
 - Selecteer een kopie van een bestaand profiel om uw aangepaste profiel te maken op basis van een van uw opgeslagen profielen.
- OPMERKING:** Als u een aangepast multisportprofiel maakt, kunt u twee of meer profielen selecteren, inclusief overgangen.
- 6 Selecteer indien nodig een optie:
 - Selecteer **Ja** om de GPS in te schakelen tijdens uw activiteit.
 - Selecteer **Nee** om de GPS uit te schakelen tijdens uw activiteit.
 - 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Wijzig instellingen** om specifieke profielinstellingen aan te passen.
 - Selecteer **OK** om het aangepaste profiel op te slaan en te gebruiken.

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. Het multisport-activiteitenprofiel verandert de accentkleur telkens wanneer u overschakelt op een ander sportsegment.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteiten- profielen**.
- 2 Selecteer een profiel.

U kunt het activiteitenprofiel toepassen, bewerken of verwijderen.

Activiteitinstellingen

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

Selecteer **► > A**, selecteer een activiteitenprofiel en selecteer **V > Activiteit- instellingen**

Waarschuwingen: Hiermee kunt u de trainings- of navigatiewaarschuwingen voor de activiteit instellen.

Auto Pause: Hiermee stelt u het toestel zodanig in dat de gegevensregistratie wordt gestopt zodra u stopt met bewegen of wanneer u onder een bepaalde snelheid komt ([Auto Pause® gebruiken, pagina 18](#)).

Auto Scroll: Hiermee kunt u automatisch alle schermen met activiteitgegevens doorlopen terwijl de timer loopt (*Auto Scroll gebruiken, pagina 19*).

Aftellen starten: Hiermee wordt een afteltimer ingeschakeld voor zwemintervallen in het zwembad.

Gegevens- schermen: Hiermee kunt u gegevensschermen aanpassen en nieuwe gegevensschermen toevoegen voor de activiteit (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 18*).

GPS: Hiermee kan de modus voor de GPS-antenne worden ingesteld. Met GPS + GLONASS krijgt u betere prestaties in moeilijke omgevingen en snellere positiebepalingen. Als de optie GPS + GLONASS wordt gebruikt, kan de batterijduur sneller afnemen dan met alleen GPS. Met de optie UltraTrac worden er minder spoorpunten en sensorgegevens geregistreerd (*De UltraTrac modus gebruiken, pagina 19*).

Ronden: Hiermee stelt u de opties voor de Auto Lap® functie (*Ronden op afstand markeren, pagina 19*) en de melding in voor elke ronde (*De rondewaarschuwing wijzigen, pagina 19*).

Metronoom: De metronoomfunctie laat met een regelmatig ritme tonen horen die u helpen uw prestaties te verbeteren door te trainen in een snellere, tragere of meer consistente cadans (*Hardlopen met de metronoom, pagina 19*).

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

Time-out spaarstand: Hiermee stelt u de time-out van de spaarstand voor de activiteit in (*Time-outinstellingen voor de spaarstand, pagina 19*).

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

Segmentwaarsch.: Hiermee schakelt u aanwijzingen in die u waarschuwen als u segmenten nadert.

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

Overgangen: Hiermee schakelt u overgangen in voor multisportactiviteiten.

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 > Activiteit- instellingen > Gegevens- schermen**.
- 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 5*).

- 1 Selecteer **Menu > Activiteit- instellingen > Waarschuwingen > 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 20*).

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 > Activiteit- instellingen > Waarschuwingen > 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 20*).

Looppauze-waarschuwingen instellen

In bepaalde hardloopp programma'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 hardloopp profielen.

- 1 Selecteer **Menu > Activiteit- instellingen > Waarschuwingen > Ren/Loop > Status > Aan**.
- 2 Voer een tijd in voor het hardloop-interval.
- 3 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 20*).

Een waarschuwing wijzigen

- 1 Selecteer **Menu > Activiteit- instellingen > Waarschuwingen**.
- 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 > Activiteit- instellingen > 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.

Hardlopen met de metronoom

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

OPMERKING: De metronoom is niet beschikbaar voor fiets- of zwemprofielen.

- 1 Selecteer **Menu > Activiteit- instellingen > Metronoom > Status > Aan**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Tikken per minuut** om een waarde in te voeren op basis van de cadans die u wilt aanhouden.
 - Selecteer **Waarschuings- frequentie** om de frequentie van de tikken aan te passen.
 - Selecteer **Geluiden** om de tonen van de metronoom aan te passen.
- 3 Selecteer zo nodig **Bekijk** om de metronoomtonen te beluisteren voordat u gaat hardlopen.
- 4 Selecteer **↶** om terug te keren naar het timerscherm.
- 5 Selecteer **▶** om de timer te starten.
- 6 Ga hardlopen.
De metronoom wordt automatisch gestart.
- 7 Selecteer **▼** tijdens het hardlopen om het metronoomscherm weer te geven.
- 8 Houd zo nodig **▲** ingedrukt om de metronoominstellingen te wijzigen.

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 > Activiteit- instellingen > 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 20).

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

De rondewaarschuwing wijzigen

U kunt enkele gegevensvelden wijzigen die worden weergegeven in de rondewaarschuwing.

- 1 Selecteer **Menu > Activiteit- instellingen > Ronden > Ronde- waarschuwing**.
- 2 Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.
- 3 Selecteer **Bekijk** (optioneel).

Auto Scroll gebruiken

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

- 1 Selecteer **Menu > Activiteit- instellingen > 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

gebruiksdur van de batterij korter dan wanneer alleen GPS wordt gebruikt.

Selecteer **Menu > Activiteit- instellingen > GPS > GPS + GLONASS**.

De UltraTrac modus gebruiken

Voordat u de UltraTrac modus gebruikt, moet u een paar keer buiten hardlopen in de normale GPS-modus om het toestel te kalibreren.

U kunt de UltraTrac modus gebruiken bij langdurige activiteiten. UltraTrac modus is een GPS-instelling die GPS zo nu en dan uitschakelt om de batterij te sparen. Als GPS is uitgeschakeld, gebruikt het toestel de versnellingsmeter om snelheid en afstand te berekenen. In UltraTrac modus zijn afstands- en snelheidsmeting en spoorgegevens minder nauwkeurig. De nauwkeurigheid van de gegevens verbetert na een aantal hardloopsessies in de buitenlucht in GPS-modus.

Selecteer **Menu > Activiteit- instellingen > GPS > UltraTrac**.

TIP: Bij langdurige activiteiten moet u andere mogelijkheden overwegen om de batterij te sparen ([Levensduur van de batterijen maximaliseren](#), pagina 22).

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 > Activiteit- instellingen > 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 tracken**.

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 20).

Systeeminstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem**.

- Taalinstellingen ([De taal van het toestel wijzigen](#), pagina 19)
- Tijdinstellingen ([Tijdinstellingen](#), pagina 19)
- Schermverlichtingsinstellingen ([Schermverlichtingsinstellingen](#), pagina 20)
- Geluidsinstellingen ([De toestelgeluiden instellen](#), pagina 20)
- Eenheden ([De maateenheden wijzigen](#), pagina 20)
- Indelingsinstellingen ([Indelingsinstellingen](#), pagina 20)
- Instellingen voor gegevensopslag ([Instellingen voor gegevens vastleggen](#), pagina 20)

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 satelliet signalen 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.**

Schermerverlichtingsinstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Schermerverlichting.**

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

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

Time-out: Hiermee kunt u de tijdsduur instellen voordat de schermerverlichting 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
Levensduur van batterij, horloge-modus	Tot 9 weken Tot 8 weken met activiteiten volgen Tot 4 weken met activiteiten volgen en smartphonemeldingen Tot 11 dagen met activiteiten volgen, smartphonemeldingen en hartslagmeting bij de pols
Levensduur van batterij, activiteiten-modus	Tot 16 uur in GPS-modus Tot 14 uur in GPS-modus en hartslagmeter bij de pols Tot 10 uur in GPS + GLONASS-modus en bij de pols
Levensduur van batterij, UltraTrac modus	Maximaal 24 uur. Tot 21 uur met hartslagmeter bij de pols
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM ¹
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 50 °C (van -4 tot 122 °F)

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

Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113°F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie Bluetooth draadloze technologie

HRM-Swim specificaties en HRM-Tri specificaties

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
HRM-Swim batterijduur	Tot 18 maanden (ca. 3 uur/week)
HRM-Tri batterijduur	Tot 10 maanden bij triatlontraining (ca. 1 uur/dag)
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F)
Draadloze frequentie/ draadloos protocol	2,4 GHz bij +1 dBm nominaal
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM ¹

HRM-Run specificaties

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Levensduur van batterij	1 jaar (bij circa 1 uur per dag)
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie
Waterbestendigheid	5 ATM ¹

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 zweef 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.

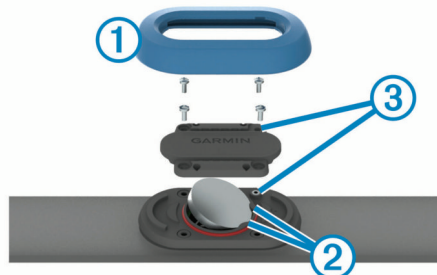
Door de gebruiker vervangbare batterijen

⚠ WAARSCHUWING

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

De batterij vervangen van de HRM-Swim en de HRM-Tri

1 Verwijder de manchet **1** van de hartslagmetermodule.



2 Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier (00) om de vier schroeven aan de voorkant van de module te verwijderen.

3 Verwijder de deksel en de batterij.

4 Wacht 30 seconden.

5 Plaats de nieuwe batterij onder de twee plastic lipjes **2** met de pluskant naar boven.

OPMERKING: Zorg dat u de afdichting niet beschadigt of verliest.

Zorg dat de O-ring rond de buitenkant van de uitstekende plastic ring blijft zitten.

6 Plaats het deksel en de vier schroeven terug.

Let op dat u het deksel goed om plaatst. De uitstekende schroef **3** moet passen in het bijbehorende, uitstekende schroefgat op het deksel.

OPMERKING: Draai de schroeven niet te strak vast.

7 Plaats de manchet terug.

Nadat u de batterij van de hartslagmeter hebt vervangen, moet u deze mogelijk opnieuw koppelen met het toestel.

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.

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

TIP: Ga voor meer informatie over GPS naar www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Ga naar buiten naar een open gebied.
De voorzijde van het toestel moet naar de lucht zijn gericht.
- 2 Wacht terwijl het toestel satellieten zoekt.
Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat satellietsignalen worden gevonden.

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer het toestel regelmatig met uw Garmin 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.

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, stuurt Garmin Express deze naar uw toestel.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

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

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Verkort de time-out voor de schermverlichting (*Schermverlichtingsinstellingen*, pagina 20).
- Verkort de time-out voor overschakelen naar horlogemodus (*Time-outinstellingen voor de spaarstand*, pagina 19).
- Schakel activiteiten volgen uit (*Instellingen voor activiteiten volgen*, pagina 19).
- Selecteer het **Smart** registratie-interval (*Instellingen voor gegevens vastleggen*, pagina 20).
- Schakel GLONASS uit (*De GPS-instelling wijzigen*, pagina 19).
- Schakel de Bluetooth draadloze functionaliteit uit (*Bluetooth technologie uitschakelen*, pagina 12).
- Schakel de hartslagmeting bij de pols uit (*De polshartslagmeter uitschakelen*, pagina 4).

Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven

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

Als er streepjes verschijnen in plaats van uw stappentelling, moet u wachten tot uw toestel satellietsignalen ontvangt en de tijd automatisch instelt.

Mijn toestel speelt geen tonen af in koude weersomstandigheden

Voor optimale prestaties in koude weersomstandigheden worden knoptonen en waarschuwingstonen op het toestel automatisch uitgeschakeld.

Appendix

Gegevensvelden

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

% **FTP:** Het huidige uitgangsvermogen als percentage van het functionele drempelvermogen (FTP).

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

% **saturatie spierzuurstof:** Het geschatte percentage verzadiging spierzuurstof voor de huidige activiteit.

Achter: De achterste fietsversnelling van een Di2 sensor.

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

Arbeid: De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.

Balans: De huidige vermogensbalans links/rechts.

Balans gemiddelde grondcontacttijd: De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige sessie.

Balans grondcontacttijd: De links/rechts-balans van uw grondcontacttijd tijdens het hardlopen.

Banen: Het aantal volledige banen dat gedurende de huidige activiteit is afgelegd.

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

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

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

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

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

Di2 batterij: De resterende batterijspanning van een Di2 sensor.

Effectiviteit draaimoment: Meting van de pedaalslagen-efficiëntie van een gebruiker.

Gem. balans 30 sec.: Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.

Gem. staplengte: De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie.

Gem. vermogen 3 sec.: Het voortschrijdend gemiddelde (drie seconden) van het uitgangsvermogen.

Gem. vermogensfase links: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.

Gem. vermogens- fase rechts: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.

Gem. vert. ratio: De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige sessie.

Gem. verticale oscillatie: De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige activiteit.

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

Gemiddelde balans: De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige activiteit.

Gemiddelde balans 10 seconden: Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.

Gemiddelde balans 3 seconden: Het voortschrijdend gemiddelde (drie seconden) van de vermogensbalans links/rechts.

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

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

Gemiddelde grondcontacttijd: Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige activiteit.

Gemiddelde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

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

Gemiddelde PMO: De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige activiteit.

Gemiddelde PVF links: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.

Gemiddelde PVF rechts: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.

Gemiddelde rondetijd: De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

Gemiddelde slagafstand: De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.

Gemiddelde slagen/baan: Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige activiteit.

Gemiddelde slagsnelheid: Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.

Gemiddelde snelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

Gemiddelde SWOLF: De gemiddelde swolf-score voor de huidige activiteit. Uw swolf-score is de som van de tijd voor

één baan en het aantal slagen voor die baan ([Zwemtermen, pagina 2](#)). Bij zwemmen in open water wordt de swolf-score berekend over 25 meter.

Gemiddeld tempo: Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

Gemiddeld vermogen: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

Gemiddeld vermogen 10 seconden: Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.

Gemiddeld vermogen 30 seconden: Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.

Grondcontacttijd: De hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond, gemeten in milliseconden. Grondcontacttijd wordt niet berekend als u wandelt.

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

Herhaal: De timer voor het laatste interval plus de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).

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).

Int. max. %max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.

Int. max. HS: De maximale hartslag voor het huidige zweminterval.

Intensity Factor: De Intensity Factor™ voor de huidige activiteit.

Intervalafstand: De afstand die u hebt afgelegd voor het huidige interval.

Intervalbanen: Het aantal volledige banen dat tijdens het huidige interval is afgelegd.

Interval gem. %maximum: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.

Interval gemiddelde %hartslagreserve: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.

Interval gemiddelde hartslag: De gemiddelde hartslag voor het huidige zweminterval.

Interval maximum %hartslagreserve: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.

Interval slagen/baan: Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige activiteit.

Interval slagsnelheid: Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens het huidige interval.

Intervaltempo: Het gemiddelde tempo van het huidige interval.

Intervaltijd: De stopwatchtijd voor het huidige interval.

Koers: De richting waarin u zich verplaatst.

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

Laatste ronde Normalized Power: Het gemiddelde Normalized Power van de laatste voltooide ronde.

Laatste ronde slagafstand: Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.

Laatste ronde slagen: Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.

Laatste ronde slagsnelheid: Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.

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

Laatste ronde SWOLF: De swolf-score voor de laatst 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.

Max. snelheid: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

Maximum vermogen: Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

Maximum vermogen ronde: Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde.

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

Multisporttijd: De totale tijd voor alle sporten tijdens een multisportactiviteit, inclusief overgangen.

Normalized Power: De Normalized Power™ voor de huidige activiteit.

Normalized Power ronde: Het gemiddelde Normalized Power van de huidige ronde.

PCO: Pedaal midden-offset. Pedaal midden-offset is de locatie op het pedaaloppervlak waarop u kracht uitoefent.

Pedaalsoepelheid: De meting van de krachtverdeling op de pedalen bij iedere pedaalslag door een gebruiker.

Prestatieconditie: De score voor de prestatieconditie is een real-time meting van uw prestatievermogen.

PVF links: De huidige piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover u het piekgedeelte van de aandrijfkraft uitoefent.

PVF rechts: De huidige piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover u het piekgedeelte van de aandrijfkraft uitoefent.

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.

Rondebalans: De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige ronde.

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

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

Ronde GCT balans: De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige ronde.

Ronde-grondcontacttijd: Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige ronde.

Ronde HS: De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.

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

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

Ronde PMO: De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige ronde.

Ronde PVF links: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.

Ronde PVF rechts: De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.

Ronde slagafstand: Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.

Ronde slagen: Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.

Ronde slagsnelheid: Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.

Rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Ronde staplengte: De gemiddelde staplengte voor de huidige ronde.

Ronde SWOLF: De swolf-score voor de huidige ronde.

Rondetempo: Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.

Rondetijd: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

Ronde vermogen- fase rechts: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.

Ronde vermogensfase links: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.

Ronde vert. ratio: De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige ronde.

Ronde verticale oscillatie: De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige ronde.

Rust-timer: De timer voor de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).

Slagen: Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

Slagen/baan laatste interval: Het gemiddeld aantal slagen per baan tijdens het laatste voltooide interval.

Slagen laatste baan: Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.

Slagsnelheid: Zwemmen. Het aantal slagen per minuut (spm).

Slagsnelheid laatste baan: Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan.

Slagtype interval: Het huidige slagtype voor het interval.

Slagtype laatste baan: Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.

Snelheid: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

Staplengte: De afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet, gemeten in meters.

SWOLF interval: De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.

SWOLF laatste baan: De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

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

Tempo: Het huidige tempo.

Tempo laatste baan: Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide volledige baan.

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

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

Tijd staand: De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.

Tijd staand - ronde: De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.

Tijd zittend: De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.

Tijd zittend - ronde: De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.

Timer: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

Totaal hemoglobine: De totale geschatte hemoglobineconcentratie in de spier.

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

Training Stress Score: De Training Stress Score™ voor de huidige activiteit.

Vermogen: Het huidige uitgangsvermogen in watt.

Vermogen laatste ronde: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.

Vermogen ronde: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.

Vermogensfase links: De huidige vermogensfasehoek voor het linkerbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar u positief vermogen produceert.

Vermogensfase rechts: De huidige vermogensfasehoek voor het rechterbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar u positief vermogen produceert.

Vermogenszone: Het huidige uitgangsvermogensbereik (1–7), gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.

Versnellingen: De voorste en achterste fietsversnellingen van een Di2 sensor.

Versnellingscombo: De huidige versnellingscombinatie van een versnellingspositiesensor.

Versnellingsratio: Het aantal tanden op de voorste en achterste fietsversnellingen.

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

Verticale oscillatie: De op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam, gemeten in centimeters voor iedere stap.

Verticale verhouding: De verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte.

Voor: De voorste fietsversnelling van een Di2 sensor.

Vrm. per gewicht: Het huidige vermogen gemeten in watt per kilogram.

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.

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 25](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoelenden.

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.

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.

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

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.

FTP-waarden

Deze tabellen bevatten classificaties voor geschat functioneel drempelvermogen (FTP) op basis van geslacht.

Mannen	Watt per kilogram (W/kg)
Voortreffelijk	5,05 en meer
Uitstekend	Tussen 3,93 en 5,04
Goed	Tussen 2,79 en 3,92
Redelijk	Tussen 2,23 en 2,78
Ongetraind	Minder dan 2,23

Vrouwen	Watt per kilogram (W/kg)
Voortreffelijk	4,30 en meer
Uitstekend	Tussen 3,33 en 4,29
Goed	Tussen 2,36 en 3,32
Redelijk	Tussen 1,90 en 2,35
Ongetraind	Minder dan 1,90

FTP-waarden zijn gebaseerd op onderzoek verricht door Hunter Allen en Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Index

A

accessoires 14, 15, 21
activiteiten 17
activiteiten opslaan 1, 2
activiteiten volgen 9, 10, 19
afstand, waarschuwingen 18
agenda 2, 3
alarmen 20
ANT+ sensors 14, 15
 koppelen 14
ANT+ sensors koppelen 14
applicaties 11, 12
 smartphone 10
Auto Lap 19
Auto Pause 18
Auto Scroll 19

B

banen 2
 laden 14
batterij
 maximaliseren 12, 19, 22
 opladen 20
 vervangen 21
Bluetooth technologie 10–12

C

cadans 5, 6, 18, 19
calorie, waarschuwingen 18
Connect IQ 12
coördinaten 14

D

de batterij vervangen 21
doel 3
doelstellingen 3, 4

E

extra scherm 17

F

fietsen 7

G

Garmin Connect 2, 3, 10, 11, 13, 14
Garmin Connect Mobile 10
Garmin Express, software bijwerken 21
gebruikersgegevens, verwijderen 13
gebruikersprofiel 17
gegevens
 delen 17
 opslaan 13, 16
 overbrengen 13
 vastleggen 20
gegevens delen 17
gegevensvelden 12, 18, 22
geschiedenis 2, 11, 12, 20
 naar de computer verzenden 13
 verwijderen 12
GLONASS 19
GPS 1, 19
 signaal 21, 22
grondcontacttijd 5, 6
grootte van bad 2

H

hardloopydynamiek 5, 6
hartslag 1, 4, 18
 meter 2, 4, 6–8, 15–17, 21
 sensors koppelen 5
 zones 5, 12, 25
herstel 6, 7
het toestel herstellen 22
hoogte 14
horlogemodus 19, 22

I

indoortraining 2, 15

instellingen 17, 19, 20, 22
 toestel 19, 20
intervallen 2
 workouts 3

K

kaarten 13, 14
klok 1, 19, 20
knoppen 1, 10, 21
koersen 14
 verwijderen 14
koppelen
 ANT+ sensors 5
 smartphone 10

L

lactaatdrempel 8
locaties 13, 14
 bewerken 14
 verwijderen 14
loop-intervallen 18

M

maateenheden 20
meldingen 10
menu 1
metronoom 19
minuten intensieve training 10
multisport 1

N

navigatie 13, 14
 stoppen 14

O

opladen 20

P

persoonlijke records 4
 verwijderen 4
pictogrammen 1
prestatieconditie 6, 8
problemen oplossen 4, 6, 16, 17, 21, 22
profielen 17
 activiteit 1
 gebruiker 17

R

racen 4
ronden 1

S

satellietsignalen 1, 21, 22
scherm 20
schermverlichting 1, 20
slaapmodus 9, 11
slagen 2
smartphone 10–12
 applicaties 11
 apps 10
 koppelen 10
snelheid 20
snelheids- en cadanssensoren 1
software
 bijwerken 21, 22
 licentie 22
 versie 22
specificaties 20, 21
staplengte 5, 6
stressscore 6, 8
swolfscore 2
systeeminstellingen 19

T

taal 19
tempo 18, 20
tijd 20
 instellingen 19
 waarschuwingen 18
tijdzones 20
timer 1, 2, 12
toestel aanpassen 18

toestel schoonmaken 16, 17, 21
toestel-id 22
tonen 19, 20, 22
training 1, 3, 4, 11, 18
 plannen 2, 3
triathlontraining 1
trillen 20

U

UltraTrac 19
updates, software 22
USB 22
 loskoppelen 13

V

vergrendelen, knoppen 1
vermogen (kracht)
 meters 7, 9, 15, 26
 zones 15
verticale oscillatie 5, 6
verticale ratio 5, 6
verwijderen
 alle gebruikersgegevens 13, 22
 geschiedenis 12
 persoonlijke records 4
VIRB afstandsbediening 11
Virtual Partner 3, 4
VO2 max. 3, 6, 7, 25
voetsensor 1, 15
voorspelde finishtijd 7

W

waarschuwingen 18, 19
watch faces 12
weer 11
widgets 4, 10–12
wijzerplaten 12
workouts 2, 3
 laden 2

Z

zones
 hartslag 5
 tijd 20
 voeding 15
zwemmen 2, 16

